

Cynthia Barcomi

Freitag, 1. April 2016

## Zitronen-Kokos-Tarte

Rezept für 6 Portionen (Tarteform von 23 cm Durchmesser)

### Für den Boden

50 g	Zucker
1/4 TL	Vanillesalz
30 g	weiche Butter
1	Eiweiß
60 g	Kokosraspel
100 g	Mandeln, gehobelt

### Für die Füllung

2	Eier
1	Eigelb
190 g	Zucker
1/4 TL	Salz
1/2 TL	Backpulver, glutenfrei
2 EL	Zitronenabrieb
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Maisstärke
2 EL	Puderzucker zum Verzieren

### Zubereitung

1.

Für den Boden mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät Zucker, Vanillesalz und weiche Butter fluffig aufschlagen. Zunächst Eiweiß, dann Kokosraspel und Mandeln unterrühren.

2.

Die Backform (23 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Die aufgeschlagene Buttermasse gleichmäßig in der Form verteilen und andrücken. Alles 1 Stunde im Kühlschrank kühlen lassen.

3.

Dann den Backofen auf 175 Grad Unterhitze vorheizen.

4.

Für die Füllung mit dem Schneebesen der Küchenmaschine oder des Handrührgerätes Eier und Eigelb mit Zucker cremig aufschlagen. Salz und Backpulver unterrühren. Dann Zitronenabrieb, Zitronensaft und Maisstärke untermischen.

5.

Die Füllung gleichmäßig auf dem gekühlten Boden verteilen.

Den Kuchen im unteren Drittel des Ofens 25 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten nach der Farbe schauen, wenn die Tarte zu viel Farbe annimmt, die Oberfläche mit Backpapier abdecken.

6.

Die gebackene Tarte auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank geben und ca. 4 Stunden gut durchkühlen.

7.

Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Pro Portion: 435 kcal / 1821 kJ

49 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett

**Falafelplätzchen mit grüner Salsa und Cashew-Kartoffelsalat**  
**Rezept für 6 Portionen**

**Für das Dressing und Salat**

125 g	Cashewmus
100 ml	Brottrunk
1,5 kg	kleine Kartoffeln (kleine Sorten mit feiner Schale; z.B. La Ratte, Bamberger Hörnchen)
etwas	Salz
1 Bund	Dill
2 TL	Meerrettich, gerieben
1 TL	Senf (mittelscharf)
2 TL	Weißweinessig
1 TL	Ahornsirup
100 ml	Soja- oder Mandelmilch (ungesüßt)
2 EL	Leinsamen
2	rote oder gelbe Paprikaschoten
4	Frühlingszwiebeln

**Für die Falafelplätzchen**

300 g	Kichererbsenmehl
2 TL	Oregano, getrocknet
2 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Koriandersaat, gemahlen
3 TL	Salz
2 TL	schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Zitrone

**Für die Salsa**

150 g	grüne Spitzpaprika (Sorte Sivri), (alternativ grüne Paprika + 1 kleine grüne Chili)
2	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Koriander
1 TL	Weißweinessig
1 TL	Agavendicksaft
etwas	Salz

**Zubereitung**

1.

Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

2.

Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

3.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4.

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

5.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen.

6.

Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

7.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

8.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

9.

Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

10.

Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.

Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Pro Portion: 589 kcal / 2465 kJ

79 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 15 g Fett

Karlheinz Hauser

Dienstag, 5. April 2016

## Junges Gemüse mit Joghurtgelee und Ziegenfrischkäse

Rezept für 4 Personen

### Joghurtgelee

4 Blatt Gelatine

250 g Vollmilchjoghurt

etwas Salz

### Gemüse

3 Stangen grüner Spargel

etwas Salz

2 gelbe Mini-Beete

2 Möhren

1 Kohlrabi

30 g Enoki-Pilze

5 g frischer Ingwer

30 ml Mirin (Japanischer Reiswein)

30 ml Reissessig

1 Sternanis

1 Lorbeerblatt

1 TL Senfkörner

etwas Zucker

### zusätzlich

1 Bund Basilikum

1/2 Bund Schnittlauch

2 Stiele Petersilie

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

6 EL Olivenöl

4 Wachteleier

400 g schnittfester Ziegenfrischkäse

### Zubereitung

1.

Für das Joghurtgelee die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2.

Joghurt in eine Schale geben und leicht salzen. Gelatine ausdrücken und leicht erwärmen.

Mit etwas Joghurt verrühren. Die angerührte Gelatine zügig unter den restlichen Joghurt rühren. Joghurtmasse auf eine mit Frischhaltefolie ausgelegte eckige Form streichen. Im Kühlschrank ca. 2-3 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

3.

Für das Gemüse grünen Spargel nur am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden. Spargelstangen kurz in kochendem Salzwasserwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

4.

Grünen Spargel in Scheiben schneiden. Mini-Beete, Möhren und Kohlrabi waschen, putzen ggf. schälen und in Scheiben bzw. Stifte schneiden. Enoki-Pilze putzen. Den Ingwer schälen und in Scheiben zerteilen.

5.

Ingwer mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Salz, Zucker und 200 ml Wasser aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen und das vorbereitete Gemüse, in den Sud geben und etwa 30 Minuten darin marinieren.

6.

Basilikum, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Basilikum- und Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl fein pürieren.

7.

Die Wachteleier ca. 3 Minuten kochen. Dann kalt abspülen, pellen und halbieren.

8.

Joghurtgelee aus der Form nehmen, in kleine Würfel schneiden. Ziegenkäse in Stücke schneiden. Das marinierte Gemüse aus dem Sud heben und etwas abtropfen lassen.

9.

Gemüse auf Tellern anrichten, die Wachteleier, Ziegenkäse und Joghurtgeleewürfel dazugeben, das Pesto darüberträufeln und servieren.

Pro Portion: 369 kcal / 1549 kJ

18 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 21 g Fett

**Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau  
Rezept für 2 Personen**

300 g	Stockfisch
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Knoblauchzehe
700 ml Milch	
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Rosinen
250 g	Kabeljaufilet mit Haut, geschuppt
etwas	Salz
ca. 1 EL	Mehl

1.  
Den Stockfisch 24 Stunden lang wässern, dabei häufig das Wasser wechseln.
2.  
Gewässerten Stockfisch in Stücke (ca. 3 x 3 cm) schneiden, dabei alle Gräten und Häute entfernen.
2.  
Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen.
3.  
2 Stücke Stockfisch zur Seite stellen, die restlichen Stücke mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Kartoffeln und Knoblauch dazu geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.
4.  
In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
5.  
Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen von Thymian, Petersilie und Dill von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.
6.  
Stockfisch-Kartoffel-Gemisch durch ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, die festen Bestandteile mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken, dabei Kräuter, gebratene Zwiebelwürfel und Rosinen zugeben, mit etwas Olivenöl abschmecken, evtl. etwas Kochflüssigkeit untermischen.
7.  
Das Kabeljaufilet in Portionsgrößen schneiden, salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Fischstücke zunächst auf der Hautseite kross braten, dann wenden und nur kurz auf der Fleischseite braten.
8.  
Die zurück behaltenen Stockfischstücke halbieren, ebenfalls in Mehl wenden und in der Pfanne mit braten.
- 9.

Das Fischpüree anrichten, mit dem gebratenem Fisch anrichten und servieren.

Pro Portion: 928 kcal / 3879 kJ

72 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 39 g Fett



Otto Koch

Donnerstag, 7. April 2016

## Soufflierter Leberknödel mit Sauerkraut

### Rezept für 4 Personen

Für die Knödel

3 Brötchen vom Vortag  
125 ml Milch  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2-3 EL Butter  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Majoran  
300 g frische Kalbsleber  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eiweiß  
4 Scheiben geräucherter Speck, dünn aufgeschnitten  
1/2 Bund Schnittlauch  
200 ml Bratensauce

Für das Sauerkraut

600 g frisches Sauerkraut  
200 ml trockener Weißwein  
250 ml Kalbs- oder Gemüfefond  
50 g geräucherter Speck  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Kartoffel  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1.

Die Brötchen in Würfel schneiden und in der Milch einweichen.

2.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

3.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4.

Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Leber durch den Fleischwolf drehen und mit Schalotten und Knoblauch vermengen. Die eingeweichten Brötchen und die Kräuter dazugeben und gut verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß zu Schnee aufschlagen und unter die Masse heben.

5.

Soufflécörmchen (Durchmesser ca. 10 cm) mit etwas Butter ausfetten, Speck rund zurechtschneiden und den Boden der Cörmchen damit auslegen, dann die Masse einfüllen. Cörmchen auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

6.

Sauerkraut, Weißwein und Brühe in eine Topf geben, Speck und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Zwiebel und Kartoffel schälen, mit der feinen Reibe direkt in den Sauerkrauttopf reiben und einige Minuten köcheln lassen. Das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Bratensauce erwärmen.

8.

Zum Anrichten das Sauerkraut in einem tiefen Teller geben und je einen soufflierten Leberknödel darauf stürzen. Mit etwas Bratensauce und Schnittlauch servieren.

Pro Portion: 440 kcal / 1842 kJ

29 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 16 g Fett

**Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur  
Zutaten für 4 Personen**

**Für das Pastrami**

1 Bund Rosmarin  
1 Bund Thymian  
2 Knoblauchzehen  
600 g Rinderrücken  
etwas Meersalz  
1 EL Olivenöl  
1 EL Piment d' Espelette  
1 EL Pfeffer aus der Mühle  
1 EL brauner Zucker

**Für das Couscous**

200 ml Orangensaft  
200 ml Gemüsebrühe  
1 TL Raz el Hanout  
1 TL Paprikapulver  
2 TL Salz  
3 EL Honig  
350 g Couscous  
3 EL Olivenöl  
2 rote Zwiebeln  
1/2 Bund Blatt Petersilie  
1/2 Bund Koriander  
1 Paprika  
1 Zitrone (Saft)  
etwas Pfeffer

**Für die Topinambur Chips**

100 g Topinambur  
1 EL Zitronensaft  
ca. 200 ml Olivenöl zum Frittieren  
etwas Salz

**Zubereitung**

**Am Vortag**

1.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch vermischen.

2.

Das Fleisch kräftig von allen Seiten mit Meersalz würzen und gut einreiben. Dann das Fleisch mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung in Frischhaltefolie einrollen und in den Kühlschrank legen.

**Am Kochtag**

3.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie packen, die Kräuter abstreifen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

4.

Piment d'Espelette, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in der Gewürzmischung wenden und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen, bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 Grad.

5.

Für den Couscous Orangensaft und Brühe mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig aufkochen, dann heiß über den Couscous gießen. Olivenöl untermischen und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

6.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebeln und Paprika unter den Couscous geben, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich vermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Olivenöl und Honig abschmecken.

7.

Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

8.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen und darin die Topinambur-Scheiben zu Chips frittieren. Zum Abtropfen kurz auf ein Küchentuch geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

9.

Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischscheiben anlegen und mit den Topinambur-Chips garnieren.

Pro Portion: 714 kcal / 2992 kJ

83 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 17 g Fett

## Schinkenfleckerl

### Rezept für 4 Personen

#### Für den Nudelteig

125 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
150 g	Weizenmehl Type 405
4	Eigelb
2	Eiweiß
1/2 TL	Salz
1 TL	Olivenöl
1 TL	weiche Butter

#### Schinkenfleckerl

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
3 EL	Butter
25 g	Mehl
250 ml	Milch
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
4	Eier
3 EL	Semmelbrösel

#### Tomatensauce

1	Schalotte
30 g	Karotte
30 g	Stangensellerie
1 EL	Olivenöl
850 g	Pelati-Tomaten aus der Dose
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

#### Zubereitung

1.

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2.

Den Nudelteig mit einem Minimum an Mehl hauchdünn ausrollen und in Rauten von 2 x 2 cm schneiden.

3.

Die Nudelblättchen in eine Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.

4.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein schneiden. Den Schinken in Rauten schneiden.

6.

Eine Pfanne erhitzen und den Schinken darin kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und glasig anschwitzen. Den Knoblauch fein reiben, zugeben und kurz schwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie untermischen.

7.

In einem Topf 2 EL Butter erhitzen, Mehl untermischen. Unter Rühren die Milch zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

8.

Den Topf mit der Sauce vom Herd ziehen und die angeschwitzten Schinken-Zwiebeln und Nudelrauten untermischen.

9.

Die Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelbe unter die Saucenmasse ziehen. Dann den Schnee vorsichtig unterheben. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

10.

Eine Auflaufform ausbuttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Masse einfüllen, mit Bröseln bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten aufgehen lassen und goldbraun backen.

11.

In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Schalotte, Möhre und Stangensellerie schälen und fein schneiden.

12.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, das Gemüse zugeben und andünsten. Die Pelati-Tomaten zugeben. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Thymianzweig unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

13.

Dann die Tomatensauce durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken.

14.

Schinkenfleckerl aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Tomatensauce angießen und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Pro Portion: 750 kcal / 3140 kJ

75 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 30 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Dienstag, 12. April 2016**

### **Marinierter Kalbsrücken mit Spargel-Morchel-Salat**

#### **Rezept für 4 Personen**

Für das Fleisch

600 g	Kalbsrücken, pariert
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl zum Anbraten
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst
2 Stiele	Estragon

8 Zweige      Kerbel  
1/2             Zitrone

#### Für den Salat

3                Strauchtomaten  
250 g          weißer Spargel  
250 g          grüner Spargel  
etwas         Salz  
250 g          kleine frische Morcheln (ersatzweise 50 g getrocknete Morcheln)  
1                Schalotte  
1 EL            Butter  
etwas         Pfeffer aus der Mühle  
40 ml         trockener Sherry  
2 EL            Kalbsfond  
80 g            Wildkräutersalat  
1/2             Zitrone  
3 EL            Olivenöl  
1 Prise Zucker  
1 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung

1.  
Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.  
Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz anbraten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten gar ziehen lassen.
3.  
In der Zwischenzeit Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen, die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden.
4.  
Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen.
5.  
Alle Spargelstangen bis hin zur feinen Spitze (Kopf) schräg in feine Scheiben schneiden. Spargelscheiben mit etwas Salz und Zucker marinieren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
6.  
Die Spargelspitzen kurz in siedendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
7.  
Morcheln gründlich putzen, waschen und gut abtropfen lassen. (Getrocknete Morcheln in Wasser einweichen.)
8.  
Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.
9.  
Für die Fleischmarinade Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter mit Olivenöl und etwas Zitronensaft zu einer Marinade verrühren.

10.

Für die Morcheln Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sherry und Kalbsfond ablöschen und etwas einkochen lassen.

11.

Den gegarten Kalbsrücken in dünne Tranchen schneiden und in die Kräutermarinade Marinade legen.

12.

Die Wildkräutersalat abbrausen und trocken schleudern. Von der Zitrone den Saft auspressen.

13.

Morcheln, Spargelscheiben und Spargelspitzen mit den Tomatenstücken in eine Schüssel geben. Olivenöl und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Spargelsalat mischen.

14.

Die marinierten Kalbsrückenscheiben in die Mitte des Tellers drapieren und den Spargel-Salat darum herum verteilen. Etwas Wildkräutersalat darauf geben, mit etwas Dressing aus der Spargelsalatschüssel beträufeln und servieren. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Pro Portion: 409 kcal / 1709 kJ

7 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 21 g Fett



**Orientalischer Möhrensalat mit Schafskäse**

**Zutaten für 4 Personen**

2	Zwiebeln
1 kg	Möhren
1 Bund	Möhren mit Grün
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Kartoffel, mehlig kochend
1 Prise	Zucker
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Schwarzkümmel
1 TL	Pul Biber (türkische Paprikamischung) oder mildes Paprikapulver
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriander
1 Bund	Estragon
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Pankomehl
400 g	Schafskäse (Feta), Vollfettstufe

**Zubereitung**

1.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen, in hübsche Stücke schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Die Möhren mit Grün so putzen, dass das Grüne dran bleibt. Schalen nicht wegwerfen.

2.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, mit Wasser, etwas Salz und Pfeffer aufsetzen aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren.

3.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhrenabschnitte mit Knoblauch und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, etwas Salz und Zucker zugeben, mit Brühe knapp bedecken und weich kochen.

4.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

5.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gedünsteten Möhren mit Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehackten Koriander und Estragon abschmecken.

6.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken.

7.

Das Pankomehl mit der Petersilie zu einem grünen „Sand“ mixen, mit Salz abschmecken.

8.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln formen und in dem „Petersiliensand“ wälzen.

9.

Möhrensalat mit dem Möhrenpüree und den Schafskäsekugeln anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 661 kcal / 2766 kJ

51 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 36 g Fett

**Eingemachtes Kalbfleisch mit jungen Erbsen, Rezept für 2 Personen**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	Kalbsschulter
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer
1 TL	Mehl
300 ml	Weißwein
300 ml	Kalbsfond
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
50 g	Karotte
50 g	Sellerie
30 g	Lauch
250 g	frische Erbsen (ersatzweise TK)
1/2 Bund	Blattpetersilie
150 g	Champignons
150 ml	Sahne
etwas	Zucker
1 EL	Butter

**Zubereitung**

1.  
Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Kalbfleisch in große Würfel schneiden.
2.  
In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfeln darin kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Das Gericht sollte hell bleiben und nicht bräunen. Alles salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit Wein und Kalbsfond aufgießen. Lorbeerblatt und Nelken zugeben und das Ganze zugedeckt ca. 40 Minuten sanft schmoren.
3.  
In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. waschen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse nach 40 Minuten zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten zugedeckt garen.
4.  
Die frischen Erbsen in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen, abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.
5.  
Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
6.  
Kurz vor dem Servieren die Sahne und Champignons zufügen und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und Petersilie untermischen.
- 7.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Erbsen darin kurz durch schwenken und mit Salz würzen.

8.

Das eingemachte Kalbfleisch mit den Erbsen anrichten, dazu passt Reis oder Nudeln.

Pro Portion: 944 kcal / 3956 kJ

32 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 42 g Fett

**Lackierte Rippchen – Knollensellerie und Tomatenhollandaise  
Rezept für 4 Personen**

**Für die Rippchen**

800 g	vollfleischige Rippchen vom Bioschwein mit Knochen
8 Körner	Szechuanpfeffer
20 g	frischer Ingwer
2 Zweige	Thymian
50 ml	Ketjap Manis (süße Sojasauce)
50 ml	Sojasauce
50 ml	Austernsauce (Asia-Laden)
50 ml	Tomatensaft
2	Knoblauchzehen
1 EL	Zucker
50 ml	Sherryessig
1	Bio-Zitrone
1 EL	Sesam

**Für den Knollensellerie**

400 g	Knollensellerie
2	Schalotten
2 EL	Butter
50 ml	Weißwein
1 EL	Senfsaat
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Selleriegrün

**Für die Tomatenhollandaise:**

80 g	Butter
1	Bio-Limette
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
1	Ei
3	Eigelbe
1 EL	Tomatenmark
etwas	Cayennepfeffer, Meersalz

**Zubereitung**

**Am Vortag vorbereiten**

1.  
Die Rippchen in vier Portionen aufteilen und in einen Topf flach einlegen.
2.  
Szechuanpfeffer fein mörsern. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
3.  
Pfeffer, Ingwer, Thymianblättchen, Ketjab Manis, Sojassauce, Austernsauce und Tomatensaft auf den Rippchen verteilen. Mit so viel Wasser auffüllen, bis diese leicht bedeckt sind. Die Rippchen mit Deckel bei niedriger Hitze langsam garen. Sie sollten nicht

kochen, sondern nur simmern! Sobald sich die Knochen leicht vom Fleisch ziehen lassen, den Topf vom Herd ziehen, abkühlen lassen und kühlstellen.

### **Am Kochtag**

4.

Die Rippchen aus dem Kochfond nehmen und die Knochen herausziehen. Den Kochfond durch ein feines Sieb streichen.

5.

Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. In einem Topf Zucker auflösen, Knoblauch zugeben und goldgelb karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Anschließend den Kochfond zugeben und solange einkochen bis ein kräftiger Sirup entsteht.

6.

Den Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Sellerie zugeben und farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und solange einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

7.

Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen. Sellerie in eine Schüssel geben. Mit Salz, weißem Pfeffer und der Senfsaat abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Selleriegrün in feine Streifen schneiden und unter die Sellerie rühren.

8.

Für die Tomatenhollandaise die Butter goldgelb bräunen. Die Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

9.

Für die Rippchen die Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

10.

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

11.

Den Sirup mit der Zitronenschale und -saft, evtl. mit Szechuanpfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb streichen. Die Rippchen auf ein Gitter setzen, mit dem Sirup gut einpinseln und bei Oberhitze gratinieren. Ab und zu etwas Sirup aufpinseln, sodass die Rippchen schön glasieren. Kurz vor dem Servieren den Sesam auf die Rippchen streuen.

12.

Die Brühe mit dem Ei und den Eigelben, dem Tomatenmark und Schale und Saft der Limette in einen Schlagkessel geben und über einem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei bindet (ca. 70 Grad). Die noch warme Butter langsam unterrühren. Mit dem Cayennepfeffer und etwas Meersalz abschmecken.

13.

Den Knollensellerie in einem runden Ausstecher auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die lackierten Rippchen darauf verteilen. Die Hollandaise daneben als kleine Nocken anrichten.

Pro Portion: 894 kcal / 3739 kJ

12 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 70 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 18. April 2016

## Entrecôte vom Rind, Gremolata, Rahmpolenta und Wildkräutersalat

### Rezept für 4 Personen

#### Für das Entrecôte

800 g Entrecôte am Stück  
etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Rahmpolenta

400 ml Kalbs- oder Geflügelfond  
100 g Bio- Polenta, fein  
etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
50 g geschlagene Sahne  
50 g Parmesan

#### Für die Gremolata

2 Knoblauchzehen  
100 g gehackte Mandeln  
1 EL Zitronenschale  
40 ml Olivenöl  
etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
3 Stiele glatte Petersilie

#### Für den Salat

100 g Wildkräuter (z.B. Pimpernelle, Kerbel, Brunnenkresse)  
50 g Friséesalat  
2 EL Salatdressing (Vinaigrette)

### Zubereitung

1.  
Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.  
Das Fleisch in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen, anschließend auf ein Backblech und für eine halbe Stunde im vorgeheizten Backofen garen, zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
3.  
Für die Rahmpolenta 300 ml Fond in einem Topf aufkochen, Polentagrieß unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Den restlichen Fond nach und nach zugeben. Dabei immer wieder umrühren. Sahne halbfest schlagen. Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit die Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss geschlagene Sahne und Parmesan unterheben.
- 4.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann das Olivenöl hinzugeben. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Ganze mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Vor dem Anrichten Petersilie zur Gremolata geben.

5.

Wildkräuter und Frisée waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten mit Vinaigrette marinieren.

6.

Das Fleisch aufschneiden, auf Teller geben, mit der Gremolata garnieren sowie die Rahmpolenta dazu anrichten und mit dem Wildkräutersalat servieren.

Pro Portion: 759 kcal / 3182 kJ

23 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 43 g Fett



## Romanesco mit Kräutercrumble und Petersilienkompott

### Rezept für 4 Personen

#### Für die Rucola Pasta

60 g	Rucola
1	Eigelb
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
120 g	Mehl
50 g	Weizengrieß
1 EL	Olivenöl

#### Für die Kräutercrumble

1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Schnittlauch
3 Stiele	Blattpetersilie
50 g	Butter
30 g	Pankomehl
etwas	Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	abgerieben Schale einer unbehandelten Zitronen

#### Für das Petersilienkompott

100 g	glatte Petersilie
100 g	Blattspinat
150 g	Sahne
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Romanesco

1 Kopf	Romanesco
20 g	Butter
etwas	Salz
8	Steinchampignons
1 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Balsamico, weiß
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

1.

Rucola kurz in heißem Wasser blanchieren, abschütten und abtropfen lassen. Eigelb mit blanchierten Rucola ein mixen, evtl. 1 EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein feines Sieb streichen. Rucolamasse mit Mehl, Grieß und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren.

2.

Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise mit den Fingerspitzen in der

Mitte zusammendrücken, dass die Nudelstücke, wie ein Schmetterling aussehen. Pasta 1-2 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend abtropfen lassen.

3.

Für den Kräutercrumble Kerbel, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Butter in einem Topf goldbraun schmelzen, Pankomehl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, goldbraun rösten und zum Schluss Kräuter und Zitronenschale unterschwenken.

4.

Für das Petersilienkompott Blattpetersilie und Spinat abbrausen und getrennt jeweils in Salzwasser kurz blanchieren und gut ausdrücken.

5.

Die Sahne in einen Topf geben und um 2/3 einkochen. Petersilie und Spinat mit der reduzierten Sahne (evtl. etwas Wasser) zu einer cremigen Sauce mixen. Passieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Romanesco in Röschen teilen, in Salzwasser kurz blanchieren und in einer Pfanne goldbraun in Butter anbraten, mit Salz würzen.

7.

Steinchampignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und die Champignons damit marinieren.

8.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Rucolapasta darin kurz erhitzen. Petersilienkompott erwärmen.

9.

Petersilienkompott auf den Tellern verteilen. Romanescoröschen darauf geben, Champignonscheiben und Rucolapasta in die Röschen stecken, mit Kräutercrumble bestreuen.

Pro Portion: 537 kcal / 2252 kJ

42 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 34 g Fett

**Pasta verde**

**Zutaten für 4 Personen**

**Für die Pasta**

300 g Spinat  
250 g Mehl  
250 g Hartweizengrieß  
1 Ei  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise Muskat  
Wasser nach Bedarf

**Für die Beilage**

1 Zwiebel  
1 Bund Salbei  
1 Bund Thymian  
1 EL Olivenöl  
100 g Sahne  
50 g Parmesan  
etwas Salz  
4 Kopfsalatherzen  
1 EL Butter  
1 Bund Lauchzwiebeln

**Zubereitung**

1.  
Den Spinat waschen. Die Hälfte des Spinats mit 100 ml Wasser sehr fein mixen, evtl. durch ein Sieb drücken.
2.  
Den pürierten Spinat mit Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, Salz und Muskat vermischen und alles zu einem glatten grünen Teig verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.
3.  
Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig zu Teigbahnen verarbeiten und diese zu viereckigen Nudelplatten zurechtschneiden.
4.  
Die Zwiebel schälen und würfeln. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5.  
In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel mit dem Salbei darin anschwitzen, den restlichen Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, die Sahne angießen, aufkochen.

Parmesan fein reiben. Spinat zu einer Sauce mixen mit Salz, Thymian und Parmesan abschmecken. Falls nötig mit Stärke binden.

6.

Die Nudelplatten in einem Topf mit Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

7.

Den Kopfsalat waschen, abtropfen lassen, in Viertel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kopfsalatviertel darin anbraten und salzen.

8.

Die Lauchzwiebeln putzen und in einer Grillpfanne braten.

9.

Alles aufeinander stapeln, mit der Soße begießen und servieren.

Pro Portion: 681 kcal / 2855 kJ

93 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 22 g Fett

**Wildkräutersuppe mit Spinatklößchen, Rezept für 4 Personen**

Für die Klößchen

200 g	Blattspinat
1	Schalotte
6 EL	Butter
1	Brötchen vom Vortag
1	Ei
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Für die Suppe

3 Blätter	Bärlauch
1 Hand voll	Brunnenkresse
1 Hand voll	Sauerampfer
1 Hand voll	junge Löwenzahnblätter
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Schalotte
2 EL	Butter
1l	Gemüse- oder Geflügelbrühe
2	Eigelbe
150 g	Sahne

**Zubereitung**

1.  
Spinat waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.
2.  
In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat aus der Pfanne nehmen, gut ausdrücken und fein hacken.
3.  
Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. Die restliche Butter schmelzen.
4.  
In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine breiige Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen.
5.  
Spinat unter die Klößchenmasse mischen und daraus kleine Klößchen formen. Diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
6.  
Die Wildkräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen der Brunnenkresse abzupfen, vom Sauerampfer und Löwenzahn die Stiele entfernen. Alle Kräuterblättchen, Bärlauch und die Hälfte vom Schnittlauch fein schneiden.
7.  
Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte zugeben und glasig anschwitzen, die geschnittenen Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

8.

Eigelbe mit etwas Sahne verquirlen. Restliche Sahne zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

9.

Rest Schnittlauch fein schneiden. Die verquirlten Eigelbe in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe geben und unter Rhren die Suppe leicht binden. Achtung die Suppe darf nicht mehr aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb.

10.

Klößchen als Einlage in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe sofort darauf geben, mit restlichem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 438 kcal / 1832 kJ

12 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 38 g Fett

**Tarik Rose**

**Freitag, 22. April 2016**

**Butter-Spargel mit Brunnenkresse und Serrano-Schinken  
Rezept für 4 Personen**

Für den Spargel und Soße

1	Bio-Orange
1 kg	Spargel
250 g	Butter
1	Knoblauchzehe
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Apfelsüße
1 Spritzer	Zitronensaft
2	Eigelb
50 ml	Weißwein
250 g	Serrano-Schinken, hauchdünn aufgeschnitten

Brunnenkresse

1 Bund	Brunnenkresse
2 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Apfelsüße
etwas	Salz

**Zubereitung**

1.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

3.

Spargel in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer, etwas Apfelsüße, etwas Orangenabrieb, Knoblauch, Zitronensaft und der zerlassenen Butter marinieren. Alles mit Pergament- bzw. Backpapier abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten den Spargel garen.

4.

In der Zwischenzeit Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Olivenöl mit Zitronensaft, Apfelsüße und 1 Prise Salz vermischen und die Brunnenkresse damit marinieren.

5.

Spargel aus dem Ofen nehmen, die Butter abgießen und für die Sauce Hollandaise verwenden.

6.

Für die Hollandaise Eigelbe mit dem Wein in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Dann etwas Orangensaft hinzugeben und langsam die zerlassene Butter unterrühren. Zuletzt etwas Orangenabrieb zugeben und mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße abschmecken.

7.

Zum Anrichten den Spargel auf Teller geben. Mit der Sauce Hollandaise übergießen und anschließend den Schinken darauf geben. Mit der marinierten Brunnenkresse garnieren und servieren.

Pro Portion: 829 kcal / 3467 kJ

12 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 74 g Fett



## Tagliolini mit Garnelen und Pesto

### Zutaten für 6 Personen

#### Für die Tagliolini (feine Bandnudeln)

300 g	Mehl
80 g	Hartweizengrieß
1	Ei
4	Eigelbe
etwas	Salz

#### Für das Pesto

40 g	Parmesan
2 Bund	Basilikum
2 Stängel	Petersilie
4 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
10 g	Pinienkerne
etwas	Salz

#### Für die Garnelen

600 g	Garnelen
1	Karotte
1	Zucchini
3 EL	Olivenöl
20 ml	Weißwein
etwas	Salz

### Zubereitung

1.

Mehl und Weizengrieß anhäufen, in die Mitte eine Mulde drücken, das ganze Ei, Eigelbe und eine Prise Salz hineingeben und zu einem festen, glatten Teig verkneten (wenn nötig mit etwas Wasser befeuchten). In Folie gewickelt den Teig etwa eine Stunde an einem kühlem Ort ruhen lassen.

2.

Dann den Teig dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden, leicht antrocknen lassen und mehrmals auf dem bemehlten Nudelbrett wenden; mit dem entsprechenden Schneidwalzen-Einsatz der Nudelmaschine zu dünnen Bandnudeln schneiden. Als Alternative jeweils zwei Teig-Rechtecke aufeinanderlegen, zu einer festen Rolle drehen und mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden: Die Nudelbänder nach und nach aufrollen und leicht antrocknen lassen.

3.

Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, im Mörser zerstoßen und nach und nach mit Olivenöl, einigen Tropfen Zitronensaft, den Pinienkernen und zuletzt mit dem geriebenen Parmesan zu einer cremigen, glatten Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

4.

Die Garnelen aus den Schalen lösen, den Darm entfernen. Garnelen abspülen, gut abtropfen lassen und der Länge nach halbieren.

5.

Karotte und Zucchini waschen und in Rauten schneiden.

6.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Garnelen kurz in der Pfanne mit dem Gemüse anschwitzen, Weißwein angießen und einkochen lassen. Mit Salz würzen.

7.

Die Bandnudeln in reichlich siedendem Salzwasser kochen (frische, dünne Tagliolini sind in 1-2 Minuten gar), abgießen und abtropfen. Pasta mit den Garnelen in der Pfanne schwenken, das Pesto daruntermischen und auf die Teller verteilen.

Pro Portion: 528 kcal / 2210 kJ

48 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 22 g Fett

**Lammschulter mit Thymiangremolata und Mascarpone-Polenta-Talern**  
**Rezept für 4 Personen**

**Lammschulter**

1 Bund Wurzelgemüse (Karotte, Zwiebel, Sellerie, Lauch)  
1 Lammschulter mit Knochen (ca. 1,6 kg)  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
1 l Gemüsefond  
2 Schalotten  
3 EL Butter  
3 Zweige Thymian  
1 EL grobkörniger Senf  
3 EL Weißbrotbröseln ohne Rinde  
250 ml Rotwein (z.B. Burgunder)  
100 ml Portwein

**Mascarpone-Polenta-Taler**

170 ml Milch  
25 g Butter  
etwas Salz, Muskat  
50 g Polentagrieß  
2 Eigelbe  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
75 g Mascarpone  
30 g Weißbrotbrösel  
1 Eiweiß  
1 Ei  
2 EL gemahlene Cornflakes (ungesüßt)  
3-4 EL Olivenöl

**Zubereitung**

1.  
Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.
2.  
Wurzelgemüse schälen und in Würfel schneiden. Die Lammschulter salzen und pfeffern. Das Wurzelgemüse mit Olivenöl in einen Bräter geben und die Lammschulter darauf legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 2-2,5 Stunden braten lassen. Dabei immer wieder mit Gemüsefond übergießen.
3.  
Die Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten dazugeben, weich dünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Dann das Fett abgießen und die geschmorten Schalotten abkühlen lassen.
- 4.

Für die Polenta-Taler die Milch mit Butter, etwas Salz und Muskat in einen Topf geben und aufkochen, Polentagrieß zugeben, unter ständigem Rühren garen, vom Herd nehmen, Eigelbe einrühren und abschmecken. Polenta heiß auf ein Pergamentpapier ca. 1 cm hoch aufstreichen und auskühlen lassen.

5.

Mascarpone mit Weißbrotbröseln und Eiweiß verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Durchziehen kalt stellen.

6.

Aus der Polentamasse 8 Kreise von 5 cm Durchmesser ausstechen. 4 Polentataler in je 1 Metallring legen. Die Mascarpone Masse darauf verteilen. Mit einem weiteren Polentataler abschließen, leicht pressen, dann die Ringe entfernen. Die gefüllten Polentataler vorsichtig in verquirltem Ei und gemahlene Cornflakes panieren, nachformen und bis zum Ausbacken kühl stellen.

7.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden. Dann mit den geschmorten Schalotten, etwas Salz, Senf und Weißbrotbröseln vermischen.

8.

Die geschmorte Lammschulter aus dem Ofen nehmen, mit der Thymiangremolata bestreichen. Im Backofen die Grillfunktion oder 220 Grad Oberhitze einstellen und die Lammschulter ca. 5 Minuten gratinieren.

9.

Den entstandenen Bratfond passieren und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, die Sauce abschmecken.

10.

Die Taler in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

11.

Die Lammschulter vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden.

Lammfleisch auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Taler dazu reichen. Dazu passt geschmortes Wurzelgemüse.

Pro Portion: 971 kcal / 4065 kJ

39 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 54 g Fett

**Rotbarbe mit mediterranem Gemüse im Fischfond**  
**Rezept für 4 Personen**

Kräuter-Fischfond

1-1,5 kg	Knurrhahn, ausgenommen
500 g	Suppengemüse
1	Knoblauchzehe
1 kg	Riesengarnelen mit Kopf und Schale
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Zucker
1 EL	Pfefferkörner
1 EL	Anissamen
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Fenchelknolle
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 EL	weißer Balsamico
1 Prise	Zucker
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch

zusätzlich

2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
4	Rotbarbenfilets á 60 g
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

1.  
Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2.  
Den Knurrhahn abwaschen, halbieren und auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten braten lassen.
3.  
Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen, schälen und den Darm entfernen, Garnelen dann im Kühlschrank kalt stellen. Schalen und Köpfe der Garnelen nicht wegwerfen, sondern in einem Topf anrösten. Dann Tomatenmark und Zucker zugeben und ca. 1/2 Minute rösten. Suppengemüse, Knoblauch, Pfefferkörner, Anissamen und Lorbeerblätter zugeben, alles gut vermengen und den Topf vom Herd ziehen.

4.

Den gerösteten Knurrhahn aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, dann zu den Garnelenkarkassen mit in den Topf geben. Mit ca. 3 l kaltem Wasser auffüllen und alles aufkochen lassen. Dann den Fond leicht köchelnd ca. 3 Stunden köcheln lassen.

5.

Anschließend den Fond vorsichtig durch ein feines Passiersieb geben, damit er schön klar bleibt. Den Fond in einen Topf geben, um etwa 1/4 einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Für das Gemüse den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

7.

Die Paprika waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Dann herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend die Haut der Schoten abziehen. Paprika vierteln und die Kerne entfernen.

8.

Fenchel waschen, vertikal vierteln. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Fenchel auf den Schnittstellen kurz anbraten, so dass eine leichte goldgelbe Färbung entsteht. Pfanne abdecken, vom Herd ziehen und so den Fenchel noch durch die Resthitze in der Pfanne garen.

9.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz gut zerdrücken. 2 EL Olivenöl, Balsamico, Zucker und Knoblauch zu einer Marinade vermischen. Paprika und Fenchel in eine Schüssel geben und mit der Marinade vermengen.

10.

Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

11.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abstreifen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die ungeschälte Knoblauchzehe zugeben und die Garnelen glasig anbraten. Rotbarbenfilets zugeben und auf der Hautseite anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter überstreuen.

12.

Den Fischfond erhitzen.

Mariniertes Gemüse in tiefe vorgewärmte Teller legen, darauf Fischfilet und Garnelen geben. Den heißen Fond angießen und servieren.

Tipp: Restlicher Fischfond kann problemlos eingefroren werden. Er kaltete Fonds können am besten portionsweise in kleinen Gefrierdosen einfrieren.

Pro Portion: 406 kcal / 1704 kJ

10 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 15 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 28. April 2016

## Spargel mit Kräuterschaum und jungen Kartoffeln

### Rezept für 2 Personen

#### Kartoffeln

400 g kleine neue Kartoffeln  
etwas Salz  
1 TL Kümmel

#### Kräuterschaum

1 Schalotte  
100 ml Weißwein  
2 EL Weißweinessig  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/2 Bund Kerbel  
1/2 Bund glatte Petersilie  
3 Stiele Estragon  
4 Eigelbe

#### Spargel

1 kg weißer Spargel  
etwas Salz  
1 Prise Zucker  
1 TL Butter

### Zubereitung

1.

Die Kartoffeln waschen und bürsten. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser, Salz und Kümmel ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abschütten.

2.

Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.

3.

Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und Butter aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen.

4.

In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

5.

Die Reduktion in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im letzten Moment die Kräuter untermischen.

6.

Den gekochten Spargel in ca. 6 cm große Stücke schneiden und mit dem Kräuterschaum mischen.

7.

Den Spargel mit Kräuterschaum auf Tellern anrichten und die Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 486 kcal / 2027 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 16 g Fett



**Kohlrabi mit Getreide und Harissa  
Rezept für 4 Personen**

80 g	Buchweizen
400 g	Kohlrabi
etwas	Salz
2 EL	Rapsöl
1 EL	Nussöl
1 EL	weißer Balsamico
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
100 g	Quinoa
ca. 100 ml	Pflanzenfett zum Frittieren
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
80 ml	Tomatensaft
1	Bio-Zitrone
ca. 5 g	Ingwer
1 Msp.	Harissa
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Minze
1/2	Granatapfel
50 g	griechischer Joghurt

**Zubereitung**

1.  
Buchweizen in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.
2.  
Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3.  
Gekochten Buchweizen flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Stunden trocknen lassen.
4.  
Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen nicht wegwerfen. Kohlrabi in 3-4 mm dicke Scheiben (am besten mit einer Brotschneidemaschine) aufschneiden. Dann die Kohlrabischeiben sowohl mit Kreisausstechern (von 1,5 cm und 3 cm Durchmesser) rund ausstechen.
5.  
Die entstandenen Abschnitte mit den Kohlrabisschalen entsaften, den Saft durch ein feines Sieb passieren.
6.  
Die Kohlrabischeiben in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.
- 7.

Den Kohlrabisaft mit Rapsöl, Nussöl und Balsamico verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dieser Marinade die Kohlrabischeiben marinieren.

8.

Quinoa in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, dann auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

9.

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und den Buchweizen aufpuffen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

10.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

11.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Tomatensud mit Ingwer, Zitronenschale, etwas Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Harissa würzig abschmecken.

12.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

13.

Quinoa in der Sauce heißrühren, den knusprigen Buchweizen und die Kräuter unterheben und das Getreide auf Tellern anrichten.

Die marinierten Kohlrabischeiben darauf arrangieren. Joghurt mit einem Teelöffel darauf verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 329 kcal / 1375 kJ

40 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 13 g Fett