

**Theresa Baumgärtner**  
**Rinderroulade**

**Montag, 2. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
60 g	Butter
3 TL	Kapern
2 EL	Rosinen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Rinderlendensteaks à ca. 180 g
2 TL	scharfer Senf
100 g	Lauch
1	Zwiebel
100 g	Knollensellerie
2	Möhren
2 EL	Rapsöl
200 ml	Rinderfond
200 ml	Wasser
250 ml	trockener Rotwein
1	Lorbeerblatt
1 EL	Honig

**Zubereitung:**

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Knoblauch schälen und ebenfalls fein reiben.
2. 1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackte Petersilie mit den Kapern, der Zitronenschale, Knoblauch und den Rosinen andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils etwas vom Petersilien-Rosinen-Mix geben. Die Fleischscheiben von der Längsseite her aufrollen und mit Küchenfaden verschnüren.
5. Den Lauch waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Sellerie und Möhren schälen und alles in kleine Stückchen schneiden.
6. In einem Schmortopf oder Bräter das Rapsöl erhitzen und darin die Rouladen von allen Seiten braun anbraten, dann wieder herausnehmen.
7. Anschließend das Gemüse im Schmortopf unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.
8. Die Rouladen zurück in den Topf legen, mit Rinderfond, Wasser und Rotwein aufgießen. Ein Lorbeerblatt dazugeben. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 2,5 Stunden weich schmoren.

9. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit dem Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen. Die restliche kalte Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion: 582 kcal / 2442 kJ

12 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 35 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Himmel und Erd**

**Mittwoch, 4. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
2	Birnen
1/2	Zitrone
2 EL	Zucker
3	Äpfel
500 g	Blutwurst
3 EL	Butter
4 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.
2. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und auflösen, die Birnenstücke zugeben und zu Mus einkochen, dann zu einem Püree mixen.
4. Die Äpfel waschen, mit einem Apfелentkerner das Kerngehäuse ausstechen. Dann den Apfel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.
5. Die Blutwurst ebenfalls in 1 cm starke Scheiben schneiden.
6. Dann mit einem Ausstechring, der den Durchmesser der Blutwurst hat, die Apfелringe ausstechen. Die Blutwurstscheiben in die vorbereiteten Apfелringe einsetzen. Das ausgestochene Fruchtfleisch der Äpfel fein schneiden.
7. Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.
8. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die feinen Apfелstücke darin andünsten.
9. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Blutwurstapfелscheiben darin von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten braten.
10. Die Kartoffeln zerstampfen, dabei restliche Butter unterarbeiten. Die Stampfkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, mit Hilfe eines Anrichterrings zu vier Scheiben formen. Jeweils den Ring abziehen.
11. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten.
12. Je einen Kartoffelkreis anrichten und die Apfелwürfel darüber streuen. Daneben fächerförmig die Apfел-Blutwurstscheiben überlappend legen. Das eingekochte Birnenmus dazu reichen.

Pro Portion: 775 kcal / 3240 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 56 g Fett

**Vincent Klink**  
**Käsespätzle mit Endiviensalat**

**Donnerstag, 5. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

**Für die Käsespätzle:**

400 g	Mehl
6	Eier
etwas	Salz
2	Zwiebeln
200 g	Allgäuer Emmentaler
40 g	Butter
150 ml	Milch
etwas	Pfeffer

**Für den Salat:**

1	Endiviensalat
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
6. Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen oder die Grillschlange einschalten.
7. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Spätzle ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Spätzle geben. Die Pfanne unter den Grill stellen und den Käse schmelzen lassen.

8. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren. Den Salat mit dem Dressing anmachen und den Schnittlauch untermischen
9. Wenn der Käse auf den Spätzle geschmolzen ist, die restlichen Zwiebeln obenauf geben. Feldsalat mit dem Dressing anmachen und mit den Käsespätzle servieren.

Pro Portion: 886 kcal / 3712 kJ

78 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett

**Jens Jakob**  
**Gefillde mit Specksauce und Sauerkraut**

**Freitag, 6. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Klöße:**

500 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
500 g	Kartoffeln, Sorte "Bintje"
1	Ei
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
4 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Majoran
300 g	grobe Leberwurst

**Für das Sauerkraut:**

50 g	Speck
500 g	frisches Sauerkraut
100 ml	Weißwein
100 ml	Geflügelfond
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker

**Für die Specksauce:**

70 g	Speck
500 ml	Sahne
1	Lorbeerblatt
40 g	Butter
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Am Vortag die fest kochenden Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten weich garen. Gekochte Kartoffeln abschütten, kurz ausdämpfen und pellen.
2. Am nächste Tag für das Sauerkraut den Speck würfeln und in einem Topf auslassen.
3. Sauerkraut zugeben, mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
4. Dann den Geflügelfond zugeben, Lorbeerblätter einlegen und das Sauerkraut bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Sauerkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Die Bintje- Kartoffeln schälen und roh auf einer Kartoffelreibe reiben. Anschließend in ein Küchentuch geben und fest ausdrücken. Die Flüssigkeit auffangen und die Stärke absetzen lassen.
6. Dann die Flüssigkeit abschütten, dass nur noch die Stärke übrig bleibt.
7. Die am Vortag gekochten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit den geriebenen Kartoffeln, der Stärke und evtl. einem Ei zu einem Kartoffelteig vermengen. Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
9. Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Leberwurst aus der Pelle drücken und mit den Kräutern vermengen.
11. Aus dem Kartoffelteig Klöße formen, mit dem Finger ein Kuhle eindrücken und etwas Leberwurst einfüllen. Etwas Kartoffelteig über die Öffnung ziehen und den Kloß gut verschließen.
12. Im siedenden Salzwasser die Klöße garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen, dann noch weitere 5 Minuten an der Oberfläche ziehen lassen.
13. Für die Sauce den Speck würfeln und in einem Topf auslassen.
14. Sahne angießen, das Lorbeerblatt zugeben und ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
15. Das Lorbeerblatt wieder entfernen und die kalte Butter unter die Sauce ziehen. Mit Pfeffer abschmecken.
16. Sauerkraut und Klöße anrichten und die Sauce angießen.

Pro Portion: 1224 kcal / 5124 kJ

47 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 101 g Fett

**Sören Anders**  
**Tafelspitz mit Grüner Sauce**

**Montag, 9. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Tafelspitz:**

2 EL	Speiseöl
1 kg	Tafelspitz
etwas	Salz
2	Zwiebeln
150 g	Lauch
2	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
1	Lorbeerblatt
3	Wacholderbeeren
1 TL	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Pimentkörner

**Grüne Sauce:**

2	Eier
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Kresse
1/2 Bund	Borretsch
1/2 Bund	Pimpinelle
1/2 Bund	Sauerampfer
250 g	saure Sahne
1 EL	Naturjoghurt
3 EL	Sahne
1 TL	mittelscharfer Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Tafelspitz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen.
2. Den Bratensatz mit 1 l Wasser ablöschen. Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und das Fleisch wieder in den Topf geben. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser dazu gießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. 1/2 TL Salz hinzufügen und das Fleisch etwa 2,5 Stunden garen.
3. In der Zwischenzeit die ungeschälten Zwiebeln halbieren. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze bräunen.
4. Den Lauch putzen, waschen und der Länge nach halbieren, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen, Stangensellerie waschen. Beides schräg in breite Scheiben schneiden.
5. Das vorbereitete Gemüse mit den gebräunten Zwiebelhälften nach etwa 1 Stunde Garzeit zum Fleisch geben. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben.
6. Inzwischen für die Grüne Sauce die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen.



7. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Kräuter fein schneiden. Die Petersilienstiele für den Tafelspitz beiseitelegen.
8. Die saure Sahne, den Joghurt und die Sahne in den Küchenmixer geben, zwei Drittel der Kräuter hinzufügen und kurz pürieren. Mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
9. Die gekochten Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Kräutern unter die Sauce mischen.
10. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilienstiele zum Tafelspitz geben und in der Brühe ziehen lassen.
11. Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden.
12. Das Fleisch mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Grüne Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 753 kcal / 3149 kJ

9 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 51 g Fett

**Michael Kempf**  
**Berliner Senfei mit Roter Bete**

**Dienstag, 10. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

600 g	Kartoffeln, fest kochend (z. B. Sorte La Ratte)
etwas	Salz
1 TL	Kümmel
400 g	Rote Bete
1	Bio-Zitrone
1	Boskop-Apfel
2 EL	Rapsöl, erste Kaltpressung
50 g	Butter
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	trockener Wermut
2	Schalotten
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
4	frische Eier
100 ml	Sahne
2 EL	grober Senf
1 Prise	Cayennepfeffer
1/2 Bund	Schnittlauch
1 Prise	Muskat

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser mit Kümmel ca. 25 Minuten weich garen.
2. Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden oder raspeln.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Rote Bete Würfel salzen, Zitronensaft und –schale untermischen.
5. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel würfeln. Apfel und Rapsöl unter die Rote Bete mischen, nochmal abschmecken und ziehen lassen.
6. Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen und pellen.
7. In einem Topf die Butter schmelzen und bräunen.
8. In einem Topf Gemüsebrühe mit dem Wermut auf ca. 100 ml einkochen.
9. Schalotten schälen und fein schneiden.
10. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Schalotten darin goldbraun anrösten.
11. Die Eier in einem Topf mit Wasser 6 Minuten kochen.
12. In der Zwischenzeit Sahne und den Senf zur eingekochten Brühe geben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
13. Die gekochten Eier kurz in Eiswasser abschrecken, schälen und warmstellen.
14. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und Muskat abschmecken.

16. Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen. Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zuletzt die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Pro Portion: 576 kcal / 2406 kJ

44 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 33 g Fett

**Christian Henze**  
**Rindergulasch mit Stupperle**

**Mittwoch, 11. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für das Gulasch:**

800 g	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
1 kg	Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
1 EL	Schweine- oder Butterschmalz
3 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	getrockneter Majoran
1/2 TL	getrockneter Thymian
1/2 TL	gemahlener Kümmel
2 EL	Weißweinessig
100 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Für die Stupperle:**

1,5 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
100 g	Mehl
100 g	Speisestärke
50 g	Hartweizengrieß
2	Eier
1 Prise	Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Für das Gulasch die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.
2. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
3. Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.
4. Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Das Fleisch zugeben und vermengen. Es soll nicht angebraten werden. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Je nach Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.
6. Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
7. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

8. Dann die Kartoffeln stampfen. Zu den gestampften Kartoffeln Mehl, Speisestärke, Grieß, Eier, etwas Salz und geriebene Muskatnuss geben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas mehr Mehl hinzugeben.
9. Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Diese leicht auf der Arbeitsfläche andrücken und mit Mehl bestäubt in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Während die Stupperle garen, ab und zu leicht umrühren.
10. Die gegarten Stupperle abtropfen.
11. Die Stupperle mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 991 kcal / 4149 kJ

122 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 20 g Fett

**Otto Koch  
Obazda**

**Donnerstag, 12. Oktober 2017  
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche**

**Zutaten:**

200 g	reifer Camembert
100 g	Doppelrahmfrischkäse
20 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1	rote Zwiebel

**Zubereitung:**

1. Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.
2. Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln servieren.

Pro Portion: 267 kcal / 1117 kJ  
1 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

**Scheiterhaufen mit Vanillesauce**

**Rezept für 6 Personen**

**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche, Süßes, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für den Scheiterhaufen:**

4	Brötchen vom Vortag
3	Eier
1/2	Vanilleschote
300 ml	Milch
100 g	Zucker
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz
500 g	Äpfel (säuerliche Sorte)
1	Zitrone
80 g	Sultaninen
50 g	gehobelte Mandeln

1 EL            Butter  
etwas         Puderzucker zum Bestäuben

**Für die Vanillesauce:**

1                Vanilleschote  
250 ml        Milch  
60 g            Zucker  
3                Eigelbe

**Zubereitung:**

1. Die Brötchen in Scheiben schneiden und in eine flache Schüssel geben.
2. Die Eier trennen, das Eiweiß kalt stellen.
3. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
4. Eigelbe mit Milch, Zucker, Vanillemark, Zimt und einer Prise Salz verquirlen. Den Ei-Milch-Mix über die Brotscheiben gießen und einweichen lassen.
5. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Apfelscheiben damit beträufeln. Sultaninen und Mandeln untermischen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
8. Zunächst eine Schicht mit ca. 1/3 vom eingeweichtes Brot in die Auflaufform geben, darauf die Hälfte der Apfelscheiben geben, eine weitere Brotschicht darüber geben, die restlichen Apfelscheiben einschichten und mit dem restlichen eingeweichten Brot abschließen.
9. Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 30 Minuten backen.
10. In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.
11. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, das Vanillemark und Zucker zugeben. Wenn die Milch kocht, die Eigelbe mit dem Schneebesen unterrühren. Solange weiterrühren bis die Flüssigkeit beginnt, dick zu werden. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen und weiterrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.
12. Ebenfalls das Eiweiß für den Auflauf mit einer Prise Salz zu einem festen Schnee schlagen.
13. Nach 30 Minuten Backzeit den Auflauf aus dem Ofen nehmen, den Eischnee darauf streichen und alles für weitere ca. 8 Minuten in den Ofen geben, bis der Eischnee goldbraun ist.
14. Den Scheiterhaufen nach dem Backen mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren. Dazu die Vanillesauce servieren.

Pro Portion: 500 kcal / 2093 kJ  
70 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 16 g Fett

Tarik Rose  
Labskaus de luxe

Freitag, 13. Oktober 2017  
Rezept für 4 Personen

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

### Zutaten:

etwas	grobes Meersalz
500 g	Rote Bete
250 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Sardellenfilets
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 TL	Kapern
1 EL	Honig
200 ml	Apfelessig
4 EL	Rapsöl, erste Kaltpressung
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Pastrami
4	frische Eier

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. In eine Auflaufform ca. 1cm hoch grobes Meersalz streuen. Die Rote Bete abwaschen und ungeschält auf das Salzbett setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.
3. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen.
4. Die Kartoffeln abschütten, kurz ausdampfen lassen, pellen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
5. Die Rote Bete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
6. Zwiebel schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellen fein hacken.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Rote Bete, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Sardellen in eine Schüssel geben. Kapern, Honig, 2 EL Apfelessig und Rapsöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Zuletzt die Petersilie unterheben.
9. Pastrami in dünne Scheiben aufschneiden und wie bei einem Carpaccio, leicht überlappend auf den Tellern auslegen.
10. Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit restlichem Essig aufkochen.
11. Eier einzeln in kleine Schälchen, Tassen oder eine Schöpfkelle schlagen. Mit einem Schneebesen im Wassertopf rühren, sodass sich ein Strudel bildet. Jeweils ein Ei in den Strudel gleiten lassen, mit einer Gabel das Eiweiß über das Eigelb ziehen und das Ei ca. 4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (ca. 90 Grad) gar ziehen lassen. Das Ei soll innen cremig sein. Anschließend in gesalzenes, warmes Wasser geben. Die Eier so nach und nach garen.



12. Zum Anrichten etwas Bete-Kartoffel-Gemüse in die Mitte der Teller auf die Fleischscheiben geben und jeweils ein pochiertes Ei obenauf setzen.

Pro Portion: 472 kcal / 1970 kJ

24 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 22 g Fett

**Nicole Just**  
**Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf**

**Montag, 16. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegan**

**Zutaten:**

2	Auberginen
etwas	Salz
1,2 kg	Kartoffeln
80 g	Räuchertofu
500 g	Fenchelknollen
2 TL	Zucker
5	rote Zwiebeln
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2	Zitrone
2	kleine Datteln (Deglet Nour)
5 Zweige	Thymian
250 g	Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
200 ml	pflanzliche Sahne zum Kochen
1 TL	Backpulver
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	Oregano
3 Zweige	Rosmarin
100 ml	ungesüßter Pflanzendrink oder –sahne zum Kochen (z.B. auf Sojabasis)
1 EL	pflanzliche Margarine
3 Msp.	frisch geriebene Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Die Auberginen waschen, trocknen und quer in insgesamt 8 fingerdicke Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben darin 7-10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15-20 Minuten (je nach Größe) weichkochen.
4. In der Zwischenzeit Räuchertofu in 8 viereckige Scheiben schneiden und beiseitelegen.
5. Den Fenchel waschen, längs halbieren und den Wurzelansatz herausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben oder Streifen schneiden, mit 1,5 TL Salz und Zucker mischen und für 10 Minuten beiseite stellen.
6. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 gehäufte EL der Zwiebeln zum Fenchel geben.
7. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin bei geringer Hitze langsam dünsten.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Datteln in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft zum Fenchel geben. Umrühren und zum Ziehen zur Seite stellen.
9. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10. Für den Ausbackteig Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

11. 200 g Mehl, pflanzliche Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Backpulver und Thymian zu einem glatten Teig verrühren.

12. In die Auberginenscheiben mit einem spitzen Messer parallel zur Arbeitsfläche eine Tasche schneiden. Die Taschen mit jeweils einer Scheibe Räuchertofu füllen, die Scheiben in restlichem Mehl wenden, abklopfen und dann durch den Ausbackteig ziehen.

13. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fertige Auberginenscheiben im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

14. Restliche Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Oregano und Rosmarin fein hacken. Zur Seite stellen.

15. Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Sahne oder Pflanzendrink, Margarine und Muskat stampfen. Mit Salz abschmecken und die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.

16. Den Stampf auf 4 Teller verteilen, die gerösteten Zwiebeln darauf geben, den Fenchelsalat und die Piccata daneben setzen und servieren.

Pro Portion: 746 kcal / 3123 kJ

111 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 20 g Fett

**Philipp Stein**  
**Rosa gebratener Rehrücken mit Macadamianuss-Kruste**  
**und Rotkrautjus**

**Dienstag, 17. Oktober 2017**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmetküche**

**Zutaten:**

**Fleisch:**

125 g	Macadamianüsse
1/2	Bio-Limette
125 g	weiche Butter
1	Eigelb
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
2 EL	Semmelbrösel
1	Rehrückenstrang ca. 600 g
2 EL	Butterschmalz

**Rotkrautjus:**

100 ml	roter Portwein
100 ml	Rotwein
2	Pimentkörner
2	Gewürznelken
1/2	Zimtstange
350 g	Rotkohl
1 TL	Speisestärke
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	kalte Butter

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Nüsse auf ein Backblech geben und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft herunterschalten.
4. Die gerösteten Nüsse fein hacken. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Die Butter mit dem Schneebesen oder Handrührgerät aufschlagen. Das Eigelb, Limettenabrieb- und saft unterrühren. Die gehackten Nüsse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas Semmelbrösel untermischen, um die Masse etwas kompakter zu machen.
6. Diese Gratiniermasse zwischen 2 Bögen Backpapier ausrollen und kalt stellen. Sobald Sie durch gekühlt ist kann man sie nach Belieben portionieren.
7. Den Rehrücken parieren (von Sehnen befreien) mit Salz, Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, den Rehrücken darin von allen Seiten anbraten. Dann den Rehrücken auf den Gitterrost setzen und im 120 Grad vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen.
9. Für die Rotkrautjus Portwein, Rotwein, Piment, Nelken und Zimtstange in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 1/4 einkochen lassen.
10. In der Zwischenzeit vom Rotkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen. Rotkohl grob zerkleinern, in einen Entsafter geben und entsaften.

11. Diesen Saft zur eingekochten Flüssigkeit geben und einmal aufkochen lassen. 12. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die Rotkrautsauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen, angerührte Stärke unterrühren und abbinden.
12. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vor dem Servieren in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce die Butter unterrühren.
13. Den rosa gegarten Rehrücken aus dem Ofen nehmen.
14. Vom Backofen die Grillfunktion oder Oberhitze einschalten.
15. Die Gratiniermasse für den Rehrücken zurechtschneiden, auflegen und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.
16. Den Rehrücken aufschneiden, anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 834 kcal / 3495 kJ

14 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 64 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Dinkel-Gemüse-Risotto**

**Mittwoch, 18. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Mediterran, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

1	Zwiebel
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
300 g	Dinkelreis ( bzw. Koch-Dinkel oder Dinkelgraupen)
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
300 g	Fenchelknollen mit Fenchelgrün
200 g	braune Champignons
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
100 ml	Milch
50 g	Rucola
1	Bio- Zitrone
1 Prise	Anis
2 EL	Butter
1 TL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Parmesan

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
4. Dinkelreis zu den Zwiebelwürfeln geben, etwas Salz, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. So viel heiße Gemüsebrühe aufgießen bis der Dinkelreis gerade bedeckt ist. Auf kleiner Stufe sanft garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen, bis nach ca. 35 Minuten der Dinkelreis bissfest gegart ist.
5. In der Zwischenzeit Fenchel putzen. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden, den restlichen Fenchel in Rauten schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.
6. Champignons putzen, die Hälfte in feine Würfel schneiden.
7. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit der Milch ganz fein pürieren.
8. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
9. Fenchel- und Champignonwürfel 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Dinkelreis mischen.
10. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Dinkelreis mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, sowie etwas Zitronenabrieb und Anis abschmecken.
12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Restlichen Fenchel darin dünsten mit Salz, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Fenchelgrün abschmecken.
13. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die übrigen Champignons vierteln und darin anbraten, mit Salz würzen.
14. Die Hälfte der Kräutermilch zum Dinkelreis geben.
15. Rest Kräutermilch mit Stärke mischen und in einem Topf aufkochen. Rest Butter unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Die Hälfte vom Parmesan feinreiben und unter den Dinkelreis geben.

17. Die Hälfte des Rucola kleinschneiden und unter den Dinkelreis mischen. Nochmals abschmecken.

18. Den restlichen Käse in grobe Späne schneiden. Risotto auf den Teller geben, Fenchel und Champignons dazu geben. Mit Rucola und Käsespänen dekorieren.

Pro Portion: 600 kcal / 2508 kJ

55 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 26 g Fett

Vincent Klink Donnerstag, 19. Oktober 2017  
Linseneintopf mit Räucherfisch Rezept für 4 Personen

**Dauer: 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

300 g	Berglinsen
1	Zwiebel
1	Kartoffel, mehlig kochend
2 EL	Butter
1l	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
40 g	Bauchspeck (1 Scheibe)
80 g	Lauch
80 g	Sellerie
1	Karotte
1 Spritzer	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Blattpetersilie
150 g	geräuchertes Forellenfilet

**Zubereitung:**

1. Die Linsen 3 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Die eingeweichten Linsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen.
4. Butter in einem Topf zergehen lassen, Zwiebel darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit mehr als der Hälfte der Geflügelbrühe aufgießen. Die Kartoffel auf der feinen Reibe direkt in den Topf reiben. Lorbeerblatt und die Speckscheibe zu den Linsen geben und ca. 20 Minuten kochen, dazwischen immer wieder etwas Geflügelbrühe angießen.
5. In der Zwischenzeit Lauch, Sellerie und Karotte ebenfalls putzen bzw. schälen und fein würfeln.
6. Die Gemüsewürfel zur Linsensuppe geben, restliche Brühe angießen und alles weitere ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
7. Die Speckscheibe herausnehmen, je nach Geschmack in Würfel schneiden und wieder zugeben.
8. Den Linseneintopf mit Essig würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Eintopf streuen.
10. Vom Forellenfilet evtl. noch die Haut abziehen, Fischfilet in Stücke zupfen, zum Eintopf geben und servieren.

Pro Portion: 432 kcal / 1804 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 13 g Fett



**Rainer Klutsch**  
**Gefüllte Fleischküchle mit Senfsauce****Freitag, 20. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche****Zutaten:****Für die Fleischküchle:**

300 g	Hokkaido-Kürbis
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie
1	Zwiebel
400 g	Rinderhack
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
1 EL	Paprikapulver, rosenscharf
2 EL	geschälte Kürbiskerne
200 g	Weißbrotbrösel (frisch gerieben)
4 EL	Butterschmalz

**Für die Senfsoße:**

2	Eigelb
100 g	geklärte Butter
3 EL	mittelscharfer Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20 ml	Weißwein

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis entkernen und in Würfel schneiden.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob schneiden.
4. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl, Balsamico, den gehackten Kräutern zu einer Marinade vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Die Marinade über die Kürbiswürfel gießen, einen Backofen geeigneten Deckel auflegen und ca. 25 Minuten im heißen Ofen schmoren. Anschließend abkühlen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
6. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
7. Rinderhack mit Eiern, den Petersilie und Zwiebeln glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika kräftig würzen. Die Masse ca. 15 Minuten ziehen lassen.

8. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
9. Geschmorten Kürbis klein schneiden, mit den Kürbiskernen mischen.
10. Aus der Hackmasse ca. 8 gleichgroße, tennisballgroße Kugeln formen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und mit Kürbis füllen. Hackmasse um die Füllung formen, etwas flach drücken. Fleischküchle in den Weißbrotbröseln wenden.
11. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischküchle darin auf beiden Seiten ca. 4 Minuten goldgelb braten. Warm stellen.
12. Für die Senfsoße Eigelbe über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen.
13. Die geklärte Butter nach und nach unter das schaumige Eigelb rühren. Mit Senf und Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
14. Danach den Weißwein nach und nach unter die Soße rühren.
15. Fleischküchle mit der Soße anrichten.

Pro Portion: 849 kcal / 3557 kJ

45 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 57 g Fett

**Simon Tress**  
**Gebratene Hähnchenbrust auf Alblinsen-Gemüseragout**

**Montag, 23. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Linsen:**

1	Zwiebel
1/2	Karotte
1/2	Fenchelknolle
100 g	Lauch
2 EL	Sonnenblumenöl
200 g	Alblinsen
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
1/2 Bund	Schnittlauch
2 Stängel	Salbei
1/2 Bund	Kerbel
50 ml	Crema di Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für die Hähnchenbrustfilets:**

4	Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

**Für die Sauce:**

5 Zweige	Rosmarin
3 EL	Butter
400 ml	Milch
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Linsen die Zwiebel und Karotte schälen. Zwiebel fein schneiden. Fenchel und Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Die Karotte fein würfeln.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen, Karotte, Fenchel und Lauch zugeben und kurz mit anbraten. Die Linsen untermengen und mit 750 ml Wasser auffüllen und aufkochen. Die Linsen ca. 20 Minuten bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets kurz von allen Seiten anbraten. Dann die Filets auf ein Backofengitter legen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, grob schneiden und mit 1 TL Salz im Mörser fein zerstoßen.

6. Schnittlauch, Salbei und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Für die Sauce Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
8. Etwas mehr als die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen, Rosmarin einlegen und die Butter leicht bräunen. Dann die Milch angießen und aufkochen lassen. Sobald die Milch kocht, den Topf vom Herd ziehen und den Rosmarin 5 Minuten in der Milch ziehen lassen.
9. Wenn die Hähnchenbrustfilets gegart sind, den Ofen ausschalten, die Backofentür kurz öffnen, damit die Ofentemperatur rasch sinkt. Dann die Tür wieder schließen und so die Filets noch 2 Minuten ruhen lassen.
10. Wenn die Linsen bissfest gekocht sind Knoblauchsatz, die geschnittenen Kräuter und den Balsamico untermischen. Mit Salz und Pfeffer das Linsen-Gemüseragout abschmecken.
11. Die Rosamarin-Milch durch ein Sieb in einen Topf passieren, erhitzen, mit Salz abschmecken und restliche Butter untermischen. Direkt vor dem Anrichten mit einem Pürierstab schaumig mixen.
12. Die Linsen auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrustfilets darauf geben und die schaumige Sauce angießen.

Pro Portion: 548 kcal / 2293 kJ

30 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 22 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Zander auf Ingwer-Chinakohl**

**Dienstag, 24. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

2 EL	Amaranth
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
20 g	Pinienkerne
500 g	Chinakohl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
10 g	Ingwer
1/2 Bund	Koriander
1/2	Zitrone
90 ml	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
1 Prise	Koriander, gemahlen
300 ml	Fischfond (oder Geflügelfond)
etwas	Cayennepfeffer
15 g	Korinthen
600 g	Zanderfilet ohne Haut

**Zubereitung:**

1. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.
2. In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Vom Chinakohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Ingwer schälen und fein reiben.
7. Koriander abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.
10. Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlene Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken, frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.

11. Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
12. In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten
13. Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen.
14. Zander in der Mitte des Tellers anrichten mit Chinakohl bedecken und mit gepufftem Amaranth bestreuen.

Pro Portion: 475 kcal / 1993 kJ

15 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 27 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 25. Oktober 2017

**Gebackener Roquefort mit Quittenkompott, Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für das Portweingelee:**

400 ml Portwein  
4 g Agar-Agar  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für die Quitten:**

250 ml Weißwein  
200 g Zucker  
2 Pimentkörner  
1 Lorbeerblatt  
2 Quitten (z.B. Birnenquitten)

**Für Käse und Essigschalotten:**

4 Schalotten  
200 ml Weißweinessig  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1 EL Butterschmalz  
300 g Roquefort  
50 g Crème fraîche  
2 Eigelb  
30 g Butter  
250 g Filoteig  
1 Radicchio  
50 g Frissée  
1 TL scharfer Senf  
3 EL Walnussöl  
1 Bund Schnittlauch  
30 g Walnusskerne

**Zubereitung:**

1. Portwein in einen Topf geben und aufkochen, Agar-Agar einrühren, nochmal aufkochen und mit Pfeffer abschmecken.
2. Dann in eine flache Auflaufform gießen, ca. 2 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.
3. Weißwein, Zucker, Piment und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.
4. Die Quitten schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, sofort in den Weinsud geben und weich kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen.
5. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
6. Schalotten schälen, drei Schalotten in feine Ringe schneiden. Übrige Schalotte in feine Würfel schneiden.

7. In einem Topf den Essig aufkochen, mit Salz und Zucker abschmecken, die Schalottenringe zugeben, den Topf vom Herd ziehen und Schalotten darin ziehen lassen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen.
9. Käse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Schalotten darauf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Crème fraîche und Eigelbe zugeben und untermischen.
10. Butter in einem Topf schmelzen.
11. Filoteig in 12 ca. 12 cm große Quadrate schneiden. Je 3 Teigblätter übereinanderlegen, mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der gebutterten Seiten nach unten in vier Muffinförmchen drücken und diese damit auskleiden. Der Teig sollte jeweils ca. 2 cm über die Form herausragen.
12. Die Käsemasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. Nach dem Backen sollte die Käsemasse noch leicht flüssig sein.
13. Radicchio und Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen.
14. Das ausgekühlte Portweingelee aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.
15. Die gebackenen Käsetörtchen vorsichtig aus der Form lösen.
16. 2 EL vom Essigsud abnehmen und mit Senf und Walnussöl zu einer Vinaigrette mischen. Die Salate damit marinieren.
17. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Walnüsse andrücken.
18. Käsetörtchen in der Tellermitte anrichten, Salat, Quittenscheiben, Essigschalotten und Portweingelee darum herum anrichten, Walnüsse und Schnittlauch überstreuen.

Pro Portion: 1028 kcal / 4304 kJ

73 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 56 g Fett



**Otto Koch**  
**Rehragout mit Semmelknödelsouffle**

**Donnerstag, 26. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

**Semmelknödelsoufflé:**

125 ml Milch  
3 Brötchen vom Vortag  
2 Schalotten  
1 Bund glatte Petersilie  
3 EL Butterschmalz  
1 Eigelb  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Eiweiß  
30 g geräucherter Speck, hauchdünn aufgeschnitten

**Rehragout:**

600 g Rehschulter  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
60 g Sellerie  
30 g geräucherter Speck  
2 EL Butterschmalz  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Mehl  
2 EL Balsamico  
200 ml Rotwein  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Wacholderbeeren  
1 TL Pfefferkörner  
300 ml Fleischbrühe oder Wildfond  
200 g gemischte Wald-Speisepilze oder Champignons  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Butter  
25 g Sauerrahm

**Zubereitung:**

1. Für das Semmelknödelsoufflé die Milch aufkochen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten einweichen.
2. Das Fleisch parieren und in 4 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.
4. In einem Topf Butterschmalz erhitzen das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Gemüsewürfeln und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.

5. Wenn alles leicht Farbe genommen hat Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten schmoren. Immer wieder etwas Fleischbrühe zugeben, damit am Topfboden nichts ansetzt.
6. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3 ) vorheizen.
7. Für das Semmelknödelsoufflé die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
8. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Schalotten anschwitzen, die Hälfte der Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben. Eigelb hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.
9. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Knödelmasse heben.
10. Die Speckscheiben halbieren, und den Boden der vier Souffléformen (Durchmesser ca. 10 cm) damit auslegen und die Knödelmasse einfüllen. Auf ein Backblech geben und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.
11. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Wenn die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Topf herausnehmen und zur Seite stellen.
13. Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder zugeben.
14. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Die Soufflés auf Teller stürzen, das Rehragout daneben geben, ein paar gebratene Pilze und je 1 TL Sauerrahm darauf geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 658 kcal / 2754 kJ

33 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 31 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Saibling mit Safran-Paprika-Kürbis und Korianderapfel**

**Freitag, 27. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

**Für den Fisch:**

1 EL weiche Butter  
etwas Salz  
1 Spritzer Zitronensaft  
400 g Saiblingfilet ohne Haut  
30 g Portulak

**Für das Gemüse:**

500 g Muskatkürbis  
2 rote Paprika  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Zucker  
50 ml Apfelessig  
1 Zweig Thymian  
1 Kardamonkapsel  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Msp. Safranfäden  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Butter  
1 TL Speisestärke

**Für den Apfel:**

2 Äpfel  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
1 Bund Koriander

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.
2. Einen hitzebeständigen Teller mit der weichen Butter bestreichen, etwas Salz darauf streuen und ein paar Tropfen Zitronensaft darauf geben. Fischfilet in Portionsgrößen schneiden, auf den vorbereiteten Teller geben. Den Teller mit einer hitzestabilen Frischhaltefolie abdecken.
3. Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Die Spalten dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Die Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika vierteln. Diese dann in feine ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

5. Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen.
6. In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit Apfelessig ablöschen, Schalotte zugeben und andünsten. Dann Paprika und Kürbisscheiben zugeben und mit andünsten. Knoblauchzehe, Thymianzweig und angedrückten Kardamomkapsel zugeben. Gemüsebrühe angießen, Safran unterrühren und zugedeckt das Gemüse leicht köcheln lassen, bis es weich ist, jedoch nicht verkocht ist (ca. 10 Minuten).
7. Den vorbereiteten Fischteller im vorgeheizten Ofen je nach Stärke des Fischfilets ca. 10-15 Minuten garen.
8. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zucker zugeben und die Apfelspalten darin andünsten.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Koriander unter die Apfelspalten mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Kürbisgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter zum Abrunden unterrühren. Evtl. das Gemüse mit Stärke abbinden. Dazu Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen lassen.
12. Portulak abbrausen und trocken schütteln.
13. Das Gemüse mit dem Saibling und den Äpfeln anrichten, mit Portulak garnieren.

Pro Portion: 335 kcal / 1407 kJ

29 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 12 g Fett

**Christina Richon**  
**Petersilienwurzel-Puffer mit**  
**fruchtigem Herbstsalat**

**Montag, 30. Oktober 2017**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Leichte Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

80 g	Haselnüsse
1	Römersalat
1	Chicorée
1/2 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
1	Schalotte
120 g	blaue Trauben
2 EL	Traubenkernöl
2 EL	Haselnussöl
2 EL	Himbeer- oder Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Kräutersalz
1 Prise	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
750 g	Petersilienwurzeln
50 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
3	Eier
2 Prisen	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
5 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 g	Crème fraîche

**Zubereitung:**

1. Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.
2. Römersalat waschen, trocken schleudern. Vom Römersalat und Chicorée die Salatblätter ablösen. Große Salatblätter nach Belieben in breite Streifen schneiden.
3. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. Schalotte schälen und fein schneiden.
5. Die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und nach Wunsch entkernen.
6. Traubenkern- und Haselnussöl, Essig, Senf, Schalotte und Hälfte der Kräuter in einer kleinen Schale mischen. Salatsauce mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
7. Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
8. Petersilienwurzeln schälen und grob raspeln.

9. Gemüseraspel in eine Schüssel geben. Mehl, Grieß und 3 EL gehackte Haselnüsse mit den Eiern dazugeben. Alles gut vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer beschichteten Pfanne 1 – 2 EL Öl heiß werden lassen, aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Teig kleine Puffer backen. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.
11. Salat in einer Schüssel mit zwei Drittel der Trauben, restlichen Haselnüssen und Salatsauce vorsichtig mischen.
12. Petersilienwurzelpuffer mit einem Klecks Crème fraîche, restlichen Trauben und Kräutern garnieren und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 730 kcal / 3055 kJ

37 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 54 g Fett