

Frank Buchholz

Montag, 01. August 2016

Makkaroni al torchio mit Salsiccia fresca

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

etwas	Salz
240 g	frische Bratwurst (Salsiccia fresca)
50 ml	Brühe (instant)
320 g	Makkaroni al torchio
25 g	fein geschnittener Speck
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Parmesankäse (z. B. Parmigiano reggiano)

Zubereitung

1.
Reichlich Wasser und etwa 2 TL Salz in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
2.
Inzwischen für die Sauce die Bratwurstmasse aus den Därmen drücken und in eine Pfanne geben. Die Brühe zugießen und die Brätmasse bei milder Hitze dünsten, dabei mit einem Pfannenwender fein zerdrücken.
3.
Nudeln ins kochende Wasser einstreuen, durchrühren und nach Packungsanleitung bissfest garen.
4.
Den Speck unter die Wurstmasse mischen. Bei starker Hitze offen braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Wurstmasse und Speck unter Wenden leicht knusprig braten. Die Butter unterrühren und die Sauce mit Pfeffer abschmecken.
5.
Makkaroni in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nudeln unter die Sauce mischen.
6.
Parmesan fein reiben. Kurz vor dem Anrichten den Käse unter die Nudeln mischen und alles kurz durchschwenken. Auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Pro Portion: 691 kcal / 2890 kJ

56 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 38 g Fett

Anna Sgroi

Dienstag, 02. August 2016

Sizilianische Auberginencaponata mit wilden Garnelen

Für 4 Personen

Zutaten

1	Aubergine (ca. 220 g)
etwas	Meersalz
ca. 40 ml	Olivenöl extra vergine
1/2	Gemüsezwiebel
45 ml	Weißweinessig
5 g	brauner Zucker
1	Olivetti-Tomate (ca. 70 g)
60 g	Stangensellerie
25 g	herbe, grüne Oliven
etwas	schwarzer Pfeffer
ca. 16	Pinienkerne
4	große Garnelen aus Wildfang (ohne Schale)

Zubereitung

1.

Die Aubergine putzen, waschen, trockenreiben und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben salzen, auf ein Gitter legen, z. B. mit einem flachen Teller oder Schneidbrett beschweren und 2 Stunden ruhen lassen, damit Flüssigkeit abtropfen kann.

2.

Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin bei geringer Hitze goldbraun anbraten. Auberginen auf Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen.

3.

Auberginen in gut 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.

4.

Die Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln. Tomatenwürfel unter die Zwiebel mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5.

Sellerie putzen, die Fäden sorgfältig abziehen. Selleriestange in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Sellerie in feine Scheibchen schneiden.

6.

Oliven vom Stein scheiden und grob würfeln.

7.

Sellerie, Auberginenwürfel und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Caponata mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Kalt stellen.

8.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

9.

Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Garnelen und Auberginen-Caponata auf Tellern anrichten. Pinienkerne überstreuen und anrichten.

Pro Portion: 222 kcal / 928 kJ

5 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett

Arancini di riso

Für 4 Personen

Zutaten

2	Zwiebeln
etwas	Olivenöl
300 g	Risottoreis (z. B. die Sorten Carnaroli oder Vialone Nano)
ca. 1/2 l	Geflügelbrühe (instant)
ca. 50 ml	trockener Weißwein
2 EL	Butter
50 g	frisch geriebener Parmesan
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
ca. 200 g	Scamorza (italienischer, gereifter Filatakäse)
ca. 100 g	Lardo oder Pancetta (ital. gewürzter und gereifter fetter Speck)
1 kg	Tomaten
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
2	Eier
ca. 100 g	Paniermehl
ca. 1 l	Frittieröl
1 Bund	Basilikum

Zubereitung

1.
Eine Zwiebel abziehen und würfeln. In etwas Olivenöl andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.
2.
Brühe erhitzen. Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
3.
Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
4.
Für die Füllung 1 Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten.
5.
Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen. Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.
6.
Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden. Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker würzen. 4 EL Olivenöl untermischen.
7.
Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

8.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reisbällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

9.

Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

10.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Pro Portion: 903 kcal / 3785 kJ

89 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 44 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 04. August 2016

Pizza Napoli

Für 4 Pizzen

Zutaten

Für den Teig

20 g frische Hefe
1 Prise Zucker
500 g Mehl
½ TL Salz
20 ml Olivenöl

Für den Belag

1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
500 g vollreife, aromatische Tomaten (z. B. San Marzano)
1 Knoblauchzehe
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL gerebelter Oregano
ca. 200 g Mozzarella
1 Bund Basilikum

Zubereitung

1. 25 ml Wasser leicht erwärmen. Hefe einrühren und darin lösen lassen. Dann 1 Prise Zucker einrühren
2. Mehl und ca. ½ TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Angerührte Hefe, Olivenöl und weitere ca. 250 ml Wasser zugeben. Bei niedriger Geschwindigkeit ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
3. Teig ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Belag Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 TL Olivenöl glasig andünsten.
5. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten unter die Zwiebelwürfel mischen. Knoblauch abziehen, würfeln und dazu geben.
6. Tomaten offen unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis ein dickliches Püree entstanden ist.
7. Tomatenpüree mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Abkühlen lassen.
8. Teig nochmals geschmeidig durchkneten. Zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
9. Den Backofen auf Höchsttemperatur (optimal 300 Grad) Ober- und Unterhitze vorheizen.

10.

Teig in vier Portionen teilen. Auf Stücken leicht gefetteter Dauerbackfolie oder Backpapier knapp 1 cm dünn rund ausrollen. Mit Geschirrtüchern bedeckt und in der warmen Küche ca. 20 Minuten gehen lassen.

11.

Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen oder Scheiben schneiden. Zunächst einen Pizzaboden mit etwas Olivenöl beträufeln. Etwas Tomatenpüree dünn aufstreichen. ¼ Käse darauf verteilen.

12.

Mit einem breiten Stück Sperrholz (oder Brot-Schieber, flaches Schneidbrett) vorsichtig unter die Backfolie/das Papier fahren. Pizza inklusive Folie so mit einem Ruck direkt auf das heiße Blech gleiten lassen. Bäcker nennen diesen Vorgang treffend: „einschießen“.

13.

Pizza backen, bis der Teigrand beginnt leicht dunkelbraun zu werden. Inzwischen eine weitere Pizza belegen und vorbereiten. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum bestreut anrichten. Auf gleiche Weise weitere 3 Pizzen zubereiten.

Pro Stück: 775 kcal / 3245 kJ

98 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 29 g Fett

Extra-Tipps:

Für einen perfekten Pizzateig den Teig über Nacht in einer mit Folie verschlossenen Schüssel im Kühlschrank lagern.

Richtig reife, Freiland-Tomaten sind einfach nicht zu kriegen? Dann lieber sonnengereifte San Marzano Tomate aus der Dose verwenden.

Achtung: Macht man die Pizza auf einem Backblech fertig und schiebt dann das kalte Blech in den Ofen, dann hat man bereits verloren.

Ice Cream-Pie

Für 1 Torte (Ø 23–25 cm), ca. 10 Stücke/Portionen

Zutaten

Für den Boden

50 g	Amarettini (ital. Mandelmakronen)
50 g	Löffelbiskuit
85 g	Cantuccini (ital. Mandelgebäck)
70 g	flüssige Butter

Für die Füllung

ca. 300 g	frisches Fruchtpüree
3	Eier (Gr. M)
130 g	Zucker
2 EL	frisch gepresster Orangensaft
1 Prise	Salz
250 ml	sehr gut gekühlte Sahne
2 EL	Puderzucker
3	Eiweiß

Zutaten

1.

Ofen auf 190 Grad vorheizen (Umluft: 170 Grad/Gasherd: Stufe 3). Alle Kekse fein mahlen, mit der Butter vermischen. Als Boden in eine gefettete Keramik-Backform (Ø 23-25 cm; evtl. mit Hebeboden; gefriergeeignet) verteilen. Andrücken und etwa 1 cm an den Seiten hochdrücken.

2.

Boden etwa 9 Minuten im heißen Ofen vorbacken. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3.

Gegebenenfalls Fruchtpüree vorbereiten. Eier trennen. Eigelbe, 100 g Zucker, Saft und Salz mit einem Handmixer oder in einer Küchenmaschine etwa 5 Minuten aufschlagen, bis die Masse dick und hellgelb ist. In eine Wasserbadschüssel umfüllen und über einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Die Füllung unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten erhitzen und dicklich werden lassen.

4.

Schüssel auf eine größere, mit Eiswürfeln gefüllte Schüssel setzen. Gelegentlich umrühren, bis die Füllung abgekühlt ist. Das Fruchtpüree einrühren.

5.

Mit einem Handmixer oder in einer Küchenmaschine die Sahne aufschlagen, bis sie Spitzen bildet. Weiterschlagen, dabei gesiebten Puderzucker einrieseln lassen. Vorsichtig unter die Füllung heben.

6.

Eiweiß steif schlagen. Rest Zucker einstreuen und weiterschlagen, bis der Eischnee gerade steif ist.

7.

Zunächst etwa 1/3 vom Eischnee unter die Füllung heben, um sie aufzulockern. Dann das restliche Eiweiß unterheben, ohne dass die Masse zusammenfällt.

8.

Die Füllung auf dem Boden verteilen, glattstreichen. Mindestens 6 Stunden, oder über Nacht, gefrieren.

9.

Ice Cream-Pie vor dem Servieren aus der Form lösen, leicht antauen lassen.

Pro Stück: 302 kcal / 1266 kJ

35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett

Extra-Tipp:

Für Fruchtpüree 500 g vorbereitete Früchte der Saison (z. B. Him- Erdbeeren, Aprikosen oder Süßkirschen) und 50 g Zucker mischen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und durch ein sehr feines Sieb streichen, um ggf. vorhandene Kerne entfernen.

Frank Buchholz

Montag, 08. August 2016

Flusskrebsravioli mit gebratenem Lammbries

Für 4 Personen

Zutaten**Für den Nudelteig**

250 g	Nudelgrieß
300 g	Mehl
225 g	Eigelb
80 g	Eiweiß
1 TL	Salz
1 EL	Olivenöl
1 EL	weiche Butter

Für die Füllung

200 g	Flusskrebs-Schwänze, in Lake natur
½ TL	fein gehackter Rosmarin
2	Knoblauchzehen
etwas	Pfeffer
3 EL	Ricotta

Für das Lammbries

700 g	schlachtfrisches, gewässertes Lammbries (beim Metzger vorbestellen)
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
100 g	Butter
etwas	Salz, Pfeffer
Saft von	½ Zitrone
1 Bund	Thymian
1 Bund	Rosmarin

Zubereitung

1.

Für den Nudelteig alle Zutaten, bis auf etwas Eiweiß, in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig auf der Arbeitsfläche nochmals 5–10 Minuten mit den Händen nachkneten. In Folie wickeln und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2.

Für die Füllung das Krebsfleisch abtropfen lassen, die Lake auffangen. Krebsfleisch, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer in der Küchenmaschine fein hacken. Ricotta unterrühren, würzen.

3.

Ravioliteig halbieren, jeweils dünn zu gleich großen Platten ausrollen. Füllung mit jeweils ausreichend Abstand zueinander in kleinen Häufchen auf der Hälfte der Teigplatten verteilen. Die Zwischenräume mit übrigem Eiweiß bestreichen.

4.

Übrige Teigplatten passgenau darüber legen. Zwischen den Füllungen vorsichtig andrücken, evtl. mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken. Ravioli ausstechen, mit Mehl bestäuben und bis zur weiteren Verarbeitung auf einem Tuch verteilen und etwas antrocknen lassen

5.

Lammbrises unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Das Bries darin portionsweise 2–3 Minuten pochieren, bis die Stücke fast gar sind. Kalt abschrecken, abgießen und abtropfen lassen. Bries abziehen.

6.

Knoblauch abziehen. Petersilie abrausen und trocken schütteln. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Bries gut abtropfen lassen.

7.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf erhitzen. Ravioli darin zwei Minuten garen.

8.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Briesstücke darin goldbraun braten. Rosmarin und Thymian mit einlegen. Kurz vor Ende der Bratzeit die Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Anrichten Butter und einige Tropfen Zitronensaft zugeben und alles durchschwenken.

9.

Ravioli mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Mit dem Bries auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 965 kcal / 4046 kJ

83 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 43 g Fett

Zander mit Limetten-Mayonnaise und Taboulé

Für 4 Personen

Zutaten**Für das Taboulé:**

100 g	Bulgur (grobe vorgegarte Weizengrütze)
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Pinienkerne
70 g	getrocknete Tomaten
5 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
½	Orange
1	Zitrone

Für die Limetten-Mayonnaise

½	Bio-Limette
2	Eigelb
1 EL	fertige Gemüsebrühe (instant)
100 ml	Rapsöl
4	küchenfertig vorbereitete Zanderfilets mit Haut (à 80 g)
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

1. Bulgur in einen Topf geben. Gemüsebrühe aufkochen und übergießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen. Die getrockneten Tomaten fein hacken.
3. Tomaten, Pinienkerne und Olivenöl unter den Bulgur mischen. Petersilie und Minze abbrausen, abzupfen und fein hacken. Orange und Zitrone auspressen. Das Taboulé mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.
4. Für die Limetten-Mayonnaise Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Limette auspressen.
5. Eigelbe und Gemüsebrühe in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Mixstab durchmischen, dabei 100 ml Rapsöl nach und nach zugießen und alles mixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.
6. Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite einlegen und goldbraun braten. Dann wenden und kurz fertig braten.
7. Taboulé nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen, die Filets darauf anrichten und servieren. Die Limetten-Mayonnaise dazu reichen.



Pro Portion: 686 kcal / 2870 kJ
24 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 53 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 10. August 2016

Hähnchenbrust mit Sumach und Safran zu Tomatensalat

Für 4 Personen

Zutaten

1 Prise	Safranfäden
2 EL	Sonnenblumenöl
700 g	Hähnchenbrustfilets
2 kg	gemischte Tomaten (möglichst in verschiedenen Farben und Größen)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
etwas	Kreuzkümmel, gemahlener Zimt
200 g	rote Linsen
200 ml	Hühnerbrühe (instant)
etwas	Salz, Zucker
1 TL	Butter
½ Bund	Thymian
etwas	Tamarindensirup (z. B. aus dem orientalischen Supermarkt)
	Saft von ½ Zitrone
etwas	Olivenöl
1	Romana-Salatherz
etwas	Sumach (Gewürz des Sumachstrauchs)
½ Bund	Koriander

Zubereitung

1. Safran mörsern und mit Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Safranöl marinieren.
2. Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen. Tomaten (bis auf Kirschtomaten) vierteln und die Kerne auslösen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Tomatenkerne zugeben, aufkochen.
4. Linsen verlesen, abbrausen und zugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Linsen für die Dekoration abnehmen, beiseite stellen.
5. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 1). Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
7. 1 TL Butter zur Tomaten-Linsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Etwas Salz, Zucker, Thymianblättchen und Tamarindensirup verrühren. Die Tomaten damit marinieren.
9. Für den Salat Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Salat und Dressing mischen.

10.

Filets aus dem Ofen nehmen, mit Sumach bestreuen und aufschneiden. Korianderblättchen abzupfen und überstreuen. Filets mit Linsenpüree, Tomatensalat, übrigen Linsen und Salat anrichten.

Pro Portion: 594 kcal / 2489 kJ

38 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 17 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 11. August 2016

Kratzete mit Zucchinisalat

Für 2 Personen

Zutaten

Für den Zucchinisalat

2	kleine Zucchini
1 Zweig	Zitronenmelisse
½ Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Rosmarin
1	rote Paprikaschote
1 EL	Zitronensaft
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Für die Kratzete

200 g	gekochten Hinterschinken
3 EL	Butter
3	Eier
150 g	Mehl
¼ l	Milch
etwas	Salz
2 EL	gehackte Kräuter (z. B. Petersilie Schnittlauch, Kerbel)

Zubereitung

1.
Zucchini putzen, abbrausen und trocken reiben. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheibchen schneiden. Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2.
Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Paprikawürfel und Rosmarin darin scharf anbraten. In eine Schüssel geben.
3.
Aus Zitronensaft, Salz, Senf, Pfeffer und Zucker und Öl ein Dressing rühren. Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.
4.
Für die Kratzete Schinken in Würfel schneiden. 1 EL Butter erhitzen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
5.
Mehl, Milch, Eigelbe, 1 Prise Salz und Kräuter mit dem Handmixer verquirlen. Dann die heiße Butter untermixen. Eischnee unterheben und die Schinkenwürfel unterziehen.
6.
Eine Pfanne erhitzen. Etwas Butter darin erhitzen. Ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen (evtl. in den Ofen geben) zunächst zugedeckt bei schwacher Hitze backen, bis die Oberfläche gerade gestockt ist. Anschließend z. B. mit 2 Pfannenwendern in Stücke teilen. In der Pfanne bei stärkerer Hitze durchschwenken, bis alles knusprig gebräunt ist. Übrigen Teig ebenso backen.
7.
Zucchinisalat nochmals abschmecken. Kratzete und Salat auf zwei Teller verteilen und servieren.



Pro Portion: 895 kcal / 3748 kJ
73 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 44 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 12. August 2016

Im Salzteig gegarter Fenchel mit Cidresabayon

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Fenchel

4	Fenchelknollen
je 1 Zweig	Rosmarin und Thymian
100 g	Eiweiß
3 kg	feuchtes, graues Meersalz
4	mittelgroße weiße Bio-Zwiebeln

Für die Sabayon

1	Schalotte
½ l	Cidre
1	Lorbeerblatt
4	Pfefferkörner
50 g	Butter
1	extrafrisches Ei
4	extrafrische Eigelb
etwas	Salz, Zitronensaft

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Fenchel putzen, das zarte Grün beiseite legen. Knollen waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln.

2.

Eiweiß leicht verschlagen, das Salz gründlich untermischen. Ca. 1/3 Drittel der Salzmischung flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Fenchel, die ungeschälten weißen Zwiebeln und die Kräuter auflegen und mit dem restlichen Salzteig gut umhüllen. Eine „Sollbruchstelle“ mit dem Messerrücken eindrücken. Gemüse im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen.

3.

Inzwischen Schalotte schälen und fein schneiden. Cidre, Schalotte, Lorbeer und Pfeffer auf 100 ml einkochen. Durch ein feines Sieb passieren. Reduktion etwas abkühlen lassen.

4.

Die Butter sacht bräunen. Reduktion, Ei und Eigelbe in einer großen Schüssel über einem heißen Wasserbad verquirlen. Die Mischung dann hellcremig und luftig aufschlagen. Mixen und erhitzen, bis die Masse leicht andickt.

5.

Die Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die gebräunte Butter langsam untermixen. Sabayon mit Salz und 1 Spitzer Zitronensaft abschmecken.

6.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Den Salzteig an der „Sollbruchstelle“ vorsichtig öffnen und den Salzdeckel abheben. Den Fenchel aus dem Salzbett heben. Die äußeren Hüllen vom Fenchel entfernen. Knollen halbieren. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

7.

Fenchelhälften und Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sabayon über das Gemüse träufeln und nach Belieben mit Fenchelgrün garnieren.



Pro Portion: 304 kcal / 1272 kJ
12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 18 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 15. August 2016

Pastrami-Avocado-Sandwich

Für 2 Personen

Zutaten

1	Salatherz
½	Bio-Limette
100 g	geröstete, eingelegte Paprikaschoten (Glas)
2	kleine, reife Avocados
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	Schmand
1 TL	milder Senf
etwas	Rauchöl
2	Mini-Fladenbrote
80–100 g	Pastrami in Scheiben (mageres gewürztes und geräuchertes Rindfleisch)

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.
2. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Avocados in der Mitte bis zum Kern durchschneiden, dann die Hälften vorsichtig auseinander klappen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in eine kleine Schüssel geben.
3. Avocadofleisch mit einer Gabel fein zerkleinern. Dabei etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer feinen Creme vermischen.
4. Schmand mit Senf, Rauchöl, etwas Limettenschale, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Mini-Fladenbrot im heißen Ofen nach Packungsanleitung kurz rösten. Brot auf einem Kuchengitter dann kurz abkühlen lassen, waagrecht aufschneiden.
6. Die unteren Brothälften mit Avocado-Creme bestreichen. Paprika und Salatblätter darauf verteilen. Die oberen Hälften mit je 1 EL Senf-Schmand-Crème bestreichen und mit Pastrami belegen. Dann vorsichtig zusammenklappen, etwas zusammendrücken und anrichten.

Pro Stück: 369 kcal / 1548 kJ

19 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 24 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 16. August 2016

Fruchtkaltschale mit Krustentieren

Für 2 Personen

Zutaten

1	kleine Zuckermelone (z. B. Cavaillon-/Cantaloup-Melone)
½	kleine reife Wassermelone
150 g	Erdbeeren
4 EL	weißer Portwein
100 ml	trockener Sekt
etwas	frischer Estragon
2	Tomaten
1 EL	Pinienkerne
4	kleine, küchenfertige Gambas
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Limette
etwas	Piment d'Espelette, Nussöl

Zubereitung

1.

Die Zuckermelone halbieren und entkernen. Fruchtfleisch von beiden Melonen von den Schalen schneiden. 80 g Wassermelonen-Fruchtfleisch beiseite stellen. Mit einem Kugel-Ausstecher etwa 14 schöne, gleichmäßige Kugeln aus dem Zuckermelonen-Fruchtfleisch ausstechen, kühl stellen.

2.

Das übrige Fruchtfleisch würfeln. Erdbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Melonen-Fruchtfleisch und Erdbeeren in einem Mixer pürieren. Das Püree durch ein feines Haarsieb passieren. Portwein und Sekt vorsichtig unterrühren.

3.

Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Estragon unter die Suppe mischen, kalt stellen. Übrigen Estragon zugedeckt kühl stellen.

4.

Tomaten putzen, überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

5.

Gambas abbrausen, trocken tupfen. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gambas darin kurz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gambas auskühlen lassen.

6.

Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen. Gambas in gleichmäßige Stücke schneiden. Übriges Wassermelonen-Fruchtfleisch fein würfeln. Mit Tomatenwürfeln, Gambas, Pinienkernen, Rest Estragon, 1 TL Olivenöl, etwas Nussöl, Limettensaft, -schale, Salz und Piment d'Espelette marinieren und würzen.

7.

Je 1 Garnierring in 2 tiefe Teller setzen. Den Gambasalat darin verteilen. Melonenkugeln dicht an dicht um die Ringe setzen. Die Ringe vorsichtig abheben. Die gut gekühlte Fruchtkaltschale vorsichtig angießen und servieren.



Pro Portion: 351 kcal / 1468 kJ
26 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 13 g Fett

Martina Kömpel

Mittwoch, 17. August 2016

Parmigiana di Melanzane

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

2–3	mittelgroße Auberginen
ca. 200 ml	hochwertiges, fruchtiges Olivenöl
6–7	Tomaten
1 TL	Zucker
1 TL	Tomatenmark
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz, Pfeffer, Puderzucker
etwas	getrockneter Oregano
375 g	Büffel-Mozzarella
50 g	Parmesan im Stück
6–8 Blätter	Basilikum

Zubereitung

1.

Auberginen waschen, trocken reiben, putzen und in etwa 0,7–1cm dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 4 Stück).

2.

Ca. 4 EL Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3.

Tomaten putzen, waschen und trocken reiben. Tomaten waagrecht in etwa 1 ½ –2 cm Scheiben schneiden. Pro Person aus etwa 4 schönen, großen Scheiben die Kerne entfernen. Scheiben beiseite legen. Tomatenkerne und übrige Tomatenabschnitte in einen Topf geben.

4.

Tomaten im Topf mit 1 TL Zucker, etwas Olivenöl und 1 TL Tomatenmark verrühren. Knoblauch abziehen, fein würfeln und unterrühren. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15–20 Minuten sämig einkochen lassen.

5.

In der Zwischenzeit Ofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Backblech mit Backpapier auslegen, etwas Olivenöl aufträufeln. Vorbereitete Tomatenscheiben darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Etwas Puderzucker, am besten durch ein feines Sieb, überstreuen. Gleichmäßig mit Oregano würzen. Tomatenscheiben im Ofen ca. 30 Minuten trocknen. Die Tomaten behalten so noch ihre Form, sind allerdings im Geschmack viel intensiver.

6.

Mozzarella abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden (pro Person etwa 3 Scheiben).

7.

Tomaten aus dem Ofen nehmen. Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen (Umluft 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Pro Person 1–2 Auberginenscheiben auf das Backblech legen. Darauf je 1 Tomatenscheibe legen, mit etwas Tomatensauce bestreichen. Je 1 Scheibe Mozzarella auflegen, zwischendurch ggf. mit einem Holzspieß fixieren. Übriges Gemüse und Mozzarella aufschichten. Gemüsetürmchen dabei jeweils mit einer Auberginenscheibe abschließen.

8.

Parmesankäse fein reiben und auf die Türmchen streuen. Parmigiana im heißen Ofen 8 Minuten erhitzen, bis der Parmesan leicht knusprig wird und der Mozzarella zu schmelzen beginnt (dann entfaltet sich das feine Aroma).

9.

Die Parmigiana mit einem Pfannenwender auf Teller platzieren. Jeweils etwas hochwertiges, fruchtig-aromatisches Olivenöl überträufeln und mit frisch geschnittenem Basilikum garnieren.

Pro Portion: 796 kcal / 3332 kJ
10 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 74 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 18. August 2016

Geschmorte Kaninchenkeulen zu Knödelsalat

Für 2 Personen

Zutaten

Für den Semmelknödelsalat

1	kleine Zwiebel
2 Scheiben	geräucherter Speck
ca. 3 EL	Sonnenblumenöl
2-3	Semmelknödel vom Vortag (oder frisch und erkaltet)
½ Bund	Petersilie
einige	Schnittlauchhalme
2 EL	Essig
etwas	Pfeffer aus der Mühle, Salz
2	Kaninchenkeulen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
¼ l	Apfelsaft
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
150 ml	Geflügel- oder Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
100 g	Sahne
ca. 1 EL	Mehl

Zubereitung

1.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebel im heißen Öl anbraten und danach in eine Salatschüssel geben.

2.

Die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Etwas Sonnenblumenöl ins Bratfett der Pfanne geben. Die Knödelscheiben darin anbraten. Unter die Speck-Zwiebel-Mischung mischen.

3.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein hacken bzw. schneiden. Kräuter, Essig und Rest Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Vinaigrette über die Knödelscheiben träufeln, vermischen und ziehen lassen.

4.

Keulen kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in grobe Würfel schneiden.

5.

Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldbraun anbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Keulen bei mittlerer Hitze im Bratfett vom beiden Seiten goldbraun anbraten. Nach und nach jeweils etwas Apfelsaft angießen und jeweils etwas einkochen lassen.

6.

Kaninchenkeulen mit Thymian, Lorbeer, Pfeffer und Salz würzen. Fond angießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten sacht schmoren.

7.

Kaninchen aus dem Fond nehmen und warm stellen. Sahne und Mehl glatt verrühren. Unter den Fond rühren und unter Rühren aufkochen. Fond und Gemüsezutaten nach Belieben

pürieren, dafür zuvor Lorbeer und Thymian entfernen. Fond würzig abschmecken, Keulen wieder einlegen und kurz erhitzen.

8.
Knödelsalat, Kaninchenkeulen und Sauce anrichten.

Pro Portion: 800 kcal / 3349 kJ
42 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 47 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 19. August 2016

Roter Mangold, Tatar vom Kalb und Eigelb-Senfcreme

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Mangold

1	mittelgroße Staude roter Mangold
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
etwas	Zitronensaft
2 EL	Rapsöl
1 EL	gereifter, weißer Balsamicoessig
etwas	Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Eigelbcreme

6	Eier
1 EL	scharfer Senf
3 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz, milder Curry

Für das Tatar

400 g	Kalbsoberschale
2	Schalotten
4	Sardellen (in Öl eingelegt)
1 TL	eingelegte Kapern (Glas)
2 EL	Ketchup
1 EL	scharfer Senf
etwas	Salz, Cayennepfeffer

außerdem

etwas	Öl zum Braten
4	Wachteleier

Zubereitung

1.

Den Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden und in ca. 5 x 1 cm lange Rechtecke schneiden. Blätter in feine Streifen schneiden und kühl stellen.

2.

Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben, leicht salzen und knackig garen. Mit 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

3.

Rapsöl, Essig, etwas Salz Pfeffer und Zucker verrühren. Die Mangoldstreifen kurz vor dem Anrichten damit marinieren.

4.

Eier 7 Minuten kochen, kurz kalt abschrecken und schälen. Eier halbieren, Eigelbe auslösen und in einen Mixbecher geben (Eiweiß anderweitig verwenden). Senf kurz untermixen. Dann nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Creme entsteht. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Eigelbcreme mit Zitronensaft, -schale, Salz und Curry abschmecken. Kühl stellen.

5.

Das Fleisch parieren (die Sehnen und Silberhäute entfernen) und grob wölfen, bzw. sehr fein schneiden.

6.

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Sardellen und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mit Schalotten, Ketchup und Senf verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Tatar und Würzmischung kurz vor dem Servieren vermengen.

7.

Eine beschichtete Pfanne leicht einölen. Die Wachteleier darin sacht braten. 4 Teller mit den Mangoldstücken auslegen. Tatar in einem runden Ausstecher darauf anrichten. Jeweils 1 Wachtelei aufsetzen. Die Mangoldblätter zu kleinen Kugeln formen und mit anrichten. Eigelbcreme auf Tatar und Mangoldstücke dressieren.

Pro Portion: 429 kcal / 1793 kJ

7 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 25 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 22. August 2016

Artischocken-Spinat-Gemüse mit gebratenem Zander

Zutaten für 4 Personen

Zutaten**Für das Artischocken-Gemüse**

8	kleine Artischocken
2	Schalotten
1	Bio-Knoblauchzehe
10	Kirschtomaten
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Thymian und Rosmarin
300-400 ml	Geflügelfond (selbst gekocht oder aus dem Glas)
100 ml	Weißwein
etwas	Olivenöl
500 g	Spinat
etwas	frisch geriebene Muskatnuss, Cayennepfeffer

Für den Zander

4	Zanderfilets mit Haut (á 120 g)
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Olivenöl
je 1 Zweig	Rosmarin und Thymian

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Hüllblätter, Stiel und auf dem Boden liegendes „Heu“ sorgfältig entfernen. Artischockenböden vierteln.
2.
Schalotten schälen und vierteln. Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
3.
Artischocken, Schalotten, Knoblauch und Kirschtomaten in eine tiefe Backform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und untermischen. Mit Fond, Weißwein und etwas Olivenöl auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4.
Gemüse im heißen Backofen 20 Minuten garen. Inzwischen den Blattspinat putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele abzupfen.
5.
Zanderfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite einlegen und ca. 3 Minuten braten, bis die Haut kross ist. Dann wenden, die Temperatur reduzieren. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Alles weitere 2–3 Minuten ziehen lassen.
6.
Mit Hilfe einer Rouladennadel eine Garprobe beim Gemüse machen. Dazu die Nadel in ein Stück Artischocke stechen. Lässt sich die Nadel leicht in das Gemüse einstechen, ist das Gemüse gar. Falls man kräftiger hineindrücken muss, benötigen die Artischocken noch ein paar Minuten zum Nachgaren.

7.

Spinat in den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit in zwei Portionen unter das Gemüse mischen. Anschließend nochmals 5 Minuten im Backofen ziehen lassen.

8.

Gemüse ggf. abtropfen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Zanderfilets und Gemüse anrichten. Dazu passt z. B. knuspriges Baguette.

Pro Portion: 289 kcal / 1212 kJ

5 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 10 g Fett

Karlheinz Hauser**Mittwoch, 23. August 2016****Salat aus alten Tomatensorten mit Burrata**

Für 4 Personen

Zutaten

1	kleines Baguette
ca. 120 ml	Olivenöl
etwa 16	Freiland-Tomaten unterschiedlicher Sorten und Farben
16	Cherry-Strauchtomaten in unterschiedlichen Farben
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
je 1–2 Zweige	Rosmarin und Thymian
30 g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
25 ml	heller Balsamicoessig
25 g	frisch geriebener Parmesan
ca. 400 g	Burrata (italienischer Frischkäse)
etwas	Zucker, Chiliflocken

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Das Baguette in kleine Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
2. Baguettewürfel im heißen Backofen etwa 20 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
3. Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben, ggf. große, grüne Stielansätze ausschneiden. Die großen, fleischigen Sorten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen.
4. Übrige Tomatensorten je nach Größe in unterschiedliche Stücke schneiden und ebenfalls auf dem Blech verteilen.
5. 1 EL Olivenöl über die Tomaten träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und Rosmarin und Thymian darauf verteilen. Tomaten für einige Minuten im heißen Ofen erwärmen, bzw. kurz schmoren.
6. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, auskühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Ca. 8-12 Blätter beiseite legen. Übriges Basilikum, 20 g Pinienkerne, ca. 50 ml Olivenöl und Parmesan zu einem Pesto mixen, abschmecken.
7. Ca. 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Rest Basilikum in feine Julienne schneiden und unter die Vinaigrette rühren.
8. Vier Teller mit den großen Tomatenscheiben auslegen. Die anderen Tomatensorten und Sud, der sich beim Garen gesammelt hat, darauf anrichten. Pesto überträufeln und die restlichen Pinienkerne überstreuen.
9. Burrata in Stücke zupfen und mit dem Tomatensalat anrichten. Etwas Olivenöl, Salz und Chiliflocken überträufeln. Basilikumvinaigrette vor dem Servieren über den Salat träufeln. Die knusprigen Baguettewürfel dazu reichen.

Pro Portion: 757 kcal / 3170 kJ

33 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 58 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 24. August 2016

Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Pfannenbrot

20 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
100 g	Joghurt
60 ml	Milch
1	Ei
400 g	Mehl
1 TL	Backpulver
etwas	Salz, Pulbiber (Chiliflocken), Kreuzkümmel

Für Auberginentatar und Gurkensalat

2	rote Zwiebeln
etwas	Olivenöl
etwas	Kurkuma, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Olivenöl, grobes Salz
4	Auberginen (möglichst schlanke, kleinere Früchte)
½ Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
½ Bund	Koriander
200 g	cremiger Schafskäse mit hohem Fettanteil
½ Bund	Dill
½	Zitrone
1	Gurke

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit Zucker und ca. 60 ml handwarmem Wasser mischen.
2. Joghurt, Milch und Ei verquirlen. Mehl, Backpulver, Salz, Chiliflocken und etwas Kreuzkümmel in einer Rührschüssel mischen. Joghurt-Mix und angerührte Hefe zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
3. Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Inzwischen für das Auberginentatar den Backofen auf 230 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasheerd: Stufe 4). Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.
5. Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und im Bratfett in der Pfanne anbraten.
6. Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen. Die Auberginen mit der Schnittfläche auf das Salz legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.
7. Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Schalen abziehen. Fruchtfleisch grob hacken und auf einem Sieb ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

8.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Auberginenfruchtfleisch, Petersilie, gebratene Zwiebeln und Knoblauchzehe hacken, bis ein feines Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

9.

Korianderblätter abzupfen und mit 2 EL Olivenöl pürieren. Den Schafskäse würfeln und mit dem Korianderöl marinieren. Dill sehr fein hacken. Zitrone auspressen.

11.

Gurke waschen, in Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Mit Salz, Zitronensaft, Dill und etwas Olivenöl marinieren.

12.

Teig kurz durchkneten, portionsweise auf wenig Mehl sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Die Teigfladen darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

13.

Auberginentatar nochmals abschmecken. Mit dem Pfannenbrot und Gurkensalat anrichten.

Pro Portion: 643 kcal / 2693 kJ

84 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 21 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 25. August 2016

Gewürzreis zu geröstetem Paprikagemüse

Für 2 Personen

Zutaten

Für die Röstpaprika

2–3	rote Paprika
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Kümmel
½ TL	Ingwerpulver

Für den Gewürzreis

1	Zwiebel
1 ½ EL	Butter
1/2 l	Gemüsebrühe (instant)
120 g	Reis
50 g	Mandelstifte
1 EL	Rosinen
1 Msp	gemahlener Kardamom
1 TL	gemörserter Koriander
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Weißwein
etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).
2. Paprika waschen, trocken reiben, halbieren und putzen. Fruchtfleisch in etwa daumendicke Streifen schneiden.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Paprika darauf verteilen. 2 EL Olivenöl überträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Ingwer würzen. Paprika im heißen Ofen ca. 30 Minuten schmoren.
4. Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
5. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Reis abbrausen, in die Brühe geben. Alles kurz aufkochen, dann 20 Minuten sacht garen.
6. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandelstifte darin goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben.
7. Rosinen heiß abbrausen, abtropfen lassen. Mandeln, Gewürze und Rosinen unter den Reis mischen. Mit Wein verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Paprika aus dem Ofen nehmen, abschmecken und mit dem Gewürzreis anrichten.

Pro Portion: 696 kcal / 2911 kJ

68 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 26. August 2016

Carpaccio mit Sardellenmayonnaise und karamellisierten Kapern**Für 4 Personen****Zutaten****Für die Sardellenmayonnaise**

Ca. ½	Bio-Zitrone
2-3	eingelegte Sardellen (Glas)
½	Knoblauchzehe
1	Eigelb
1 TL	Senf
1 TL	Kapern (Glas)
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1Msp.	geräuchertes Paprikapulver (Pimenton dulce)
etwas	Chili, brauner Zucker
etwas	glatte Petersilie

Für das Carpaccio

320 g	Rinderfilet
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	alter Gouda (mit Salzkristallen)
etwas	frisches Basilikum

Für die Kapern

3 EL	eingelegte Kapern (Glas)
1 EL	brauner Zucker
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Für die Mayonnaise Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
2.
Sardellen grob hacken. Knoblauch ebenfalls hacken. Mit Sardellen, Eigelb, Senf, Kapern, Zitronenschale, in ein hohes, schmales Mixgefäß geben. Mit dem Pürierstab durchmischen, dabei nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
3.
Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver, Chili, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Mayonnaise mischen, kühl stellen.
4.
Filet in 4 Stücke á ca. 80 g schneiden. Die Scheiben nacheinander in einen großen geölten Gefrierbeutel geben und sacht hauchdünn plattieren.
5.
Etwas Olivenöl, einige Tropfen Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer auf einen Teller verteilen. Eine plattierte Filetscheibe darauf geben und mit Olivenöl beträufeln.

6.

Kapern gut abtropfen lassen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Kapern und etwas Olivenöl in die Pfanne geben (Vorsicht, spritzt!) und mit dem Karamell überziehen. Mit etwas Pfeffer würzen.

7.

Karamellisierten Kapern auf dem Carpaccio verteilen. Gouda reiben oder hobeln und überstreuen. Mit Mayonnaise und etwas Basilikum anrichten.

Pro Portion: 457 kcal / 1917 kJ
5 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 38 g Fett

Nicole Just

Montag, 29. August 2016

Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais

Für 4 Personen

Zutaten**Für den Mais**

4 Kolben	Gemüsemais
1 EL	Ahornsirup
3 EL	Shoyu- oder dunkle Sojasauce
1 EL	neutrales, pflanzliches Öl

Für den Salat

400 g	wilde Tomaten (alte Tomatensorten, gemischt)
4 Handvoll	junger Spinat
100 g	Wildkräutersalat
3 EL	Kresse (z. B. Brunnenkresse)
400 g	Bauernmischbrot oder Krustenbrot (Stück)
1 EL	Pflanzenöl
1	rote Zwiebel

Für das Dressing

½ Bund	Zitronenthymian
½ TL	Salz
3 EL	Aceto balsamico
6 EL	natives Olivenöl extra
1 TL	mittelscharfer Senf
½ TL	Zucker

außerdem

etwas	Fleur de Sel
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll	essbare Blüten (z. B. Kapuzinerkresse, Schnittlauchblüten etc.)

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Gasherd: Stufe 2–3). Maiskolben putzen, die Enden ggf. abschneiden und die Kolben jeweils dritteln. Ahornsirup, Shoyusauce und das Öl gut mischen und den Mais mit der Hälfte der Marinade rundherum einstreichen. Maisstücke in eine feuerfeste Form geben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 15 Minuten mit der übrigen Marinade einpinseln und fertig garen.

2.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat, Kräuter und Kresse verlesen, ggf. zerpfeifen und zu den Tomaten geben.

3.

Das Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin goldbraun anbraten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

4.

Für das Dressing Thymian fein hacken. Übrige Dressingzutaten verquirlen, Thymian untermischen. Tomaten-Kräuter-Mischung unterheben. Tomatensalat auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe und Brot darauf verteilen. Mit Mais und Blüten anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen.



Pro Portion: 629 kcal / 2634 kJ
79 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 23 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 30. August 2016

In Rettichsaft gebeizte Lachsforelle zu Apfeltoast

Für 2 Personen

Zutaten

Für die gebeizte Forelle

½ TL	Fenchelsamen
14	Pfefferkörner (weiß und schwarz)
¼	Fenchelknolle
1	Bio-Limette
30 g	Puderzucker
80 g	Meersalz
100 ml	Rettichsaft (z. B. aus dem Reformhaus)
300 g	Lachsforellenfilet ohne Haut

Marinierte Gurken und Rettich

100 ml	heller Balsamico-Essig
80 g	Zucker
6 Scheiben	frischer Ingwer
2 TL	gehackter, eingelegter Ingwer
½	Salatgurke
½	kleiner weißer Rettich

Apfel-Salat und Baguette

1	säuerlicher, grünschaliger Apfel (z. B. Granny Smith)
1 TL	Zitronensaft
½	Salatgurke
2 EL	Joghurt (3,5% Fett)
½ TL	eingelegter Ingwer
1	kleines Baguette
etwas	Olivenöl
½ Bund	Brunnenkresse

Zubereitung

1.

Fenchelsamen und Pfeffer mörsern. Fenchelknolle putzen, würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Vorbereitete Beizzutaten, Salz und Puderzucker in einem Mixer zu einer cremigen Paste mixen. Rettichsaft unterrühren.

2.

Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Filets in die Beize einlegen, gelegentlich wenden. Ca. 6 Stunden ziehen lassen.

3.

Frischen Ingwer schälen, 6 Scheiben abschneiden. Mit Essig, 80 ml Wasser, Zucker, und eingelegtem Ingwer aufkochen. Fond auskühlen lassen.

4.

Gurke schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, im abgekühlten Fond ziehen lassen.

5.

Rettich schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit der übrigen Marinade mischen. 30 Minuten ziehen lassen.

6.

Apfel waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen. Eine Hälfte in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft mischen. Die zweite Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken reiben und halbieren. Gurke längs vierteln und entkernen. Gurke in feine Scheibchen schneiden.

7.

Ingwer abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Mit Gurke und Apfelwürfel mischen. Joghurt unterrühren, abschmecken.

8.

Baguette längs in ca. 3 mm feine Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin goldbraun anbraten, würzen.

9.

Marinade von der Lachsforelle abstreifen. Filet in dünne Scheiben schneiden. Gurken-Joghurtcreme auf dem lauwarmen Baguette verteilen. Filet darauf anrichten. Mit Kresse, eingelegtem Rettich, Gurken und Apfelstreifen servieren.

Pro Portion: 709 kcal / 2974 kJ

105 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 12 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 31. August 2016

Maurische Gazpacho blanco

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Mayonnaise

2 extrafrische Eier
¼ TL Senf
etwas Salz
250 ml fruchtiges mildes Olivenöl

Für die Gazpacho

2 Gurken
2-4 Knoblauchzehen
120 g abgezogene Mandelkerne
1 kleines Baguette
2 EL fruchtiges Olivenöl
1 Bio-Zitrone
je ½ Bund Schnittlauch und Koriander
6-8 Garnelen (möglichst aus Wildfang oder Biozucht)

Zubereitung

1.

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Eigelbe in eine Rührschüssel geben. Senf und 1 Messerspitze Salz unterrühren.

2.

Das Olivenöl unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen zugießen und alles sehr langsam verquirlen, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

3.

Die Gurken schälen und grob würfeln. Ca. ½ Gurke zugedeckt beiseite stellen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.

4.

Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Einige Mandeln für die Dekoration beiseite legen.

5.

Vom Baguette 4 lange, schräge Scheiben abschneiden. Das übrige Brot würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Baguettewürfel darin knusprig rösten.

6.

Geröstete Baguettewürfel, Gurkenwürfel, Knoblauch, Mandeln und Mayonnaise in einen großen, leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Gazpacho mit Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Kalt stellen.

8.

Übrige Baguettescheiben mit 1 EL Olivenöl beträufeln, in einer Pfanne sacht goldbraun rösten. Restliche Gurke in feine Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen, einige Minuten ziehen lassen. Schnittlauch und Koriander abspülen, fein schneiden. Gurkenwürfel ausdrücken, mit den Kräutern mischen und auf das geröstete Brot streuen.

9.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. 1 Knoblauchzehe andrücken, anbraten. Garnelen aus der Schale lösen, den Darm entfernen. Garnelenfleisch salzen und wieder in die Schalen geben. Garnelen im heißen Butterschmalz je Seite ca. eine Minute braten.

10.

Zum Servieren Garnelenfleisch wieder auslösen, in grobe Stücke schneiden und in die Suppe geben. Gazpacho mit übrigen Mandeln und Baguettescheiben anrichten.

Pro Portion: 937 kcal / 3925 kJ

19 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 87 g Fett