

**Jacqueline Amirfallah**  
**Rösti-Variationen**

**Mittwoch, 01. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Rösti:

1 kg	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Majoran
1/2 Bund	Liebstockel
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
80 g	Pancetta, dünn aufgeschnitten
5	getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
2 EL	Butterschmalz

Für den Quark:

1 Bund	gemischte Kräuter (Petersilie, Estragon, Schnittlauch usw.)
300 g	Sahnequark ( 40% Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen und mit einer Röstiraffel in eine Schüssel reiben.
2. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.
3. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.
4. Majoran und Liebstockel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen von Zweig streifen und fein schneiden.
6. Die Kartoffelmasse in 2 Schüsseln verteilen und jeweils die Hälfte der Zwiebelwürfel dazu geben.
7. Zur einen Kartoffelmasse Majoran, Liebstockel und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.
8. Zur zweiten Kartoffelmasse Knoblauch, Rosmarin, Thymian und eine Prise Salz geben, gut vermischen und 10 Minuten stehen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Pancetta in feine Streifen schneiden, die getrockneten Tomaten abtropfen und fein hacken.
10. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen, die Majoran-Liebstockel-Röstimasse ausdrücken, in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.
11. In einer zweiten beschichteten Pfanne restliches Butterschmalz heiß werden lassen, die Rosmarin-Thymian-Röstimasse ausdrücken, in die Pfanne geben und kurz leicht anbraten. Dann Pancettastreifen und getrocknete Tomaten zugeben, alles in der Pfanne zu einem flachen Kuchen formen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten.
12. Die beiden Rösti jeweils auf einen gefetteten Deckel oder Teller stürzen, mit der noch ungebratenen Seite nach unten in die Pfanne zurück gleiten lassen und offen ca. 10 Minuten fertig braten.

13. In der Zwischenzeit für den Quark die gemischten Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter unter den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
14. Rösti vierteln und auf vorgewärmten Tellern servieren. Zum Kräuterrösti den Kräuterquark anrichten. Dazu passt grüner Salat.

Pro Portion: 522 kcal / 2183 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett

**Vincent Klink**  
**Kalte Beerensuppe mit Joghurtmousse**  
**und Honigmandeln**

**Donnerstag, 02. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Süßes & Kuchen, Heimatküche, vegetarisch**

#### **Zutaten:**

Für die Beerensuppe:

1 kg gemischte Sommerbeeren (z. B. Him-, Brom-, Johannis- oder Erdbeeren)  
1 Zitrone  
6 EL Zucker  
2 Orangen  
3 TL Speisestärke

Für die Mousse:

6 Blatt Gelatine  
1 Bio-Zitrone  
1 Vanilleschote  
600 g Joghurt  
60 g Puderzucker  
250 g Sahne

Für die Honigmandeln:

4 EL Mandelstifte  
2 TL Honig

#### **Zubereitung:**

Hinweis: Mousse und Beerensuppe müssen mindestens 4 Stunden durchkühlen!

1. Die Beeren abspülen, putzen und gut abtropfen lassen.
2. 800 g Beeren pürieren und das Mark durch ein feines Sieb streichen.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Beerenmark und 4 EL Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen.
4. Von den Orangen den Saft auspressen und mit der Speisestärke vermischen. Unter die Beerensuppe rühren und einmal aufkochen lassen.
5. Die restlichen Beeren untermischen, nochmals kurz aufkochen lassen. Mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen und die Suppe kalt stellen und gut durchkühlen lassen.
6. Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
7. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen.
8. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer auskratzen.
9. Joghurt mit Puderzucker, Vanillemark und etwas Zitronenschale gut verrühren.
10. Übrigen Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken unter Rühren mit warmen Saft schmelzen. Topf vom Herd nehmen, 3 EL der Joghurtmasse unter die Gelatine-

Mischung rühren. Dann alles unter die restliche Joghurtmasse mixen. Nach Belieben mit zusätzlichem Zucker abschmecken.

11. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

12. Mousse in eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

13. Für die Honigmandeln in einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte anrösten. Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

14. Die gut durchgekühlte Beerensuppe in tiefen Tellern anrichten. Von der Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen, auf der Suppe anrichten. Mit den Honigmandeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 570 kcal / 2395 kJ

57 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 30 g Fett

**Sören Anders**

**Freitag, 03. August 2018**

**Zitronenthymian-Gnocchi mit Basilikumschaum und  
provenzalischem Gemüse**      **Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Vegetarisch, Mediterran**

**Zutaten:**

Für die Gnocchi:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eigelb
3 EL	Kartoffelstärke
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
2 EL	Butter

Für das Gemüse

1	gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Aubergine
10	Kirschtomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Sauce

1	Schalotte
1 Stange	Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
1 Msp.	gemahlene Muskatblüte (Macis)
250 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

½ Bund Basilikum  
1 EL Butter

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser garen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden.
6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprika zugeben, mit andünsten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinweig zugeben und alles ca. 8 Minuten zugedeckt saftig dünsten.
7. Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke zugedeckt nahezu weich kochen
8. Dann die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken.
9. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
10. Gegarte Kartoffeln abgießen, pellen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 5 Minuten ausdämpfen lassen.
11. Währenddessen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
12. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken.
13. Eigelbe und Kartoffelstärke zugeben und alles gründlich zu einem glatten, leicht geschmeidigen Teig verkneten. Thymian untermischen und den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
14. Teig auf wenig Mehl zu Rollen (Ø ca. 2 cm) formen. Davon ca. 3 cm lange Stücke abschneiden. Mit Händen rund rollen und mit einer Gabel die typischen Rillen eindrücken.
15. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
16. Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.
17. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten. Muskatblüte zugeben und mit der Brühe ablöschen. Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.
18. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
19. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Basilikum zugeben. 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce abschmecken.
20. Gnocchi in einer Pfanne mit in 2 EL heißer Butter warm schwenken.
21. Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Gnocchi anlegen. Mit jeweils etwas Sauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2436 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 37 g Fett

**Philipp Stein**  
**Rosa gebratener Rinderrücken mit Hollandaise,**  
**Bohnen und Pfifferlingen**

**Dienstag, 07. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

Zutaten:

Für Gemüse und Pilze:

400 g	feine grüne Bohnen
etwas	Salz
4 Zweige	Bohnenkraut
8 Scheiben	luftgetrockneter Schinken
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
300 g	Pfifferlinge
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
5 Stiele	Petersilie
etwas	Öl zum Braten
2 TL	Butter

Für Rinderrücken und Hollandaise:

800 g	Rinderrücken mit Fettdeckel
1	Schalotte
½	Zitrone
400 ml	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
8	weiße Pfefferkörner
etwas	Öl zum Braten
3	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Worchestersauce
etwas	Tabasco

**Zubereitung:**

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. In stark gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken.
2. Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Bohnen abtropfen lassen, jeweils etwa 8 Bohnen zu einem Bündel zusammenfassen und auf den Schinkenscheiben verteilen. Bohnenkraut und etwas weißen Pfeffer überstreuen und fest aufwickeln. Zugedeckt beiseite stellen.
4. Die Pfifferlinge gründlich putzen, eventuell noch anhängenden Sand oder Blattreste mit einem Küchenpapier oder stabilem Pinsel sorgfältig entfernen.
5. Schalotte und Knoblauch schälen. Knoblauch andrücken. Schalotte fein würfeln. Petersilie kalt abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
6. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
7. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und zunächst das Fett vom Rinderrücken lösen. Fettschicht fein schneiden und in einem Topf bei schwacher Hitze sacht auslassen, bis alles geschmolzen ist.
8. Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen.

9. In einem Topf den Weißwein mit Lorbeerblatt, Schalotte und Pfeffer aufkochen und um 2/3 einkochen lassen.
10. In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Sehnen vom Rinderrücken parieren. Fleisch in vier gleichgroße Stücke schneiden und trocken tupfen.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute bei starker Hitze anbraten.
12. Die Pfanne dann vom Herd ziehen. Steaks zugedeckt weitere ca. 6 Minuten rosa gar ziehen lassen.
13. Etwas Öl und 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenröllchen darin rundherum scharf anbraten.
14. Für die Hollandaise die Wein-Reduktion durch ein feines Sieb gießen, etwas abkühlen.
15. Eigelbe und Reduktion in eine Schlagschüssel über ein heißes Wasserbad geben und aufschlagen, bis alles schön schaumig ist.
16. Eigelbmasse vom Herd nehmen. Unter ständigem Schlagen das ausgelassene Fett durch ein feines Sieb langsam dazugießen. Mit Salz, Zitronensaft, Worcestersauce und Tabasco abschmecken.
17. Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden sehr heiß anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren.
18. Knoblauch und die Schalottenwürfel dazugeben, mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt übrige Butter und Petersilie zugeben, kurz durchschwenken. Pilze nach Belieben auf Küchenpapier kurz abtropfen, den Knoblauch entfernen.
18. Bohnenröllchen halbieren. Fleisch, Pilze und Bohnen anrichten. Die Hollandaise dazu servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1890 kJ  
 8 g Kohlenhydrate; 55 g Eiweiß; 17 g Fett

**Otto Koch**  
**Buchweizenpfannkuchen mit Lachstatar**

**Donnerstag, 09. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche, Feine Küche**

Zutaten:

4 Stiele	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
2 TL	Kapern
2	Cornichons
1	Schalotte
400 g	Lachsfilet ohne Haut und Gräten (Sushi-Qualität)
2 TL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Tabasco nach Geschmack
2	Eiweiß
80 g	Buchweizenmehl
80 g	dunkles Weizenmehl (Type 1050)
200 ml	Milch
4	Eigelb
3 EL	Butterschmalz
150 g	Crème fraîche
etwas	Forellenkaviar (Keta-Kaviar)

**Zubereitung:**

1. Kräuter abspülen, trockenschütteln. Etwas Petersilie für die Dekoration beiseite legen. Übrige Petersilie und Schnittlauch fein schneiden.
2. Kapern und Cornichons abtropfen lassen und fein hacken.
3. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein hacken.
4. Das Lachsfilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen, scharfen Messer sehr fein schneiden und durchhacken.
5. Gehacktes Lachsfilet mit den gehackten Kräutern, Kapern, Cornichon und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
6. Für die Pfannkuchen das Eiweiß steif schlagen.
7. Die beiden Mehle in einer Rührschüssel mischen.
8. Milch, Eigelbe und eine Prise Salz unter ständigem Rühren zugeben. So lange rühren, bis die Masse glatt und cremig ist (evtl. noch etwas mehr Milch zugeben).
9. Dann das geschlagene Eiweiß unterheben.
10. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus je ca. 2 EL Teig kleine goldbraune Pfannkuchen ausbacken.
11. Das Lachstatar bis auf 4 TL, auf 8 Pfannkuchen verteilen. Je zwei Pfannkuchen übereinander schichten. Dann die übrigen Pfannkuchen auf die Pfannkuchen -Burger auflegen.
12. Darauf je 1 TL Tatar, je 1 TL Crème fraîche und etwas Forellenkaviar geben. Auf Tellern anrichten und mit Crème fraîche garnieren. Mit den übrigen Petersilienblättern garnieren und servieren.

Pro Portion: 775 kcal / 3238 kJ  
 34 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 52 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Gemüse-Lasagne**

**Montag, 13. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch, Pasta**

Zutaten:

750 g	Cherrytomaten
7 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
2 EL	heller Balsamico-Essig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Aubergine
etwas	Fleur de Sel
220 g	Zucchini
220 g	gelbe Zucchini
1 TL	Bio-Zitronenschale
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Akazienhonig
1 Msp.	frisch geriebener Knoblauch
300 g	rote Paprika
300 g	gelbe Paprika
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	frische Thymian-Blättchen

Außerdem:  
 375 g Mozzarella

2 große	Strauchtomaten
1 EL	Olivenöl
350 g	Lasagneblätter
100 g	frisch geriebener Gryère-Hartkäse
etwas	frisches Basilikum und Borretschblüten zum Verzieren

### Zubereitung:

1. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Tomatenhälften darin andünsten.
2. Danach 1 EL Honig, Balsamicoessig, 300 ml Wasser und etwas Meersalz hinzufügen. Alles 20 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Zwischenzeit die Aubergine putzen, waschen, trocken reiben und längs in etwa ½ cm breite Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hälfte der Auberginenstreifen nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller verteilen und die restlichen Auberginenstreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Zum Schluss mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
5. Die Zucchini waschen, putzen und längs in 0,5 cm breite Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Hälfte der Zucchini nebeneinander von beiden Seiten braun anbraten. Restlichen Zucchinistreifen ebenfalls in der Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten. Gesamte Zucchini mit Zitronenschale, Zitronensaft, Akazienhonig, Knoblauch, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
6. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und das Paprikagemüse darin andünsten. Balsamicoessig, Rest Honig und 100 ml Wasser hinzufügen und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss Thymian untermengen und mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.
7. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
8. Die Strauchtomaten waschen, trocken reiben, putzen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.
9. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
10. Eine Auflaufform (ca. 25 x 35 cm) mit Olivenöl einfetten. Den Boden mit einer Lage Lasagneblättern auslegen. Darauf eine Schicht Auberginenstreifen legen. Mit etwas Tomatensud beträufeln, sodass Nudelblätter und Auberginen gleichmäßig mit Flüssigkeit bedeckt sind. Eine Hand voll Mozzarellawürfel überstreuen.
11. Eine weitere Schicht Lasagneblätter auflegen und mit den Zucchinistreifen belegen. Wieder mit Tomatensud bedecken und mit Mozzarellawürfeln bestreuen.
12. Dann eine Schicht Lasagneblätter, Paprikastreifen, Tomaten-Sud und Mozzarellawürfel aufschichten.
13. Als Abschluss Lasagneblätter, Tomatensud und übrigen Mozzarella auflegen. Mit Gryèrekäse bestreuen. Tomatenscheiben auflegen.
14. Die Lasagne im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.
15. Lasagne aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Mit frischen Basilikumblättern und Borretschblüten garniert servieren.

Tipp: Die Lasagne lässt sich sehr gut bereits am Vortag zubereiten.

Pro Portion: 835 kcal / 3497 kJ

74 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 41 g Fett

**Karlheinz Hauser  
Münchner Schnitzel  
mit Kartoffel-Rucola-Salat**

**Dienstag, 14. August 2018**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche, Feine Küche**

**Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, festkochend
½ TL	Kümmel
etwas	Salz
200 ml	Fleischbrühe
1	Zwiebel
60 ml	Pflanzenöl
1 EL	mittelscharfer Senf
50 ml	Weinbrandessig
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer
4	Kalbsschnitzel aus der Oberschale á 120 g
3 EL	süßer Senf
2 EL	geriebener Meerrettich (z. B. aus dem Glas)
4 EL	Mehl zum Panieren
2	Eier
6 EL	Semmelbrösel
etwas	Butterschmalz
1 Bund	Rucola (Rauke)

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbrüsten, mit Kümmel und etwas Salz in Wasser zugedeckt garen.
2. Kartoffeln abgießen, pellen und in dickere Scheiben schneiden.
3. Brühe in einem kleinen Topf aufkochen.
4. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Zwiebelwürfel, Brühe, Öl, mittelscharfen Senf und Essig in einer Schüssel mischen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen
5. Fleisch kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Nach Belieben zwischen stabiler Folie (z. B. einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel) mit einem Fleischklopfer sacht gleichmäßig flach, ca. 5 mm dick, ausklopfen.
6. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Süßen Senf und Meerrettich verrühren, Schnitzel damit von beiden Seiten bestreichen.
7. Mehl, aufgeschlagene Eier und Semmelbrösel auf 3 große, flache Teller geben.
8. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
9. Dann die Schnitzel nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.
10. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldgelb und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Rucola putzen, abspülen, trocken schleudern, zerzupfen und kurz vor dem Servieren unter den fertigen Kartoffelsalat mischen. Salat nochmals abschmecken.
12. Schnitzel und Kartoffel-Salat anrichten.

Pro Portion: 490 kcal / 2045 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 27 g Fett

**Jaqueline Amirfallah**  
**Gemischte Tapas-Platte**

**Mittwoch, 15. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia- & Weltküche, Mediterran**

**Für die Salzmandeln**

100 g geschälte Mandelkerne  
100 g Mandelkerne mit Haut  
1 Eiweiß  
½ TL grobes Meersalz

**Für die marinierten Oliven**

4 Zweige Blatt Petersilie  
3 eingelegte Sardellenfilets (Glas)  
20 gemischte Oliven (grün und schwarz)  
etwas Olivenöl

**Für die Sardinen mit Zitronen-Alioli**

1 Scheibe Weißbrot  
½ Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
150 ml Olivenöl  
1 Eigelb  
1 TL milder Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
16 kleine Sardinen  
etwas Mehl  
etwas Olivenöl zum Braten

**Für die Albondigas (Hackbällchen)**

60 g Mandelstifte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
250 g Lammhackfleisch  
etwas Salz  
etwas Chilipulver  
½ TL Fenchelsamen  
1 TL Bio-Limettenschale  
3 EL Olivenöl  
2 Fleischtomaten  
etwas Sherry (nach Belieben)  
etwas Pfeffer

**Für die Chorizo en Tinto (Paprikawurst in Rotwein)**

300 g frische Chorizo  
3 Schalotten  
etwas Olivenöl  
2 Stiele Thymian  
1 Lorbeerblatt  
etwas Honig  
100 ml spanischer Rotwein (z. B. Rioja)

**Für die Pimientos de Padron (Bratpaprika)**

15	Pimientos de Padron (kleine grüne Bratpaprika)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
etwas	grobes Meersalz

### Zubereitung:

1. Für die Salzmandeln Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier belegtem Backblech 10 Minuten im heißen Backofen rösten.
2. Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!). Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen und alles weitere 10 Minuten im heißen Backofen rösten. Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.
3. Für die marinierten Oliven Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Petersilie und Sardellen fein hacken. Mit Oliven und Olivenöl mischen. Beiseite stellen.
5. Für die Aioli Brot in Wasser einweichen.
6. Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
7. Knoblauch schälen. Mit Olivenöl in einem Mixer pürieren.
8. Das Eigelb, Senf und Salz in einem hohen Rührbecher mischen.
9. Brot abtropfen lassen. Nach und nach das Knoblauchöl und das eingeweichte Brot gründlich unter das Eigelb mixen, bis eine cremig-dickliche Aioli entsteht. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.
10. Für die Hackbällchen die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln etwas abkühlen lassen, dann hacken.
11. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
12. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Mandeln und Hackfleisch verkneten. Mit Salz, Chilipulver, Fenchelsamen und Limettenschale würzen.
13. Masse mit angefeuchteten Händen zu kleinen Klößchen formen.
14. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackklößchen darin rundherum braun anbraten.
15. Inzwischen die Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden.
16. Tomatenwürfel und nach Belieben Sherry zu den Hackklößchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Sauce abschmecken.
17. Für die Chorizo en Tinto Wurst aus der Hülle lösen, in Stücke schneiden.
18. Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Im heißen Olivenöl anbraten. Thymian, Lorbeerblatt und Wurststückchen zugeben. Honig und Rotwein einrühren. Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist.
19. Für die Bratpaprika Pimientos gründlich waschen und trocken reiben. Knoblauch schälen, halbieren.
20. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pimientos zugeben und unter Wenden braten, bis die Schoten braun werden und deren Schale Blasen wirft. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.
21. Sardinen sorgfältig entgräten, kalt abspülen und trocken tupfen.
22. Sardinen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische einzeln in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
23. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Sardinen darin unter vorsichtigem Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
24. Vorbereitete Tapas in Schälchen oder auf kleinen Platten anrichten.  
Tipp: Dazu passen Serranoschinken, Manchego-Käse und Weißbrot.

Pro Portion: 1430 kcal / 5990 kJ  
14 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 124 g Fett

**Andreas Schweiger  
Tatar von der Forelle  
Kartoffelkrapfen und Kohlrabi**

**Donnerstag, 16. August 2018**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Heimatküche**

**Für die Kartoffelkrapfen**

500 g	grobes Meersalz
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
75 ml	Wasser
25 g	Butter
etwas	Meersalz zum Abschmecken
50 g	Mehl
2	Eier (Größe S)
etwas	Muskat
1 l	Frittieröl

**Für den Kräuterquark und Kohlrabi**

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
1 Päckchen	Gartenkresse
250 g	Quark (20 % Fett)
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kohlrabi
etwas	Zucker

**Für das Tatar**

400 g	Filet von der Forelle
4 EL	Leinöl
etwas	Meersalz
2 Spritzer	Zitronensaft
½ TL	Bio-Zitronenschale
3 Stängel	Schnittlauch

**Für Vinaigrette und Salatgarnitur**

2 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Blattpetersilie
2 Stängel	Kerbel
30 g	Friséesalat
1/2 Bund	zarter Löwenzahnsalat
4	Dillspitzen
3 EL	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
1 EL	Sherry
etwas	Meersalz
1 Msp.	scharfer Senf
etwas	Honig
1 EL	Distelöl
2 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine große Auflaufform oder Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf eine Schicht grobes Meersalz verteilen.
3. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Auf dem Meersalz verteilen und ca. 1 Stunde im heißen Ofen garen.
4. Inzwischen für den Kräuterquark Kräuter und Kresse abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für das Forellen-Tatar das Filet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.
6. Filetwürfel und Öl mischen. Mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und –schale würzen.
7. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Tatar mischen, kühl stellen.
8. Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden. Kohlrabistreifen mit etwas Salz und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen.
9. Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.
10. Für die Salatgarnitur Kräuter und Salate verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen.
11. Kartoffeln halbieren, das Innere auskratzen. 250 g Kartoffelmasse abwiegen.
12. Für den Brandteig Wasser, Butter und Meersalz in einem kleinen Topf einmal aufkochen.
13. Das Mehl auf einmal in den Topf geben. Sofort mit einem Kochlöffel verrühren und unter weiterem Rühren erhitzen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.
14. Teigkloß in eine Rührschüssel geben. Eier nacheinander unter Rühren mit den Knethaken des Handrührgerätes zugeben und alles zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten.
15. Nun die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse geben und beides miteinander glattrühren. Mit Meersalz und Muskat abschmecken.
16. Das Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
17. Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nocken ausstechen und in heißem Fett rundum knusprig ausbacken.
18. Auf Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.
19. Inzwischen den Fond und Sherry leicht erwärmen, salzen und mit Senf und Honig würzen.
20. Die Öle mit einem Schneebesen gründlich einrühren, abschmecken.
21. Kohlrabistreifen abtropfen lassen. Kartoffel-Krapfen, Kräuterquark, Kohlrabi und Salatgarnitur auf Tellern anrichten. Das Dressing über den Salat träufeln und servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1800 kJ

36 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 22 g Fett

**Tarik Rose**  
**Paprika mit Feta-Couscous**  
**und Gurken-Salsa**

**Freitag, 17. August 2018**

**Rezepte für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch, Leichte Küche**

Zutaten:

Für die Paprika

4	rote Paprikaschoten
2	Zitronen
150 ml	Orangensaft
1 EL	Honig
1 EL	Ras-el-hanout (arabische Gewürzmischung)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
150 g	Couscous
1	rote Zwiebel
½ Bund	Petersilie
150 g	Feta
4 EL	Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund	Blattpetersilie
1	Salatgurke
½	Bio-Zitrone
1	rote Zwiebel
2 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgaren.
2. Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.
6. Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.
7. Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.
8. Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.
9. Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

10. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.  
11. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
12. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Pro Portion: 395 kcal / 1655 kJ  
38 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 20 g Fett

**Christina Richon** **Montag, 20. August 2018**  
**Kartoffeltörtchen mit Thunfisch und Kopfsalat** **Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche, Mediterran**

Zutaten:

Für die Kartoffel-Törtchen:

1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
1	junge Knoblauchzehe
etwas	Salz
1/2 Bund	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
300 g	Möhren
2	Lorbeerblätter, frisch
200 g	Erbsen (frisch ausgepalt oder TK)
200 g	Thunfisch in Olivenöl (Dose)
2	Schalotten
2 TL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
4 EL	Mayonnaise oder Crème fraîche
etwas	Kapernsud (von den Kapern)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Muskatnuss

Für den Salat:

1	Schalotte
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
2 Prisen	Currypulver
4 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
1	Kopfsalat
1/2 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Liebstöckel)
einige Spritzer	Worcestersauce

außerdem nach Belieben zum Garnieren:

etwas	Mayonnaise
einige	Kalamata-Oliven
einige	Paprikaflocken
etwas	Bio-Zitronenschale in feinen Streifen

## **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.
2. Knoblauchzehe halbieren. Mit Kartoffelwürfeln in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. 1 TL Salz zugeben, zugedeckt aufkochen und etwa 10 – 15 Minuten gar kochen.
3. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
4. Möhren putzen, schälen und ebenfalls fein würfeln.
5. Möhrenwürfel, Lorbeerblätter, 250 ml Wasser und etwas Salz in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben und alles weitere 5 – 7 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben und in eine Schüssel geben.
6. Thunfisch gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kapern abtropfen lassen und hacken.
7. Den Thunfisch fein zerzupfen. Schalottenwürfel, Kapern, Petersilie, Mayonnaise, 1 – 2 TL Kapernsud (aus dem Glas) und etwas Zitronenschale zum Gemüse geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Kartoffelstücke und Knoblauch ebenfalls mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben. In eine Kartoffelpresse geben und in eine Schüssel drücken.
9. Zitronensaft, übrige Zitronenschale, Olivenöl, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz zugeben und alles verrühren. Nach Bedarf noch etwas Kochflüssigkeit zufügen, so dass ein cremiges Püree entsteht.
10. Einen Garnierring auf einen Teller oder eine Platte setzen. Etwa 1 EL Püree im Ring gleichmäßig verteilen. Etwas Gemüse Mischung darauf geben und mit 1 EL Püree abschließen und glatt verstreichen. Dann den Ring vorsichtig abheben. Übrige Zutaten ebenso zu Kartoffeltürmchen aufschichten. Kurz warm halten.
11. Inzwischen für das Salatdressing die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
12. Essig, Schalottenwürfel, Senf, Zucker, Curry und Öl verquirlen. Dressing mit Salz abschmecken.
13. Salat putzen und waschen, abtropfen lassen. Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
14. Salat auf vier Teller verteilen. Die Kartoffel-Türmchen dazu anrichten. (Sie können lauwarm oder kalt gegessen werden.) Nach Belieben mit einem Klecks Mayonnaise, Oliven, Paprikaflocken und Zitronenschalenstreifen garnieren. Dressing über den Salat träufeln und alles servieren.

Tipp: Eine Mayonnaise lässt sich einfach und schnell mit einem Pürierstab zubereiten. Dazu ein extrafrisches Ei, 150–250 ml Sonnenblumenöl, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen hohen schmalen Mix- oder Rührbecher geben, mit einem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ  
65 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 25 g Fett

**Michael Kempf**  
**Shabu Shabu -**  
**Brühfondue vom Rinderfilet mit Steinpilzen und Ingwer**

**Dienstag, 21. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia- & Weltküche, Feine Küche, leichte Küche**

Zutaten:

Für Fleisch und Gemüsesalat:

400 g Rinderfilet  
1 EL Senfsaat  
1 rote Zwiebel  
etwas Meersalz  
1 TL Estragonessig  
300 g Kohlrabi  
etwas Erdnussöl  
100 g Steinpilze  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Brühe:

1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
50 g Möhre  
50 g Staudensellerie  
10 g frischer Ingwer  
4 Stängel Zitronengras  
2 Eiweiß  
200 g Rinderhackfleisch  
100 g Eiswürfel  
500 ml Rinderbrühe (z. B. aus dem Glas)  
4 Kaffir-Limettenblätter  
etwas Sojasauce, salzarm  
etwas Yuzusaft (z. B. aus dem Asialaden; alternativ Limettensaft)  
etwas Meersalz

Außerdem:

etwas Forellenkaviar (aus dem Glas)  
1 Pck. Gartenkresse

**Zubereitung:**

1. Das Rinderfilet parieren, das heißt alle sichtbaren, aufliegenden Sehnen und Silberhäute sorgfältig entfernen. Die dabei entstehenden Abschnitte für die Brühe verwenden.
2. Das Rinderfilet gegebenenfalls leicht anfrieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.
3. Aus Backpapier Quadrate in Tellergröße zuschneiden. Das Fleisch darauf fächerartig anrichten. Mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.
4. Für die Brüh-Essenz die Zwiebel ungeschält halbieren. Auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig braun anrösten.
5. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein schneiden.
7. Den Ingwer inklusive Schale fein schneiden. Zitronengras putzen, ebenfalls fein schneiden.

8. Das Eiweiß verquirlen und mit dem Hackfleisch, eventuell vorhandenen Fleischabschnitten, Eiswürfeln und der Rinderbrühe in einem Suppentopf gründlich vermischen.
9. Das vorbereitete Gemüse, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras zugeben.
10. Den Brühansatz ganz sacht langsam erhitzen, dabei gelegentlich umrühren.
11. Die Mischung einmal sanft aufkochen lassen, dann auf niedrigste Stufe zurückschalten. Brühansatz mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
12. Inzwischen Senfsaat in Wasser (ohne Salz!) weich garen, abgießen.
13. Die rote Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Zwiebelstreifen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. Zwiebel und Essig in einer Schüssel mischen.
14. Kohlrabi schälen und fein würfeln. Etwas Erdnussöl in einem Topf erhitzen, die Kohlrabiwürfel darin hell andünsten und garen bis sie noch leicht Biss haben.
15. Von den Steinpilzen eventuell noch vorhandene Sand- oder Blätterreste mit einem stabilen, trockenen Pinsel abbürsten. Pilze in Würfel schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel darin anrösten, salzen.
16. Pilze, Kohlrabiwürfel und Senfsaat zu den Zwiebelstreifen geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Den Brühansatz durch ein Passiertuch gießen. Mit Sojasauce, Yuzusaft und etwas Salz abschmecken.
18. Das Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Rinderfiletscheiben mit Hilfe des Papier auf das Gemüse legen, das Backpapier vorsichtig abziehen.
19. Kaviar und Kresse auf dem Fleisch anrichten.
20. Die Brühe nochmals kurz aufkochen, in eine vorgewärmte Teekanne füllen. Als Essenz bei Tisch über das Fleisch gießen.

Pro Portion: 250 kcal / 1055 kJ  
 4 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 11 g Fett

**Jaqueline Amirfallah**  
**Persischer Gurkensalat mit Lammkoteletts**

**Mittwoch, 22. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Asia- & Weltküche, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

2	Salatgurken
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
1 EL	Walnüsse
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
500 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
1 EL	getrocknete Rosenblütenblätter
1 EL	getrocknete Berberitzen
1 Bund	Minze
1	Bio-Zitrone
1 EL	Rosinen
etwas	Olivenöl
12	Lammkoteletts
etwas	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
3 Zweige	Thymian

## Zubereitung:

1. Die Gurken waschen und trockenreiben, alternativ schälen. ½ Gurke längs halbieren, die Kerne ausstreichen, Gurke auf einer Reibe fein raspeln. Übrige Gurken ebenfalls längs halbieren, die Kerne ausstreichen, Gurken in Würfel schneiden. Gurkenwürfel, bzw. -raspel getrennt mit jeweils etwas Salz mischen, etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Walnüsse hacken. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Dill kalt abspülen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Gurken abtropfen lassen.
6. Joghurt, geraspelte Gurken, Knoblauch, Dill, Rosenblüten und Berberitzen mischen. Mit Salz abschmecken.
7. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze fein hacken.
8. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
9. Gurkenwürfel, Nüsse, Rosinen, Zwiebel und gehackte Minze mischen. Mit Zitronensaft und –schale, sowie Olivenöl marinieren.
10. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Lammkoteletts mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
11. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin – je nach Dicke der Scheiben – 2-3 Minuten braten.
12. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymianblättchen über das Fleisch streuen.
13. Je drei Lammkoteletts, Gurkensalat und etwas Joghurt-Dip auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 875 kcal / 3660 kJ

11 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 76 g Fett

**Vincent Klink**  
**Spitzkohlsalat mit gebratenem Käsebrot**

**Donnerstag, 23. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

## Zutaten

Für den Salat

- 1 kleiner Spitzkohl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL eingelegte Kapern (Glas)
- 1/2 TL Korianderkörner
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Für das Käsebrot

- 1 EL Butterschmalz

4 Scheiben	Roggenmischbrot oder Holzofen-Bauernbrot
1	Knoblauchzehe
8 Scheiben	Bergkäse, dünn aufgeschnitten
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
3. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
5. Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.
6. Korianderkörner im Mörser zerstoßen.
7. Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker und Koriander abschmecken.
8. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten. Außen sollten sie knusprig, innen warm sein.
9. Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
10. Von der Knoblauchzehe eine Spitze abschneiden. Brotscheiben mit der Schnittstelle der Knoblauchzehen abreiben.
11. Die Käsescheiben entrinden. Brote mit dem Käse belegen. Kurz im heißen Backofen schmelzen lassen.
12. Käsebröte auf Teller verteilen, etwas Pfeffer frisch darüber mahlen. Den Salat dazu anrichten.

Pro Portion: 470 kcal / 1965 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 27 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Garnelen mit Zitronenschaum und Blumenkohlsalat**

**Freitag, 24. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

### **Zutaten:**

Für den Zitronenschaum

3 Blatt	Gelatine
5	Fleischtomaten
2	Bio-Zitronen
20 ml	Gin
50 ml	weißer Balsamico-Essig
100 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Piment d'Espelette

#### Für den Blumenkohlsalat

1	Blumenkohl
etwas	Salz
50 ml	weißer Balsamico-Essig
80 ml	Olivenöl
1 EL	Zitronenöl
etwas	Zucker
etwas	Piment d'Espelette
80 g	Pinienkerne
80 g	Korinthen

#### Für die Garnelen

12	Garnelen ohne Schale & Darm
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

außerdem:

etwas	frischer Koriander
-------	--------------------

#### **Zubereitung:**

1. Für den Zitronenschaum die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Würfel schneiden.
3. Eine Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren und auspressen.
4. Tomaten, Zitronenschale und –saft, Gin, Essig, Wasser, etwas Salz, Zucker und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und fein pürieren. Mischung durch ein feines Sieb passieren.
5. Vom passierten Fond 400 ml abmessen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.
6. Gelatine ausdrücken, in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Den Zitronen-Tomatenfond untermixen.
7. Den Fond in einen großen Sprüh-Syphon füllen, mit 2 Co2-Kartuschen unter Druck setzen. Kalt stellen.  
Tipp: Wer keinen Sprüh-Syphon besitzt, weicht 2 Blatt Gelatine zusätzlich ein und mixt diese ausgedrückt mit unter den heißen Fond. Fond etwa 1 cm hoch in eine flache Form füllen, im Kühlschrank gelieren lassen.
8. Für den Salat Blumenkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in feine Röschen teilen. Blumenkohl kurz in kochendem Salzwasser bissfest garen. Blumenkohl abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.
9. Für die Marinade Essig, Oliven- und Zitronenöl verquirlen. Mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.
10. Blumenkohl und Marinade mischen, abschmecken und kalt stellen.
11. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
12. Garnelen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.
13. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Garnelen schräg in feine Stücke schneiden.
14. Blumenkohlsalat in vier Schalen verteilen. Garnelen darauf anrichten. Jeweils etwas Zitronenschaum aufsprühen. Pinienkerne und Korinthen überstreuen. Mit Korianderblätter garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2265 kJ

24 g Kohlenhydrate; 27 g Eiweiß; 37 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Ziegenkäsequiche mit bunten Kirschtomaten**

**Montag, 27. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, Mediterran**

Zutaten:

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl (Type 630)
125 g	kalte Butter
50 ml	eiskaltes Wasser
1	Eigelb
½ TL	Meersalz
1 TL	Thymianblättchen

Für den Belag:

300 g	Ziegenfrischkäse
2	Eier
200 ml	Sahne
1 Prise	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 EL	Thymianblättchen
20	bunte Kirschtomaten (z. B. rot, orange)

außerdem nach Belieben:

einige gelbe und orange Ringelblumenblüten zum Dekorieren

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl, kalte Butter in Stückchen, eiskaltes Wasser, Eigelb, Salz und Thymian in eine Rührschüssel geben. Rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz kühl stellen.
3. Inzwischen eine Tarteform (Ø 28 cm; möglichst beschichtet und mit Lift-off-Boden) einfetten.
4. Eine Arbeitsfläche fein mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf in der Größe der Form dünn rund ausrollen. Formboden und Rand mit dem Teig auslegen und sacht an den Rand drücken. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Kalt stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Den Quicheboden auf der mittleren Schiene im Backofen hellbraun vorbacken.
7. Währenddessen den Ziegenfrischkäse mit Eiern, Sahne, Meersalz, Pfeffer, Muskat und Thymian glatt verrühren.
8. Die Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und waagrecht halbieren.
9. Den vorgebackenen Boden vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter setzen.
10. Die Ziegenkäsecreme auf dem Quicheboden verteilen. Tomaten mit den Schnittflächen nach oben hineinsetzen.
11. Die Quiche bei gleicher Temperatur weitere 25 Minuten goldbraun fertigbacken.
12. Quiche aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter setzen. Etwas abkühlen lassen.
13. Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und nach Belieben mit Ringelblumenblüten garnieren. Dazu passt hervorragend ein grüner Salat mit vielen Sommerkräutern.

Pro Portion: 875 kcal / 3675 kJ  
44 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 64 g Fett

**Karlheinz Hauser**  
**Rote Paprikasuppe mit Jakobsmuscheln**

**Dienstag, 28. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche, Mediterran**

8	rote Paprikaschoten
1	Schalotte
40 g	Staudensellerie
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1/8 l	Weißwein (Riesling)
600 ml	Gemüse- oder Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	frisch geriebener Ingwer
60 ml	Sahne
1 EL	Crème fraîche
8	kleine Jakobsmuscheln
1 Zweig	Zitronenthymian
etwas	Kerbel

### **Zubereitung:**

1. Die Hälfte der Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Schalotte schälen und fein hacken. Den Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden.
3. Schalotte und Stangensellerie in einem Topf in 2 EL Olivenöl und mit 1 Prise Zucker glasig andünsten.
4. Die Paprikastreifen zugeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Knoblauch schälen, andrücken und mit Rosmarin zu den Paprika geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.
6. Dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Sahne und Crème fraîche einrühren und alles nochmals 3 Minuten köcheln lassen.
7. Rosmarin und den Knoblauch entfernen. Den Fond und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen.
8. Die übrigen Paprikaschoten inklusive Stiel gründlich waschen und trocken tupfen. Am unteren, spitzen Ende der Schoten jeweils ein ca. 2 cm großes Stück abschneiden, sodass die Schote eine gerade Schnittkante hat. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig aus den Schoten lösen.
9. Paprikaschoten in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen.

10. Die Jakobsmuscheln kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

11. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten sehr kurz anbraten. Dabei Zitronenthymian mit in die Pfanne einlegen und mitbraten.

12. Die warmen Paprikaschoten mit der heißen Suppe füllen.

13. Jeweils einen vorgewärmten tiefen Suppenteller wie einen Deckel vorsichtig auf die Paprika setzen und andrücken. Teller und Schote nun mit Schwung so umdrehen, dass die Schote mit dem Stiel nach oben mittig im Teller sitzt.

19. Paprika mit den Jakobsmuscheln umlegen. Mit Kerbel garnieren und rasch servieren. Dazu die Paprika am Stiel vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben, sodass die Suppe in den Teller fließt.

Pro Portion: 280 kcal / 1180 kJ

15 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 16 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Wolfsbarsch mit Rataouille**

**Mittwoch, 29. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Feine Küche, Mediterran**

#### Zutaten

2	küchenfertig vorbereitete Wolfsbarsche (à etwa 600 g, oder einen großen Fisch à ca. 1,5 kg)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
etwas	grobes Meersalz
2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
3	Zucchini
1	Aubergine
4	Tomaten
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Sonnenblumenöl
etwas	Zucker
¼ TL	gemahlener Curcuma (Gelbwurz)
etwas	Oregano, getrocknet

#### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen.
2. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in dem Fisch verteilen.
4. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.
5. In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben.

6. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen.
7. Das gesamte Gemüse getrennt in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden.
8. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gelbe Paprikawürfel und Knoblauchzehe darin unter Wenden etwa 2-3 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen.
9. Die Knoblauchzehe aus dem Gemüse wieder in die Pfanne geben.
10. Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die roten Paprikawürfel unter Wenden ebenfalls mit noch leichtem Biss braten, etwas salzen und pfeffern. Ebenfalls zur Seite stellen.
11. Knoblauchzehen weiter zum Braten verwenden. Nun die Zucchini in etwas Öl ebenfalls braten, würzen und zur Seite stellen.
12. Jetzt Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze braun rösten, würzen und warm stellen.
13. Tomatenwürfel im heißen Bratfett kurz anrösten. Etwas Salz, Zucker, Curcuma und Oregano zugeben. Zugedeckt kurz schmoren.
14. Vorbereitetes Gemüse zu den Tomaten geben und alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.
15. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern mit Ratatouille anrichten.

Pro Portion: 495 kcal / 2079 kJ  
 12 g Kohlenhydrate; 66 g Eiweiß; 20 g Fett

**Otto Koch**  
**Gebratenes Ochsentatar im Salatnest**

**Donnerstag, 30. August 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

4	Kartoffeln, festkochend
3	Schalotten
4 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
4	Cornichons
2	eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
3 Zweige	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
600 g	Filet vom Ochsen
5 EL	Olivenöl
½	Zitrone
1,5 EL	scharfer Senf
2	Eigelb
1 TL	rote Currypaste
3 cl	Cognac
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 g	Friseésalat

100 g	Feldsalat
2 EL	Essig
2 EL	Sonnenblumenöl

### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, in Wasser zugedeckt garen.
2. In der Zwischenzeit 2 Schalotten schälen und sehr fein schneiden.
3. Kapern, Cornichons und Sardellenfilets abtropfen lassen und getrennt fein hacken.
4. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
5. Das Filet mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden.
6. Das Fleisch mit Kapern, einer fein geschnittenen Schalotte, Cornichons, Petersilie, Schnittlauch und 2 EL Olivenöl vorsichtig mischen.
7. Zitrone auspressen. Senf, Eigelbe, Sardellenfilet, die Currypaste und Zitronensaft zum Fleisch geben und untermischen. Mit Cognac, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Tatar mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen „Buletten“ formen, kurz kühl stellen.
9. Für das Salatdressing die übrige Schalotte schälen und fein würfeln.
10. Aus restlichem Olivenöl, Essig, Schalottenwürfeln, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.
11. Kartoffeln abgießen, kurz in kaltem Wasser abkühlen, abtropfen lassen.
12. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen.
13. Die Salate verlesen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.
14. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Buletten darin kurz scharf anbraten, so dass das Innere noch kalt ist.
15. Salate unter die marinierten Kartoffeln mischen, nochmals abschmecken. Salat in der Mitte der Teller platzieren und Tatarbuletten darauf anrichten.

Pro Portion: 510 kcal / 2135 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 27 g Fett

## **Rainer Klutsch Getruffelter Kartoffelstampf mit Estragon-Ei und geschmorter Gurke**

**Freitag, 31. August 2018  
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

### **Zutaten:**

#### **Für den Kartoffelstampf**

400 g	Kartoffeln, mehligkochend
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
100 g	Butter
etwas	Trüffelöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

#### **Für die Gurken**

2	Vespergurken
1 EL	Butterschmalz
etwas	Himbeeressig zum Ablöschen
etwas	Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Estragon-Ei

1/2 Bund Estragon

2 EL Butter

4 Eier

etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln und Knoblauch schälen.
2. Kartoffeln, Knoblauch und Lorbeerblatt mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze weich kochen.
3. Inzwischen Gurken waschen und trocken reiben. Gurken halbieren und längs vierteln. Die Kerne entfernen.
4. Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen. Die Gurkenstücke im heißen Butterschmalz kurz kräftig anbraten. Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.
6. Kartoffeln und Butter in eine Schüssel geben und fein zerstampfen. Mit Trüffelöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz warm stellen.
7. Für die Eier Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragon fein schneiden.
8. Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Butter darin erhitzen und die Eier einschlagen. Bei reduzierter Temperatur langsam zu wachsweichen Spiegeleiern braten.
9. Estragon über die Eier streuen. Eier mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Den Kartoffelstampf mittig auf vier Teller verteilen. Estragon-Eier darauf setzen. Mit geschmorten Gurkenstückchen anrichten und servieren.

Extra-Tipp: Raffiniert pikant und besonders köstlich schmeckt der Stampf, wenn zusätzlich noch ein säuerlicher, fein geriebener Apfel untergerührt wird.

Pro Portion: 465 kcal / 1945 kJ

17 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß; 40 g Fett