

**Rainer Klutsch
Hackbraten mit Brennesselspinat****Freitag, 1. Juni 2018
Rezept für 4 Personen****Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat-Küche, Saison-Küche****Zutaten:****Für den Hackbraten:**

2	Zwiebeln
200 ml	Sonnenblumenöl
1 Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
700 g	Hackfleisch, gemischt
1	Ei
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
80 ml	Wasser, lauwarm
etwas	Pfeffer
75 g	Weißbrot-Brösel (Semmelbrösel, Paniermehl)

Für Brennesselspinat & pochierte Eier:

50 g	Butter
800 g	zarte Brennessel-Triebe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Essig
4	Eier

Zubereitung:

1. Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Petersilienblättchen fein schneiden.
3. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
4. Hackfleisch, Ei, Knoblauch, frittierte Zwiebeln, Paprikapulver und Petersilie in eine Rührschüssel geben und glatt verkneten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
6. Hackbratenteig mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 25 cm lang) geben und glatt einstreichen.
7. Masse dann aus der Form vorsichtig auf ein dick mit Semmelbrösel bestreutes Arbeitsbett stürzen. Rundum in den Semmelbröseln wenden. Hackbraten wieder in die Form legen.
8. Hackbraten im heißen Backofen ca. 35-40 Minuten braten, bis er durchgart ist.
9. In der Zwischenzeit für den Brennesselspinat Butter erhitzen und klären.
10. Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.
11. Etwas Salz, Pfeffer und geklärte Butter zum Brennesselpüree geben und alles zu einem feinen Spinat pürieren. Kurz warm halten.
12. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Essig zugeben.

13. Eier einzeln z. B. in eine Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Pochierwasser erzeugen. Dann nacheinander je ein Ei in die Mitte des Strudels gleiten lassen.

14. Bei schwach siedendem Wasser 3–4 Minuten pochieren. Dann Ei mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben. Kurz in lauwarmem Salzwasser spülen, abtropfen lassen.

15. Hackbraten aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, aus der Form stürzen, dann in Scheiben schneiden.

16. Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten, pochierte Eier aufsetzen. Hackbraten anlegen und sofort servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3391 kJ

18 g Kohlenhydrate; 65 g Eiweiß; 52 g Fett

Simon Tress
Forellentoast mit Koriander-Mayonnaise

Montag, 4. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Mayonnaise:

3 Zweige	frischer Koriander
2	Eigelb, extra frisch
1 TL	Senf, mittelscharf
250 ml	Sonnenblumenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für den Toast:

1 Bund	Blattpetersilie
4	frische Forellenfilets à ca. 65 g
4	Eiweiß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter
4 Scheiben	Toastbrot

Zubereitung:

1. Für die Mayonnaise Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Eigelbe und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Zitronensaft unterrühren und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zuletzt die Korianderblättchen untermischen.
3. Für den Toast Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Forellenfilets in grobe Würfel schneiden.
5. Das Eiweiß in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schneebesen einmal kurz verquirlen. Petersilie und Fischstücke unterheben.
6. In einer Pfanne Butter erhitzen.
7. Die Eiweiß-Fischmasse auf die Brotscheiben verteilen, die Brote in die Pfanne geben, zunächst mit der Fischmasse nach oben. Die Brotseite knusprig anbraten, dann die Brote wenden, sodass die Fischmasse unten ist. Bei mittlerer Hitze einige Minuten garen. Durch das stockende Eiweiß hält alles zusammen. Evtl. mit einem Pfannenwender ausgetretene Fischmasse wieder zusammenschieben.
8. Toasts anrichten und die Mayonnaise überträufeln.

Pro Portion: 818 kcal / 3434 kJ
16 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 74 g Fett

Karlheinz Hauser
Kalbsrückensteak mit gebratenen Pfifferlingen
und Rucolasalat

Dienstag, 5. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

1 Zweig	Thymian
50 g	Pinienkerne
500 g	frische Pfifferlinge
3	Schalotten
50 g	Speck
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Rucola
8	gelbe Cocktailtomaten
8	rote Cocktailtomaten
1 TL	Dijon-Senf
2 EL	weißer Balsamico
5 EL	Olivenöl
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig
4	Kalbsrückensteaks à ca. 200 g
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. Die Pinienkerne bei milder Hitze in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
4. Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls würfeln.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Rucola vorsichtig waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
7. Für das Dressing den Senf mit dem Balsamico in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl langsam einrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und beiseite stellen.
8. Die Kalbssteaks mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

9. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen, die Kalbsteaks darin von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, den Thymianzweig während des Bratens mit in die Pfannen geben.
10. Anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten rosa garen.
11. In der Zwischenzeit die Speckwürfel in eine Pfanne geben und auslassen, dann Butter und die Schalotten zugeben und diese goldgelb andünsten. Pfifferlinge untermischen und ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch untermischen.
12. Direkt vor dem Anrichten Rucola und Tomaten vorsichtig mit dem Dressing marinieren, mit Pinienkernen überstreuen.
13. Den Salat in der Tellermitte anrichten, die Kalbsrückensteaks darauf setzen und die Pfifferlinge darüber geben. Dazu passt sehr gut ein geröstetes Baguette.

Pro Portion: 547 kcal / 2291 kJ

6 g Kohlenhydrate; 52 g Eiweiß; 33 g Fett

Martina Kömpel
In Brotbröseln gebackenes Ei mit grünem Spargel

Mittwoch, 6. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

800 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 Bund	Kerbel
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	weißer Balsamico
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5	frische Eier (Größe M)
1 TL	Milch
1 EL	Mehl
4 EL	grobe Graubrotbrösel (ohne Rinde)
ca. 300 g	Frittierfett

Zubereitung:

1. Von den grünen Spargelstangen die kleinen Blättchen entfernen, am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Die Spargelstangen alle auf die gleiche Länge schneiden.
2. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
3. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
5. Sonnenblumenöl, Essig, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbelfein schneiden und unterrühren. Dressing über den Spargel geben.
6. 4 mittelgroße Eier (pro Person 1 Ei) 5 Minuten kochen, sie sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.
7. Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.
8. Anschließend die gekochten Eier vorsichtig wie ein Schnitzel panieren, zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Graubrotbröseln panieren.
9. Die Eier im heißen Frittierfett ca. 30 – 45 Sekunden goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
10. Dazu passen gekochte neue Kartoffeln.

Pro Portion: 289 kcal / 1206 kJ

14 g Kohlenhydrate; 14 g Eiweiß; 18 g Fett

Vincent Klink
Gebratenes Zanderfilet mit Erbsenpüree

Donnerstag, 7. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Erbsenpüree:

2 kg	Erbsen in der Schote (oder ca. 600 g TK-Erbsen)
3 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Prise	Zucker

Für den Fisch:

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

Zubereitung:

1. Die Erbsen aus der Schote pulen.
2. In einem Topf die Butter für die Erbsen schmelzen. Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und diese gar dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
3. In der Zwischenzeit Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.
4. Dann die Erbsen mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
5. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.
6. Thymianzweige und den Rest Butter zugeben, Fischfilets auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten und den gebratenen Zander darauf geben.

Pro Portion: 396 kcal / 1661 kJ
20 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 13 g Fett

Sören Anders
Pasta mit Gemüsestreifen und Käse-Sauce

Freitag, 8. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

3	Schalotten
200 g	Karotten
400 g	Zucchini
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Tagliatelle
120 g	Pecorino
4	Eier
2	Eigelb
1/2 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und in dünne Längsstreifen schneiden. Karotten schälen, Zucchini waschen. Karotten und Zucchini in dünne Scheiben schneiden, das geht z.B. ganz gut mit einem Sparschäler.
2. Für die Nudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, dann salzen.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalottenstreifen darin anschwitzen. Karotten und Zucchinistreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze ca. 8 Minuten unter Rühren garen.
4. In der Zwischenzeit die Tagliatelle im kochenden Salzwasser bissfest garen.
5. Pecorino reiben. Eier und Eigelb in einer Schüssel verquirlen, mit Pfeffer würzen und den Käse untermischen.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter in grobe Streifen schneiden.
7. Gegarte Nudeln abschütten, dabei ca. 200 ml Kochwasser auffangen.
8. Nudeln zum Gemüse in die Pfanne geben. Den Ei-Käse-Mix und das aufgefangene Kochwasser darüber geben und gut vermengen.
9. Gemüsenudeln anrichten, mit frischem Pfeffer und Basilikum überstreuen.

Pro Portion: 721 kcal / 3016 kJ

77 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 28 g Fett

Andreas Schweiger
Nudel-Gemüse-Salat im Glas

Montag, 11. Juni 2016
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

1 Bund Basilikum
1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Parmesan
20 g geschälte Mandeln
50 ml Olivenöl
etwas Meersalz
400 g kleine Penne oder Hörnchennudeln (evtl. Vollkorn)
2 Navettes (Mairübchen)
12 Radieschen
2 Minigurken
16 bunte Kirschtomaten
4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
etwas Zucker
8 Erdbeeren
2 Beete Gartenkresse

Zubereitung:

1. Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und in einen Pürrierbecher geben.
2. Käse fein reiben und mit den Mandeln zu den Kräutern geben. Olivenöl hinzufügen und eine Prise Salz. Mit einem Pürrierstab alles zu einer glatten Paste mixen, abschmecken.
3. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Rübchen putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Gurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die bunten Kirschtomaten ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.
5. Weißen Spargel schälen und die Enden großzügig abschneiden. Grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen, ebenfalls die holzigen Enden abschneiden.
6. Alle Spargel mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker mischen und ziehen lassen.
7. Die Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
Den Spargel mit den Nudeln, dem restlichem vorbereiteten Gemüse und den Erdbeeren in eine Schüssel geben. Mit dem Pesto mischen. Den Nudelsalat abschmecken und in Gläsern anrichten.
8. Die Kresse abschneiden und darauf verteilen.

Pro Portion: 638 kcal / 2671 kJ
80 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 22 g Fett

Karlheinz Hauser
Gebackene Garnelen im Currysud
mit Gemüse und Basmatireis

Dienstag, 12. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

2	Schalotten
1	rote Chilischote
5 g	Ingwer
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	rote Currypaste
500 ml	Geflügelfond
1 Stengel	Zitronengras
1	Bio-Limette
150 g	Basmatireis
etwas	Salz
2 EL	Cashewkerne
1 Bund	Koriander
40 g	Speisestärke
60 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1	Ei
125 ml	Wasser
2 TL	Madras Curry
etwas	Zucker
200 g	Shiitake-Pilze
100 g	Zuckerschoten
1	rote Paprika
1 EL	Butter
1 TL	Chili-Flocken
800 g	Frittierfett
12	Garnelen (Größe 8/12)

Zubereitung:

1. Für den Currysud die Schalotten schälen und in feine Würfelchen schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die rote Currypaste zugeben und etwas anrösten lassen. Anschließend Ingwer und Chili zugeben, Geflügelfond angießen.
3. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, den Zitronengrashalm andrücken und in den Fond geben.
4. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft der Limette ebenfalls hinzufügen. Den Sud ca. 20 Minuten köcheln lassen.

5. Den Basmatireis in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.
6. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken.
7. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Für den Tempurateig Speisestärke, Mehl und Backpulver mischen. Das Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Curry zufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
9. Den Currysud durch ein Sieb passieren und gegebenenfalls mit Salz und Zucker abschmecken.
10. Die Shiitake-Pilze halbieren. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in feine Streifen schneiden.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pilze darin anschwitzen, Paprika und Zuckerschotenstreifen zugeben und ebenfalls mit anbraten. Mit Salz und Chiliflocken das Gemüse abschmecken.
12. Das Frittierfett in einer Fritteuse oder einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.
13. Garnelen kurz abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit Hilfe einer kleinen Zange durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett portionsweise ca. 4 Minuten knusprig ausbacken, dabei ab und zu wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Korianderblättchen in Streifen schneiden. Die Hälfte davon in den Currysud geben, den Rest mit den Cashewkernen unter den Reis mischen.
15. Den Basmatireis mit Hilfe einer Suppenkelle zu einer Halbkugel formen und in die Mitte eines tiefen Tellers geben. Das gebratene Gemüse drum herum anrichten und den Currysud angießen. Die Garnelen auf den Reis setzen und servieren.

Pro Portion: 616 kcal / 2584 kJ

63 g Kohlenhydrate; 33 g Eiweiß; 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kichererbsen-Pfannkuchen mit Harissa-Mayonnaise
und grünen Bohnen

Mittwoch, 13. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

200 g	getrocknete Kichererbsen
1 Bund	Koriander
1 Bund	Bohnenkraut
4	Eier
200 g	Mehl
300 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	gemahlener Kurkuma (Gelbwurz; z. B. aus dem Asialaden)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
2	Lauchzwiebeln
500 g	grüne Bohnen
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
150 ml	Sonnenblumenöl
1	Eigelb
1 TL	Senf
etwas	Harissa (arabische Chili-Würzpaste; aus dem Glas)
etwas	Honig
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
200 g	Feta aus Schafsmilch

Zubereitung:

Hinweis: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen.
3. Kichererbsen abgießen. Die Hälfte davon zum Marinieren beiseite stellen.
4. Koriander und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jeweils etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.
5. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
6. Mehl, Eigelbe, restliche gekochte Kichererbsen (ca. 200 g) und Milch gründlich verrühren.
7. Gehackte Kräuter, Salz und Kurkuma untermischen. Falls nötig, zusätzlich auch noch etwas Milch untermischen. Das Eiweiß unterziehen.
8. Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen.
9. Jeweils etwa 1,5 cm hoch den Kichererbsenteig einfüllen. Bei mittlerer Hitze daraus goldbraune Pfannkuchen backen.
10. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen und längs sehr fein schneiden. In eisgekühltes Wasser legen, damit die Streifen sich dekorativ einrollen.
11. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser (wichtig, damit die Bohnen schön grün bleiben) abschrecken.
12. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
13. Zitronensaft und –schale, etwas Salz und 5 EL Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Dressing marinieren.

14. Die übrigen Kichererbsen mit dem restlichen Dressing marinieren.
15. Knoblauch abziehen, grob würfeln. Knoblauch und Sonnenblumenöl pürieren.
16. Eigelb und Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Knoblauch-Öl-Mix zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
17. Mayonnaise mit Harissa, Salz, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.
18. Den Fetakäse grob zerbröseln und mit Rest Olivenöl beträufeln.
19. Lauchzwiebeln abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mayonnaise bestreichen. Den Schafskäse aufstreuen. Die Bohnen darauf anrichten. Mit marinierten Kichererbsen, übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen garnieren.

Pro Portion: 1065 kcal / 4460 kJ

69 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 71 g Fett

Vincent Klink
Piroggen mit dreierlei Füllung

Donnerstag, 14. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Weltküche

Zutaten:

Grundrezept Piroggenteig:

20 g Hefe, frisch
1 EL Zucker
350 g Mehl
1/8 l Milch, zimmerwarm
3 Eier
30 g weiche Butter
1 EL Öl
etwas Salz

Für die Fleischfüllung:

60 g Weißkohl, geputzt
1 Schalotte
50 g kalter, gegarter Rinderbraten
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne
1 kleine Knolle Rote Bete (ca. 60 g), vorgekocht
1 Bio-Zitrone
etwas frischer Meerrettich oder ½ TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
1 EL Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Feta-Füllung:

1 Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie
etwas Olivenöl
80 g Feta

Außerdem:

1 Ei
1 TL Milch

Zubereitung:

1. Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Hefe, Zucker und 2 EL lauwarmes Wasser verrühren. Mit etwa 2 EL Mehl aus der Schüssel unterrühren. Die Vorteigmischung in die Mehlmulde gießen. Mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.
2. Dann Milch, Eier, Butter, Öl und Salz zum Vorteig in die Schüssel geben. Alles zu einem halbfesten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle (Ø ca. 6 cm) formen. In etwa 1 cm starke Scheiben schneiden und jeweils zu Kugeln rollen. Auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen und – während die Füllungen vorbereitet wird – zugedeckt nochmals gehen lassen.

4. Für die Fleischfüllung Weißkohl in sehr feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Rinderbraten ebenfalls fein würfeln.
5. Fleischwürfel, Weißkohl und Schalotte mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Bete-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.
7. Die Bete-Knollen mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben.
8. Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Für die Feta-Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilie zugeben. Den Fetakäse fein zerbröseln und untermischen.
10. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 190 Grad) vorheizen.
11. Ei und Milch verquirlen. Die vorbereiteten Teigkugeln auf wenig Mehl rund ausrollen. Je ca. 1 TL der unterschiedlichen Füllungen darauf geben. Rand dünn mit verquirltem Ei bestreichen. Den Teig überklappen, fest drücken. Piroggen auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen, mit Rest Eistreiche bepinseln. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Noch ofenwarm, aber auch abgekühlt ein Genuss!

Pro Portion: 659 kcal / 2715 kJ

69 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 30 g Fett

Frank Buchholz
BBQ-Ochsenbrust mit Coleslaw

Freitag, 15. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet Küche

Zutaten:

Für die Ochsenbrust:

1,5 kg	gepökelte Ochsen- oder Rinderbrust (beim Metzger vorbestellen)
3 Stiele	frischer Thymian
3	Knoblauchzehen
4 EL	schwarze Pfefferkörner
1 EL	rote Pfefferkörner
2 EL	Koriandersaat
1 TL	Fenchelsalat
etwas	Flüssigrauch (Liquit Smoke, aus der Flasche)
120 ml	BBQ-Sauce (aus dem Glas)

Für den Coleslaw:

500 g	Spitzkohl
etwas	Salz
150 g	Mayonnaise (aus dem Glas)
100 g	saure Sahne
1 EL	scharfer Senf
2 TL	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
2	Möhren
1 Prise	Zucker
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer	Zitronensaft

außerdem:

Bratschlauch-Folie

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch sollte 1 Tag marinieren

1. Rinderbrust kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen, Thymian fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
3. Pfefferkörner, Koriander- und Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Mit Thymian und Knoblauch mischen.
4. Rinderbrust nach Belieben mit der Raucharoma-Flüssigkeit (Achtung, sparsam dosieren und Anwendungshinweise des Herstellers beachten!) und dünn mit etwas BBQ-Sauce bestreichen. Anschließend in der Gewürzmischung rundum wenden. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.
5. Am Zubereitungstag das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren.
6. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) vorheizen.
7. Rinderbrust in einen ausreichend großen Bratschlauch geben, auf ein Backblech setzen. Die übrige BBQ-Sauce über das Fleisch träufeln. Die Bratschlauch-Enden verschließen. Bratschlauch an der Oberfläche mit einer Nadel mehrfach einstechen.
8. Fleisch im heißen Backofen mindestens 3 Stunden saftig garen.
9. In der Zwischenzeit den Spitzkohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.

10. Ca. 1 TL Salz und Kohlstreifen in einer Schüssel mischen. Mit Händen weich kneten, dann zugedeckt beiseite stellen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
11. Mayonnaise, saure Sahne, Senf und Meerrettich glatt verrühren.
12. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
13. Den Spitzkohl abtropfen lassen und gut ausdrücken. Möhren und Mayonnaise-Mischung mit dem Spitzkohl gründlich vermischen.
14. Den Salat mit Salz, etwas Zucker, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken.
15. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, im Bratschlauch noch etwas ruhen lassen.
16. Einen Grill für geschlossenes, indirektes Garen auf mittlere Hitze vorheizen. Alternativ den Ofengrill auf niedrigste Stufe, bzw. Oberhitze des Backofens auf 160 Grad aufheizen.
17. Das Fleisch auspacken, auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden weitere ca. 30–45 Minuten garen und rundum knusprig rösten. (Im Ofen auf unterster Stufe grillen, Garzustand öfter prüfen)
18. Den Coleslaw nochmals abschmecken. Fleisch vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen, dann quer zur Fleischfaser aufschneiden und zum Coleslaw servieren.

Pro Portion: 835 kcal / 3493 kJ

11 g Kohlenhydrate; 79 g Eiweiß; 53 g Fett

Ali Güngörmüs
Tomaten-Zucchini-Krapfen mit marinierten Pilzen**Montag, 18. Juni 2016**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch**Zutaten:**

3	Tomaten
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1	Zucchini (ca. 250 g)
300 g	Pfifferlinge
2	Schalotten
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Traubenkernmehl
80 g	Pecorino
2	Eier
100 ml	Rapsöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren und anschließend häuten. Abgezogene Tomaten vierteln, Kerne und Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel flach mit der Wölbung nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform legen.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit auf Blech legen. Knoblauch schälen, halbieren und ebenfalls aufs Blech geben.
4. Die Tomatenviertel mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. So die Tomaten 1 Stunde im vorgeheizten Ofen trocknen.
5. Die Zucchini fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.
6. Die Pfifferlinge putzen.
7. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
8. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Pfifferlinge und Schalotten in die Pfanne geben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe, Balsamico dazugeben, kurz durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen. Das Traubenkernöl und Schnittlauch untermischen und die Pilze bis zum Servieren stehen lassen.
10. Die getrockneten Tomaten hacken. Den Käse fein reiben. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen.

11. Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben. Tomaten, Eigelbe und Pecorino zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Eischnee unterheben.

12. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Zucchinimasse kleine Krapfen abstechen und diese bei niedriger Hitze im Rapsöl von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Tipp: Die Krapfen müssen bei niedriger Temperatur gebraten werden, da sie sonst sehr schnell verbrennen.

13. Die Krapfen mit den marinierten Pfifferlingen anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 499 kcal / 2090 kJ

10 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 44 g Fett

Michael Kempf
Perlgraupen mit Artischocken und Limette

Dienstag, 19. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Gourmet-Küche, vegetarisch

Zutaten:

1	Zitrone
3	große Artischocken
1	Schalotte
1 EL	Butter
1 TL	Curry Mumbai
200 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
1	Limette
Etwas	Salz
1 EL	Pflanzenöl

Für die Perlgraupen:

300 ml	Rotwein
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
150 g	Perlgraupen
300 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Rote Bete Saft
Etwas	Meersalz
Etwas	weißer Pfeffer
3 Zweige	Liebstockel
Etwas	Frittierfett

Zubereitung:

1. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schale mit kaltem Wasser geben.
2. Die Artischocken entblättern und das Herz freilegen. Mit einem Kugelausstecher das Innere der Herzen herausheben. Zwei der Artischocken in schöne Spalten schneiden. Diese in Zitronenwasser einlegen. Die dritte Artischocke fein schneiden.
3. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter ohne Farbe anbraten. Die feingeschnittene Artischocke mit anbraten.
4. Den Curry darüberstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce auf die Hälfte einkochen.
5. Die Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen.
6. Die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein Strumpfsieb passieren. Mit Salz und Limettensaft und -schale abschmecken und das Lecithin untermixen.

7. Den Rotwein auf 100 ml einkochen. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten.
8. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und der Hälfte des Rote Bete Saftes ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch Konsistenz besitzen.
9. Zum Schluss den restlichen Rote Bete Saft zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den Liebstöckel waschen, trocken schütteln und die Blätter zupfen. Diese in ca. 160°C heißem Pflanzenfett kurz frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Die Artischockenspalten aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtropfen lassen und im Pflanzenöl langsam goldgelb anrösten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
12. Das Perlgraupenrisotto in einem runden Metallring in die Mitte von tiefen, vorgewärmten Tellern verteilen. Die Artischockenspalten daneben anrichten. Die Artischockensauce aufschäumen und angießen. Zum Schluss den frittierten Liebstöckel auf dem Risotto anrichten.

Pro Portion: 429 kcal / 1794 kJ

39 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß; 12 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenbrust mit karamellisierten Aprikosen
und Staudensellerie-Couscous

Mittwoch, 20. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

10	Aprikosen
1 Staude	Stangensellerie
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	rote Zwiebel
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 TL	Fenchelsamen
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen
etwas	Kreuzkümmel
2 EL	Butterschmalz
etwas	Kurkuma
1 l	Hühnerbrühe
200 g	Couscous

Zubereitung:

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
2. Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
7. Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.
8. Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.
9. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 20 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.
10. In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
11. In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.
12. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

13. Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2770 kJ

48 g Kohlenhydrate; 57 g Eiweiß; 24 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 21. Juni 2018

Kurzgebratenes Gemüse mit gegrillten Lammkoteletts Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

4	Karotten mit Grün
2	Zucchini
3 Stangen	Staudensellerie
4 Stangen	grüner Spargel
1	roter Spitzpaprika
4	Frühlingszwiebeln
80 g	frische Erbsen, gepult
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
100 g	geräucherter Bauchspeck
12	kleine Lammkoteletts mit Knochen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce

Zubereitung:

1. Karotte schälen, 3 cm vom Grün dran lassen, Karotten der Länge nach vierteln.
2. Zucchini waschen, halbieren und in 10 cm lange und 1 cm starke Streifen schneiden. Staudensellerie in gleich große Streifen schneiden.
3. Spargel am unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren.
4. Paprika halbieren, die Kerne ausstreichen und ebenfalls in 1 cm starke Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren.
5. Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
6. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in lange dünne Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
7. Speck in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.
8. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl einpinseln.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, Karotten zugeben und kurz braten. Dann Sellerie, Spargel, Paprika, Zucchini und Knoblauch zugeben. Alles ca. 3 Minuten braten.
10. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin (oder draußen auf einem heißen Grill) von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Das Fleisch sollte innen noch leicht rosa sein.
11. Zuletzt die Lauchzwiebeln und Erbsen unter das Gemüse mischen, mit Pfeffer würzen und nochmals kurz braten. Sojasauce untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Speckstreifen darüber streuen.
12. Die Koteletts mit dem Gemüse anrichten. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 591 kcal / 2475 kJ

10 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 44 g Fett

Tarik Rose
Matjestatar mit Pumpernickel

Freitag, 22. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

8	Matjesfilets
1	Apfel
150 g	roter Rettich
1	rote Zwiebel
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	Pumpernickeltaler
1 EL	Butter
3 Stiele	Basilikum

Zubereitung:

1. Matjes in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Rettich putzen und waschen. Zwiebel schälen.
2. Apfel, Rettich und zwiebel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit den Matjeswürfeln vermengen.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Matjestatar damit marinieren.
4. Butter in einer Pfanne zerlassen. Pumpernickeltaler darin anrösten.
5. Basilikum waschen und trocken schütteln.
6. Matjestatar in einem Ring auf den Teller setzten. Pumpernickeltaler anlegen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 499 kcal / 2085 kJ
27 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 33 g Fett

Christina Richon
Zitronen-Hähnchenfilets auf
sommerlichem Ofengemüse

Montag, 25. Juni 2018
Für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für die Marinade:

2 Knoblauchzehen
2 Bio-Zitronen (Schale und Saft)
2 EL Olivenöl
3 EL Estragonsenf
2 EL Honig
etwas Kräutersalz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 Bio-Hähnchenfilets (à ca. 120 g)

Gemüse:

600 g gemischtes Sommergemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine)
200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 Kräuterzweige, gemischt (z. B. Blatt Petersilie, Basilikum, Pfefferminze, Oregano, Thymian)
3 EL Olivenöl
2 TL Balsamico
etwas Fleur de sel

Sauce:

1 Schalotte
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe (z. B. Instant)
50 ml Weißwein
150 g Sahne
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Kräutersalz
1 TL Bio-Zitronenschale

Außerdem:

etwas Kräuter und Zitronenzesten zur Dekoration

Zubereitung:

1. Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
2. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen.
3. Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, Senf, 4 EL Zitronensaft, Honig, etwas Kräutersalz und Pfeffer verquirlen.
4. Hähnchenfilets gründlich kalt abspülen, trocken reiben und mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. Filets und Marinade in einer Auflaufform mischen, mit Folie bedeckt im Kühlschrank kurz ruhen lassen.
6. In der Zwischenzeit Gemüse und Tomaten putzen, bzw. waschen, abtropfen lassen. Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

7. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Achtel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
8. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzapfen. Kräuter klein schneiden.
9. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebelstücke und Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Kräutern mischen.
10. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.
11. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Hähnchenfilets abtropfen lassen und auf das Gemüse legen. In den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 30–35 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit die Soße zubereiten. Dafür die Schalotte schälen und fein hacken.
13. Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe und Wein angießen und aufkochen.
14. Die übrige Zitronen-Senf-Marinade und die Sahne unterrühren. Bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen lassen.
15. Fleisch und Gemüse kurz aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben die Grillfunktion des Backofens einschalten oder Oberhitze auf 250 Grad aufheizen.
16. Fleisch und Gemüse etwa 4 Minuten kurz gratinieren, dabei aber die Bräunung überwachen.
17. Den Soßenansatz mit einem Pürierstab aufmixen. Mit schwarzem Pfeffer, Kräutersalz und etwas Zitronenschale abschmecken.
18. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Hähnchenfilet, Gemüse und Soße anrichten. Nach Belieben mit einigen Kräuterblättchen und Zitronenschalen-Streifen (Zitronenzesten) bestreuen und sofort servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1567 kJ

8 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 22 g Fett

Jörg Sackmann
Strammer Max auf Gemüserösti

Dienstag, 26. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat-Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

450 g	Kartoffeln, festkochend (4 Stück)
2	Zucchini, mittelgroß
8 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL	Blütenhonig
2 EL	weißer Tomatenessig
1 Bund	gebleichter Löwenzahn (mit hellgelben Blättern)
4	Eier
4 Scheiben	Wachholder-Saftschinken

Zubereitung:

1. Kartoffel schalen, waschen und abtropfen lassen. Einen Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.
2. Kartoffeln und Zucchini auf einer Röstireibe (oder grobem Gemüseraspel) reiben.
3. Raspel mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit Hilfe eines Metall-Garnierings (Ø 10 cm) in der Pfanne aus der Kartoffel-Zucchini-Masse vier etwa 1,5 cm hohe Rösti formen. Im heißen Öl von beiden Seiten sacht goldbraun und gar braten.
5. In der Zwischenzeit für den Salat aus Honig, Essig, und 4 EL Olivenöl eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Löwenzahnsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Salat trocken schleudern.
7. Übrigen Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in feine Stifte schneiden.
8. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini-Stifte darin unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Zucchini und Löwenzahnsalat mit der Honig-Vinaigrette marinieren.
10. Rest Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Metallring in die Pfanne setzen. Eier einzeln aufschlagen und jeweils im Metallring sacht braten.
11. Die Schinkenscheiben in der Pfanne leicht erwärmen.
12. Rösti auf 4 vorgewärmte Teller setzen. Die Schinkenscheiben darauf legen. Die Spiegeleier auf den Schinken setzen.
13. Den „Strammen Max“, Löwenzahn- und Zuchinisalat anrichten.

Pro Portion: 355 kcal / 1487 kJ

24 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Bulgogi (koreanisch mariniertes Rindfleisch)
mit Gurkensalat

Mittwoch, 27. Juni 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Bulgogi:

1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
1 Nashibirne
2 EL Sojasauce
1 EL Reiswein
2 EL Sesamöl
700 g Rinderrücken
3 Frühlingszwiebeln
2 Salatherzen
2 EL Sesam

Für den Gurkensalat:

1,5 Salatgurken
1 EL Reisweinessig
1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 Prise Zucker
1 TL Hanfsamen
1/2 Chilischote
1 BundKoriander

Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen. Birne und Knoblauch in grobe Stücke schneiden und pürieren.
2. Ingwer fein hacken. Ingwer, Sojasauce, Reiswein und Sesamöl unter die pürierte Birne zu einer Marinade mischen.
3. Das Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit der Marinade mischen und darin 20 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Gurkensalat die Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Gurkenhälften in 5 mm starke Streifen schneiden.
5. Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Zucker anrühren, über die Gurkenstreifen geben, vermischen und etwas ziehen lassen.
6. Die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse heraus streichen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Für das Fleisch die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Salatherzen halbieren, abwaschen und abtropfen lassen.

10. Eine Grillpfanne erhitzen, die marinierten Fleischscheiben darin anbraten, die Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben und mit der restlichen Marinade ablöschen.
11. Unter den Gurkensalat Chilistreifen, Hanfsamen und Koriander heben.
12. Salathälften auf Tellern verteilen, die gegrillten Fleischstreifen darauf geben und mit dem Gurkensalat servieren.

Pro Portion: 380 kcal / 1593 kJ

9 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 18 g Fett

Vincent Klink
Schweizer Wurstsalat

Donnerstag, 28. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

500 g	Schinkenwurst
350 g	Schweizerkäse
2	rote Zwiebeln
1 EL	scharfer Senf
8 EL	Apfelessig
6 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl
etwas	Zucker
etwas	Salz
1 Bund	Schnittlauch
1	Rettich
1 kleiner	Kopfsalat

Zubereitung:

1. Die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Senf mit der Hälfte Essig und Sonnenblumenöl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Restlichen Essig, Rapsöl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
6. Den Rettich waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing über gießen und alles gut vermischen.
7. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.
8. Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu Bauernbrot reichen.

Pro Portion: 886 kcal / 3707 kJ
3 g Kohlenhydrate; 43 g Eiweiß; 77 g Fett

Sören Anders
Gefüllte Tomate

Freitag, 29. Juni 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

12	mittelgroße Tomaten mit grünem Stielansatz
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Gemüsebrühe
2	Schalotten
etwas	Olivenöl
250 g	Instant-Couscous
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
4 Zweige	Zitronenthymian
400 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Honig

Zubereitung:

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen.
2. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
3. Schalotten schälen, fein würfeln.
4. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.
5. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
6. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.
8. Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.
9. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.
10. Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.
11. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.
12. Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 646 kcal / 2704 kJ
55 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 36 g Fett

ARD[®] *Buffet*
