

Sören Anders
Rösti mit Spitzkohlsalat

Freitag, 1. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, halbfest kochend
etwas	Salz
600 g	Spitzkohl
100 ml	Apfelsaft
1	Apfel
1	rote Zwiebel
1 Prise	Kreuzkümmel
1/2 TL	Fenchelsamen
1 Prise	Koriander
3 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
60 g	Sauerrahm

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb gar kochen, anschließend pellen.
2. Den Spitzkohl putzen, waschen und vierteln. Den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen, gut unterkneten und ca.30 Minuten ziehen lassen.
3. Apfelsaft in einen Topf geben, um die Hälfte einkochen und anschließend abkühlen lassen.
4. Den Apfel und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Kreuzkümmel, Fenchel und Koriander im Mörser mit einer Prise Salz zerstoßen. Eingekochten Apfelsaft mit Sonnenblumenöl verrühren, mit den gemörserten Gewürzen würzen.
6. Dressing mit Apfel- und Zwiebelwürfeln unter den Spitzkohl mischen und abschmecken. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten ausbacken.
9. Die Rösti anrichten, darauf einen Klecks Sauerrahm geben und den Spitzkohlsalat obenauf anrichten.

Pro Portion: 334 kcal / 1395 kJ
36 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 16 g Fett

Theresa Baumgärtner
Topfen-Soufflé mit Weinpflaumen

Montag, 4. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Süßes

Zutaten:

Für die Weinpflaumen:

700 g Pflaumen
150 ml Rotwein
80 g hellen Rohrohrzucker

Für das Topfen-Soufflé:

etwas weiche Butter zum Einfetten
etwas heller Rohrohrzucker zum Ausstreuen
1 Bio-Zitrone
2 Eier
30 g heller Rohrohrzucker
250 g Schichtkäse oder Magerquark
30 g Speisestärke
120 g stichfester Sauerrahm
70 ml Milch
1 Prise Salz
Etwas Puderzucker aus Rohrohrzucker

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen.
2. In einem Topf den Rotwein aufkochen, den Zucker darin auflösen und 8 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Pflaumenhälften zugeben und alles nochmal ca. 5 Minuten köcheln.
3. Vier kleine hitzefeste Gläser mit Butter einstreichen und mit Zucker ausstreuen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenschneider die Schale in Streifen abziehen.
5. Die Eier trennen.
6. Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen.
7. Schichtkäse, Eigelbe, Stärke, Sauerrahm, Milch, Zitronen-Zesten und Salz miteinander verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
8. Die Quarkmasse in die Gläser füllen.
9. Einen großen Topf 2 cm hoch mit Wasser füllen. Die Gläser in das Wasserbad stellen und den Deckel schließen und auf mittlerer Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Soufflé fest ist.
10. Das Soufflé auf einen Teller stürzen, mit Puderzucker bestäuben und mit den eingekochten Pflaumen warm servieren.

Tipp: Man kann die Pflaumen auch als Weinpflaumen einkochen. Dazu braucht man einen Einkochtopf. Es lohnt sich eine größere Menge Pflaumen zu verwenden. 3,5 kg Pflaumen waschen und abtropfen lassen, danach halbieren, entsteinen und in Einmachgläser oder alternativ in Twist-Off Gläser schichten.

Pro Portion: 446 kcal / 1868 kJ
60 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 12 g Fett

Michael Kempf
Kartoffelnocken mit Schüttelbrot, Radicchio
und Gorgonzola
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran

Dienstag, 05. September 2017
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3	Eigelbe
1 EL	Mehl
1 Prise	Muskat
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butter
50 ml	Weißwein
50 ml	Wermut
200 g	Sahne
150 g	Gorgonzola
etwas	Pfeffer
100 g	Schüttelbrot (Südtiroler Brotspezialität)
70 g	Radicchio

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in gut gesalzenem Wasser weich garen.
2. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Gekochte Kartoffeln abgießen, schälen, halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten leicht antrocknen.
4. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
5. Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit dem Eigelb, Mehl und Muskat gut vermengen und zu einem Teig kneten. Von dem Kartoffelteig eine Nocke abstechen und in einem Topf mit gesalzenem kochendem Wasser eine Garprobe durchführen. Wenn die Masse zu weich ist, noch etwas Mehl hinzufügen.
6. Aus der Kartoffelmasse Nocken formen. Diese im siedenden Salzwasser garen. Anschließend mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.
8. In einem Topf etwas Butter schmelzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.
9. Mit Weißwein, Wermut und Sahne ablöschen. Etwas mehr als die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und die Sauce 5 Minuten köcheln lassen.
10. Die Sauce mit einem Mixstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
11. Schüttelbrot in kleine Stücke schneiden oder brechen.
12. Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
13. Die restliche Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Den Radicchio zugeben und kurz anbraten. Die Kartoffelnocken und das Schüttelbrot zugeben und kurz durch schwenken.
14. In tiefen Tellern die angebratenen Nocken anrichten. Den restlichen Gorgonzola grob zerbröseln und über die Nocken verteilen. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Pro Portion: 674 kcal / 2820 kJ

46 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kasknödel

Mittwoch, 6. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel:

250 g	Weißbrot vom Vortag
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
60 g	Butter
170 ml	Milch
4 Stängel	Majoran
4 Stängel	glatte Petersilie
120 g	Bergkäse
50 g	Tiroler Graukäse (Sauermilchkäse)
2	Eier
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
1 EL	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Lorbeerblatt
2	Pimentkörner
1/2 Bund	Schnittlauch
50 g	Parmesan

Für den Salat:

1 Bund	Rucola
60 g	Kopfsalat
8	Radieschen
1	Apfel
1 EL	Apfelsaft
1 EL	Apfelessig
3 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Senf
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. 1 EL Butter und knapp 1/4 der Brotwürfeln zugeben und goldbraun anbraten.
4. Die Milch erhitzen, zu den ungebratene restlichen Brotwürfeln geben und durchmischen.
5. Majoran und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Berg- und Graukäse in kleine ca. 5 mm große Würfelchen schneiden.

7. Die Eier aufschlagen, mit Salz und Muskat würzen, über die eingeweichten Brotwürfel geben. Käsewürfel, gehackte Kräuter und die mit der Zwiebel angeschwitzten Brotwürfel zugeben und alles gründlich durchmischen.
8. Das Mehl darauf stäuben, nochmals gut durchmischen und die Masse abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
9. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben.
10. Inzwischen für den Salat Rucola abbrausen und trocken schütteln. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
11. Aus Apfelsaft, Essig, Sonnenblumenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz abschmecken.
12. Aus der Brotmasse Klöße von ca. 5 cm Durchmesser formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen, bis die Knödel oben schwimmen.
13. In der Zwischenzeit in einem Topf restliche Butter bräunen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Parmesan reiben.
14. Blattsalat, Rucola, Radieschen und Apfelwürfel in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette marinieren.
15. Die gegarten Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und anrichten. Braune Butter darüber träufeln, mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen und servieren. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 664 kcal / 2777 kJ

41 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 42 g Fett

Otto Koch
Bauern-Gröstl mit Rettichsalat

Donnerstag, 07. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Apfelessig
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
300 g	Rettich

Für das Gröstl:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
60 g	geräucherter Speck
200 g	Schweinebraten, kalt
4	Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
3	Eier

Zubereitung

1. Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Essig, Öl und Schnittlauch in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
3. Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln, die Vinaigrette dazu geben und gut untermischen.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Speck in feine Würfel schneiden. Schweinebraten in 1cm große Stücke schneiden. Semmelknödel in Scheiben schneiden.
6. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Knödelscheiben darin anbraten.
8. Eine weitere Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und andünsten. Zuletzt die Bratenwürfel zugeben.
9. Dann den Inhalt der Zwiebel-Speck-Pfanne zu den Knödelscheiben geben und alles vorsichtig verrühren.
10. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit in die Pfanne geben und unter Rühren etwas stocken lassen. Zuletzt Petersilie untermischen.
11. Das Gröstl anrichten und mit dem Rettichsalat servieren.

Pro Portion: 423 kcal / 1771 kJ

14 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 29 g Fett

Frank Buchholz
Schlutzkrapfen

Freitag, 08. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

Für den Teig:

200 g	Weizenmehl
200 g	Roggenmehl
2	Eier
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
50 ml	Wasser

Für die Füllung:

600 g	Spinat
1	Zwiebel
60 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 EL	Semmelbrösel
1 TL	Mehl
100 g	Bergkäse
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die beiden Mehlsorten mit den Eiern, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und die Hälfte der Zwiebel darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.
6. In einer Pfanne etwa 1/4 der Butter schmelzen und Rest Zwiebel darin anschwitzen. Semmelbrösel und Mehl leicht mit anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Spinat untermischen. Die Füllung abschmecken.
7. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn auswellen und Kreise von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, zusammenklappen und die Ränder fest zudrücken.
8. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
9. Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser gebe, bei schwacher Hitze so lange garen, bis die Krapfen nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.
10. Rest Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen.

11. Den Käse fein reiben.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Zum Servieren die Schlutzkrapfen mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 669 kcal / 2804 kJ

77 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 27 g Fett

Christina Richon
Rumpsteakstreifen mit Gemüse-Graupensalat
und Kaffee-Pfeffer-Vinaigrette

Montag, 11. September 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Leichte Küche

Zutaten:

2	Rumpsteaks mit Fettrand (à ca. 250 g)
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Szechuanpfeffer
1/2 TL	Koriandersamen
1 TL	Espressobohnen
100 ml	Olivenöl
150 g	Rollgerste
etwas	Salz
300 g	Aubergine
150 g	rote Paprika
150 g	gelbe Paprika
2	rote Zwiebeln
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
2	Knoblauchzehen
1 EL	Worcestersoße
2 EL	Balsamico
2 EL	starker Espresso
1 TL	Honig
etwas	Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Pfefferkörner, Szechuanpfeffer und Koriander mit den Espressobohnen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Auf einen Teller legen, abkühlen lassen, dann mittelfein mörsern oder in der Kaffeemühle mahlen.
2. Die Steaks mit Küchenpapier abtupfen. Den Fettrand mit einem scharfen Messer einschneiden.
3. Die Steaks auf einen Teller legen, mit etwas Öl bepinseln und mit Gewürzen bestreuen.
4. Die Rollgerste in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
5. Aubergine waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit der Aufschnittmaschine) und salzen.
6. Die Paprikaschoten waschen, die Kerne entfernen. Paprika in Rauten schneiden.
7. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Auberginen trocken tupfen. Das vorbereitete Gemüse portionsweise in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter grob und die Stiele fein hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und Zitronenschale fein abreiben. Saft auspressen.
9. Rollgerste, Gemüse, und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
10. Die Bratpfanne nochmals erhitzen. Steaks in Olivenöl mit den halbierten Knoblauchzehen von jeder Seite je ca. 2 Minuten anbraten. Sofort den Deckel auf die Pfanne legen und von der Herdplatte nehmen. Ca. 5 Min. nachziehen lassen.

11. Steaks mit Worcestersoße beträufeln und aus der Pfanne nehmen. Restliches Olivenöl, Balsamico, Espresso, Honig, Zitronensaft, -abrieb in der Pfanne schwenken. Über den Salat geben und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.
12. Fleisch in Streifen schneiden, Salat auf Tellern anrichten. Mit Fleischstreifen belegen und diese mit Fleur de Sel bestreuen.

Pro Portion: 605 kcal / 2536 kJ

39 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 32 g Fett

Karlheinz Hauser
Steinpilzsalat mit gebratener Maispoularde

Dienstag, 12. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Gourmetküche

Zutaten:

Für die Poularde:

4 Maispouardenbrustfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
50 g Butter
50 ml Geflügeljus

Für den Steinpilzsalat:

600 g Steinpilze
20 Kirschtomaten gelb und rot
1 Bund Lauchzwiebeln
5 Stiele Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
60 ml Olivenöl
50 g Pinienkerne
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
100 g gemischter Blattsalat
50 g Wildkräutersalat
20 ml Champagneressig
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Die Maispouardenfilets von eventuellen Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.
3. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend den Ofen ausschalten und bei geöffneter Ofentür etwa 5 Minuten ruhen lassen.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. Für den Salat die Steinpilze mit einem Messer und Pinsel putzen und vierteln.
6. Die Kirschtomaten waschen und vierteln, die Lauchzwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
7. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Blattsalate und Wildkräuter putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte vom Olivenöl mit Champagneressig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Die Blattsalate kurz vor dem Servieren damit marinieren.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und die Steinpilze zugeben und sanft anschwitzen.
10. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
11. Die Tomaten, Lauchzwiebeln und die gerösteten Pinienkerne sowie die Petersilie zu den Pilzen geben, mit Salz Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

12. Die die Maispoulardenfilets nochmal erwärmen, dazu in einer Pfanne Butter schmelzen. Die Filets und Kräuterzweige zugeben. Mit einem Esslöffel die heiße Butter über die Filets träufeln.

13. Die Geflügeljus in einem Topf aufkochen.

14. Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren. Den Steinpilzsalat in einem tiefen Teller mittig anrichten. Die Maispoularde aufschneiden und auf den Pilzsalat geben. Mit etwas Geflügeljus beträufeln und mit den Blattsalaten garnieren.

Pro Portion: 602 kcal / 2515 kJ

7 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 13. September 2017

Wildragout mit Polenta und karamellisiertem Mais

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Mediterran

Zutaten:

1 kg	Wildschweinfleisch aus der Keule
2	Zwiebeln
50 g	Karotte
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
1 l	Wild- oder Geflügelbrühe
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
2 EL	getrocknete Steinpilze
4	Maiskolben
2 EL	brauner Zucker

Für die Polenta:

250 ml	Milch
250 ml	Geflügelbrühe
etwas	Salz
125 g	Polentagrieß, grob
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Butter
50 g	Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Karotte schälen und fein würfeln.
3. In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann Zwiebel und Karotte zugeben und ebenfalls anbraten.
4. Soviel Brühe angießen, dass das Fleisch etwa 1 cm in der Brühe liegt.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer, Thymian und getrocknete Steinpilze zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch nie vollständig mit Brühe bedeckt ist.
6. Die Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
7. Für die Polenta Milch und Brühe mischen und zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Den Polentagrieß einstreuen und unter rühren 10 Minuten köcheln lassen.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
9. Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unter die Polenta rühren, nochmals abschmecken und 2 cm hoch in einer gebutterten Form ausstreichen und erkalten lassen.
10. Die Maiskörner von den Kolben herunterschneiden.

11. Kurz bevor das Ragout gar ist die Polenta aus der Form lösen, in hübsche Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Maiskörner zugeben, mit dem braunen Zucker bestreuen karamellisieren.
13. Eine Grillpfanne erhitzen und die Polentastücke darin kurz von beiden Seiten anbraten.
14. Das Wildragout abschmecken und mit den Polentastücken und den karamellisierten Maiskörnern anrichten.

Pro Portion: 1131 kcal / 4742 kJ
75 g Kohlenhydrate, 77 g Eiweiß, 55 g Fett

Vincent Klink
Spitzkohlroulade mit Pilzfüllung**Donnerstag, 14. September 2017**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, vegetarisch**Zutaten:**

1	Zwiebel
500 g	Waldspeisepilze
3 Scheiben	Toastbrot
600 g	Spitzkohl
etwas	Salz
1 Bund	Majoran
5 EL	Butterschmalz
2	Eigelb
etwas	Pfeffer
150 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden. Das Brot zu Semmelbröseln reiben.
2. Von dem Spitzkohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in Salzwasser kurz blanchieren, heraus nehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und das Gemüse fein schneiden.
3. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
4. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Hälfte der Zwiebel anschwitzen, die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Semmelbrösel und Eigelb untermischen.
5. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Spitzkohl zugeben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die blanchierten Spitzkohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und diese in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten fertig garen.
7. Die Sauce mit Salz und Majoran abschmecken. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Rouladen mit den Pilzen und dem gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 499 kcal / 2088 kJ
22 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett

Tarik Rose
Gebeizter Lachs mit Speckchips
und Avocado-Birnensalat

Freitag 15. September 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: Mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: schwer
Gourmet-Küche

Zutaten:

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut (Shusi-Qualität)
80 g Karotte
60 g Fenchel
1 Bund Dill
1 TL Anissamen (z.B. grüner Anis)
1 TL Koriandersaat
1 TL Fenchelsaat
110 g Salz
40 g braunen Zucker
2 TL Pfefferkörner

Für die Speckchips:

50 g Butter
150 g Filoteig
150 g Pancetta, dünn aufgeschnitten
1 Eiweiß

Für den Salat:

1 rote Zwiebel
6 Radieschen
1 Birne
1 reife Avocado
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
1 EL Honig
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da der Lachs 24 Stunden in der Beize ziehen muss.

1. Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen.
2. Karotte und Fenchel putzen, waschen und grob schneiden.
3. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und abgedeckt kühl stellen.
4. Gemüse in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Dillstiele, Anis, Koriander- und Fenchelsaat dazugeben, nochmals kurz mixen. Dann diese Mischung mit Salz, Zucker und Pfefferkörnern zu einer Beize vermengen, nicht mehr mixen.
5. Den Lachs mit der Haut nach unten in eine passende Form legen. Die Beize gleichmäßig

darauf verteilen und danach mit Frischhaltefolie abdecken. So den Fisch gekühlt 24 Stunden ziehen lassen.

6. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Butter in einem Topf schmelzen.
8. Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.
9. Auf einer Teigplatte die Pancettascheiben nebeneinander auslegen.
10. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen die Pancettascheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.
11. Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.
12. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen. Im vorgeheizten Ofen diese ca. 10 Minuten goldgelb backen.
13. Zwiebel schälen und fein würfeln.
14. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.
15. Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.
16. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.
17. Zwiebel mit Radieschen, Birnen und Avocado in eine Schüssel geben.
18. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren. Restliche Vinaigrette für den Fisch beiseite stellen.
20. Den gebeizten Lachs abspülen und abtrocknen. Vom Lachs die Haut entfernen und das Fleisch in feine Würfel schneiden. Lachswürfel mit etwas Vinaigrette marinieren.
21. Lachs mit Hilfe eines Anrichterings anrichten. Lachs mit Dillspitzen bestreuen. Darum herum den Birnensalat geben, und mit den Speckchips garnieren.

Pro Portion: 978 kcal / 4091 kJ
27 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 78 g Fett

Nicole Just
Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala

Montag, 18. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegan, Schnelle Küche

Zutaten:

700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Zwiebeln
200 g	Paprika
1 kg	frischer Spinat
etwas	Salz
4 TL	Garam Masala (Gewürzmischung oder Gewürzpaste)
2 EL	neutrales Pflanzenöl
400 ml	Kokosmilch (Fettgehalt 60%)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Die Paprika waschen, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände ausschneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und putzen.
5. In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin 20 Sekunden blanchieren. Dann mit einer Schaumkelle herausheben, in ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken. Abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. 300 ml vom Spinatkochwasser zurückbehalten, den Rest wegschütten.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel oder einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Garam Masala dazugeben und kurz unter Rühren anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und mit der Kokosmilch und dem zurückbehaltenen Spinatkochwasser ablöschen. 3 Prisen Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind.
7. Zum Schluss Paprika und Spinat zugeben und nochmals mit Salz und noch etwas Garam Masala abschmecken.

Pro Portion: 284 kcal / 1192 kJ
35 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 6 g Fett

Jörg Sackmann
Gebratene Jakobsmuschel
mit Macadamianuss, Spinatsalat und Limettenvinaigrette

19. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

4	Limetten, unbehandelt
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
200 g	Macadamianüsse
250 g	junger Spinat
12	Jakobsmuscheln, ausgelöst und geputzt
2 EL	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Die Limetten waschen, die Schale abreiben, Limetten filetieren und den Saft dabei auffangen.
2. Limettensaft und die Hälfte der Limettenschale mit der Hälfte vom Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Die Macadamianüsse grob zerkleinern, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, mit der restlichen Limettenschale und Salz würzen.
4. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Mit der Limettenvinaigrette anmachen.
5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm stellen.
6. In der gleichen Pfanne Limettenfilets mit Zucker karamellisieren, würzen und mit 1 EL Olivenöl abbinden.
7. Die Creme fraîche verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
8. Spinatsalat auf die Teller setzen. Jakobsmuschel danebensetzen. Mit Macadamianüsse bestreuen. Karamellierte Limettenfilets über den Salat streuen. Mit der Creme fraîche anrichten.

Pro Portion: 550 kcal / 2304 kJ
8 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 49 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Spaghetti Carbonara

Mittwoch, 20. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

etwas	Salz
100 g	Pancetta, dünn aufgeschnitten
1 EL	Butter
500 g	Spaghetti
50 g	Parmesan
50 g	Peccorino
4	Eier

Zubereitung:

1. In einem hohen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit Pancetta in Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Pancetta darin knusprig braten.
3. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest kochen.
4. In der Zwischenzeit Parmesan und Käse reiben.
5. Eine Schüssel für die Spaghetti erwärmen.
6. Eier mit Salz in einer Schüssel verquirlen, ca. 2-3 EL heißes Kochwasser der Spaghetti untermischen, Käse und gebratenen Pancetta zugeben.
7. Die Spaghetti abschütten, sofort in die vorgewärmte Schüssel geben, die Eiemischung darauf geben und alles gut durchmischen. Durch die heißen Spaghetti bindet die Eiermasse.
8. Spaghetti Carbonara anrichten und servieren. Dazu passt ein Blatt- oder Rucolasalat mit Kräuterdressing.

Tipp: Für das Kräuterdressing 1/2 Bund Basilikum und 2 Zweige Thymian abbrausen. Basilikumblätter abzupfen, Thymianblättchen abstreifen. 1 Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern in einen Pürrierbecher geben. 5 EL Olivenöl darauf geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Dann das Kräuteröl durch ein Sieb streichen. Unter das Kräuteröl 2 EL Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist das Kräuterdressing für Blattsalate.

Pro Portion: 845 kcal / 3537 kJ
89 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 39 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 21. September 2017

**Gedämpfte Hähnchenbrust mit Zimtsabayon
und Zucchini-Spaghetti**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Leichte Küche

Zutaten:

4	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Weißwein
1 Prise	Zimt
3	Zucchini
4	Eigelb
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. In einem Topf mit einem Dampfeinsatz etwas Wasser erhitzen (nur so viel Wasser in den Topf geben, dass der Dampfeinsatz nicht das Wasser berührt)
2. Die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dampfeinsatz legen, einen Deckel auf den Topf geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dämpfen. Dann den Herd abschalten und das Fleisch in der Restwärme noch weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Garzeit kann je nach Dicke der Fleischstücke variieren.
3. Weißwein und Zimt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
4. Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden.
5. Die eingekochte Weißweinreduktion in einen Schlagkessel gießen, die Eigelbe dazugeben und über dem einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig zu einer Sabayon aufschlagen. Die Sabayon mit Salz abschmecken.
6. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zucchini-Spaghetti darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Hähnchenbrustfilets auf den Zucchini-Spaghetti anrichten und mit der Sauce übergießen.

Pro Portion: 296 kcal / 1239 kJ

3 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 9 g Fett

Rainer Klutsch
Polenta-Auflauf mit Buttermilch, Mangold und Schafskäse**Freitag, 22. September 2017**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Zutaten:**

1 l	Wasser
etwas	Salz
250 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
500 ml	Buttermilch
250 g	Schafskäse
600 g	Mangold

Zubereitung:

1. In einem Topf Wasser mit ca. 1 TL Salz aufkochen. Polentagrieß einrühren und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 15 Minuten quellen lassen.
 2. Den Knoblauch schälen, andrücken, unter die quellende Polenta rühren. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 4. Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten.
 5. Die cremige Polenta vom Herd nehmen, die Buttermilch untermischen und alles in die Auflaufform geben. Den Schafskäse darüber bröseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten überbacken.
 6. In der Zwischenzeit den Mangold putzen, waschen und die Strünke von den Blättern schneiden. Sowohl Strünke als auch Blätter in feine Streifen schneiden.
 7. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und zunächst die Strunkstreifen darin anschwitzen. Dann die in Streifen geschnittenen Blätter zugeben und dünsten, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
 8. Zum Anrichten etwas Polenta-Auflauf auf Teller geben und das Gemüse obenauf setzen.
- Tipp:** Unter das Mangoldgemüse kann man noch gehackte Walnüsse oder Mandeln mischen.

Pro Portion: 522 kcal / 2190 kJ
53 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 21 g Fett

Karlheinz Hauser
Poké vom Thunfisch mit Thaicurrycreme

Dienstag, 26. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche, Gourmetküche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Bowl:

150 g	Sushi Reis
75 ml	Sushi Seasoning (Reisessig-Würze)
15 ml	Sake (Reiswein)
etwas	Salz
3 Zweige	Koriander
300 g	Gelbflossen-Thunfischfilet, Sashimi Qualität
1	Avocado
100 g	Salatgurke
100 g	Mango
4 EL	Edamame Bohnen (unreife Sojabohnen aus dem Asialaden)
100 g	Wakame Algensalat (asiatische Braunalge)

Für die Vinaigrette:

35 g	Schalotten
100 ml	Sojasauce
90 ml	Reisessig
25 ml	Wasser
1/2 TL	englisches Senfpulver
60 ml	Traubenkernöl
50 ml	geröstetes Sesamöl
1 TL	Zucker

Für die Thaicurrycreme:

1/2 TL	Madras Curry
1 Prise	Kumin
1 TL	rote Currypaste
1/2 TL	Tandooripaste
1/2 TL	Kurkuma
1 EL	Sesamöl
1	reife Mango
100 g	Creme fraiche
10 ml	Sojasauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Reis in ein Sieb geben und ca. 2 Minuten mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend in einen Reiskocher geben und mit 300 ml Wasser auffüllen. Kochen bis der Reiskocher auf „Warmhalten“ umspringt.
2. Den Deckel vorsichtig öffnen und mit der Sushi Seasoning Mischung und dem Sake marinieren, eventuell mit Salz nachwürzen und im Reiskocher warm halten.
3. Für die Vinaigrette die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Sojasauce, Reisessig, Wasser, englisches Senfpulver, Traubenkernöl, geröstetes Sesamöl und Zucker vermengen und die Schalotten unterrühren.

5. Für die Thaicurrycreme Curry, Kumin, Currypaste, Tandooripaste und Kurkuma mit etwas Sesamöl in der Pfanne leicht anschwitzen.
6. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
7. Mangofruchtfleisch pürieren, und die angeschwitzten Gewürze unterrühren. Creme fraiche einrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Sojasauce, Salz und Zucker abschmecken. Zum Anrichten die Creme in eine Spritzflasche füllen.
8. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Den Thunfisch in 1,5 cm große Würfel schneiden und mit der Vinaigrette und ein wenig fein geschnittenem Koriander marinieren.
10. Avocado, Gurke und Mango in 1cm Würfel schneiden.
11. Edamame Bohnen 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abschütten und aus der Hülse drücken.
12. Wakame in kochendem Wasser eine halbe Minute sprudelnd kochen, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen, evtl. ausdrücken.
13. Etwas warmen Reis in eine tiefe Schale geben, die Thunfischwürfel darauf setzen, die Avocado, Gurke, Mango, Edamame und Algen darauf drapieren und einen guten Esslöffel von der Vinaigrette darüber geben. Die Thaicurrycreme als Topping aus einer Spritzflasche auf das marinierte Poké geben.

Pro Portion: 788 kcal / 3302 kJ

45 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 53 g Fett

Martina Kömpel
Geschmorte Hähnchenkeulen mit Cidre und Calvados

Mittwoch, 27. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

600 g kleine Kartoffeln (z.B. Sorte Drillinge oder Bamberger Hörnchen)
etwas Salz
4 Stängel glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Hähnchenkeulen:

2 Schalotten
4 säuerliche Äpfel (z.B. Renette)
2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenkeulen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
70 ml Calvados
100 ml Geflügelbrühe
200 ml Cidre
2 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt
2 EL Butter
1 TL Zucker
150 g Sahne

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten, abkühlen lassen und pellen.
2. Schalotten schälen und achteln.
3. Alle Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen
4. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann heraus nehmen und zu Seite stellen.
5. In dem Schmortopf die Schalotten und vier Apfelspalten anrösten. Darauf die Hähnchenkeulen legen. Mit Calvados ablöschen und diesen einkochen lassen.
6. Geflügelbrühe und die Hälfte vom Cidre angießen.
7. Die Kräuterzweige abrausen und mit dem Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Hähnchenkeulen ca. 30 Minuten schmoren.
8. Für die Kartoffeln die Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Kartoffeln mit dem Handrücken etwas flach drücken.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin von beiden Seiten braten, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

11. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen und die restlichen Apfelspalten darin anbraten. Mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Mit restlichem Cidre ablöschen, aufkochen und anschließend alles mit in den Schmortopf geben.

12. Zuletzt Sahne angießen, erwärmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Die geschmorten Keulen mit der Apfelsauce anrichten und die Kartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 733 kcal / 3064 kJ

46 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 36 g Fett

ARD[®] *Buffet*

Vincent Klink
Hackfleischstrudel im Blätterteig

Donnerstag, 28. September 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für den Strudel:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika
1 EL	Butterschmalz
1	Brötchen vom Vortag
100 ml	Milch
1 Bund	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
500 g	Schweinehals
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
250 g	Blätterteig
1	Eigelb
1 EL	Sahne

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1	Ei, hart gekocht
2 EL	Zitronensaft
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
 2. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
 3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.
 4. Das Brötchen in feine Scheiben schneiden.
- Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und ziehen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian von den Zweigen streifen und hacken.
 6. Das Fleisch durch den Wolf drehen.
 7. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
 8. Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

9. Blätterteig dünn ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und wie eine Biskuitroulade zusammenrollen.
10. Eigelb mit Sahne vermischen und den Strudel damit einstreichen. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.
11. In den Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.
13. Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade anmachen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.
15. Den Strudel aufschneiden und servieren. Den Salat dazu reichen

Pro Portion: 779 kcal / 3265 kJ

31 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 57 g Fett

Frank Buchholz
Gemüselasagne

Freitag 29. September 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