

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2016**Frank Buchholz****Montag, 2. Mai 2016****Grüner Spargel mit Spitzmorcheln**

Rezept für 4 Personen

Für das Gemüse

2 EL	Butter
etwas	Meersalz
etwas	Zitronensaft
1, 5 kg	grüner Spargel
200 g	frische Spitzmorcheln
1	Schalotte
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Sherry, extra trocken

Für die Sauce

4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
150 ml	Weißwein
250 ml	Kalbsfond
150 g	Sahne
3 EL	Kapern
50 g	Crème fraîche
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Meersalz

1.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mit 1 TL Butter, Salz und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

2.

Den Spargel bis 3 cm unter der Spitze schälen und die holzigen Enden abschneiden. Im vorbereiteten Wasser den Spargel ca. 3-4 Minuten kochen, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

3.

Morcheln gut putzen, evtl. halbieren. (Bei starker Verschmutzung in einer Schüssel mit Wasser rasch abspülen, anschließend gut abtrocknen.) Schalotte schälen, fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

4.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

5.

Mit Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Fond und Sahne zugeben und um ein Drittel einkochen.

6.

Anschließend die Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen. Zuletzt Kapern und Crème fraîche zugeben. Die Sauce mit Mehlbutter binden und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

7.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Morcheln anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein geschnittene Schalotte zugeben, farblos anschwitzen. Mit Sherry ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Schnittlauch zugeben und alles gut durch schwenken.

8.

Abgetropften Spargel halbieren oder dritteln. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Spargel zugeben, kurz schwenken und leicht salzen.

9.

Spargel zu den Morcheln in der Pfanne geben und nochmals kurz erhitzen und durchschwenken. Spargelgemüse anrichten und die Sauce angießen.

Pro Portion: 376 kcal / 1572 kJ

15 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 21 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 3. Mai 2016

Schollenfilet mit Gazpacho

Rezept für 2 Personen

Für die Garnitur

3	Tomaten
ca. 8 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 70 g	Baguette
1/2	rote Paprika
1/2	Salatgurke
1	Ei, hart gekocht
1/2 Bund	Brunnenkresse
1 EL	Kapern
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Prise	Piment d'Espelette

Für die Gazpacho

1	gelbe Paprika
2	Fleischtomaten (gelb oder rot)
1/2	Salatgurke
1 Scheibe	Toastbrot ohne Rinde
etwas	Salz, Piment d'Espelette
etwas	Zucker
40 ml	weißer Balsamico
60 ml	Olivenöl

Für den Fisch

2	Maischollen, küchenfertig filetiert
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Mehl
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl

1.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Für die Garnitur Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln und entkernen. Ein Backblech mit etwas Öl bepinseln. Tomatenviertel nebeneinander flach auf das Blech legen, salzen und

pfeffern. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 2 Stunden trocknen. Anschließend abkühlen lassen. Tomaten evtl. schon am Vortag zubereiten.

3.

Das Baguette kurz (ca. 20 Minuten) in die Gefriertruhe geben.

4.

Für die Gazpacho Paprika, Fleischtomaten und Gurke waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und ebenfalls grob schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in Stücke schneiden. Brot klein schneiden mit den Gemüsestücken in eine Schüssel geben. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen. Balsamico und Olivenöl untermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5.

Dann alles fein mixen, durch ein Sieb passieren, die Gemüsesuppe abschmecken.

6.

Das angefrorene Baguette in 12 sehr dünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

7.

Für die Garnitur Paprika und Gurke waschen. Von der Paprika das Kerngehäuse entfernen und Paprika in 1 cm große Rauten schneiden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel austreichen und die Gurke in 1 cm große Rauten schneiden. Das hart gekochte Ei schälen und in kleine Würfel schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.

8.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Paprika, Gurke, Kapern und getrocknete Tomaten kurz darin anschwitzen, mit Zitronensaft, Salz und Piment d'Espelette würzen.

9.

Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Thymian abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Thymian und Knoblauch zugeben und die Filets darin von beiden Seiten braten.

10.

Die Gazpacho in einem Topf erwärmen.

11.

Warme Gazpacho auf die Teller geben, Schollenfilet aufsetzen.

Das Gemüse abwechselnd mit dem gewürfelten Ei, den knusprigen Brotscheiben und der Brunnenkresse auf dem gebratenen Schollenfilet anrichten und servieren.

Pro Portion: 909 kcal / 3809 kJ

42 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 58 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 04. Mai 2016

Dim Sum – Gefüllte Teigtäschchen

Zutaten für 4 Personen

200 g	Entenbrust
100 g	Shiitakepilze
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Oystersoße
1 EL	Sesamöl
1 Paket	WanTan Teig
1 kleine	Ingwerknolle
150 g	Hackfleisch vom Schwein
1 EL	Chilisoße
1 Paket	Reispapier
4	große Garnelen
100 g	Sojasprossen
1/2 Bund	Koriander
1 EL	Fischsoße
100 g	Schwarze Bohnenpaste
1 EL	Sojasoße
etwas	Shisokressemix

Zubereitung

1.

Die Ente in feine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Die Shiitakepilze putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

2.

In einer Schüssel Entenfleisch, Shiitakepilze und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mischen und mit einem Esslöffel Oystersoße und Sesamöl abschmecken.

3.

Etwas von der Entenfleischmischung jeweils in die Mitte eines WanTan Teigblatts geben und dieses falten.

4.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit der Chilisoße, dem Ingwer und der restlichen Ostersoße abschmecken und ebenfalls in WanTan Teigblätter geben und diese falten.

5.

Das Reispapier einmal kurz durch Wasser ziehen und 1-2 Minuten weich werden lassen.

6.

Die Garnelen in Würfel schneiden. Die Sojasprossen hacken. Koriander abbrausen und fein schneiden.

7.

Garnelen mit Sojasprossen mischen mit der Fischsoße und dem Koriander abschmecken. Etwas von der Mischung jeweils auf ein Reispapier geben und einwickeln.

8.

Die Täschchen im Bambuskorb ca. 10 Minuten dämpfen

9.

Schwarze Bohnenpaste mit Sojasoße mischen und zu den Teigtäschchen reichen.
Mit der Shisokresse garnieren.

Tipp: Die Teigtaschen können auch frittiert anstatt gedämpft werden. Dazu in einem Topf oder einer Fritteuse reichlich Frittierfett erhitzen und die Täschchen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Pro Portion: 463 kcal / 1940 kJ

21 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 27 g Fett

Sören Anders**Freitag, 6. Mai 2016****Lammragout mit Avocado**

Rezept für 4 Personen

3	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
700 g	Lammfleisch (Nacken)
2 EL	Olivenöl
100 ml	Rotwein
500 ml	Tomatensaft
1	Bio-Zitrone
2 Zweige	Zitronenthymian
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Harissa
etwas	Salz
10 g	Zartbitterschokolade
3 Stängel	Minze
250 g	Joghurt aus Schafsmilch
30 g	Tortillachips
1	reife Avocado
etwas	Pfeffer aus der Mühle

1.

Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
Das Fleisch fein würfeln.

2.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Fleischwürfel darin nach und nach kräftig anrösten. Dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

3.

Im Bratfett die Zwiebel- und Knoblauchwürfel goldbraun anrösten, dann mit Rotwein und der Hälfte des Tomatensaftes ablöschen und aufkochen lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben und zugedeckt bei niedriger Hitze schmoren.

4.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

5.

Kreuzkümmel, Harissa, Salz, Zitronenthymian, etwas Zitronenschale und –saft sowie die Schokolade zum Schmoransatz geben und ca. 1 Stunde schmoren, bis das

Fleisch weich ist. Immer wieder mit restlichem Tomatensaft aufgießen und zuletzt nochmal abschmecken.

6.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Salz und Kreuzkümmel würzen und Minze unterrühren.

7.

Die Tortillachips grob hacken.

8.

Die Avocado kurz vor dem Servieren schälen, halbieren, den Kern entfernen, Avocado in Spalten schneiden, diese mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

9.

Das Lammragout in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Avocadospalten darauf anrichten.

Den Joghurt mit einem Teelöffel dazwischen verteilen und zum Schluss die gehackten Chips darüber streuen.

Pro Portion: 442 kcal / 1850 kJ

14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 22 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 9. Mai 2016

Krabben-Kalbfleisch-Bulette mit Remouladensauce

Rezept für 4 Personen

Bulette und Bratkartoffeln

1 kg	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Meersalz
1 Bund	glatte Petersilie
300 g	Garnelen, geschält
200 g	Kalbfleisch aus der Hüfte
2 EL	Kapern
1	Sardellenfilet
1	Bio-Zitrone
150 g	Krabben
1	Ei
100 g	Semmelbrösel (Paniermehl)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
100 g	durchwachsener Speck
3	Schalotten
ca. 5 EL	Rapsöl
1 EL	Butter

Remoulade

2	Eier, hart gekocht
40 g	Cornichons
2 EL	Kapern
1	Sardellenfilet
3 Stängel	glatte Petersilie
5 Stängel	Kerbel
5 Stängel	Estragon
300 g	Mayonnaise
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

1.

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, auskühlen lassen und pellen (am Besten am Vortag).

2.

Für die Remoulade die gekochten Eier schälen und fein hacken. Ebenfalls Cornichons, Kapern und das Sardellenfilet fein hacken. Petersilie, Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3.

Mayonnaise in eine Schüssel geben, Senf, Eier, Cornichons, Kapern, Sardelle und die gehackten Kräuter zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade bis zum Anrichten kalt stellen.

4.

Für die Buletten Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von den Garnelen den Darm entfernen, dann Garnelen fein hacken. Das Kalbfleisch fein hacken. Kapern und Sardellenfilet fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

5.

Gehackte Garnelen, Kalbfleisch, Kapern, Sardelle, die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie, Zitronenschale, Krabben, Ei und Semmelbrösel in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse gleichgroße Buletten formen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Buletten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten.

6.

Für die Bratkartoffeln die gepellten Kartoffeln in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Speck fein würfeln. Schalotten schälen und fein schneiden.

7.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, die Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten, dann Speckwürfel zugeben und alles weiterbraten, bis der Speck kross ist. Kurz vor dem Anrichten die Schalotten zugeben, Butter und restliche Petersilie untermischen, alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.

Buletten und Bratkartoffeln auf Tellern anrichten, die Remoulade dazu reichen.

Pro Portion: 1127 kcal / 4719 kJ

47 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 83 g Fett

Karlheinz Hauser
Junges gefülltes Gemüse
Rezept für 4 Personen

Dienstag, 10. Mai 2016

Für das Gemüse

8	sehr kleine Zucchini
1	gelbe Paprika
8	Mini-Kohlrabi
2	Schalotten
5 EL	Butter
1	Knoblauchzehe
3 Scheiben	Toastbrot
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
200 g	Rinderhackfleisch
2	Eier
etwas	Pfeffer, Salz
ca. 200 ml	Geflügelbrühe
50 g	Manchego Käse
1	Tomate
200 g	Lammhackfleisch
50 g	Parmesan

Für die Petersilienbutter

1	Schalotte
2	Champignons
5 EL	Butter
80 ml	Weißwein
300 ml	Geflügelbrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie

1.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 170 Grad) vorheizen.

2.

Die Zucchini der Länge nach teilen und die Kerne entfernen. Die Paprika entkernen, die Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen. Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Kohlrabi schälen, gleichmäßig aushöhlen und die Hälfte der ausgehöhlten Kohlrabistücke fein hacken. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.

3.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten zusammen mit den gehackten Kohlrabistücken glasig anschwitzen.

4.

Knoblauchzehe schälen und andrücken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, restliche Schalotten und Knoblauchzehe anschwitzen, die Paprikawürfel dazugeben und andünsten.

5.

Das Toastbrot entrinden, dann in feine kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Brotwürfel darin goldgelb anrösten.

6.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

7.

Toastbrot und Kräuter je zur Hälfte in 2 Schüsseln geben.

8.

Rinderhackfleisch mit angeschwitzten Kohlrabi-Schalotten in eine der Schüsseln geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Kohlrabi füllen.

9.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrabi einsetzen, etwa die Hälfte der Geflügelbrühe angießen. Den Manchego fein reiben und über die gefüllten Kohlrabi streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

10.

In der Zwischenzeit Tomate überbrühen, die Haut abziehen, Tomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

11.

Lammmhackfleisch mit angeschwitzten Paprika-Schalotten und Tomatenwürfeln in die zweite Brot-Kräuter-Schüssel geben und mit 1 Ei vermengen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und die Masse in die Zucchini füllen.

12.

Eine feuerfeste Form ausbuttern und die gefüllten Zucchinihälften in die Form geben, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und etwas Geflügelfond angießen (oder zu den Kohlrabi mit in die Form geben, falls da noch Platz ist) . Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

13.

Für die Petersilienbutter Schalotte schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Champignons darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

14.

Geflügelbrühe angießen und diese um ein Drittel einkochen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

15.

Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren und die Sauce mit kalter Butter montieren. Petersilie unterheben und abschmecken.

16.

Das gefüllte Gemüse anrichten, die Petersilienbutter dazu servieren.



Pro Portion: 694 kcal / 2906 kJ
19 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 46 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. Mai 2016

Cevapcici mit Ajvar

Zutaten für 4 Personen

2-3	rote Paprikaschoten
1	rote Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Cayennepfeffer
Etwas	Salz
1 TL	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Bohnenkraut
500 g	Rinderhack
Etwas	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Butterschmalz

Für das Fladenbrot

½ Würfel	frische Hefe
1 EL	Zucker
300 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
¼ TL	Salz
100 g	Joghurt
50 ml	Milch
1 TL	Schwarzkümmelöl

Zubereitung

1.

Für das Ajvar Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und unter dem Grill im Backofen rösten bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausnehmen, die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

2.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten, Paprikawürfel zugeben mit Chilipulver, Salz und Zucker würzen, braten bis ein Paprikamus entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

3.

Für die Cevapcici Knoblauch pellen und fein hacken. Bohnenkraut abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bohnenkraut und Knoblauch würzen und zu Rollen von 1-2 cm Durchmesser und ca.7 cm Länge formen. Cevapcici von allen Seiten in Butterschmalz braten.

5.

Für das Fladenbrot die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in 60 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt, Milch und Schwarzkümmelöl mischen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

6.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

7.

Den Teig zu einem Fladenbrot ausrollen, im Backofen bei 180 Grad 12 Minuten backen.

8.

Cevapcici zusammen mit dem Ajvar und dem Fladenbrot anrichten. Dazu passt ein Gurkensalat.

Pro Portion: 687 kcal / 2881 kJ

68 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 26 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 12. Mai 2016

Königsberger Klopse mit Spargelgemüse

Rezept für 4 Personen

Für die Klopse

60 g	Kastenweißbrot ohne Rinde
4 EL	Milch
2	Schalotten
2	Sardellenfilets
3 Zweige	Blattpetersilie
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
2 EL	Butter
600 g	Kalbshackfleisch
1	Ei
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
1/8 l	Weißwein
1/4 l	Rinderbrühe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	kleine Kapern
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Mehlbutter (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
50 g	Sahne

Für den Spargel

800 g	Spargel
etwas	Salz, Zucker
1 TL	Butter

1.

Weißbrot würfeln, die Milch erwärmen und über die Brotwürfel gießen.

2.

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken.

Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken.

3.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin glasig anschwitzen. Dann die Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4.

Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen Klopse formen. Salzwasser mit der gespickten Zwiebel in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

5.

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden und portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelschalen und die Enden in reichlich kochendes Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

6.

Dann die Schalen und Enden abschütten und den Fond passieren. Die Spargelstangen im Fond 8-10 Minuten kochen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und jede Stange in drei Teile schneiden.

7.

Für die Sauce in einem Topf 1 EL Butter erhitzen, restliche Schalotte darin glasig anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und diesen um 2/3 einkochen lassen. Mit Brühe, und 1 Schöpfkelle Klopsefond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken, mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

8.

Die Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

9.

Die Klopse und Spargel anrichten mit der Sauce übergießen und servieren.

Pro Portion: 477 kcal / 1998 kJ

17 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 24 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 13. Mai 2016

Gefüllte Nudelschnecken mit Gurkensalat

Rezept für 4 Personen

Für den Nudelteig

200 g	Semola (Hartweizenmehl aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
etwas	Salz
1	Eigelb
2 EL	Olivenöl
ca. 80 ml	Wasser
etwas	Semola zum Ausrollen

Für das Hackfleischsugo

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotte
150 g	Sellerie
1	Peperoni
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
500 g	Rinderhackfleisch
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein
500 ml	Fleischbrühe
100 g	Parmesan

Für den Gurkensalat

1-2	Salatgurken
etwas	Salz
1/2 Bund	Dill
1	Zitrone
200 g	Naturjoghurt
2 EL	Apfelsüße

1.

Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 1 Prise Salz, Eigelb, Öl und Wasser zugeben und zu einem Teig kneten. Es empfiehlt sich das Wasser nicht auf einmal, sondern nach und nach zuzugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Karotte und Sellerie sehr fein würfeln (ca. 3 mm). Peperoni der Länge nach halbieren, der Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

3.

In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Dann Gemüsewürfel, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark untermischen, noch einmal anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Dann mit der Brühe auffüllen, Peperoni und Thymianblättchen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen

4.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen. Beim Ausrollen mit Semolamehl bestreuen.

7.

Den ausgerollten Teig mit dem Hackfleischsugo bestreichen und einrollen. Darauf achten, dass nicht zu viel Flüssigkeit in der Hackmasse ist (evtl. auf ein Sieb geben). Die Rolle in ca. 6 cm starke Stücke schneiden und in eine Auflaufform legen. Mit der restlichen Flüssigkeit (Hacksugo) übergießen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.

8.

Parmesan fein reiben, nach 30 Minuten Garzeit über den Auflauf streuen und alles nochmal ca. 10 Minuten in den Ofen geben.

9.

Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen und etwas ziehen lassen.

10.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Apfelsüße und Dill mischen. Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.

11.

Die Nudelschnecken aus der Auflaufform heben, auf Teller anrichten und mit dem Gurkensalat servieren.

Pro Portion: 786 kcal / 3294 kJ

48 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 39 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 17. Mai 2016

Mairübchen mit Ziegenkäse und Pekannüssen

Rezept für 4 Personen

Rübchen

10	Mairübchen
etwas	grobes Meersalz
12	Pekannüsse
1 EL	Zucker
1 Prise	Chilipulver
120 g	weicher Ziegenfrischkäse
100 g	Sahne
etwas	Salz
200 g	fester Ziegenfrischkäse
40 g	Ahornsirup
2 EL	weißer Balsamico
100 ml	Traubenkernöl
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Basilikumkresse

Für den Ahornbiskuit

4	Eier
50 g	Ahornsirup
1 Prise	Salz
100 g	Mehl
50 g	flüssige Butter

1.

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

In eine Auflaufform ca. 2 cm hoch grobes Meersalz geben. Mairübchen waschen, abschütteln und in einen Bratschlauch einpacken, dann auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen (je nach Größe der Rübchen).

Garprobe mit Zahnstocher vornehmen

3.

In der Zwischenzeit die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, Zucker überstreuen und diesen karamellisieren lassen, mit Chili würzen und die Nüsse auskühlen lassen.

4.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5.

Für den Biskuit die Eier trennen. Eiweiß halbsteif aufschlagen. Eigelb mit Ahornsirup aufschlagen, 1 Prise Salz und das Mehl untermischen, Eischnee unterheben und zuletzt die flüssige Butter einlaufen lassen und unterheben. Die Masse in eine kleine gefettete Springform (ca. 15 cm Durchmesser) geben – Backzeit ca. 25 Minuten.

Oder als Kreis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

6.

Die Haut der noch warmen Mairübchen abziehen. Dann die Rübchen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Für die Rübchencreme 200 g der Rübchen mit Ziegenkäse und Sahne fein mixen. Mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb streichen.

7.

Aus Ahornsirup, Balsamico und Traubenkernöl eine Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8.

Rübchenwürfel mit der Vinaigrette marinieren. Karamellisierte Nüsse grob hacken. Basilikumkresse abbrausen, trocken schütteln.

9.

Marinierte Mairübchen auf Teller verteilen, dazwischen etwas Rübchencreme geben. Den Ziegenkäse in Stücke zupfen und darauf verteilen. Pekannüsse und Kresse darüber streuen. Den Biskuit vierteln, je ein Stück anlegen und servieren.

Pro Portion: 1036 kcal / 4337 kJ

49 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 80 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 18. Mai 2016

Grüner Spargel mit Iberico-Schwein

Zutaten für 4 Personen

600 g	Schweinerücken vom Iberico
Etwas	Salz
200 ml	Olivenöl
1 Msp	Safranfäden
2 kg	grünen Spargel
1 Zehe	Knoblauch
100 g	Manchego
1	Weißbrot

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

2.

Den Schweinerücken parieren, salzen, in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten, in den vorgeheizten Backofen geben und 15 Minuten garen und nochmal 5 Minuten ruhen lassen.

3.

Safran mörsern und in das restliche Olivenöl geben.

4.

Den Spargel schälen, wobei bei dem grünen Spargel maximal das untere Drittel geschält werden muss, die Enden abschneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

5.

Spargel in kochendem Salzwasser zirka fünf Minuten garen, der Spargel sollte noch knackig sein. Herausnehmen, abtropfen lassen und in dem Safranöl 2-3 Minuten braten, am Ende noch den Knoblauch zugeben.

6.

Den Manchego grob raspeln und auf dem heißen Spargel schmelzen lassen.

7.

Von dem Weißbrot Scheiben abschneiden und mit dem Safranöl beträufeln.

8.

Schweinerücken aufschneiden und zusammen mit dem Spargel und den Weißbrotscheiben servieren.

Pro Portion: 1152 kcal / 4822 kJ

71 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 66 g Fett

Otto Koch Donnerstag, 19. Mai 2016
Kalbsrouladen mit Kartoffelpüree und Karotten, Rezept für 4 Personen

2	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
30 g	geräucherter Speck
1 EL	Butter
2 EL	Semmelbrösel
8	Kalbsschnitzel (á 80g)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl zum Bestäuben
1	Zwiebel
1	Karotte
1 Stange	Lauch
50 g	Sellerie
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
je 1 Zweig	Thymian und Rosmarin
250 ml	Kalbsfond
100 ml	trockener Rotwein
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für das Püree:

800 g	Kartoffeln
etwas	Salz
2 EL	flüssige Butter
150 ml	heiße Milch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Für die Karotten

600 g	Karotten
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
30 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

1.

Schalotten schälen, fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Speck fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Speck anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und die Brösel untermischen.

2.

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schalotten-Speck-Masse auf den Schnitzeln verteilen. Dann

die Fleischscheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher so zusammenstecken, dass sie gut halten. Die Rouladen mit Mehl bestäuben.

3.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4.

Zwiebel, Karotte, Lauch und Sellerie fein würfeln. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Gemüsegewürfel darin anbraten und dann die Rouladen zugeben und von allen Seiten anbraten. Wenn sie Farbe genommen haben, Tomatenmark zugeben Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Mit dem Kalbsfond und dem Rotwein ablöschen und abgedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten schmoren lassen.

5.

In der Zwischenzeit für das Püree die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen.

6.

Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden (evtl. mit einem Wellenschliffmesser). In einem Topf mit Salzwasser die Karottenscheiben blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

7.

Gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. Milch erwärmen und mit flüssiger Butter unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

8.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Karottenscheiben und etwas Brühe zugeben und warm schwenken. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Die gegarten Rouladen aus dem Topf nehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen wieder in die Sauce legen.

10.

Die Kalbsrouladen anrichten und mit der Sauce übergießen. Kartoffelpüree und Karotten dazu geben und servieren.

Pro Portion: 628 kcal / 2624 kJ

56 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 19 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 20. Mai 2016

Lachsforelle mit Kohlrabisalat und Sauerampfer-Emulsion

Rezept für 4 Personen

Sauerampfer-Emulsion

1	Schalotte
300 ml	Fischfond
1 Bund	Blattpetersilie
etwas	Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette
2 EL	Olivenöl
1 EL	Haselnussöl
1 Bund	Sauerampfer

Kohlrabi

600 g	Kohlrabi
etwas	Salz
1	Bio-Limette
2 EL	Natur-Joghurt
2 EL	Rapsöl
1 TL	Meerrettich, frisch gerieben
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle, Zucker

Lachsforelle

1 TL	getrockneten Hibiskusblüten (Hibiskusblütentee)
150 g	Butter
600 g	Lachsforellenfilet ohne Haut
1 Zweig	Thymian
4 TL	Lachsforellenkaviar

1.

Für die Emulsion Schalotte schälen und fein schneiden. Fischfond mit Schalotte in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 100 ml einkochen lassen.

2.

Dann durch ein feines Sieb passieren, den Sud auf Eiswasser stellen und herunter kühlen.

3.

Kohlrabi waschen, das Grün entfernen, kleine Blättchen beiseitelegen. Kohlrabi schälen, in feine Würfel schneiden, diese gut salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4.

Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5.

Hibiskusblüten in einem Mörser fein zerstoßen. Die Butter in einen Topf geben, langsam bräunen. Wenn die Butter schön braun ist, Hibiskusblüten zugeben und ziehen lassen.

6.

Die Lachsforellenfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

7.

Thymian abrausen, trocken schütteln. Fischstücke mit Thymian in eine Auflaufform geben. Die braune Butter durch ein Sieb passieren und über die Fischstücke geben. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 12-15 Minuten garen. Ab und zu mit einem Löffel etwas Butter aus der Form über die Fischstücke geben.

8.

In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, in einen Entsafter geben und komplett entsaften. Den Petersiliensaft zu dem eingekochten kalten Fischfond geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, Oliven- und Haselnussöl einrühren.

9.

Sauerampfer abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein schneiden bzw. hacken. Direkt in den Petersilienfond geben und nochmals abschmecken.

10.

Gesalzene Kohlrabiwürfel auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

11.

Kohlrabiwürfel in eine Schüssel geben, Joghurt, Limettensaft und-schale, Rapsöl, frisch geriebenen Meerrettich, Pfeffer und Zucker zugeben und gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.

12.

Den Kohlrabisalat in der Tellermitte flach anrichten. Je ein Stück Lachsforelle auflegen, darauf etwas Lachsforellenkaviar geben, die Sauerampferemulsion angießen und servieren.

Pro Portion: 661 kcal / 2771 kJ

10 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 50 g Fett

Nicole Just

Montag, 23. Mai 2016

Linsensalat mit Avocado und Naan

Rezept für 4 Personen

Für den Linsensalat

350 g	getrocknete Alblinsen (ersatzweise Puy-, Berg- oder Belugalinsen)
7 Blätter	Salbei
3 Zweige	Rosmarin
5 Zweige	Basilikum
1/2 Bund	Zitronenthymian
3 Zweige	Pfefferminze
1	kleine rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
4 EL	Weißwein- oder Apfelessig
1 EL	Agavendicksaft
2	Avocado (z.B. Sorte „Hass“)
2 TL	Rosa Pfeffer (Schinus)

Für das Naan

300 g	Weizenmehl (Type 405)
3/4 TL	Salz
1 TL	Vollrohrzucker
1,5 TL (4 g)	Trockenhefe
3 EL	Pflanzenöl
50 g	Natur-Sojajoghurt, ungesüßt
1/8 l	warmes Wasser
1 EL	Schwarzkümmelsaat

Für den Joghurt-Dip

1 Bund	Schnittlauch
300 g	Natur-Sojajoghurt, ungesüßt
1/2 TL	Agavendicksaft
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1.

Optional, zur besseren Bekömmlichkeit: Die Linsen 2-3 Stunden zuvor in der doppelten Menge Wasser einweichen.

2.

Für das Naan Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Das Öl, den Joghurt und das Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels so lange rühren, bis die Flüssigkeit ins Mehl eingearbeitet ist. Den Teig auf die leicht bemehlte

Arbeitsfläche stürzen und ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis die Teigoberfläche glatt ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben, zudecken und in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

3.

Die Linsen (eingeweicht oder trocken) in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4.

Für den Linsensalat Salbei, Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian und Pfefferminze abbrausen und trockenschütteln. Einige schöne Blattspitzen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und den Saft beiseite stellen.

5.

Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Chili in eine Schüssel geben. 3 EL Essig und 1 EL Agavendicksaft zugeben.

Die abgekühlten Linsen zu den Kräutern in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

6.

Für den Dip den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch mit Joghurt vermischen, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

7.

Den Backofen auf die höchstmögliche Stufe (ca. 250° Ober/Unterhitze) vorheizen.

8.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Naan-Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einer ca. 25 cm langen Rolle auseinanderziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle in vier gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und oval auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen. Die Teigfladen auf das Backblech legen und nochmal 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

9.

Die Fladenbrote dann im Backofen (Mitte) 4-6 Minuten lang backen (wenn möglich, zusätzlich die Grillstufe einschalten), bis die Ränder des Brotes goldbraun werden. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und in ein sauberes Küchentuch einschlagen.

10.

Zuletzt die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit dem zurückbehaltenen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

11.

Den Linsensalat in einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, die Avocado dazugeben und mit den übrigen Kräuterspitzen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren. Das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 780 kcal / 3267 kJ

108 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 18 g Fett

Karlheinz Hauser

Dienstag, 24. Mai 2016

Maibock-Rücken mit Sellerie-Variationen**Zutaten für 4 Personen****Für die Gratiniermasse**

20 g	Parmesan
125 g	weiche Butter
60 g	Weißbrotbrösel
1 Prise	Wacholderbeeren, geröstet und gemahlen
1 Prise	Kubebenpfeffer, grob gemahlen
etwas	Salz, Piment d'Espelette

Für die Sauce

6	Wacholderbeeren
8 Körner	Kubebenpfeffer
100 ml	roter Portwein
50 ml	Cognac
500 ml	Wildfond
1 TL	Speisestärke
etwas	Salz, Pfeffer

Für die Sellerie Variation

500 g	Knollensellerie
200 ml	Milch
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat
2 EL	Crème fraîche
30 g	Butter
50 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Pflanzenfett zum Frittieren

Für den Rehrücken

600 g	Rehrücken, ausgelöst
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Butter
1 EL	Kubebenpfeffer, frisch gemörsert
3	Wacholderbeeren

Zubereitung**1.**

Für die Gratiniermasse Parmesan fein reiben. Die weiche Butter zusammen mit Weißbrotbröseln, Parmesan, Wacholder und Pfeffer zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen und kühl stellen.

- 2.**
Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3.**
Für die Sauce Wacholderbeeren und Pfefferkörner andrücken und mit dem Portwein und Cognac in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.
- 4.**
Wildfond angießen und um die Hälfte einkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, unter die Sauce rühren, aufkochen und die Sauce damit binden. Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals erhitzen.
- 5.**
Sellerie schälen und die Hälfte in grobe Würfel schneiden. Selleriewürfel mit Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben und weich kochen.
- 6.**
Mit einem Apfelausstecher aus dem restlichen rohen Sellerie Zylinder ausstechen. Diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 7.**
Aus den Abschnitten vom Sellerie feine Juliennestreifen schneiden und beiseite stellen.
- 8.**
Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen, das Fleisch in 8 Medaillons schneiden. Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Medaillons darin von beiden anbraten. Kubebenpfeffer und Wacholderbeeren zu den Medaillons geben und kurz mit anrösten. Im vorgeheizten Backofen das Fleisch 7-8 Minuten rosa garen, den Backofen ausschalten die Türe öffnen und noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- 9.**
Weich gekochte Selleriewürfel fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Creme fraîche untermixen, bis ein feines Püree entsteht.
- 10.**
Für die Selleriezylinder in einer Pfanne Butter erhitzen. Selleriezylinder und Brühe zugeben und glasieren.
- 11.**
Frittierfett in einem Topf erhitzen, die Selleriestreifen darin knusprig frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.
- 12.**
Die Grillschlange des Backofens oder Oberhitze einschalten. Kurz vor dem Servieren von der Gratiniermasse Rechtecke in der Größe der Medaillons schneiden, auf die Fleischstücke legen. Kurz im Backofen unter dem Grill gratinieren.
- 13.**
Zum Anrichten auf jeden Teller in die Mitte etwas Selleriepüree geben, die Medaillons darauf setzen. Je zwei Selleriezylinder anstellen, die Sauce angießen und das Selleriestroh neben dem Fleisch platzieren.

Pro Portion: 852 kcal / 3571 kJ

25 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 56 g Fett

Ali Güngörmüs**Mittwoch, 25.Mai 2016****Lammfilet auf Artischocken-Erbsen -Ragout**

Rezept für 4 Personen

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
8-10	kleine Artischocken
8	Lammfilets à ca.80 g, küchenfertig vorbereitet
etwas	Salz
2 EL	Rapskernöl
2 EL	Olivenöl
400 ml	Kalbs- oder Lammfond
1 EL	Sultaninen
60 g	Erbsen (frisch gepalt oder TK)
1 TL	kleine Kapern (aus dem Glas)
1 EL	Pommery-Senf
20 g	kalte Butter
etwas	Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker
2 Stängel	Minze

1.

Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

3.

Von den Artischocken die Stiele und die harten Blattspitzen abschneiden. Artischocken anschließend waschen, halbieren und das Heu entfernen.

4.

Die Lammfilets mit Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen nachgaren, bis das Gemüse-Ragout zubereitet ist.

5.

Für das Gemüse Olivenöl im Bratensatz der Fleischpfanne erhitzen. Artischockenhälften, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Dann den Fond angießen und alles ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

6.

Sultaninen, Erbsen, Kapern und Senf unterrühren. Die Butter in kleinen Stücken hinzufügen, alles gut durch schwenken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

7.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

8.

Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und jeweils schräg halbieren.

Das Artischocken-Erbesen-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, Lammfilets darauf geben und mit Minzeblättchen dekoriert servieren.

Pro Portion: 415 kcal / 1738 kJ

8 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 22 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 26. Mai 2016

Brathähnchen mit Kopfsalat

Rezept für 4 Personen

Für das Brathähnchen

1	küchenfertiges Freilandhähnchen oder Poularde (ca. 1,5 kg)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4 EL	Butterschmalz
1 EL	Paprikapulver
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
125 ml	Weißwein
1 EL	kalte Butter

Für den Kopfsalat

1	Kopfsalat
1/2	Zitrone
1/2 Bund	Liebstöckel
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Basilikum
100 g	Naturjoghurt
3 EL	Rapsöl
1 TL	grober Senf
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

1.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.

3.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel vierteln, Knoblauch andrücken.

Butterschmalz in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen und das Paprikapulver untermischen.

4.

Das Hähnchen von innen und außen salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit dem Paprikaschmalz bepinseln und in einen Bräter setzen, und zwar seitlich auf der Keule liegend.

5.

Das Hähnchen in den vorgeheizten Backofen geben (mittlere Schiene) und ca. 30 Minuten garen, dann vorsichtig umdrehen, sodass es auf der anderen Keule liegt und weitere 30 Minuten garen. Das Hähnchen immer wieder mal mit dem Bratfett bepinseln.

6.

Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen, das Hähnchen vorsichtig umdrehen, dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt und so noch 10 Minuten braten.

7.

In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

8.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel, Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

9.

Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.

10.

Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen. Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Soße damit binden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11.

Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Soße dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3690 kJ

5 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 56 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 27. Mai 2016

Buttermilch-Pie mit frischen Erdbeeren

Rezept für eine Tarteform mit 23 cm Durchmesser (ca. 8 Portionen)

Für den Boden

100 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Weizenvollkornmehl
15 g	Weizenkleie
45 g	Muscovado-Zucker
1/4 TL	Vanillesalz
1/4 TL	Zimt
1/2 TL	gemahlener Ingwer
1/4 TL	Natron
1/4 TL	Backpulver
125 g	Butter
1 EL (10 g)	Honig
1 TL	Vanilleextrakt
	Getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für die Füllung

3	Eigelb
1 EL	Abrieb einer unbehandelten Zitrone
400 g	gesüßte Kondensmilch
125 ml	Zitronensaft, frisch gepresst
50 ml	Buttermilch
ca. 400 g	frische Erdbeeren

1.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Backform mit Butter ausfetten.

2.

Für den Boden Weizenmehl und –vollkornmehl mit Weizenkleie, Zucker, Vanillesalz, Zimt, Ingwer, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Mit einem Handrührgerät Butter und Honig einarbeiten und das Vanilleextrakt dazugeben. Alles nur kurz zu einem Teig vermengen.

3.

Den Teig fest an den Boden und Rand der vorbereiteten Backform drücken und 10 Minuten kalt stellen.

4.

Mit einer Gabel den Teigboden und Rand einstechen. Backpapier auf den Teig legen, mit Hülsenfrüchten beschweren und ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

5.

Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers entfernen und den Boden in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6.

Die Backofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

7.

Für die Füllung die Eigelbe in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Zitronenabrieb und Kondensmilch hinzufügen und noch ein paar Minuten weiter aufschlagen. Dann langsam Zitronensaft und anschließend Buttermilch unterrühren.

8.

Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

9.

Den Kuchen auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann 2 Stunden im Kühlschrank komplett durchkühlen.

10.

Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Halbieren oder in Scheiben schneiden, den Kuchen damit verzieren und servieren.

Pro Portion: 417 kcal / 1747 kJ

53 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 18 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 30. Mai 2016

Gefüllte Pasta mit Auberginen und Salsa verde

Zutaten für 4 Personen

Für den Nudelteig

150 g	Weizenmehl Type 405
130 g	Hartweizenmehl (Semola) aus dem ital. Lebensmittelgeschäft
4	Eigelbe
2	Eiweiß
1 EL	Olivenöl
1 TL	Butter
1/2 TL	Salz
1	Ei

Für die Füllung

3	Auberginen
3 EL	Olivenöl
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
80 g	Pecorino
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Salsa Verde

3 Stängel	Kerbel
2 Stängel	Blattpetersilie
1/2 Bund	Basilikum
1 Zweig	Zitronenthymian
80 ml	Olivenöl
1/2	Zitrone
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 TL	weißen Balsamico

zusätzlich

60 g	Brunnenkresse
12	Kirschtomaten
50 g	Pecorino

1.

Für den Nudelteig die beiden Mehlsorten mit Eigelben, Eiweiß, Olivenöl, Butter und Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Stufe zu einem Teig verkneten. Dann den Teig auf der Arbeitsfläche nochmal ca. 5-10 Minuten mit der Hand nachkneten, damit der Teig geschmeidig wird. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

2.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

3.

Für die Füllung die Auberginen waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittfläche auf ein mit Olivenöl gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

4.

Von den gegarten Auberginen mit einem Löffel das Fruchtfleisch auskratzen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch, fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die gehackten Auberginen zugeben und bei mäßiger Hitze garen, bis die ganze Flüssigkeit der Auberginenmasse eingekocht ist. Pecorino fein reiben und zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Masse kalt stellen.

5.

Kerbel, Petersilie, Basilikum und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Olivenöl in einem Mixer fein pürieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Salsa Verde mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

6.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

7.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, eine Teigbahn auf ein Raviolibrett legen. Diese mit verquirltem Ei bestreichen und in die Mulden die Auberginenfüllung geben. Eine zweite Nudelbahn darauf geben und mit einem Rollholz andrücken. Dann die Ravioli aus der Form nehmen. Mit weiteren Teigbahnen und Füllung wiederholen, bis die Füllung aufgebraucht ist.

8.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen und in tiefe Teller geben.

9.

Die Salsa Verde über die Ravioli geben, mit Kirschtomaten und mit Brunnenkresse granieren, Pecorino darüber hobeln und servieren.

Pro Portion: 749 kcal / 3137 kJ

54 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 31. Mai 2016****Spargelfrikadellen mit Erbsenpüree und Pfifferlingen**

Rezept für 4 Personen

Erbsenpüree

400 g	Erbsen
60 g	Butter
200 g	Sahne
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Spargelfrikadellen

300 g	weißer Spargel
etwas	Salz, Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
5 EL	Olivenöl
3	Schalotten
1/2 Bund	Kerbel
100 ml	Milch
60 g	Laugenstange (vom Vortag)
500 g	Putenbrustfilet
50 ml	Sahne
2	Eier

Pfifferlinge

400 g	Pfifferlinge
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

1.

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.

2.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin abschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, garen, dann auskühlen lassen.

3.

Schalotten schälen, fein schneiden. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin glasig anschwitzen. Kerbel zugeben und auskühlen lassen.

5.

Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

6.

Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Erbsen in einen Mixer geben, fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.

7.

Die Milch erwärmen, die Laugenstange in kleine Würfel schneiden, mit der heißen Milch begießen und kurz einweichen.

8.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9.

Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Cutter geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce mixen. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.

10.

Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und mit den Eiern nach und nach unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben.

11.

Aus der Masse Frikadellen formen. In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 8 Minuten fertig garen.

12.

Die Pfifferlinge putzen. Schalotten schälen und fein schneiden.

13.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Pfifferlinge mit der Schalotte darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

14.

Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadelle geben, die Pfifferlinge darum herum verteilen und servieren.

Pro Portion: 717 kcal / 2997 kJ

31 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 41 g Fett