

Jacqueline Amirfallah
Orientalische Linsensuppe

Mittwoch, 1. November 2017
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für die Gemüsebrühe:

2	Zwiebeln
2	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
2	Zucchini
1	Petersilienwurzel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1	Lorbeerblatt
1 EL	getrocknete Speise-Pilze
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Linsensuppe:

100 g	schwarze Linsen
200 g	rote Linsen
1	Kartoffel, mehlig kochend
2	getrocknete Limetten „Loomi“ (orientalische Spezialität)
2	Möhren
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Fenchelsamen, gemahlen
1 Bund	Korinader
1/2 Bund	Zwiebellauch
100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Sumach
1	Fladenbrot

Zubereitung:

1. Für die Gemüsebrühe eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.
2. Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.
3. In einem Topf Butter erhitzen und das zerkleinerte Gemüse anschwitzen, kurz dünsten und mit 2,5 l Wasser ablöschen.
3. Die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die getrockneten Pilze zugeben, nochmal aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen

5. Den Gemüsefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Jeweils 600 ml Gemüsebrühe auf 2 Töpfe verteilen, in dem einen Topf die schwarzen Linsen ca. 30 Minuten weich kochen, in dem anderen Topf die roten Linsen in der Brühe zunächst ca. 5 Minuten kochen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die getrockneten Limetten andrücken.
8. Die Hälfte der roten Linsen nach 5 Minuten Kochzeit aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zu den verbleibenden Linsen im Topf die Kartoffelwürfel und die getrockneten Limetten geben und alles sehr weich kochen.
9. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln ebenfalls schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf Olivenöl erhitzen, rote Zwiebeln anschwitzen, Möhrenwürfel zugeben und mit Kurkuma und Fenchelsamen würzen. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weich kochen.
11. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
12. Die weichgekochten roten Linsen, mit Kartoffel und Limetten mit der Brühe pürieren. Nach Wunsch anschließend durch ein Sieb passieren.
13. Die gekochten Möhren abschütten, dabei die Brühe auffangen.
14. Die sämig pürierten roten Linsen in den Topf zu den schwarzen Linsen geben, die zurückgehaltenen roten Linsen und Möhrenwürfel ebenfalls zugeben und die Suppe abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe, kann die restliche Brühe der gekochten Möhren noch zugeben werden. Suppe erhitzen, Zwiebellauch und Koriander untermischen.
15. Den Joghurt mit Salz, Sumach und Pfeffer abschmecken.
16. Die Suppe anrichten und je einen Löffel Joghurt auf die Suppe geben. Dazu Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 575 kcal / 2411 kJ

94 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 9 g Fett

Vincent Klink
Hähnchenragout mit Semmelkren

Donnerstag, 2. November 2017
Rezept 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

1	Freilandhähnchen (ca.1200 g)
1 Bund	Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
1/2 TL	Pfefferkörner
etwas	Salz
600 g	Möhren
1	Schalotte
4 EL	Butter
1 Prise	Zucker
2 TL	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2	Zwiebeln
5 g	Ingwer
150 ml	Rotwein
1	Brötchen
15 g	Meerrettich
80 g	Sahne

Zubereitung:

1. Hähnchen innen und außen waschen, Brust und Keulen auslösen. Das Keulenfleisch vom Knochen lösen.
2. Das Suppengemüse putzen und grob würfeln.
3. Hähnchenkarkasse mit dem Suppengemüse in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, bis alle Knochen bedeckt sind. Pfefferkörner und Salz zugeben und ca. 1 Stunde auskochen. Anschließend die Brühe passieren.
4. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden.
5. Schalotte schälen, fein würfeln.
6. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit einer Prise Zucker bestreuen, die Möhren zugeben, mit der Hälfte vom Mehl bestäuben und mit 200 ml Brühe auffüllen. 15 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
7. In der Zwischenzeit Hähnchenbrust und Keulenfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
8. Die Zwiebeln und Ingwer schälen. Die Zwiebeln fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
9. Das Fleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum anbraten. Dann leicht mit restlichem Mehl bestäuben, mit 80 ml vom Geflügelfond und Rotwein ablöschen. Ingwer fein reiben und zugeben, alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit für den Semmelkren das Brötchen in 5 mm große Würfel schneiden.

11. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten. Dann mit ca. 150 ml vom Geflügelfond übergießen und alles zu einem lockeren groben Brei rühren.
12. Meerrettich schälen, fein reiben und unter den Brei mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zum Hähnchenragout die Sahne zugeben und nochmals etwas köcheln lassen.
14. Die Fleischstücke aus dem Topf nehmen, die Sauce fein pürieren und abschmecken. Dann die Fleischstücke wieder einlegen.
15. Hähnchenragout mit Möhrengemüse und Semmelkren anrichten.

Pro Portion: 755 kcal / 3169 kJ

19 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 45 g Fett

Rainer Klutsch**Freitag, 3. November 2017****Tafelspitz mit Rote Bete-Rahmgemüse****Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 3 Stunden****Schwierigkeitsgrad: mittel****Heimatküche****Zutaten:****Tafelspitz:**

2 EL	Speiseöl
1,5 kg	Tafelspitz vom Rind
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Möhren
200 g	Sellerie
200 g	Lauch
2	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	grober Pfeffer aus der Mühle

Rahm-Bete-Gemüse:

2 Knollen	Rote Bete
40 g	Zucker
800 g	Rote Bete Blätter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
30 g	Schmand (oder saure Sahne)
1 EL	Kreuzkümmel
10 g	frischer Meerrettich, geschält

Zubereitung:

1. Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundum anbraten und wieder herausnehmen.
2. Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.
3. Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, bis das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.
5. Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

6. In der Zwischenzeit die Rote Bete Knollen schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen und die Rote Bete Würfel darin gar kochen.

7. Die Rote Bete Blätter abwaschen und abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.

8. In einer tiefen Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Bete Blätter zugeben und wie Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

9. Gedünstete Bete-Blätter mit der restlichen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmand unterheben und abschmecken.

10. In einer Pfanne ohne Fett den Kreuzkümmel leicht rösten.

11. Die Rote Bete Würfel mit einer Siebkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen und mit dem gerösteten Kreuzkümmel vermengen.

12. Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Den Bete-Spinat auf der Tellermitte anrichten, die Bete-Würfel darüber streuen und den Tafelspitz anlegen. Meerrettich frisch darüber reiben und servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3553 kJ

21 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 43 g Fett

Mara Hörner
Spinattarte mit Schafskäse und Birne

Montag, 6. November 2017
Rezept für ca. 8 Stücke

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl
1 Prise Salz
110 g Butter
1 Ei

Für die Füllung:

1 große Zwiebel
200 g Spinat
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Muskat
200 g Schmand
6 Eier
200 g Schafskäse
2 Birnen
einige Schnittlauchblüten (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Alle Teigzutaten rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, kalt abspülen und trocken schleudern.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.
5. Für die Füllung Schmand und Eier in einer Rührschüssel verquirlen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
7. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.
8. Den Teig nochmals kurz durchkneten. Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund, etwa in Formgröße ausrollen.
9. Die Springform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand hochziehen (oder den Teig einfach mit den Fingern in der Form verteilen und festdrücken).
10. 150 g Schafskäse zerkrümeln und gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen.
11. Birnen waschen, trocken reiben, entkernen und in feine Stücke schneiden.
12. Hälfte der Birnenstücke auf den Schafskäse streuen. Spinat ausdrücken und darauf verteilen.
13. Den Schmand-Eierguss gleichmäßig übergießen.
14. Übrigen Schafskäse zerbröckeln und mit den restlichen Birnenstücken auf der Füllung verteilen.
15. Spinattarte im heißen Backofen 25–30 Minuten goldbraun backen.

16. Vor dem Anrichten nach Belieben mit Schnittlauchblüten garnieren. Die Tarte schmeckt warm oder kalt serviert.

Pro Stück: 415 kcal / 1743 kJ

24 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 29 g Fett

Martina Kömpel
Kalbsbraten Orloff

Mittwoch, 8. November 2017
Rezept für 8 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

Braten:

2,5 kg	Kalbsschulter
1	große Zwiebel
2	Karotten
2 Stangen	Staudensellerie
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 Stängel	glatte Petersilie
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
3 EL	Butter
500 ml	Weißwein

Soubise:

500 g	Zwiebeln
2 EL	Butter
80 g	Langkornreis
500 ml	Hühnerbrühe
etwas	Salz
etwas	Muskat

Duxelles:

500 g	Champignons
3	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Sahne oder Crème fraîche

Sauce Mornay:

50 g	Butter
50 g	Mehl
250 ml	Milch
125 ml	Sahne
125 ml	Bratenfond
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Prise	Cayennepfeffer

50 g Gruyère
30 g Sahne, geschlagen

Zubereitung:**Hinweis: Ein wahrhaft königliches Gericht mit russischen Wurzeln**

1. Die Kalbsschulter parieren, rollen und mit Küchengarn zu einem Rollbraten binden (dies kann man auch vom Metzger vorbereiten lassen).
2. Zwiebel und Karotten schälen und grob würfeln. Staudensellerie waschen und grob würfeln.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und mit dem Lorbeerblatt mit Küchengarn zu einem Kräuterstrauß binden.
4. Die Kalbsrolle mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und die Kalbsrolle darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten, dann aus dem Bräter nehmen.
7. Butter in den Bräter geben und das vorbereitete Gemüse darin andünsten.
8. Das Fleischstück wieder einlegen, mit einem Löffel etwas vom Gemüse im Bräter auf das Fleisch geben, Kräuterstrauß einlegen und Wein und etwa halb so viel Wasser wie Wein angießen. Zugedeckt den Bräter in den Ofen geben und den Braten ca. 75 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64-66 Grad garen.
9. In der Zwischenzeit für die Soubise (Zwiebelmasse) die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf Butter erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Die Zwiebeln zugeben und mit Hühnerbrühe aufgießen. Mit Salz und Muskat würzen und kurz aufkochen. Dann bei kleiner Hitze das Ganze ca. 1 Stunde lang sehr weich kochen lassen.
11. In der Zwischenzeit für die Duxelles (Pilzmasse) die Champignons putzen und sehr fein schneiden. Schalotten schälen und ebenfalls sehr fein schneiden.
12. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten mit darin anschwitzen, die Pilze zugeben und dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne angießen und weiter dünsten, bis es eindickt, dann abkühlen lassen.
13. Anschließend Soubise mit dem Mixer oder Pürierstab sämig pürieren.
14. Den gegarten Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
15. Den entstandenen Bratenfond durch ein Sieb abgießen und beiseite stellen.
16. Soubise und Duxelles zu einer dicken Creme vermischen.
17. Für die Sauce Mornay Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl unterrühren, dann die Milch angießen und mit dem Schneebesen alles gut verrühren. Sahne und die gleiche Menge vom beiseite gestellten Bratenfond unterrühren und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder gut umrühren.
18. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayenpeffer würzen. Den Käse fein reiben. Topf vom Herd nehmen und den Käse in der warmen Sauce schmelzen. Zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.
19. Vom Kalbsbraten das Küchengarn lösen, den Braten in Scheiben aufschneiden. Auf die einzelnen Scheiben etwas Duxelles-Soubise-Creme streichen, die Scheiben wieder zum Braten zusammensetzen und in eine feuerfeste Form setzen. Dann den Braten mit der Sauce Mornay bestreichen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen alles nochmals ca. 30 Minuten braten.
20. Zum Kalbsbraten Orloff passen Petersilienkartoffeln, Karotten- oder Erbsengemüse.

Pro Portion: 675 kcal / 2822 kJ
17 g Kohlenhydrate, 72 g Eiweiß, 35 g Fett

Vincent Klink
Gänsekeulen mit Rotkohl

Donnerstag, 9. November 2017
Rezept 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Gänsekeulen:

5 Schalotten
2 Stangen Staudensellerie
2 EL Gänseschmalz
4 Gänsekeulen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Orange
1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt
1 TL Ingwerpulver
100 ml Rotwein
250 ml Fleisch- oder Geflügelbrühe
1 EL Honig

Für den Rotkohl:

700 g Rotkohl
2 Schalotten
30 g Gänseschmalz
1 Lorbeerblatt
1 TL grüner Pfeffer
3 EL Apfelessig
1/8 l kräftiger Rotwein
2 Wacholderbeeren
1 Pimentkorn
1 Gewürznelke
etwas Salz
50 g Preiselbeerkonfitüre
50 g Johannisbeerkonfitüre
100 g Maronen, gegart und geschält

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Schalotten schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von allen Seiten anbraten. Dabei die etwas fettere Hautseite etwas länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.
4. Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Nelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben. Gänsekeulen mit

der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart, die obere Hautseite jedoch trocken ist.

Zugedeckt so die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

5. Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.

6. In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, vom Strunk befreien und in möglichst dünn hobeln oder schneiden, am besten mit einem Hobel. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.

7. Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Nelke und etwas Salz zugeben und bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Währenddessen immer wieder das Unterste nach oben drehen.

8. Nach ca. 15 Minuten die Konfitüren zugeben, 15 Minuten weiterkochen und mit geöffnetem Deckel mit hoher Hitze solange aufkochen bis der Saft reduziert ist. Die Esskastanien untermischen. 1-2 EL Gänseschmalz untermischen und mit Salz abschmecken.

9. Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

11. Honig mit einer Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen.

12. Die Gänsekeulen mit der Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Pro Portion: 1100 kcal / 4630 kJ

32 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 86 g Fett

Frank Buchholz
Gemüselasagne

Freitag 10. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

Für die Gemüsesauce:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
100 g Wurzelpetersilie
1 Stange Staudensellerie
300 g Zucchini
3 EL Olivenöl
150 ml Rotwein
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
125 ml Milch
1 Prise Muskatnuss, gerieben
425 g Tomaten, aus der Dose
1 EL Zucker
2 Stängel Oregano

Für die Bechamelsauce:

40 g Butter
40 g Mehl
600 ml Milch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, gerieben

zusätzlich:

1 EL Butter
275 g milder halbfester Schnittkäse
50 g Parmesan
250 g Lasagneblätter
1/2 Bund frischer Oregano zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Gemüsesauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Möhren und Wurzelpetersilie schälen und klein würfeln.
3. Staudensellerie und Zucchini waschen und klein würfeln.
4. Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie und Zucchini zugeben und dünsten, bis das Gemüse weich ist.
5. Mit Rotwein aufgießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Wein fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Milch zugeben und Muskat untermischen. Die Sauce kurz kochen.
7. Dann Tomaten und Zucker zufügen, die Hitze etwas reduzieren.
8. Oregano abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gemüsesauce geben, alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön angedickt ist.

9. Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Mehl unterrühren und bei geringer Hitze 1 Minute vorsichtig anbräunen.
10. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Milch mit einem Schneebesen nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf die Platte stellen. Bei geringer Hitze rühren, bis eine dicke glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
11. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter ausfetten.
13. Den Käse in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.
14. Etwas Gemüsesauce in die Form geben und eine Schicht Lasagneblätter darüber legen. Etwas Bechamelsauce und Käsescheiben darüber verteilen. Dann wieder Gemüsesauce darauf geben, Lasagneblätter usw. Die Form schichtweise füllen und mit Bechamelsauce abschließen. Darauf Parmesan streuen und die Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.
15. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
16. Gebackene Lasagne mit Oregano bestreuen und servieren.

Pro Portion: 895 kcal / 3746 kJ

72 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 45 g Fett

Theresa Baumgärtner
Apfel-Crumble mit salziger Karamellsauce

Montag, 13. November 2017
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten für eine Auflaufform (Ø 24-26 cm):

Für die Karamellsauce:

50 g	Zucker
50 g	Butter
etwas	Fleur de Sel
200 ml	Sahne

Für den Crumble:

750 g	süß-säuerliche Äpfel
100 g	brauner Rohrohrzucker
1 TL	Ceylon-Zimt, gehäuft
150 g	Dinkelmehl, Type 630
90 g	kalte Butter
1 Prise	Meersalz

Zubereitung:

1. Für die Karamellsauce Zucker und 3 EL Wasser in einen Topf geben, aufkochen und hellgoldgelb karamellisieren lassen. Dabei nicht umrühren!
2. Unter Rühren nach und nach die Butter in kleinen Stückchen und Fleur de Sel dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, unter weiterem Rühren nach und nach die Sahne zugießen.
3. Karamellsauce weitere 2-3 Minuten sacht köcheln lassen, bis sie dickflüssig geworden ist. Die Sauce in ein Kännchen füllen und abkühlen.
4. Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen (Ober- und Unterhitze: 210 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).
5. Die Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in feine Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer ofenfesten Form verteilen und mit 25 g Rohrohrzucker und Zimt bestreuen.
6. Für die Streusel das Mehl in eine Schüssel sieben. Butter in Würfel schneiden und zugeben.
7. Mehl und Butter zwischen den Handflächen verreiben, sodass Streusel entstehen. Zum Schluss den übrigen Rohrohrzucker und das Salz unter die Streusel mischen.
8. Die Streusel auf den Äpfeln gleichmäßig verteilen.
9. Apple-Crumble im heißen Backofen ca. 45 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
10. Crumble auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Dann noch warm mit der Karamellsauce angerichtet genießen.

Tipp: Statt in einer großen Auflaufform kann der Apple-Crumble auch in mehreren kleinen Förmchen gebacken werden.

Pro Portion: 795 kcal / 3329 kJ
85 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 47 g Fett

Jörg Sackmann
Saibling in Kardamon-Nussbutter mit Blumenkohl

Dienstag, 14. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

600 g	Saiblingsfilet
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
100 g	flüssige Butter
500 g	Blumenkohl
3 Stiele	frischer Koriander
600 ml	Milch
40 g	kalte Butter
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Zucker
1 EL	Olivenöl

Kardamon-Nussbutter:

30 g	Butter
250 ml	Geflügelbrühe
1 Msp.	Kardamon
3 EL	Pinienkerne
2	Bio-Limetten
2	milde Chilischoten
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
1 Pck.	Erbsensprossen oder Kresse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
2. Saiblingfilets in vier Stücke schneiden. (Wenn die Filets dick sind, dann diese mit einem dünnen, langen Messer der Länge nach aufschneiden.) Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit flüssiger Butter bestreichen. Den Fisch in eine Auflaufform legen, diese mit hitzebeständiger Klarsichtfolie bedecken und im Ofen bei 70 Grad 18 Minuten langsam glasig garen.
3. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und die Blumenkohlstiele in feine Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Blumenkohlröschen in der Milch weich kochen, dann herausnehmen. Milch etwas einkochen, dann mit kalter Butter abbinden und geschnittenen Koriander zugeben.
5. Blumenkohlröschen in die Sauce geben und mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.
6. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlstiele von beiden Seiten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Für die Kardamon-Nussbutter die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird.
8. Geflügelbrühe mit Kardamon in einem Topf aufkochen und zur Hälfte einkochen lassen, mit der braunen Butter binden, mit einem Mixstab aufmixen und durch ein Sieb passieren.
9. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Limetten waschen, die Schale abreiben und die Fruchtfleits auslösen. Die Chilischoten entkernen und fein würfeln.
10. Limettenfilets und –schale und Chilischoten unter die Nussbutter mischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

11. Saiblingfilets auf die Teller setzen, mit Kardamon-Nussbutter bedecken. Geröstete Pinienkerne darüber streuen. Blumenkohlröschen und gebratene Blumenkohlstiele anlegen, mit Erbsenkresse garnieren.

Pro Portion: 740 kcal / 3150 kJ

10 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 50 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Portugiesischer Muscheltopf

Mittwoch, 15. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche

Zutaten:

1 kg	frische Miesmuscheln
1 kg	Venusmuscheln
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	grüne Paprikaschote
2	Tomaten oder 100 g Tomaten aus der Dose
4 EL	Olivenöl
300 g	Schweinebauch vom Iberico
1 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
100 g	Chorizo
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Chilipulver
100 ml	Weißwein
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Basilikum
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Muscheln jeweils in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Stunde wässern.
2. Anschließend die Muscheln abschütten und nochmal abwaschen.
Hinweis: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen.
3. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln.
5. In einem großen hohen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
6. Bauchfleisch fein schneiden. Tomatenmark zugeben, mit anrösten. Das Fleisch salzen und mit anbraten.
7. Chorizo in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch zugeben. Mit Paprika- und Chilipulver würzen.
8. Dann grüne Paprika und Tomate zugeben. Darauf die Muscheln geben, den Wein angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen, dabei mehrfach den Topf rütteln oder die Muscheln einfach umrühren.
9. In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
Hinweis: Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden.
10. Das Gericht kann so mit den Muscheln in der Schale serviert werden. Feiner ist es, die die Muscheln herausnehmen und aus der Schale zu lösen.
11. Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen und abschmecken. 1 EL Olivenöl und Butter zugeben und mit dem Pürierstab untermixen, dann die Kräuter unterheben.

12. Muscheln, Fleisch und Gemüse in einem tiefen Teller arrangieren. Den Fond angießen und servieren. Dazu passen getoastete Baguettescheiben.

Pro Portion: 705 kcal / 2953 kJ

4 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 45 g Fett

Otto Koch
Rehmedaillons mit Krokettenspilzen
und Rosenkohlpüree

Donnerstag, 16. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
300 g	Rosenkohl
500 g	ausgelöster Rehrücken
3	Eigelb
etwas	Muskatnuss
12	schöne mittelgroße Champignons
1	Schalotte
6 EL	Butter
1 TL	Mehl
250 ml	Wildfond (Glas)
250 ml	trockener Rotwein
100 ml	Portwein
etwas	Pfeffer
100 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
1 l	Frittieröl
1 EL	Speiseöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für die Krokettens Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in Salzwasser weich kochen.
2. Rosenkohl putzen, kalt abspülen, abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Rosenkohl abtropfen lassen.
3. Inzwischen den Rehrücken parieren, kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 Medaillons (je ca. 60 g) schneiden.
4. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Eigelbe untermengen. Mit Salz und Muskat würzen.
5. Aus der Masse etwa fingerdicke Rollen formen. In unterschiedlich große Stücke schneiden. Zugedeckt beiseite stellen.
6. Pilze putzen, die Stiele ausdrehen. Pilzstiele fein würfeln. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
7. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und gewürfelte Pilzstiele darin anbraten.
8. Mehl überstäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Fond und Rotwein ablöschen. Etwas einkochen. Portwein zugeben und alles noch einige Minuten köcheln lassen.
9. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzköpfe darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Den Rosenkohl grob hacken. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, den Rosenkohl darin andünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und weich garen.
11. Frittieröl in einer Fritteuse erhitzen. Krokettenstückchen darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
12. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin kurz von beiden Seiten anbraten.
13. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Medaillons noch einige Minuten ziehen lassen.
14. Rest Butter unter die Sauce mixen, abschmecken.
15. Den Rosenkohl im Kochfond fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten.
16. Drei Kroketten stehend im hinteren Teil des Tellern anrichten und mit je einem Pilzkopf bedecken. Die Medaillons anlegen.

Pro Portion: 875 kcal / 3649 kJ

30 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 58 g Fett

Tarik Rose
Sauerkrautsuppe mit Kokosblütenzucker
und karamellisiertem Brot

Freitag, 17. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Estragon
100 g	Butter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
400 g	frisches Sauerkraut (mit Saft)
500 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Kümmel, gemahlen
1	Lorbeerblatt
50 ml	Weißwein
3 EL	Kokosblütenzucker
etwas	Salz

Für die Brotwürfel:

50 g	Roggenbrot bzw. Graubrot
3 EL	Butter
etwas	Salz
1 EL	Kokosblütenzucker

Zubereitung:

1. Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. Kräuter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.
3. Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden.
4. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit der Brühe aufgießen. Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen.
5. In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Brotwürfel darin knusprig anbraten, leicht salzen. Mit Kokosblütenzucker bestäuben und diesen leicht karamellisieren lassen.
7. Zur Suppe den Weißwein und Kokosblütenzucker zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren.
8. Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.
9. Die Suppe anrichten, die karamellisierten Brotwürfel obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 665 kcal / 2910 kJ
29 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 45 g Fett

Christina Richon
Pilzragout mit Sauerrahmknödeln

Montag, 20. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Pilzragout:

20 g	getrocknete Steinpilze oder Shiitake-Pilze
6	getrocknete Tomaten
400 g	braune Champignons
3 EL	Olivenöl
1 TL	Thymianblättchen
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
200 ml	trockener Weißwein
100 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
1	Eigelb
1 Msp.	Safranfäden
1 TL	Bio-Zitronenschale
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker

Knödel:

170 g	Knödelbrot oder altbackene Brötchen
200 g	saure Sahne (10 % Fett)
1	Zwiebel
1 Bund	glatte Petersilie
20 g	Butter
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss
50 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für das Ragout getrocknete Pilze und Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und einweichen.
2. Für die Knödel das Knödelbrot bzw. Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. 100 g saure Sahne in einem Topf leicht erwärmen und zu den Brotstücken geben. Umrühren und zugedeckt ziehen lassen.

4. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und die Hälfte der Petersilie darin kurz andünsten.
5. Zwiebelmix und Ei unter das Brot mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Weitere saure Sahne dazugeben, sodass ein fester Knödelteig entsteht.
6. Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Z. B. mit einem Eiskugelportionierer 12 Knödel abstechen und mit angefeuchteten Händen rund rollen.
7. Knödel in einen Dämpfeinsatz legen. In den Topf einsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15–20 Minuten dämpfen.
8. Champignons putzen, evtl. anhaftenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze in Spalten schneiden.
9. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten. Thymian untermischen. Auf einen Teller geben.
10. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl in der Pfanne andünsten. Mit Wein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen.
11. Steinpilze und Tomaten abgießen, klein schneiden und dazugeben. Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
12. Sahne und Eigelb verquirlen und unter die Sauce mixen. Die gebratenen Pilze zur Sauce geben.
13. Safranfäden mörsern. 1–2 EL warme Soße und Safran verrühren und dann unter die Sauce rühren. Sauce mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Knödel aus dem Einsatz heben, auf Teller anrichten und mit der restlichen sauren Sahne beträufeln. Das Pilzragout dazu anrichten.
15. Parmesan in Späne hobeln, mit der restlichen Petersilie über das Ragout streuen und servieren.

Pro Portion: 535 kcal / 2230 kJ

31 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 34 g Fett

Michael Kempf
Frittierte Fleischkroketten (Bitterballen)
mit Kopfsalat

Dienstag, 21. November 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kategorie: Weltküche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Bitterballen:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Sahne
200 ml kräftige Rinderjus (z. B. aus dem Glas)
etwas Salz
1 Lorbeerblatt
300 g gepökelte und gekochte Rinderbrust (eventuell leicht geräuchert.
Alternativ: Reste von gekochtem Rinderbraten, Zunge, etc.)
4 Zweige Zitronenthymian
etwas Pfeffer
etwas Cayennepfeffer
etwas Muskatnuss
etwas Mehl zum Mehlieren
6 EL Semmelbrösel oder Pankomehl (aus dem Asialaden)
1 Ei

Salat:

1 Schalotte
1 EL Honigsenf
1,5 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas)
2 EL Estragonessig
1 EL Haselnussöl
2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Zucker
etwas Pfeffer
50 g grüne Oliven
2 gut wachweich gekochte Eier (7 Minuten Kochzeit)
1 Kopfsalat

außerdem:

1,2 l Frittieröl
1 Pck. Gartenkresse

Zubereitung:

1. Für die Krokettmasse Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.
2. Das Mehl überstäuben und kurz mit andünsten.
3. Unter Rühren mit Sahne und der Jus ablöschen. Etwas Salz und Lorbeerblatt zugeben. Mindestens 20 Minuten sacht sehr dickflüssig einkochen lassen.
4. Rinderbrust fein würfeln. Thymian abspülen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen. Thymian fein hacken. Mit Rinderbrust unter die Sauce mischen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken und kühl stellen.
6. Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Senf, Hälfte Kapern, Essig, Ölen und der Brühe fein mixen. Mit den Gewürzen abschmecken.
7. Oliven und gekochte Eier grob hacken.
8. Frittierfett in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Übrige Kapern darin sacht frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
10. Kresse abspülen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.
11. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf einem Teller verteilen. Ei verquirlen. Die Krokettmasse mit einem Löffel abstechen, zu Bällchen formen.
12. Krokettbällchen zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in Semmelbröseln panieren.
13. Die Bitterballen im heißen Frittierfett portionsweise knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und leicht salzen.
14. Salat und Dressing mischen, auf Tellern verteilen. Das gehackte Ei, Oliven, Kresse und die frittierten Kapern darüber streuen.
15. Die heißen Bitterballen aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2865 kJ

13 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 55 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Falafel-Sandwich

Mittwoch, 22. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Falafel:

300 g	getrocknete Kichererbsen
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Dill
1 Bund	Koriander
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel
etwas	Paprikapulver edelsüß
1 Msp.	Backpulver
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
100 g	griechischer Joghurt
3 EL	Zitronensaft
etwas	Pflanzenöl zum Braten
1	Romanasalat
3 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
150 g	Schafskäse (Feta)

Für das Fladenbrot:

40 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
50 g	Olivenöl
1 EL	Salz
1 Prise	Chiliflocken
500 g	Mehl
etwas	Schwarzkümmel

Zubereitung:

Hinweis: Kichererbsen müssen bereits am Vortag eingeweicht werden

1. Kichererbsen am Vortag mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag für das Brot 300 ml Wasser auf ca. 30 Grad erwärmen. Hefe und Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. 1 EL Olivenöl zugeben.
3. Salz, Chiliflocken und Mehl in einer großen Rührschüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Inzwischen Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Hälfte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

6. Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 12-14 cm) ausstechen, bzw. schneiden.
7. Teigkreise mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
8. Übrige Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen.
9. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.
10. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter zugedeckt beiseite stellen.
11. Kichererbsen, Lauchzwiebel und übrige Kräuter mischen. Alles ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Backpulver gründlich untermischen. Masse zu flachen „Frikadellen“ formen.
12. Für die Joghurt-Sauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone abwaschen, abtrocknen, ca. 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.
13. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Die Brötchen im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
14. Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl bestreichen und mit gemahlenem Schwarzkümmel bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen.
15. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel darin von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Romanasalat putzen, abbrausen, kleinschneiden und trocken schleudern.
17. Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verquirlen, den Salat damit marinieren.
18. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
19. Schafskäse zerbröseln, mit 1 EL Olivenöl beträufeln.
20. Die Brötchen waagrecht aufschneiden. Hälften mit der Sauce bestreichen.
21. Salatblätter, Falafel, Schafskäse und Zwiebelringe auf den unteren Hälften verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen halbieren, mit Holzspießen fixiert anrichten.

Pro Portion: 990 kcal / 4145 kJ

129 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 35 g Fett

Otto Koch
Hackfleisch im Wirsingkopf mit
bunten Gemüsekügelchen

Donnerstag, 23. November 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

8 Blätter	Wirsing
200 g	Weißbrot
200 ml	Milch
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Schalotten
600 g	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	feingehackte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
7 EL	Butter; davon 2 EL gut gekühlt
1	große Möhre
100 g	Knollensellerie
1	große Kartoffel
1	große Rote Bete-Knolle
200 ml	braune Bratensauce (aus dem Glas)
50 ml	trockener Rotwein

Zubereitung:

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsingblätter darin portionsweise blanchieren. In eisgekühltem Wasser abschrecken. Wirsing abtropfen lassen.
2. Für die Füllung Weißbrot grob würfeln, mit Milch mischen und einweichen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Brot ausdrücken, mit Hackfleisch, Schalotten, Eiern, Salz, Pfeffer und Petersilie gründlich glatt verkneten. Hackmix in etwa 150 g schwere Portionen teilen.
4. Dicke Wirsing-Blattrippen flachschneiden, auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackportionen darauf verteilen, in die Blätter einwickeln und gut mit Küchengarn verschließen.
5. Etwas Wasser in einem weiten Topf erhitzen. Einen passenden Dämpfeinsatz (oder Bambusdämpfer) einsetzen. Die Wirsingpäckchen darin zugedeckt 15 Minuten dämpfen.
6. Päckchen aus dem Topf nehmen.
7. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).
8. Butterschmalz erhitzen. Eine kleine Bratenreine mit etwas Butter ausstreichen. Wirsingpäckchen einlegen. Butterschmalz überträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen ca. 10 Minuten schmoren.
9. Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen, abspülen und abtropfen lassen. Mit einem großen Kugelausstecher Kugeln auslösen. Rote Bete ebenfalls schälen (dabei evtl.

Einmalhandschuhe tragen) und Kugeln auslösen. Gemüse in getrennten Töpfen in jeweils etwas kochendem Salzwasser mit noch leichtem Biss zugedeckt garen.

10. Gemüse abtropfen lassen. Jeweils etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gemüse darin nach und nach kurz anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Inzwischen die Sauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Rotwein zugeben, nochmals einkochen, lassen. Dann 2 EL kalte Butter untermixen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Zum Anrichten die Wirsingkugeln auf vorgewärmten Teller anrichten und mit der Sauce umgießen. Die Gemüse-Perlen (-Kugeln) darum verteilen und servieren.

Pro Portion: 885 kcal / 3707 kJ

53 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 52 g Fett

Ali Güngörmüs
Grießknödel mit Feigen-Birnen-Kompott

Freitag, 24. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Grießknödel:

2 Zweige	Rosmarin
250 ml	Milch
60 g	Butter
2 EL	Honig
70 g	Grieß
1	Ei
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1	Zimtstange
50 g	Zucker
1	Vanilleschote

Kompott:

4	Feigen
2	Birnen
80 g	Zucker
2 EL	Portwein
80 ml	Birnenlikör
1	Zimtstange
1 EL	Speisestärke

Zutaten:

1. Für die Grießknödel Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und klein schneiden.
2. Milch, Butter, Rosmarin und Honig in einen Topf geben und aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Grieß einrühren. Der Grieß beginnt zu quellen und muss abgebrannt werden. Dafür mit einem Kochlöffel den Teig am Topfboden abbrennen, bis sich eine Schicht gebildet hat, die sich nicht mehr so leicht löst.
3. Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie abdecken und etwas abkühlen.
4. Das Ei in die warme, jedoch nicht mehr heiße Masse einarbeiten. Dann die Masse abgedeckt mindestens 3 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für das Kompott die Feigen vorsichtig waschen, evtl. schälen. Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne würfeln oder in Spalten schneiden.

6. Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren. Mit 70 ml Wasser und Portwein und Birnenlikör ablöschen. Die Zimtstange hinzufügen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.
7. Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in den Sud geben und diesen damit binden.
8. Birnen in den Sud geben und kurz aufkochen. Feigen vierteln, zu den Birnen geben und den Topf vom Herd nehmen und die Früchte im Sud ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit Orange und Zitrone abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
10. Schalenabrieb in einen Topf geben, mit 2 l Wasser aufgießen, Zimtstange, Vanilleschote und Zucker zugeben und aufkochen.
11. Aus der Grießmasse kleine Knödel formen und diese in das siedende (nicht kochende) aromatisierte Wasser geben und garen. Sobald die Knödel oben schwimmen, sind sie gar.
12. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und sofort mit dem lauwarmen Kompott anrichten und servieren.

Pro Portion: 515 kcal / 2151 kJ

80 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett

Nicole Just
Kürbissuppe aus dem Ofen mit Roter Bete

Montag, 27. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegan

Zutaten:

Für die Suppe:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl
4 Bio-Zwiebeln
4 große Bio-Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
2 Msp. gemahlener Zimt
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

Für den Rote-Bete-Aufstrich:

300 g Rote Bete (2 mittlere Knollen)
etwas Salz
2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
4 EL Apfelmus oder Apfelmark

Außerdem:

500 g Ciabatta (ersatzweise Baguette)
etwas neutrales Pflanzenöl zum Braten
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g feine Sprossen (z.B. Rote Bete oder Alfalfa)
2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und vierteln (größere Exemplare in 6 Spalten schneiden).
3. Die Kürbisstücke leicht salzen und mit 2 EL Pflanzenöl mischen.
4. Zwiebeln mit Schale halbieren. Zwiebeln und Kürbisstücke mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech verteilen.
5. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken und mit Schale auf das Blech legen. Alles im heißen Backofen 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
6. Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und die Wurzel- und Blattansätze knapp abschneiden. Die Bete grob würfeln.
7. Die Betewürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt 10-15 Min. weichkochen.

8. Die Betewürfel abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Betewürfel, Meerrettich, 6-8 EL Kochwasser, ½ TL Salz und Apfelmus zu einem cremigen Dip pürieren.
9. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne leicht ausfetten und erhitzen. Die Brotstreifen darin goldbraun anrösten.
10. Beteaufstrich auf den Brotstreifen verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und den Sprossen garnieren. Die Brotscheiben auf einer Platte anrichten.
11. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie gut duften. Auf einen Teller geben.
12. Kurz bevor der Kürbis gar gebacken ist, die Brühe erhitzen.
13. Zwiebeln und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Schalen entfernen.
14. Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Zimt, Kreuzkümmel und heiße Brühe fein pürieren. Ggf. mit bis zu 400 ml heißem Wasser oder Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Die Suppe auf 4 vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Kürbiskernen bestreuen. Das Brot dazu reichen.

Pro Portion: 577 kcal / 2392 kJ

102 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 11 g Fett

Karlheinz Hauser
Gebratene Gambas mit Erdnüssen und Pomelosalat

Dienstag, 28. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Gourmetküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Pomelosalat:

2	Pomelos
1	Grapefruit
40 g	Erdnussöl
2 TL	Sesamöl
150 g	Erdnüsse
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1	große milde Chilischote
16	Kirschtomaten
12	Radieschen
1/2 Bund	Thaibasilikum
1/2 Bund	Koriander
etwas	Sojasauce
etwas	Chili-Chicken-Sauce (Asialaden)
etwas	Reisessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer

Gambas:

12	Gambas (Größe 6/8)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
20 g	Butter
1 Spritzer	Limettensaft
10 g	rote Chiliflakes

Zubereitung:

1. Für den Salat die Pomelos und Grapefruit dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
2. Fruchtfillets, etwas Erdnuss- und Sesamöl in einer Schüssel mischen.
3. Erdnüsse in einer Pfanne rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Zwiebel schälen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, abspülen und abtropfen lassen. Chili aufschneiden, Kerne auslösen. Chili fein hacken.
5. Kirschtomaten waschen, trockenreiben und halbieren. Radieschen putzen, waschen und trocken reiben. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.

6. Thaibasilikum und Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.
7. 2/3 der Nüsse, Kräuter, bis auf etwas Basilikum, Tomaten, Zwiebel, Lauchzwiebeln, Chili und Radieschen unter die Fruchtfilets mischen.
8. Mit etwas Sojasauce, Chili-Chicken-Sauce, Reissessig, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
9. Knoblauch schälen, andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln.
10. Die Gambas kalt abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Gambas darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Butter, Rosmarin und Thymian und Knoblauch mit in die Pfanne geben. Leicht anbraten und durchschwenken.
13. Gambas mit etwas Limettensaft und Chiliflakes verfeinern.
14. Pomelosalat auf 4 Tellern anrichten. Die Gambas anlegen. Übrige Erdnüsse aufstreuen und mit übrigem Thaibasilikum garnieren. Mit etwas Erdnussöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2910 kJ

29 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Entenbrust mit orientalischem Rotkohlsalat

Mittwoch, 29. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Kategorie: Weltküche

Zutaten:

4	kleine Barbarie-Entenbrüste
etwas	Salz
1 Bund	Thymian
2 EL	Honig
1	Zwiebel
1	Granatapfel
1	Sternanis
2 TL	Fenchelsamen, grob gehackt
1/2 TL	Mehti (gemahlene Bockshornkleesamen)
700 g	Rotkohl
1	Granatapfel
1/2 TL	Anissamen
etwas	Sojasauce
etwas	Zucker
4 Blätter	Yufkateig (ca. 30 x 30 cm)
2 EL	Butter, geschmolzen
etwas	grobes Salz
1 Prise	Kardamom, gemahlen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Pistazienkerne, gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad (Umluft: 100 Grad/Gasheerd: Stufe 1) vorheizen.
2. Die Entenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und auf der Fleischseite von Silberhaut und Sehnen befreien.
3. Die Entenhaut mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
4. Fleisch mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
5. Entenbrüste wenden, salzen und kurz auf der Fleischseite anbraten.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Entenbrüste mit der Hautseite nach oben darauf platzieren.
7. Haut mit Honig bestreichen. Fleisch in den heißen Ofen schieben und etwa 6 Minuten fertig garen.
8. Zwiebel schälen, fein würfeln. Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Zwiebelwürfel im verbliebenen Fett anbraten. Aus der Pfanne nehmen.
9. Sternanis, 1 TL Fenchelsamen und Mehti in der Pfanne kurz anrösten, dann fein mörsern.
10. Rotkohl putzen, waschen abtropfen lassen und, am besten auf einer Brotmaschine oder mit einem Gemüsehobel, sehr fein schneiden.

11. Granatapfel halbieren. Aus einer Hälfte die Kerne auslösen, übrige Hälfte auspressen.
12. Gewürze, Zwiebeln, Granatapfelsaft und Sojasauce zum Kohl geben und gründlich durchkneten (das funktioniert übrigens in der Küchenmaschine sehr gut). Mit Salz und Zucker abschmecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.
13. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, abgedeckt 5–8 Minuten ruhen lassen.
14. Inzwischen die Backofentemperatur auf 240 Grad (Umluft: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4–5) erhöhen. Yufketeig mit geschmolzener Butter bestreichen. Mit grobem Salz, Rest Fenchelsaat und Kardamom bestreuen. Blätter überklappen und daraus Drei- oder Vierecke ausschneiden.
15. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ca. 3 Minuten goldbraun backen.
16. Olivenöl unter den Rotkohlsalat mischen und nochmals abschmecken. Salat auf einem Teller anrichten und mit gehackten Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen.
17. Entenbrüste aufschneiden. Mit den Yufkachips und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 710 kcal / 2967 kJ

27 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 49 g Fett

Vincent Klink
Bratwurst mit Sauerkraut

Donnerstag, 30. November 2017
Rezept 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Bratwurst:

1 Bio-Zitrone
300 g Schweinebauch
300 g Schweineschulter
300 ml Milch
10 g Salz
1 EL Majoran, getrocknet
1 Prise Muskatblüte
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Bio-Zitronenschale
etwas Zucker
1 m Schweinsdarm ca. 35-40 mm Durchmesser
2 EL Butterschmalz

Für das Sauerkraut:

2 Schalotten
1 EL Butter
250 ml trockener Weißwein
400 g frisches Sauerkraut
1 TL Bio-Gemüsebrühepulver (Instant)
1 Lorbeerblatt
1 TL Wacholderbeeren
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Bratwurst die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
2. Gut gekühlten Schweinebauch und Schweineschulter durch die feine Scheibe des Wolfs drehen.
3. Zum gewolften Fleisch die sehr kalte Milch, Salz, Majoran, Muskatblüte, Pfeffer, Zitronenabrieb und 1 Prise Zucker zugeben und mindestens fünf Minuten gut durchkneten. Dann das Brät in einen Spritzbeutel füllen, über die Tülle den Darm stülpen und das Brät in den Darm drücken. In Abständen von ca. 12 cm die einzelnen Würste mit der Küchenschnur abbinden.
4. Die Würste ca.10 Minuten in siedendem Wasser gar ziehen lassen. Dann die gebrühten Würste aus dem Topf nehmen.
5. Für das Sauerkraut die Schalotten schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.
7. Dann mit Wein ablöschen, Sauerkraut, Gemüsebrühenpulver, Lorbeerblatt und angedrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel ca.15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist. Evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Würste darin von allen Seiten braten.
9. Würste mit dem Kraut anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 530 kcal / 2218 kJ
7 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 37 g Fett