

Vincent Klink
Bunte Sommersalate**Donnerstag, 1. Juni 2017**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche, Vegetarisch**Zutaten****Für den Kartoffelsalat**800 g Frühkartoffeln
350 ml Gemüsebrühe
2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten
1 Gurke
2 Msp. Curry
2 EL Apfelessig
2 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer**Für den Dip**1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Kerbel
100 g Sahnequark
4 EL Kefir
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Cayennepfeffer**Für den Reis-Salat**2 Tomaten
3 Stangen Staudensellerie
1 Zucchini
2 Möhren
2 Lauchzwiebeln
1 kleine Gartengurke
150 g Langkornreis
1/2 Bund Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten.
2. Kartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen, garen. Dann abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, abgießen und etwas abkühlen lassen.
3. Kartoffeln inklusive Schale in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
4. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, dann über die Kartoffeln gießen.
5. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und sehr fein schneiden.
6. Tomaten und Gurke waschen, abtropfen lassen. Tomate in Scheiben schneiden und die Gurke würfeln.
7. Vorbereitetes Gemüse zu den Kartoffeln geben, untermischen.
8. Mit Curry, Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
9. Für den Dip die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Quark, Kefir und Olivenöl verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer würzen und die fein geschnittenen Kräuter untermischen.
11. Den Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat und Quark-Dip servieren.
12. Für den Reissalat Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.
13. Staudensellerie, Zucchini, Möhren und Lauchzwiebeln waschen, putzen bzw. schälen und würfeln.
14. Die Gemüseabschnitte und 1 Liter Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
15. Brühe passieren und in einen Topf geben, mit etwas Salz würzen.
16. Sellerie-, Zucchini- und Möhrenwürfel in der Brühe bissfest blanchieren. Gemüsewürfel aus der Brühe heben.
17. Brühe wieder aufkochen, den Reis einstreuen und darin garen.
18. Den Reis abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern.
19. Gurke schälen, halbieren, entkernen und würfeln.
20. Vorbereitetes Gemüse unter den Reis mischen.
21. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden und ebenfalls untermischen.
21. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
22. Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, abschmecken und anrichten.

Pro Portion:

525 kcal / 2195 kJ

70 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 21 g Fett

Tarik Rose
Matjestatar mit Curry und Apfel**Freitag, 02. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Heimatküche

Zutaten**Für den Matjestatar**

1	Bio-Zitrone
etwas	Olivenöl
1 Msp.	rote Currypaste (Glas)
1/2 TL	fruchtiges Currypulver
1 TL	Honig
4 EL	saure Sahne
1/2 Bund	Schnittlauch
6	Matjesfilets
1	rote Zwiebel
6	Radieschen
1	Apfel

Für die Rösti

1 kg	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1 EL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Öl zum Braten

Zubereitung

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.
2. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Currypaste und das Currypulver darin unter Rühren kurz andünsten. Honig, Zitronensaft und –schale unterrühren.
3. Die Currymischung in eine Schüssel geben. Saure Sahne unterrühren.
4. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter das Curry-Dressing rühren.
5. Matjes trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.
6. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
7. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln und entkernen. Apfelfruchtfleisch in feine würfeln schneiden.
8. Apfelwürfel, Matjes, Radieschen und Zwiebelwürfel unter das Currydressing mischen.
9. Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Dann auf einer groben Reibe reiben, etwas salzen.
10. Kartoffelraspel in einem sauberen Geschirrtuch ausdrücken. Stärke und Pfeffer unter die Kartoffelraspel mischen.

11. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils etwas Kartoffelteig in Häufchen die Pfanne geben, flachdrücken und unter Wenden goldgelb braten.

12. Rösti auf Teller verteilen. Das Tatar darauf anrichten und nach Belieben mit etwas Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: ca. 620 kcal/ 2592 kJ

50 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 34 g Fett

Jörg Sackmann
Saté-Spieß vom Flanksteak mit Ananas-Chili-Dip

Dienstag, 6. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: schwierig
Gourmet-Küche

Zutaten

Für die Saté-Spieße

3 Zweige	Thymian
700 g	Flanksteak
etwas	Meersalz
5 EL	Olivenöl
100 g	Sauerteigbrot
4	Mini-Mais
100 g	Ananas
8	Kirschtomaten

Ananas-Chili-Dip

200 g	Tomaten
200 g	Fenchel
200 g	Ananas
1	rote Chilischote
1 TL	Fenchelsamen
2 Stängel	Basilikum
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
200 ml	Tomatensaft
etwas	Salz

zusätzlich

2 EL	Olivenöl
etwas	Chilifäden
1/2 Bund	Basilikum

Zubereitung

Hinweis: Das Fleisch wird bei Niedertemperatur gegart, die Garzeit beträgt daher mehrere Stunden.

1. Für das Flanksteak Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Steak mit Meersalz würzen, mit etwas Olivenöl und den Thymianblättchen einreiben und in einen Kochbeutel geben. Diesen gut verschließen oder vakuumieren und in einen Topf mit 60 Grad heißem Wasser geben. Bei mehr oder weniger konstanten 60 Grad Wassertemperatur so das Fleisch ca. 8-12 Stunden garen.

3. Für den Ananas-Chili Dip Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauschen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
4. Fenchel waschen, abtropfen lassen und fein würfeln.
5. Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln.
6. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
7. Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Knoblauch schälen und andrücken.
10. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Fenchelwürfel darin anschwitzen. Honig zugeben und karamellisieren. Mit Tomatensaft ablöschen, die gerösteten Fenchelsamen zugeben und den Tomatensaft einkochen, mit Salz würzen.
11. Knoblauch, Chili, Tomaten- und Ananaswürfel zugeben und kurz mit kochen. Den Topf vom Herd ziehen, Basilikum untermischen und abschmecken.
12. Für die Spieße das Brot in 1 cm starke Scheiben und die Scheiben in 2 cm große Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig anbraten.
13. Mais in 1,5 cm große Stücke schneiden.
14. Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden.
15. Kirschtomaten waschen und halbieren.
16. Das gegarte Flanksteak aus dem Kochbeutel auspacken und in 3 cm große Stücke portionieren.
17. Die Zutaten wie folgt auf die Satéspieße (pro Portion 3 Stück) aufspießen. Tomaten, Mais, Ananas, Flanksteak und Brot.
18. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin kurz von allen Seiten braten.
19. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
20. Die Spieße anrichten, darüber den Ananas-Chili-Dip träufeln und mit Chilifäden bestreuen, mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: ca. 525 kcal / 2205 kJ
26 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 27 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Variationen von der gefüllten Tomate

Mittwoch, 7. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche, Vegetarisch, Mediterran

Zutaten

12 mittelgroße Tomaten mit grünem Stielansatz

Füllung 1

2 Auberginen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
etwas Curcuma
1 Bund glatte Petersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer

Füllung 2

etwas Salz
etwas Zucker
150 g Instant-Couscous
1 Bund Koriander
etwas gemahlener Zimt
etwas Olivenöl

Füllung 3

1 Schalotte
etwas Olivenöl
2 EL Honig
200 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Thymian
1 Bund Estragon
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen.
2. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

4. In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.
5. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
6. Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.
7. Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.
9. Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.
11. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.
12. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.
14. Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Pro Portion: ca. 425 kcal / 1785 kJ

41 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 20 g Fett

Otto Koch
Gegrilltes Gemüse mit mariniertem Ziegenkäse**Donnerstag, 8. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Mediterran

Zutaten

2	Auberginen
etwas	Salz
2	Fleischtomaten
2	Zucchini
1	Fenchelknolle
3 Zweige	Thymian
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer
400 g	Ziegenfeta oder etwas festerer Ziegenfrischkäse
2	Lauchzwiebeln
1 Bund	Basilikum
15	schwarze Oliven, z.B. Kalamata

Zubereitung

1. Die Auberginen waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine flache Form oder auf ein Backblech geben, gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen.
3. Zucchini waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
4. Fenchel in Scheiben schneiden und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Zweig streichen.
6. Die gesalzenen Auberginenscheiben abwaschen und trocken tupfen.
7. Alle Gemüse (bis auf die Auberginenscheiben) salzen, mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten garen, bis sie weich sind. Dann vom Grill nehmen und mit Thymianblättchen und Pfeffer würzen.
Tipp: Anstatt auf dem Grill können die Gemüsescheiben natürlich auch in einer Grill- oder normalen Pfanne gebraten werden.
8. Ziegenfeta in Würfel schneiden.
9. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Oliven fein hacken.
12. Käsewürfel mit Lauchzwiebeln, Basilikum und Oliven in eine Schüssel geben, 2 EL Olivenöl untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Gegrilltes Gemüse mit dem marinierten Käse anrichten. Dazu passt Fladen- oder Weißbrot.

Pro Portion: ca. 510 kcal / 2142 kJ

16 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 37 g Fett

**Rainer Klutsch
Kräutersalat mit frischen Erbsen
und gebratenem Rindersteak**

Freitag, 9. Juni 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten

1	Knoblauchzehe
4	Rinderhüftsteaks à 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
2 TL	Anissamen
4	Lavendelblüten
2	rote Zwiebeln
4 EL	Essig
100 g	junge Erbsen, gepalt
1 Bund	Koriander
1 Bund	Estragon
50 g	junger Löwenzahn
50 g	Blutampfer
100 g	Zuckerschoten
2 EL	Olivenöl
20 ml	Sonnenblumenöl
10 ml	lauwarmes Wasser
2 EL	Honig (z.B. Tannenhonig)
2 EL	grober Dijonsenf

Zubereitung

Hinweis: Das Fleisch zieht mehrere Stunden in einer Gewürzmarinade.

1. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Die Rinderhüftsteaks mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker würzen. Knoblauch, Anissamen und Lavendelblüten in einer flachen Schale vermischen. Die Fleischscheiben von beiden Seiten in der Schale wenden und anschließend darin liegen lassen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4 Stunden so im Kühlschrank marinieren.
3. In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln mit Essig und einer guten Prise Zucker vermengen und ziehen lassen.
4. Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Koriander, Estragon, Löwenzahn und Blutampfer abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, Löwenzahn und Blutampfer in mundgerechte Stücke zupfen und Blattgemüse, Kräuter und Erbsen in einer Schüssel mischen.
6. Zuckerschoten putzen, waschen, dritteln und ebenfalls mit in die Schüssel geben.
7. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8. Die Steaks aus der Marinade nehmen und diese etwas abklopfen. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten, dann 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
9. Für die Vinaigrette Sonnenblumenöl, Wasser, Honig und Senf in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem sämigen Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Steaks aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.
11. Das Dressing über die Salatmischung geben und gut vermischen.
12. Salat auf Tellern anrichten, die roten Zwiebeln mit einem Löffel darüber verteilen. Das Fleisch in Tranchen schneiden, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen und um den Salat herum verteilen.

Pro Portion: ca. 390 kcal / 1638 kJ

12 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 18 g Fett

Christina Richon
Köfte mit Sumach-Salat

Montag, 12. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

Für die Köfte

2 EL	Mandeln
10	Datteln
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Chilischote
1 Bund	glatte Petersilie
500 g	Lamm- oder Rinderhack
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL	gemörserte Koriandersamen
1	Ei
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige	frische Lorbeerblätter
einige	kleine Holzspieße

Für den Salat

100 g	grüner Salat oder Eichblattsalat nach Wahl
3 Stiele	glatte Petersilie
2 Zweige	frischer Thymian
3 Stiele	frische Pfefferminze
1 Bund	Portulak oder Rucola
150 g	Salatgurke
2	reife, aromatische Tomaten
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1 EL	Sumach (orientalischer Lebensmittel-Laden)
5 EL	Olivenöl
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker
2	türkische Fladenbrote

Zubereitung

1. Für die Köfte Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelfein hacken.
2. Die Hälfte der Datteln entsteinen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Hackfleisch, Mandeln, Dattelwürfel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. Bällchen auf eine Platte legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. 30 Minuten kalt stellen.
7. Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Pfefferminzblätter abzupfen. Einige Minzeblätter für die Dekoration beiseitelegen. Dann alle Kräuter klein schneiden. Portulak oder Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und alles in eine große Salatschüssel geben.
8. Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ebenfalls zum Salat geben.
9. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.
10. Zitronensaft, -schale, 1 TL Sumach, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken. Schalotten und Knoblauch untermischen.
11. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
12. Übrige Datteln halbieren und entkernen.
13. Kurz vor dem Braten oder Grillen die Fleischkugeln, halbierten Datteln und Lorbeerblätter im Wechsel auf kleine Holzspieße stecken.
14. Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im heißen Ofen 6–10 Minuten rösten. Alternativ das Brot in Viertel schneiden und auf dem Outdoor-Grill kurz rösten.
15. Auf dem heißen Außen-Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis Grillstreifen im Fleisch entstehen.
16. Vinaigrette über den Salat träufeln und untermischen. Mit restlichem Sumach und Minzeblättern bestreuen.
17. Brot, Köfte und Salat anrichten.

Pro Portion: ca. 930 kcal / 3906 kJ
97 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 41 g Fett

Karl-Heinz Hauser
Kotelett vom Klosterschwein**Dienstag, 13. Juni 2017**
Rezept für 4 PersonenDauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: schwer
Gourmet-Küche**Zutaten**

BBQ-Sauce:

100 ml Kalbsfond (z. B. Glas)
1 EL Senfkörner
20 ml Sojasauce
15 ml Honig
2 Sternanis
1 TL Pfeffer
1 TL Koriandersaat

Spitzkohl:

600 g Spitzkohl
1 EL Pflanzenöl
etwas gemahlener Kümmel
etwas Salz
etwas Pfeffer

Fleisch:

4 Koteletts vom Klosterschwein (LiVar – Limburgisches Klosterschwein)
etwas Pflanzenöl
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
3 EL Butter
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz

Butter-Mais:

1 gegarter Maiskolben
3 Zweige glatte Petersilie
1 TL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer**Zubereitung:**

Hinweis: Die BBQ-Sauce sollte 24 Stunden durchziehen.

1. Für die BBQ-Sauce den Kalbsfond mit den Senfkörnern in einem Topf geben und aufkochen. Die Sojasauce und den Honig zugeben. Topf vom Herd ziehen.

- Gewürze in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls mit in den Topf geben.
Zugedeckt die Sauce 24 Stunden ziehen lassen.
2. Für den Kohl Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden.
 3. Knochen der Koteletts von eventuell noch vorhandenen Fleisch- und Sehnen-/Hautresten befreien.
 4. Backofen auf 180 Grad (Umluft: weniger geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.
 5. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Butter und Kräuter zugeben, durch schwenken. Dann das Fleisch im heißen Ofen 6–8 Minuten fertig garen.
 6. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin andünsten. Mit etwas Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
 7. Für den Buttermais den gegarten Maiskolben der Länge nach in Rauten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 8. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Mais darin leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.
 9. Gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
 10. Die vorbereitete BBQ-Sauce erneut aufkochen und abpassieren.
 11. Das Fleisch vor dem Servieren mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 12. Koteletts, Spitzkohl und Mais anrichten.

Tipp: Das Gericht kann zusätzlich mit rotem Popcorn dekoriert werden. Dafür 100 ml Rote Bete-Saft und 20 g Zucker in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. In einem separaten Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen. 50 g Popcorn-Mais darin bei geschlossenem Deckel aufpuffen lassen. Mit Salz würzen. Popcorn unter den Sirup mischen, bis das gesamte Popcorn rot gefärbt ist.

Pro Portion: ca. 650 kcal / 2730 kJ
46 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 34 g Fett

**Jacqueline Amirfallah
Kartoffelcurry (Aloo Dumm) mit Raita
und Gurkensalat****Mittwoch, 14. Juni 2017****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche, Vegetarisch

Zutaten**Kartoffelcurry**

1,2 kg	kleine Kartoffeln (nach Möglichkeit neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
10 g	frischer Ingwer
1	kleine scharfe Chilischote
2	Knoblauchzehen
2 kg	Tomaten
1 TL	Bockshornkleesamen
1 TL	Curcuma
1 TL	Kardamonsaat
1 TL	Fenchelsaat
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Zimtpulver
1 TL	Macisblüte
1 EL	Bockshornkleeblätter (getrocknet)
etwas	Butterschmalz
30 g	Cashewkerne
1 Prise	Chilipulver

Raita

300 g	Blattspinat
etwas	Speiseöl
500 g	Joghurt (10% Fett)
1 EL	Walnüsse
1	grüne Chilischote
1 Bund	Koriander
1 Bund	Minze
2	Lauchzwiebeln
etwas	Salz

Gurkensalat

1	Gurke
1 EL	Erdnüsse
1	Bio-Zitrone
1 TL	Butterschmalz
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	schwarze Senfsamen
etwas	Salz

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp gar kochen. Dann Kartoffeln abgießen und abziehen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer, Chilischote, Knoblauch putzen, bzw. schälen und fein würfeln.
3. Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden und pürieren.
4. Alle Gewürze und die Bockshornkleeblätter mörsern.
5. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Gemörserte Gewürze darin ca. 20 Sekunden erhitzen, bis sie zu duften anfangen (Achtung, nicht zu stark rösten, da sie schnell bitter werden können!). Zwiebeln, Ingwer, gehackte Chili und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Dann das Tomatenpüree untermischen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Raita Spinat verlesen, gründlich kalt waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abzupfen.
7. Öl in einer Pfanne oder einem großem Topf erhitzen. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und ausdrücken. Spinat grob hacken.
8. Joghurt glatt rühren. Walnüsse grob zerkleinern. Chili putzen und fein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
9. Lauchzwiebeln mit Kräutern, Spinat, Joghurt und Walnüssen mischen. Mit Salz abschmecken.
10. Für den Gurkensalat Gurken schälen und raspeln, auf einem Sieb entwässern, ausdrücken.
11. Erdnüsse fein mahlen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
12. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und schwarze Senfsamen darin in ca. 15 Sekunden rösten.
13. Geröstete Gewürze mit Gurken und Erdnüssen mischen, nochmals mit Salz abschmecken.
14. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.
15. Die Tomatensauce durch ein Sieb passieren, abschmecken und die Cashewnüsse untermischen.
16. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Chilipulver und Salz würzen und kurz weiterbraten. Dann in die Tomatensauce geben.
17. Kartoffelcurry, Raita und Gurkensalat anrichten.

Pro Portion: 570 kcal / 2394 kJ

67 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett

Otto Koch
Runde Wollwurst mit Semmelknödelsalat**Donnerstag, 15. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten**Für den Knödelsalat**

300 g Weißbrot oder Brötchen vom Vortag
100 ml Milch
3 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter
2 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
2 EL Butterschmalz
1 Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig
2 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Brunnenkresse

Für die Wurst

500 g feines Kalbsbrät
100 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, die Schüssel sofort mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.
3. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken.
5. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
6. Schalotten zum eingeweichten Brot geben. Eier, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zufügen und alles gut vermischen.
7. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen und diese ins siedende Salzwasser geben. Ca. 15 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
8. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Das Kalbsbrät und gut gekühlte Sahne zu einer Farce vermischen. In eine Spritztülle geben und in kleine Savarin-Förmchen (ca. 8 cm) füllen.

10. Einen Schmortopf mit etwas Wasser füllen, das Wasser aufkochen. Die Förmchen mit der Farce in den Topf stellen. Topf mit einem passenden Deckel abdecken, auf dem Gitter in den heißen Backofen schieben. Wurstbrät 15-20 Minuten garen.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Essig und Öl zu einer Vinaigrette verrühren, Schnittlauch untermischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken
13. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
14. Die Semmelknödel in Scheiben schneiden.
15. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin leicht anbraten.
16. Gebratene Knödelscheiben auf Tellern anrichten, in die Mitte etwas Brunnenkresse geben, Knödel und Kresse mit der Vinaigrette beträufeln. Die gebackenen Würste aus den Förmchen stürzen und darauf anrichten.

Tipp: Die Knödel am besten am Vortag vorbereiten, dann lassen sie sich besser schneiden und zerfallen beim Braten nicht so leicht.

Pro Portion: ca. 755 kcal / 3171 kJ
46 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 53 g Fett

Frank Buchholz Bagel mit Frischkäse und Spargelsalat

Freitag, 16. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

Für die Bagel

500 g	Weizenmehl, Type 550
1 TL	Salz
1	Ei
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
20 g	frische Hefe
50 g	Polenta zum Bestäuben des Backblechs
1	Eigelb
etwas	Sesam oder Mohn zum Bestreuen

Spargelsalat

3	Eier
600 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
3 EL	Olivenöl
1	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	schwarze Oliven, entsteint (z. B. Kalamata)

zusätzlich

300 g	Frischkäse
200 g	Räucherlachs

Zubereitung

1. Für den Teig in einer großen Rührschüssel Mehl und Salz mischen. Das Ei einschlagen. Wasser, Öl, Zucker und zerbröselte Hefe zugeben. Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer mit Knethaken 4 Minuten kneten. (Dabei sollte man Geduld haben. Dieser Teig ist recht trocken und fest, das soll so sein.)
2. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten von Hand weiterkneten. Dann zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel legen und mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. Aus dem gegangenen Teig Teigstücke von ca. 100 g abwiegen und auf der Arbeitsfläche ablegen. Damit sich der Teig besser rollen lässt, kein zusätzliches Mehl verwenden, der Teig sollte sich leicht klebrig anfühlen. Ist er nicht klebrig genug, eine kleine Schüssel mit Wasser bereit halten, in das man die Hände tauchen kann, ehe die Bagel gerollt werden.

4. Jedes Stück Teig zu einer Wulst rollen, dann diese um die Hand wickeln und die Enden versiegeln, indem man mit der Hand darüber rollt. Gerollte Bagel auf ein Geschirrtuch legen und 15 Minuten gehen lassen.

5. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

6. Ein Backblech mit Polenta bestreuen.

7. Sobald das Salzwasser kocht, so viele Bagel wie möglich hineingeben, ohne dass diese sich gegenseitig berühren. 2 Minuten kochen. Bagel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und aufs Backblech setzen.

8. Den Backofen auf 215 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

9. Eigelb und 1 EL Wasser verquirlen. Die Bagel damit bepinseln. Nach Belieben mit Sesam oder Mohnkörnern bestreuen. Bagel im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.

10. Für den Spargelsalat die Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

11. In der Zwischenzeit den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden, Spargel waschen und abtropfen lassen. Dann die Spargelstangen mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Streifen mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.

12. Die Eier schälen, halbieren und jeweils das Eigelb auslösen. Das Eiweiß fein hacken.

13. Eigelb und Olivenöl in eine Schüssel geben und fein vermischen. Zitrone auspressen, Saft unter die Eigelbmischung mixen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Spargelstreifen mit dem Dressing vermischen. Die Oliven halbieren und untermischen. Das gehackte Eiweiß unterheben.

15. Bagel mit etwas Frischkäse bestreichen und Räucherlachs auflegen. Zum Spargelsalat servieren.

Tipp: Den Salat mit einem Onsen-Ei servieren. Sog. Onsen-Eier garen eine knappe Stunde bei einer Temperatur von ca. 65-68 Grad. Eiklar und Dotter gerinnen so nur leicht und haben eine wachsweiche Konsistenz. Ursprünglich kommen die **Onsen-Eier** aus Japen, die dort in heißen Quellen sog. Onsen gegart wurden. Für ein perfektes Onsen-Ei einen Topf mit Wasser füllen und mithilfe eines Thermometers auf konstante 68 Grad erhitzen. Die Eier vorsichtig ins Wasser geben und 45 Minuten bei 65-67 Grad garen lassen. Die Temperatur mit einem Thermometer kontrollieren. Dann die gegarten Eier vorsichtig mit einem Messerrücken aufschlagen und direkt über den Salat geben oder in eine Schüssel gleiten lassen.

Pro Portion: ca. 1150 kcal / 4830 kJ

109 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 57 g Fett

Nicole Just
Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse

Montag, 19. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegan

Zutaten

Für die Farinata

200 g	Kichererbsenmehl
500 ml	Wasser
4 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
4	Frühlingszwiebeln
1 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Natron
1 EL	Apfel- oder Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
etwas	Pflanzenfett zum Ausfetten
4 EL	Panko-Mehl oder grobe Semmelbrösel

Für das Gemüse

etwas	Salz
100 g	Zuckerschoten
350 g	Kohlrabi
100 g	Möhre
1 EL	Cashew- oder Mandelmus
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich

1 TL	rote Pfefferbeeren (Schinus)
einige	Salzflakes

Zubereitung

1. Für die Farinata Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.
3. Für das Gemüse ca. 300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz zum Kochen bringen.
4. Die Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Rauten schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi in ca. 5 mm große Würfel, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden.
5. Möhre und Kohlrabi in das kochende Salzwasser geben und 2 Minuten zugedeckt kochen. Danach die Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Sekunden kochen.
6. Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
7. Das Gemüse-Kochwasser mit Cashewmus in einen Topf geben und verquirlen. Aufkochen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig eindickt. Vom Herd ziehen und zudecken.

8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-und Unterhitze) vorheizen.
9. Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten.
10. Den Kichererbsenteig mit dem Schneebesen gründlich aufrühren, bis sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Den Schaum mit einem (Schaum-)Löffel abschöpfen und wegwerfen.
11. Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Natron, Essig und Öl zum Teig geben und mit dem Schneebesen nochmals gründlich verrühren. Den Teig in die Springform geben und die Farinata 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
12. Dann Panko-Mehl auf die Farinata streuen und weitere 10 Minuten backen.
13. Das Gemüse in der Cashewsauce erwärmen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die fertige Farinata aus der Form lösen und auf einen großen Teller setzen. 2-3 EL vom Gemüse in die Mitte geben, das übrige Gemüse getrennt servieren. Die Farinata mit rotem Pfeffer und einigen Salzflakes bestreuen.

Pro Portion: ca. 350 kcal / 1470 kJ

35 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 17 g Fett

Michael Kempf
Teriyaki-Lachsforelle mit Auberginen-„Kompott“**Dienstag, 20. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche, Leichte Küche

Zutaten**Auberginen**

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
4 Stiele	Zitronengras
4	Kaffir-Limettenblätter
1 EL	Butter
1 TL	Currypulver
100 ml	Weißwein
100 ml	trockener Wermut
200 ml	klare Gemüsebrühe
1 EL	helle Misopaste (Asialaden)
etwas	Salz
etwas	Yuzusaft oder -pulver (Asialaden oder Internet)
100 ml	ungesüßte Kokosmilch
700 g	Aubergine (z. B. die Sorte „Rosa Bianca“)

Lachsforelle

600 g	Lachsforellenfilet mit Haut
etwas	Mehl
etwas	Öl zum Braten
2 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
2 EL	dickflüssige Teriyakisauce (Asialaden)
1 EL	gerösteter Sesam
2	Lauchzwiebeln

Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronengras putzen, abbrausen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Limettenblätter abbrausen, abtropfen lassen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Zitronengras und Currypulver mit die Pfanne geben, kurz mit anbraten. Weißwein, Wermut und Gemüsebrühe angießen.
3. Limettenblätter und Miso zugeben. Die Sauce um die Hälfte einkochen.
4. Sauce mit Salz, Yuzu und eventuell noch etwas Miso abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und aufkochen.
5. Auberginen putzen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
6. Auberginenwürfel in die Sauce geben, köcheln lassen, bis das Auberginenfleisch weich ist. Aubergine in der Sauce erkalten lassen.

7. Für das Fischfilet Filet kalt abbrausen, trocken tupfen. Eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.
8. Filet in 4 Portionsstücke teilen, mit Küchenpapier trocken tupfen und die Hautseite leicht mehlieren.
9. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite darin kross anbraten. Butter und Thymian zugeben. Die Herdplatte ausschalten. Filets wenden und 2 Minuten in der aufschäumenden Butter ziehen lassen.
10. Filet auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Hautseite mit Teriyakisauce einstreichen. Sesam aufstreuen.
12. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Scheiben schneiden.
13. Das Auberginen-„Kompott“ nochmals abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Jeweils 1 Lachsforellenfilet aufsetzen. „Kompott“ mit Lauchzwiebel garnieren und alles servieren.

Pro Portion: ca. 475 kcal / 1995 kJ
12 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 27 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rinderragout mit Kirschreis**Mittwoch, 21. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

1 kg	Rindfleisch aus der Oberschale
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
2	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
300 ml	Fleischbrühe
300 g	Basmatireis (oder anderer Langkornreis, kein Parboiled Reis)
etwas	Salz
2 EL	Butter
3 Stängel	Zwiebellauch
300 g	Sauerkirschen, entsteint
100 g	Zucker
100 ml	Wasser
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	rote Zwiebeln
30 g	Mandelstifte
20 g	Pistazien, grob gehackt

Zubereitung

1. Für das Ragout das Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einer Schmorpfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Dann die Zwiebeln zugeben und kurz mit braten.
5. Die Hälfte der Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und falls nötig etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch während des Schmorens nicht vollständig mit Brühe bedeckt ist, sondern immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf ist.
6. In der Zwischenzeit für den Kirschreis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz
7. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
8. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30 Minuten) dämpfen.

9. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und den weißen von dem grünen Teil trennen und separat voneinander sehr fein hacken.
10. Die Sauerkirschen mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, mit Pfeffer würzen.
11. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.
13. Kirschen, Mandeln, Pistazien, grünen Anteil vom Zwiebellauch zusammen mit den gedünsteten roten Zwiebeln zum Reis geben und noch kurz zusammen dämpfen.
14. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Deckel abnehmen und noch evtl. vorhandene Flüssigkeit im Topf kurz einkochen. Den weißen Teil vom Zwiebellauch zugeben und das Ragout abschmecken.
15. Das Ragout wird zum Reis serviert oder locker untergemischt.

Pro Portion: ca. 960 kcal / 4032 kJ

96 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 36 g Fett

Vincent Klink
Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln**Donnerstag, 22. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche, vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten

1 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Meersalz
4	hartgekochte Eier
2 EL	Zitronensaft
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
3 EL	Sauerrahm
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	traditioneller Kräutermix für Frankfurter Grüne Sauce (7 verschiedene Kräuter; Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)

Zubereitung

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
 2. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln garen.
 3. Inzwischen Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen.
 4. Eigelb durch ein feines Sieb streichen.
 5. Eigelb mit Zitronensaft, Senf, Öl und Sauerrahm glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
 6. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
 7. Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.
 8. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen.
 9. Kartoffeln nach Belieben abziehen und mit der Grünen Sauce anrichten.
- Tipp: Wer mag, hackt das gegarte Eiweiß sehr fein und mischt es einfach mit unter die Grüne Sauce.

Pro Portion: ca. 330 kcal / 1386 kJ

38 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett

Frank Buchholz
Avocado-Ravioli mit Tomatenconfit

Freitag, 23. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Pasta

Zutaten

Für den Nudelteig

250 g Nudelgrieß (Hartweizenmehl „Semola“)
300 g Weizenmehl Type 405
2 Eier
4 Eigelb
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter
1 Eigelb zum Bestreichen
etwas Butter zum Schwenken

Grünes Tomatenconfit

1 kg grüne Tomaten (keine unreife Tomaten, sondern die Sorte grüne Tomaten)
200 g Schalotten
3 EL Olivenöl
100 ml Sherryessig
1 TL Koriandersamen
1 Bio-Zitrone
60 g Zucker
4 Lorbeerblätter
1 TL Meersalz
etwas Cayennepfeffer

Für die Füllung

2 reife Avocados
1 Spritzer Zitronensaft
50 g Möhre
50 g Knollensellerie
etwas Olivenöl zum Braten
80 g Weißbrotbrösel
3 Eigelb
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Hinweis: Der frisch geknetete Nudelteig sollte vor der weiteren Verarbeitung ca. 4 Stunden ruhen.

1. Nudelgrieß, Mehl, Eier, Eigelbe, Salz, Olivenöl und weiche Butter in eine Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten zu einem glatten Nudelteig verkneten.
2. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5–10 Minuten nachkneten.
3. Teig in Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kühlen.
4. Tomaten waschen, die Stielansätze ausschneiden, Tomaten sechsteln. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.
5. Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfeln darin glasig andünsten, mit Sherryessig ablöschen.
6. Koriander mörsern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden.
7. Koriander, Tomaten, Zitrone, Zucker und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer nachwürzen.
8. Für die Füllung Avocados halbieren, Kerne entfernen. Fruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronensaft über das Avocadofruchtfleisch träufeln, damit es nicht braun wird.
9. Möhre und Sellerie putzen, schälen und fein würfeln.
10. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Selleriewürfel darin kurz knackig dünsten, dann mit Avocadowürfel in eine Schüssel geben. Brotbrösel und Eigelbe zugeben und alles gut miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und kühlen.
12. Den Nudelteig z. B. mit der Nudelmaschine ca. 1 mm dünn zu ca. 10 cm breiten Bahnen ausrollen.
13. Eigelb und etwas Wasser verquirlen und die Teigbahnen damit bestreichen.
14. Auf eine Teighälfte mit dem Spritzbeutel die Füllung in kleinen Tupfen im Abstand von 3 aufsetzen. Die andere Hälfte darüber klappen, um die Füllung blasenfrei andrücken. Mit einem gezackten Ausstecher Ravioli ausstechen.
15. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren.
16. Ravioli im leicht siedendem Salzwasser 3 Minuten kochen. Nudeln herausheben, abtropfen lassen.
17. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Ravioli darin anschwemmen.
18. Das Tomatenconfit etwas anwärmen, auf Teller verteilen, Ravioli darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 1090 kcal / 4578 kJ
132 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 47 g Fett

**Theresa Baumgärtner
Zucchini-Spaghetti mit Paprika-Tomaten-Pesto****Montag, 26. Juni 2017
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, vegetarisch, leichte Küche

Zutaten**Für das Pesto**

100 g	Cashewkerne
2	rote Paprika
900 g	Cherrytomaten
4	Knoblauchzehen
1 Bund	Basilikum
100 g	frischer Parmesan
2 EL	Balsamico
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Fleur de Sel
3	Zucchini
etwas	Olivenöl
60 g	Parmesan

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.
2. Die Cashewkerne in Wasser einweichen, bis das Gemüse gegart aus dem Ofen kommt.
3. Die Paprika waschen, in Hälften schneiden und die Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen.
4. Die Tomaten waschen und im Ganzen ebenfalls auf dem Blech verteilen.
5. Die Knoblauchzehen mit der Schale in Backpapier wickeln und mit auf das Blech legen. Das Gemüse 45 Minuten im Ofen garen.
6. In der Zwischenzeit Zucchini putzen, waschen und trockenreiben. Die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Gemüsespaghetti schneiden.
7. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen
8. Die gegarten Knoblauchzehen vom Blech nehmen aus dem Backpapier wickeln und schälen.
9. Cashewkerne abtropfen lassen.
10. Parmesan grob reiben.
11. Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen und mit Knoblauch, Basilikum, etwa 2/3 vom Parmesan und Balsamico in einen großen, hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Cayennepfeffer und Fleur de Sel abschmecken.
12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anschwanken.
13. Das Pesto und die Gemüsespaghetti vorsichtig mischen, mit wenig Olivenöl beträufeln und mit übrigem Parmesan und übrigem Basilikum garniert anrichten.

Pro Portion: ca. 390 kcal / 1638 kJ
25 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 24 g Fett

Zusatzrezept**Himbeer-Basilikum-Sirup****Zutaten**

400 g	Himbeeren (frisch oder TK)
1	Zitrone
200 g	Zucker
600 ml	Wasser
1 Bund	Thai-Basilikum

Zubereitung

1. Die Himbeeren in ein großes Gefäß geben. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen über die Himbeeren gießen.
2. In einem Topf Zucker und Wasser miteinander aufkochen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Zuckerlösung über die Himbeeren geben.
3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in einen Teebeutel füllen und ebenfalls zu den Himbeeren geben. Alles über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Dann den Sirup durch ein Sieb abgießen.
Tipp: Wenn man den Sirup nochmal aufkocht und heiß eine saubere Flasche abfüllt ist er im Kühlschrank gut 2 Wochen haltbar.
5. Den Sirup im Verhältnis 1:1 mit Mineralwasser (oder Sekt) und Eiswürfeln als Sommerlimonade servieren.

Karlheinz Hauser
Mediterraner Salat mit geschmortem Kaninchen**Dienstag 27. Juni 2017**
Für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Gourmetküche

Zutaten**Für die Kaninchenkeulen**

1	Zwiebel
1	Möhre
300 g	Knollensellerie
250 g	Staudensellerie
4	Kaninchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Speiseöl zum Braten
1 EL	Tomatenmark
100 ml	Weißwein
250 ml	Geflügelfond
2	Lorbeerblätter
1 TL	gestoßener weißer Pfeffer

Für den Salat

200 g	Orecchiette-Nudeln
8	kleine Tomaten
200 g	Staudensellerie
20	Kalamata-Oliven, entsteint
4	gegarte Artischockenherzen (z. B. Glas/Dose)
2 EL	Kapernäpfel
4 EL	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico-Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Chilipulver
150 g	Rucola

Zubereitung

1. Zwiebel, Möhre, Sellerie und Staudensellerie putzen, bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Kaninchenkeulen kalt waschen, trocken reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Keulen darin von beiden Seiten anbraten.
4. Keulen aus dem Topf nehmen, kurz beiseite stellen.
5. Etwas Öl in dem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüsestücke darin kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und leicht karamellisieren lassen. Nun mit dem Wein ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.
6. Die Keulen wieder zugeben, mit Fond aufgießen. Lorbeer und Pfeffer zugeben. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-1,5 Stunden schmoren.

7. Inzwischen für den Salat in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Orecchiette-Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
8. Tomaten und Staudensellerie waschen. Tomaten vierteln und den Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Artischockenherzen ebenfalls vierteln. Die Kapernäpfel halbieren und mit den gesamten vorbereiteten Salatzutaten vorsichtig vermengen. Die gekochte Pasta zugeben.
9. Den Salat mit etwas Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken.
10. Die gegarten Kaninchenkeulen mit einer Fleischgabel aus dem Fond „stechen“ und etwas abkühlen lassen.
11. Den Bratenfond fein passieren und kräftig einkochen.
12. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern
13. Das Fleisch von den Keulen lösen, in nicht zu kleine Stücke zupfen und im eingekochten Fond kurz ziehen lassen.
14. Kaninchenfleisch und Gemüse-Nudel-Mischung vermengen und in tiefen Tellern oder Schalen (Bowls) anrichten.
15. Rucola mit wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und auf die Schalen verteilen. Jeweils etwas Schmorjus überträufeln und servieren.

Pro Portion: ca. 590 kcal / 2478 kJ

31 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 30 g Fett

Martina Kömpel
Stockfisch, Artischocken und dicke Bohnen

Mittwoch, 28. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten

ca. 300 g	Stockfisch (alternativ 600 g gewässertes, bratfertiges Stockfischfilet)
12	kleine Artischocken
6 EL	Olivenöl
200 ml	trockener Weißwein
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
400 g	ausgelöste, dicke frische Bohnenkerne (alternativ TK)
1/2 Bund	Petersilie
2 EL	Mehl
6	Kalamata-Oliven

Zubereitung

1. Stockfisch mindestens 36 Stunden in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwischendurch dreimal wechseln.
2. Am Serviertag die Bohnenkerne in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken.
3. Artischocken putzen, dazu die Stiele etwas einkürzen und schälen, sodass alle holzigen Pflanzenteile entfernt werden. Die äußeren harten Blätter der Blütenköpfe entfernen, Blüten spitzen großzügig abschneiden. Blütenköpfe und Stiele längs halbieren, eventuell auf den Blütenböden vorhandenes Heu entfernen.
4. Die Hälfte vom Olivenöl in einem flachen, weiten Topf erhitzen. Die Artischocken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Knoblauch schälen und dazupressen. Artischocken mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten weich schmoren. Gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzu geben, falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.
5. Nach der Schmorzeit die Bohnenkerne zu den Artischocken geben, durchmischen und weitere 6-8 Minuten zugedeckt schmoren.
6. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
7. Den Stockfisch gründlich ausdrücken, putzen. Filet in Portionsstücke schneiden und in Mehl wenden.
8. Rest Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Stockfischstücke darin unter Wenden goldbraun braten.
9. Artischocken-Bohnen-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Oliven unter das Gemüse mischen.
10. Stockfisch und Artischocken-Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Brot-Crôutons servieren.

Pro Portion: ca. 670 kcal / 2814 kJ

60 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 18 g Fett

Vincent Klink
Kalbstafelspitz mit Pilz-Vinaigrette**Donnerstag, 29. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten

750 g	Fleischknochen
1 TL	weiße Pfefferkörner
etwas	Meersalz
800 g	Kalbstafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
1	Knoblauchzehe
750 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Schalotten
1 EL	Butter
200 g	gemischte Speisepilze
4 Stängel	glatte Petersilie
4 Stängel	Estragon
1/2 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Orangensaft

Zubereitung

1. Fleischknochen lauwarm abbrausen, mit Pfefferkörnern, etwas Meersalz und 2 l kaltem Wasser in einem Topf aufkochen.
2. Das Fleisch kalt abspülen und in die kochende Flüssigkeit geben. Die Temperatur so reduzieren, dass die Brühe nur noch schwach köchelt (simmern). Ca. 1 Stunde simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.
3. Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne kräftig anrösten.
4. Das Suppengemüse putzen und würfeln. Knoblauch abziehen und halbieren.
5. Die Brühe leicht salzen. Suppengemüse, Zwiebelhälften und Knoblauchzehe zugeben. Weitere 30 Minuten simmern lassen.
6. Kartoffeln schälen und würfeln.
7. Die Hälfte der Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Butter in einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit ca. 500 ml Fleischbrühe (einfach aus dem Tafelspitztopf mit einer Schöpfkelle abnehmen und durch ein Sieb passieren) ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.
9. Inzwischen die Pilze putzen und klein schneiden.
10. Übrige Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie, Estragon und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

11. Das gegarte Fleisch aus der Brühe heben, kurz ruhen lassen.
12. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
13. Senf, Zitronen- und Orangensaft sowie restliches Olivenöl in einer Schüssel verquirlen. Gebratenen Pilze zugeben, alles untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Den Deckel von den Kartoffeln abnehmen. Restliche Flüssigkeit bei großer Hitze reduzieren. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Fleisch dann in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit der Vinaigrette und den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion: ca. 810 kcal / 3402 kJ
46 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 32 g Fett

Ali Güngörmüs
Tomaten-Melonen-Kaltschale**Freitag, 30. Juni 2017**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Mediterran, Leichte Küche

Zutaten

6	reife Strauchtomaten
1	Zwiebel
8 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
300 g	Honigmelone
100 g	türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise Sahnejoghurt)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 Spritzer	Tabasco
100 g	getrocknetes Weißbrot
50 g	Butter
etwas	gemahlener Zimt

Zubereitung

Hinweis: Nach der Zubereitung sollte die Suppe unbedingt mindestens 2 Stunden gekühlt werden.

1. Die Tomaten waschen und kreuzweise einritzen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Tomaten dann in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten abtropfen lassen, abziehen, vierteln und entkernen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Wenig Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Tomaten dazugeben und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
5. Melonenwürfel, Joghurt und 2 EL Olivenöl zum Tomatenfond geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Tabasco abschmecken. Suppe etwa 2 Stunden kalt stellen und gut durchkühlen lassen.
6. Zum Servieren das Weißbrot entrinden und in etwa 5mm große Würfel scheiden.
7. Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden zu knusprigen Croûtons braten.
8. Brot-Croûtons mit 1 Prise Zimt bestäuben, auf Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen.
9. Tomaten-Melone-Kaltschale nochmals abschmecken, in kleine Schüsseln verteilen und mit den Zimt-Croûtons anrichten.

Pro Portion: ca. 475 kcal / 1995 kJ
27 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 39 g Fett