

Karlheinz Hauser
Kalbsteak mit Pfeffersauce

Dienstag, 1. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für Püree und Gemüse

700 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
100 ml Milch
50 g Butter
1 Prise Muskatnuss
6 Macadamianüsse
2 runde Zucchini (Courgette)
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
etwas Piment d'Espelette

Sauce

1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
2 Schalotten
2 EL Butter
50 ml Cognac
30 ml Portwein
100 ml Kalbsfond
etwas Salz
1 TL weiße Pfefferkörner
50 ml weißer Portwein
100 ml Geflügelfond
100 ml Sahne

Kalbsteak

ca. 600 g Kalbsrücken
2 Zweig Thymian
2 Zweige Rosmarin
etwas Salz, Pfeffer
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL Butter

Zubereitung

1.
Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.
2.
Für die Sauce die grünen Pfefferkörner mit kaltem Wasser abwaschen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Hälfte der Schalotten darin anschwitzen, grüne Pfefferkörner zugeben mit dem Cognac und dann mit dem Portwein ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann mit Kalbsfond auffüllen und die Sauce nochmals zur gewünschten Konsistenz einkochen. Die Sauce mit Salz abschmecken.
- 3.

Für die helle Pfeffersauce einem weiteren Topf restliche Butter erhitzen, restliche Schalotten darin anschwitzen, weiße Pfefferkörner zugeben. Mit dem weißen Portwein und Geflügelfond ablöschen und nahezu einkochen lassen. Dann Sahne hinzufügen, kurz einkochen und mit Salz die Sauce abschmecken.

4.

Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen und mit Butter mit einem Holzkochlöffel unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz und einer Prise Muskat abschmecken. Macadamianüsse grob hacken, unter das Püree mischen und bis zum Servieren warm halten.

4.

Zucchini waschen, putzen, halbieren und in Spalten schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Zucchini darin anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

5.

Den Kalbsrücken in 4 ca. 2-2,5 cm starke Steaks schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Steaks und die Kräuterzweige zugeben und die Steaks von beiden Seiten je ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zuletzt Butter zugeben.

6.

Die Steaks anrichten, beide Saucen angießen. Zucchini und Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 729 kcal / 3049 kJ

36 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett

Jacqueline Amirfallah**Mittwoch, 2. November 2016****Kichererbseneintopf mit Lammhackbällchen****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

300 g	Kichererbsen
1	kleine Kartoffel
2	Zwiebeln
1	rote Chilischote
4 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
2-3	Loomi (getrocknete Limetten, Spezialität aus der persischen Küche)
1 l	Lamm- oder Gemüsebrühe
etwas	Salz, Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	grüne Paprika
300 g	Lammfleisch
etwas	Kurkuma

Zubereitung

1.
Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2.
Die Kartoffel in einem Topf weichkochen, abschütten und abkühlen lassen.
3.
Die eingeweichten Kichererbsen, in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.
4.
Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.
5.
In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Zwiebel anbraten, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Chili zugeben und mit Brühe aufgießen. Die Loomi anstechen und mit den gekochten Kichererbsen mit in den Topf geben, etwas Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.
6.
Frühlingszwiebellauch putzen und fein schneiden, weißen Teil und grünen Teil trennen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
7.
Lammfleisch in Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Die gekochte Kartoffel schälen und ebenfalls durch den Fleischwolf drehen.
8.
Lammhack, Kartoffel, 3 EL weißen Frühlingslauch, etwas Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Aus der Masse kleine Bällchen von ca. 2 cm Durchmesser formen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Bällchen anbraten.

9.

Wenn sie fast gar sind, restlichen Zwiebellauch und die fein geschnittene Paprikaschote zugeben und mit braten, mit Salz abschmecken. Wenn alles fertig gebraten ist, die Bällchen mit Paprika unter den Kichererbseneintopf mischen und servieren.

Pro Portion: 399 kcal / 1669 kJ

25 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 20 g Fett

Vincent Klink
Wildschwein-Geschnetzeltes mit Pilzknödeln

Donnerstag, 3. November 2016

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Pilzknödel

150 ml	Milch
4	Brötchen vom Vortag
200 g	Champignons oder Wald-Speisepilze
2	Schalotten
2 EL	Butterschmalz
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Eier
etwas	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat

Geschnetzeltes

2	Schalotten
3 Stängel	glatte Petersilie
600 g	Wildschweinfleisch aus der Keule
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer
250 ml	Fleischbrühe
100 ml	Rotwein
20 ml	Cognac
1 TL	Essig
2	Wacholderbeeren
1 Msp	Gewürznelke, gemahlen
1 Msp	Piment
3 EL	Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung

1.

Die Milch erwärmen, Brötchen in ganz dünne Scheiben schneiden und mit der heißen Milch übergießen. Die Schüssel mit einem Deckel verschließen und alles 10 Minuten ziehen lassen.

2.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Schalotte mit den Pilzen darin anbraten. Dann in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

3.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

4.

Pilz-Schalotten-Gemisch, Kräuter und Eier zu den eingeweichten Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Milch angießen. Aus der Masse einen Knödel formen und diesen in siedendem Salzwasser garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Sollte der Knödel zerfallen, noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen. Dann restliche Knödel abdrehen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

5.

Für das Geschnetzelte Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Fleisch in feine Scheibchen schneiden.

6.

In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).

7.

In der gleichen Pfanne die Schalotten mit restlichem Butterschmalz goldbraun anschwitzen, mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

8.

Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzten Fleisch ausgetreten ist sowie den Essig hinzufügen. Wacholderbeeren im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zur Sauce geben. Kurz aufkochen, dann Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz warm schwenken. Petersilie untermischen und abschmecken.

9.

Geschnetzeltes mit den Knödeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 612 kcal / 2566 kJ

31 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 32 g Fett

Cynthia Barcomi
Mokka-Cupcakes

Freitag, 4. November 2016
Rezept für 12 Cupcakes

Zutaten

Für die Muffins

1,5 TL	Instant-Espressopulver
125 ml	stark gebrühter Kaffee oder Espresso
125 ml	Vollmilch
1 TL	Vanilleextrakt
1	Ei
180 g	Mehl
40 g	ungesüßter Kakao
1 TL	Backpulver
1/2 TL	Natron
1/4 TL	Salz
75 g	Zucker
75 g	brauner Zucker
125 g	weiche Butter

Für das Frosting

1,5 TL	Instant-Espressopulver
1,5 TL	Vanilleextrakt
125 g	weiche Butter
125 g	Puderzucker
12	schokolierte Espressobohnen

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Muffinbackform mit Papiermanschetten auskleiden.
2.
Espressopulver im gebrühten Kaffee auflösen. Milch und Vanilleextrakt zugeben, das Ei aufschlagen und mit einem Schneebesen unterrühren.
3.
Mehl, Kakao, Backpulver, Natron, Salz und beide Zucker in einer Schüssel vermischen. Weiche Butter in kleinen Stücken in die Mehlmischung geben und mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis es grob krümelig ist. Dazu die Kaffee-Milch-Mischung geben und unterheben.
4.
Den Teig gleichmäßig auf die 12 Backförmchen verteilen und ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit einem Metallspieß oder einem Zahnstocher den Gartest machen. Die gebackenen Muffins aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
5.
Für das Frosting (Cremehaube) Espressopulver und Vanilleextrakt mischen. Butter ca. 5 Minuten mit dem Handrührgerät cremig aufschlagen, dann bei niedriger Stufe nach und nach den Puderzucker unterrühren. Die Espresso-Vanille-Mischung hinzufügen und bei steigender Geschwindigkeit die Creme ca. 3 Minuten fluffig rühren.

6.

Das Frosting in einen Spritzbeutel geben, die Muffins damit verzieren und jeweils eine schokolierte Espresso Bohne obenauf setzen.

Pro Portion: 332 kcal / 1392 kJ

35 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 19 g Fett

Tipp - Vanille-Extrakt selber machen:

1 Vanilleschote in 2 oder 3 Stücke schneiden und in ein Glas oder eine Flasche mit Schraubverschluss geben. Mit ca. 250 ml Wodka oder Rum übergießen. Die Vanillestücke müssen komplett mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Das Glas verschließen. Das Glas 2 mal pro Woche schütteln und vor dem Gebrauch mindestens 2 Wochen stehen lassen, damit sich der Geschmack entfalten kann.

Rainer Klutsch

Montag, 7. November 2016

Geschmorter Tafelspitz mit Apfel-Meerrettich-Kompott Rezept für 6 Personen

Zutaten

Tafelspitz

200 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
200 g	Karotte
200 g	Sellerie
200 g	Lauch
1 kg	Tafelspitz vom Rind
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
ca. 1,5 l	Rotwein
2	Lorbeerblätter
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Apfel-Meerrettich-Kompott

400 g	Zucker
400 ml	Wasser
1	Zitrone
4	Äpfel
1 Stück	frischer Meerrettich (ca. 150 g)

Kartoffeln

500 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
4	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Zwiebeln
200 ml	Sonnenblumenöl (zum Frittieren)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

1.

Für den Tafelspitz das Gemüse abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.

2.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

3.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Das Fleisch mit dem vorbereiteten Gemüse in einen Bräter geben. Etwas Wein angießen (das Fleisch sollte zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen), Lorbeerblatt, Fenchelsamen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und abgedeckt ca. 2-3 Stunden im heißen Ofen garen, dabei immer wieder etwas Wein nachgießen.

4.

In der Zwischenzeit für das Apfel-Meerrettich-Kompott Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.

5.

Äpfel und die Meerrettichknolle schälen. Mit einer groben Reibe den Apfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten kochen lassen. Dann durch ein Haarsieb passieren, den Sirup auffangen und nochmals etwas einkochen.

6.

Den gekochten geriebenen Apfel in eine Schüssel geben, den Meerrettich darauf reiben und vermengen, den Sirup darüber gießen und ziehen lassen.

7.

Die Kartoffeln in einem Topf weich kochen, das Wasser leicht mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt aromatisieren. Die gekochten Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen und schälen.

8.

Kartoffeln auf einer Kartoffelreibe grob reiben und in einer Auflaufform verteilen.

9.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

10.

Zwiebeln schälen, fein schneiden. In einem kleinen Topf das Öl auf 180 Grad erhitzen, die Zwiebeln zugeben und darin goldbraun rösten. Mit einer Siebkelle herausnehmen und über die geriebenen Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten bis die Kartoffeln eine goldbraune Kruste haben.

11.

Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, den Bratensaft absieben und in einem Topf zu einer sämigen Soße einkochen und abschmecken.

12.

Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden. Etwas Sauce auf die Teller geben, darauf das Fleisch anrichten und Apfel-Meerrettich darauf geben. Die Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 982 kcal / 4109 kJ

106 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 24 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 8. November 2016****Geschmorte Truthahnkeule mit Pancetta in Feigenjus****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

ca. 150 g	Schweinenetz
250 g	Weißbrot ohne Rinde
80 g	Sahne
1	kleine Zwiebel
30 g	Pancetta
60 g	Esskastanien, gegart und geschält
4	getrocknete Feigen
1/2 Bund	glatte Petersilie
30 g	Korinthen
4 EL	Feigenessig
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1	Ei
700 g	ausgelöste Truthahnkeule mit Haut
4	Schalotten
1	Petersilienwurzel
2	Karotten
1	Kohlrabi
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
250 ml	Rotwein
100 ml	Portwein
350 ml	Geflügeljus
1	Thymianzweig
4	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner
4	Pimentkörner
2	Gewürznelken
2 EL	Cassislikör
12	Rosenkohlröschen
4	Feigen
4 Scheiben	Pancetta, hauchdünn aufgeschnitten
2 EL	Butter

Zubereitung

1.

Das Schweinenetz ausreichend in lauwarmem Wasser wässern.

2.

Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann über die Weißbrotwürfel gießen, abdecken und ziehen lassen.

3.

Zwiebel schälen und fein würfeln, Pancetta ebenfalls fein würfeln. Maronen und Feigen fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

4.

Eine Pfanne erhitzen und Pancetta und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Maronen, Feigen, Korinthen, Petersilie zugeben, mit der Hälfte vom Feigenessig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann zu den eingeweichten Brotwürfeln geben. Das Ei verquirlen, ebenfalls zugeben und alles gut vermengen.

5.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6.

Das Schweinenetz gut ausdrücken, auf einem Fleischbrett ausbreiten und dabei die groben Fettstücke abschneiden. Das Truthahnfleisch leicht plattieren und mit der Hautseite nach unten auf das Schweinenetz legen.

7.

Die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, die Brotmasse auf das Fleisch geben und die Keule damit füllen. Um die gefüllte Keule das Schweinenetz legen, so dass die gefüllte Keule komplett eingepackt ist.

8.

Schalotten schälen und halbieren. Petersilienwurzel, Karotten und Kohlrabi schälen und in 1 cm starke, schräge Scheiben schneiden.

9.

Öl in einem Bräter erhitzen und die Truthahnkeule darin von allen Seiten kurz anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben .

10.

Nach 5 Minuten Garzeit die Hitze auf 160 Grad reduzieren und das vorbereitete Schmorgemüse zugeben.

11.

Nach weiteren 10 Minuten mit Rotwein, Portwein und restlichem Feigenessig ablöschen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

12.

Dann Geflügeljus angießen, Thymianzweig, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Pimentkörner und Nelken zugeben und zugedeckt die Keule ca. 1,5 -2 Stunden schmoren.

13.

In der Zwischenzeit von den Rosenkohlröschen den Strunk abschneiden und die Röschen entblättern. In einem Topf mit Salzwasser die Blätter blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

14.

Die gegarte Keule aus dem Schmorfond nehmen. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren. Cassislikör zugeben und aufkochen. Die Feigen in 6 Spalten schneiden und einschwenken.

15.

Beim Backofen Grillfunktion oder starke Oberhitze einstellen.

Die gegarte Keule von Schweinnetzresten befreien, auf ein Backofengitter geben und kurz bei starker Oberhitze etwas bräunen.

16.

Pancettascheiben in einer heißen Pfanne knusprig braten.

17.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Rosenkohlblätter darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

18.

Die Keule in 1,5 cm dicke Scheiben aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen, die Rosenkohlblätter darüber streuen und den gebratenen Pancetta dazugeben. Dazu passt sehr gut Süßkartoffelpüree.

Pro Portion: 992 kcal / 4154 kJ

59 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 47 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Ossobuco

Mittwoch, 09. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Ossobuco

4	Beinscheiben vom Kalb à ca. 250 g
etwas	Salz
2 EL	Mehl
1 EL	Butterschmalz
2	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
ca. 1 l	Kalbsfond
1 TL	Mehlbuter

Für die Gremolata

1 Bund	Petersilie
2	Bio-Zitronen
2	Knoblauchzehen

Zubereitung

1.

Die Kalbsbeinscheiben mit Küchengarn rund binden, salzen, mehlieren und in Butterschmalz rundherum anbraten.

2.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und hinzugeben, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zugeben.

3.

Kalbsbrühe angießen und ca. 1 – 1,5 Stunden weichschmoren, dabei immer wieder wenden. Am Ende die Beinscheiben vorsichtig aus dem Sud nehmen, warmstellen, den Fond mit Mehlbuter abbinden.

4.

Für die Gremolata die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5.

Die Zitronen waschen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles miteinander vermischen.

6.

Ossobuco mit der Gremolata servieren. Dazu passt Risotto.

Pro Portion: 319 kcal / 1337 kJ

7 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 6 g Fett

Otto Koch
Rinderroulade mit Bratkartoffeln

Donnerstag, 10. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 Scheiben	Rouladenfleisch vom Rind à 160 g (z.B. aus der Ober- oder Unterschale)
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	scharfer Senf
8 Scheiben	Speck, dünn aufgeschnitten
4	Essiggurken
350 g	Röstgemüse (Karotte, Sellerie und Lauch)
2 EL	Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
150 ml	Rotwein
1 EL	Mehl
500 ml	brauner Kalbsfond
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
10	Pfefferkörner
evtl. 1 TL	Speisestärke

Für die Bratkartoffeln:

800 g	Kartoffeln
4 EL	Butterschmalz
etwas	Salz

Zubereitung

1.

Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 2 Speckscheiben der Länge nach darauf legen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.

2.

Das Röstgemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen und das Röstgemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat.

3.

Das Tomatenmark zugeben. Mit 75 ml Wein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Dann mit dem restlichen Wein ablöschen und diesen ebenfalls einkochen lassen. Mit Mehl bestäuben und unterrühren. Dann den Fond hinzugießen.

4.

Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

5.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln kochen, schälen, abkühlen lassen.

6.

Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken (bei zu langem Bräunen werden die Bratkartoffeln trocken und hart). Mit Salz würzen.

7.

Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit etwas Stärke binden, dafür die Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen.

8.

Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Pro Portion: 626 kcal / 2618 kJ

41 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 25 g Fett

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen wie im Rezept beschrieben füllen und anbraten und statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen.

Michael Kempf
Gänsekeule mit Porter-Bier, Spitzkohl und Ingwer

Freitag, 11. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Gänsekeule

2	rote Zwiebeln
1	Karotte
80 g	Staudensellerie
2 EL	Gänseschmalz
4	Gänsekeulen
2 EL	Ketchup
300 ml	Porter-Bier (dunkles Bier mit malzigem Aroma)
200 ml	kräftige Geflügelbrühe
3 Zweige	Beifuß
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Honig
2 EL	kalte gesalzene Butter

Spitzkohl

1 EL	Walnüsse
1 Kopf	Spitzkohl
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
5 g	Ingwer, frisch
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Den Strunk und die Wurzel der Zwiebeln entfernen und diese mit der Schale achteln. Die Karotte schälen und grob schneiden. Den Sellerie gut waschen und ebenfalls grob schneiden.

3.

In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen und die Gänsekeulen darin von allen Seiten anbraten, dabei die Fleischseite nur kurz anbraten und die Fettseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.

4.

Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Ketchup zugeben und mit anrösten. Mit 250 ml Porter und der Brühe ablöschen.

Dann die Gänsekeulen mit dem Beifuß wieder einlegen und den Bräter mit einem Deckel verschließen. So die Keulen im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)

5.

Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen und anschließend herausnehmen. Dann den Schmorfond nochmal aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce so lange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6.

Für den Spitzkohl Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

7.

Die äußeren unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl halbieren und den Strunk ausschneiden. Dann den Kohl in sehr feine Streifen schneiden.

8.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Spitzkohl zugeben, salzen und kurz bissfest andünsten.

9.

Ingwer schälen, fein reiben und zum Kohl geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Zuletzt die Walnüsse untermischen.

10.

Beim Backofen die Grillfunktion oder maximale Oberhitze einstellen.

11.

Rest Bier mit etwas Salz und Honig verrühren. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Bei sehr starker Oberhitze die Keulen knusprig grillen. Ab und zu mit dem Bier einpinseln, sodass die Haut schön kross wird.

12.

Kurz vor dem Servieren die gewürfelte kalte Butter mit einem Schneebesen in die Sauce rühren.

13.

Den Spitzkohl auf den vorgewärmten Teller anrichten, die Gänsekeulen aufsetzen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 583 kcal / 2440 kJ

10 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 46 g Fett

Achim Sam
Eiweißbrot mit Linsenaufstrich

Montag, 14. November 2016
Rezept für 1 Brot, ca.1,4 kg

Zutaten

Für das Brot

100 g	Gerstenkörner
100 g	Roggenmehl (Type 1150)
30 g	frische Hefe
1 EL	Honig
300 ml	Buttermilch
75 g	Natursauerteig (Fertigprodukt)
300 g	Sojamehl
150 g	Haferkleie
50 g	Süßlupinenmehl
2 TL	Salz

Für den Aufstrich

200 g	rote Linsen
50 ml	Kokosmilch
1 EL	Kokosöl
50 g	Süßlupinenschrot
1 TL	Currypulver
1 Prise	Zimtpulver
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
	Saft von einer ½ Limette
Etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Am Vortag die Gerstenkörner in reichlich Wasser über Nacht (am besten 24 Stunden) einweichen.

2.

Am nächsten Tag das Roggenmehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Honig in die Mulde geben.

3.

Die Buttermilch in einem Topf auf etwa 50 Grad erwärmen. Zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Vorteig verrühren. Den Vorteig mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort etwa 15 Minuten gehen lassen.

4.

Zum Vorteig den Sauerteig, das Sojamehl, die Haferkleie, das Lupinenmehl, das Salz sowie 300 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

5.

Eine Kastenform ca. 30 cm mit Backpapier auslegen, den Teig darin verteilen und nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

6.

Inzwischen den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Proteinbrot im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunden goldgelb backen.

7.

Für den Aufstrich die Linsen auf einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser waschen. In einem Topf mit 400 ml Wasser zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. In ein Sieb abgießen.

8.

Linsen mit Kokosmilch, Kokosöl, Süßlupinenschrot, Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und Limettensaft in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

9.

Das ausgekühlte Brot aufschneiden und mit dem Linsenaufstrich servieren.

Pro 100 g Brot ohne Aufstrich: 270 kcal / 1129 kJ

28 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 7 g Fett

Karlheinz Hauser
Lachs im Blätterteig mit Wurzelgemüse

Dienstag, 15. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Lachs

ca. 150 g frischer Blattspinat
etwas Salz
200 g Hechtfilet
150 g Sahne
1 Ei
etwas Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer
1 Spritzer Worcestersauce
1 EL trockener Wermut
ca. 600 g Lachsfilet am Stück (ca. 30 cm lang und 5 cm breit)
ca. 300 g Blätterteig

Sauce

2 Schalotten
150 ml Rotwein
150 ml Portwein
80 g kalte Butter
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wurzelgemüse

2 Karotten
200 g Knollensellerie
2 Stangen Staudensellerie
1/2 Stange Lauch
2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

2.

Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch die Spinatblätter eng aneinander auslegen.

3.

Für die Farce das Hechtfilet in kleine Würfel schneiden und in einen Cutter geben. Kalte Sahne und ein Ei zugeben, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Worcestersauce und Wermut würzen und zu einer glatten Farce pürieren.

4.

Vom Lachsfilet die Haut abziehen und die Gräten entfernen.

5.

Den Blätterteig ca. 5 mm dick ausrollen (ca. 35 cm lang und 15 cm breit). Darauf dünn etwas Fischfarce streichen. Ebenfalls die bereits ausgelegte Spinatmatte mit Fischfarce bestreichen. Darauf das Fischfilet legen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und in die Spinatmatte einrollen.

6.

Den Spinat - Lachsstreifen dann auf den ausgerollten Blätterteig geben und in den Blätterteig einpacken. Den Lachsstrudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, ein Ei verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.

7.

Für die Sauce die Schalotten schälen, fein schneiden und mit Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. 8.

8.

Kalte Butter in Würfel schneiden und langsam unter die Sauce montieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Für das Wurzelgemüse Karotten, Sellerie, Staudensellerie und Lauch putzen bzw. schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Gemüsestreifen darin glasig anschwitzen, mit Brühe ablöschen und weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10.

Den gebackenen Lachsstrudel in 4 Scheiben schneiden. Etwas Sauce auf die Tellermitte geben, darauf eine Scheibe Lachsstrudel setzen und das Wurzelgemüse drum herum legen.

Pro Portion: 922 kcal / 3859 kJ

35 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 57 g Fett

Martina Kömpel
Mole mit Hähnchen

Mittwoch, 16. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

50 g	Mandeln
1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 100 ml	Sonnenblumenöl
4	Bio-Orangen
500 ml	Geflügelbrühe
500 g	Zwiebeln
6	Knoblauchzehen
10	kleine Chilischoten (aus dem Asialaden)
2 TL	Kümmel, gemahlen
4 TL	Koriander, gemahlen
100 g	dunkle Schokolade (70 % Kakaoanteil)
1/2 TL	Oregano, getrocknet
1/2 Bund	frischer Koriander

Zubereitung

1.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend fein mahlen.

2.

Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten anbraten und rundum bräunen.

3.

In der Zwischenzeit die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

Dann Orangensaft und Brühe zum Hähnchen gießen und zum Kochen bringen.

Anschließend die Hitze etwas reduzieren und ca. 40 Minuten köcheln lassen bis das Hähnchen zart und weich ist.

4.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten goldbraun schmoren.

5.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, in ein Püriergefäß geben, leicht salzen, mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

6.

Chilischoten halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne austreichen. Chili ebenfalls in ein Püriergefäß geben, salzen und mit Öl bedecken und zur Paste mixen.

7.

Gemahlene Mandeln, Kümmel, Koriander und 1 TL der Knoblauchpaste zu den Zwiebeln geben. Schokolade grob raspeln.

8.

Das gekochte Hähnchen aus dem Topf nehmen und warm halten.

Die Orangen-Hühnerbrühe in den Topf zu den geschmorten Zwiebeln gießen. Geriebene Orangenschale, Oregano und die Schokolade hinzugeben und etwas einkochen lassen.

Dann alles mit dem Pürierstab mixen, durch ein Sieb streichen und die Sauce wieder zurück in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

9.

Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

10.

Das Hähnchen in Stücke teilen, anrichten und mit der Sauce übergießen, mit Koriander bestreuen und servieren.

Die Chilipaste wird extra gereicht, so kann jeder die Schärfe des Gerichts selbst bestimmen.

Als Beilage passen sehr gut Polenta-Plätzchen oder ausgebackene Kochbananen Chips.

Pro Portion: 981 kcal / 4116 kJ

30 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 62 g Fett

Otto Koch
Geschnetzelte Kalbsleber mit Selleriepüree

Donnerstag, 17. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

600 g	geputzte Kalbsleber
2	Schalotten
2	Zwiebeln
1/2 Bund	Petersilie
400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
400 g	Sellerie
4 EL	Butter
150 ml	trockener Rotwein
250 ml	Kalbsjus
etwas	Salz, weißer Pfeffer
1 EL	Mehl
4EL	Pflanzenöl zum Braten
20 ml	Sahne
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung

1.
Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien und in kleine Scheibchen schneiden.
2.
Schalotten schälen und fein schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
3.
Kartoffeln und Sellerie schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen, anschließend abgießen.
4.
In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Kalbsleber kurz mit anbraten. Wenn die Leber etwas Farbe genommen hat, herausnehmen, in ein Sieb geben, in eine Schüssel den Leberfond tropfen lassen.
5.
Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, mit Kalbsjus auffüllen. Den aufgefangenen Leberbratfond ebenfalls dazugeben, alles um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6.
Die Zwiebelscheiben mit etwas Mehl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin kross ausbraten.
7.
Kartoffeln zusammen mit dem Sellerie noch heiß durch die Presse drücken. Die restliche Butter erhitzen und zusammen mit der Sahne zum Püree geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

8.

Vor dem Anrichten die Leber in der heißen Sauce erhitzen. Auf vorgewärmten Tellern die Leber mit den krossen Zwiebeln und dem Püree anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 474 kcal / 1988 kJ

29 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 21 g Fett

Hannes Weber
Mandel-Nougat-Spritzgebäck

Freitag, 18. November 2016
Rezept von Hannes Weber

Zutaten

250 g Eiweiß (ca. 6 Eiweiß)
1 Prise Salz
300 g Zucker (aufgeteilt in 100 g und 200 g)
300 g gemahlene Mandeln
50 g flüssige Butter
ca. 150 g Nougat
ca. 150 g Kuvertüre (Vollmilch oder Dunkel)

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.
Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen, dabei nach und nach 100 g Zucker zugeben. Aufschlagen, bis das Eiweiß einen guten Stand hat.
3.
Mandeln mit 200 g Zucker mischen und unter das aufgeschlagene Eiweiß heben. Dann die flüssige (nicht zu heiße) Butter unterheben.
4.
Die Masse in einen Spritzbeutel geben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oval aufdressieren. Im auf 170 Grad vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldgelb backen. Dann herausnehmen und die Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
5.
Nougat und Kuvertüre in getrennten Wasserbädern auflösen, dann vermischen. In eine Spritztüte geben und auf die Hälfte der gebackenen Plätzchen geben, mit den neutralen Plätzchen zusammensetzen.

Tipp: Die Plätzchen können nach Belieben mit Spritzschokolade verziert werden. Dazu 100 g Zartbitterkuvertüre hacken und über dem heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 15 ml Wasser in kleinen Tropfen unter Rühren in die Kuvertüre tropfen lassen und diese so überstocken lassen. Dann die Masse in kleine Spritztütchen füllen und die Plätzchen mit der Kuvertüre verzieren.

Pro 100 g: 407 kcal / 1703 kJ
42 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 20 g Fett

Dinkelvollkorn-Plätzchen, Rezept von Hannes Weber

Zutaten

1	Vanilleschote
200 g	Butter (zimmerwarm)
150 g	Rohrzucker
1 TL	abgeriebene Zitronenschale (Bio)
1	Ei
3	Eigelbe
50 g	Passionsfruchtmark (oder –saft)
200 g	Kuvertüre (70 %),
450 g	Dinkelvollkornmehl
etwas	Sauerkirsch-, Himbeerkonfitüre oder Quittengelee

Zubereitung

1.
Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausstreichen. Butter und Rohrzucker vermischen, Vanillemark und Zitronenschale zugeben und cremig rühren. Ei, Eigelbe und Passionsfruchtmark untermischen.
2.
Kuvertüre grob hacken und mit dem Dinkelvollkornmehl vermischen, zur Buttermasse geben und zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
3.
Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4.
Den gekühlten Teig ca. 3 mm stark ausrollen, mit einem Kreis-Ausstecher (ca. 6 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Auf die Hälfte der Kreise einen Tupfen Konfitüre geben.
5.
Mit einem Kreis-Ausstecher von ca. 2 cm Durchmesser ein Loch bei den restlichen Kreisen ausstechen. Die Kreise mit Loch auf die mit Konfitüre bestrichenen Kreise setzen.
6.
Die Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten backen. Nach dem Backen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro 100 g: 406 kcal / 1698 kJ
51 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 18 g Fett

Nicole Just
Piroggen mit dreierlei Füllung

Montag, 21. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig

220 g Hartweizengrieß
2 EL Mehl und etwas Mehl zum Ausrollen
1 Prise Kurkuma
2 Msp. Salz
1 EL Olivenöl
150 ml Wasser

Für die Kartoffelfüllung

1 kleine Knoblauchzehe
20 g Räuchertofu oder pflanzlicher „Aufschnitt“
1/2 TL Pflanzenöl
80 g gekochte und gepellte Kartoffeln
4 Zweige Zitronenthymian
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 EL pflanzliche Sahne zum Kochen
etwas Salz

Für die Bete-Pinienkern-Füllung

30 g Pinienkerne
1 kleine Rote Bete (ca. 60 g), vorgekocht
1 Bio-Zitrone
etwas frischer Meerrettich oder 1/2 TL geriebener Meerrettich
etwas Salz und Pfeffer
1 EL pflanzliche Sahne zum Kochen

Für die Paprika-Rucola-Füllung

1 rote Paprika
60 g Rucola
1 TL Pflanzenöl
1/2 TL Koriandersaat
1 Prise Zucker
etwas Salz und Pfeffer
1/2 TL Balsamico

Außerdem

3 EL Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

1.

Für den Teig Grieß, Mehl, Salz und Kurkuma gut vermischen, das Öl und Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels verrühren, bis größere Teigklumpen entstehen. Den Teig dann 5 Minuten mit den Händen kneten und immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Der Teig sollte am Ende eine glatte Oberfläche haben. Den Teig zu einer Kugel formen, zudecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2.

In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Für die Kartoffelfüllung den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden.

3.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 3 Minuten rundherum knusprig braun anbraten. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben.

4.

Die Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Zitronenthymian abrausen, trockenschütteln, fein hacken und zusammen mit Muskat, Sahne und 1 Prise Salz sowie dem gebratenen Räuchertofu zu den Kartoffeln geben. Gut umrühren und kaltstellen.

5.

Für die Bete-Pinienkern-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen und grob hacken.

6.

Die Bete mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

7.

Für die Paprika-Rucola-Füllung die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen (oben) 10-12 Min. bei Oberhitze auf höchster Stufe grillen (falls vorhanden Grill einschalten). Die Paprika ist fertig, wenn die Haut überwiegend schwarz ist. Noch heiß in eine Schüssel geben, zudecken und 10 Minuten beiseite stellen. Danach die Haut abziehen und die Paprika sehr fein würfeln.

8.

Den Rucola waschen, abtropfen lassen, längere Stiele abschneiden und den Rest grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, die Koriandersaat darin 30 Sekunden unter Rühren auf höchster Stufe anschwitzen. Den Rucola zugeben in 20-30 Sekunden zusammenfallen lassen.

9.

Rucola und Paprika mischen und mit Zucker, Salz und Balsamico abschmecken.

10.

Den Teig auf einer Backmatte oder der leicht bemehlten Arbeitsplatte 1 mm dünn auf ca. 35 x 35 cm ausrollen und Kreise von 11 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste nochmals zusammenkneten und erneut auf 1 mm Dicke ausrollen. Auf diese Weise 12 kreisförmige Teigplatten herstellen.

11.

Jeweils 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigplatte geben, zur Hälfte umklappen und die Nähte gut verschließen. Alle Füllmassen reichen zum Füllen von jeweils 4 Piroggen.

12.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Teigtaschen nacheinander bei mittlerer Temperatur insgesamt 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch wenden.

13.

Piroggen anrichten. Dazu passt frischer Salat.

Pro Portion: 443 kcal / 1856 kJ

53 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 18 g Fett

Ali Güngörmüs**Dienstag, 22. November 2016****Jakobsmuscheln mit Kräuter-Lauch-Risotto****Rezept für 4 Personen****Zutaten****Kirschtomaten**

200 g	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
ca. 50 ml	Olivenöl

Risotto und Jakobsmuscheln

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 kl. Stange	Lauch
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
500 ml	Geflügelfond
50 g	Parmesan
50g	kalte Butter
1	Bio-Zitrone
12	Jakobsmuscheln, ausgelöst

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.
Die Tomaten waschen, halbieren und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben.
3.
Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Zweige halbieren und mit dem Knoblauch um die Tomaten herum verteilen. Tomaten mit Salz und einer Prise Zucker würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 50 Minuten schmoren.
4.
Für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.
- 5.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben, kurz mit anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.

6.

In der Zwischenzeit in einem Topf den Geflügelfond erhitzen. Wenn der Wein eingekocht ist, nach und nach etwas Geflügelfond zum Reis geben und den Risotto ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist, dabei das Risotto immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren.

7.

3 Minuten vor Ende der Garzeit die Lauchwürfel zum Risotto geben und umrühren.

8.

Parmesan fein reiben, dann mit Butter und Kräutern unterrühren. Von der Zitronen den Saft auspressen und den Risotto mit etwas Zitronensaft und evtl. etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

9.

Die Jakobsmuscheln mit Salz und etwas Zitronensaft würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin auf jeder Seite ca. 1 Minuten goldbraun braten.

10.

Risotto mit den Jakobsmuscheln und den Kirschtomaten anrichten und servieren.

Pro Portion: 674 kcal / 2822 kJ

41 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 42 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch

Mittwoch, 23. November 2016

Rezept für 4 Personen

Zutaten

70 g	Basmatireis
etwas	Salz
70 g	rote Linsen
1	Spitzkohl
1	rote Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
1/4 TL	Kurkuma
1/4 TL	Kreuzkümmel
je 1 Bund	Koriander, glatte Petersilie und Dill
1 TL	kleine Rosinen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
etwas	Sumach (türkische Gewürzspezialität)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Milch
200 g	griechischer Joghurt

Zubereitung

1.

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

2.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

3.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

4.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

5.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

6.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

8.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

9.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

10.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Pro Portion: 246 kcal / 1032 kJ

29 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 8 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 24. November 2016****Schweineschnitzel mit Schwarzwälder Schinken gefüllt****Rezept für 2 Personen****Zutaten****Kartoffelsalat**

500 g	Kartoffeln, festkochend
1	kleine Zwiebel
250 ml	kräftige Fleischbrühe
1/2 TL	scharfer Senf
2 Msp	Curry
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 EL	Apfelessig
ca. 5 EL	Sonnenblumenöl

Schnitzel

4 Scheiben	trockenes Kastenweißbrot
1 Scheibe	trockenes Roggenbrot
2	doppelte Schweineschnitzel à 180 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle, Salz
4 Scheiben	Schwarzwälder Schinken, hauchdünn geschnitten
2 Scheiben	Bergkäse, dünn geschnitten
2 EL	Mehl
1	Ei
4 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1.

Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten und etwas abkühlen lassen.

2.

Kartoffeln schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

3.

Das Brot in einem Cutter oder auf einer Reibe zu sehr feinen Bröseln mahlen oder reiben.

4.

Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Pfeffer würzen, nur leicht salzen. Mit Schinken- und Käsescheiben füllen und die Schnitzel fest zusammendrücken.

5.

Gefüllte Schnitzel zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden und diese etwas andrücken.

6.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel bei mäßiger Hitze goldbraun von jeder Seite ca. 3 Minuten braten.

7.

Schnitzel mit dem Kartoffelsalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 944 kcal / 3949 kJ

73 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 44 g Fett

Rosenkohlröschen putzen, den Strunk kegelförmig herausschneiden, die Röschen entblättern und die Rosenkohlblätter unter das Curry heben.

7.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen und leicht salzen. In einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die Garnelen darin braten, restliche Knoblauchzehe andrücken und mit ins Bratfett geben.

8.

Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Garnelen durch die Marinade ziehen und direkt auf dem Curry anrichten.

Pro Portion: 332 kcal / 1391 kJ

25 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 15 g Fett

Pia Westermann

Montag, 28. November 2016

Hackfleischbällchen mit Grünkohl und Endiviensalat Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 EL	Fenchelsaat
180 g	Karotte
180 g	Rote Bete
6 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
500 g	Rinderhackfleisch
2 TL	Kurkumapulver
100 g	Magerquark
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	natives Kokosöl
100 g	Grünkohl
150 g	Endiviensalat
3 Zweige	Dill
1	Granatapfel
250 g	griechischer Schafsjoghurt (10%Fett)
8 EL	geschälte Hanfsamen

Zubereitung

1.
Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abkühlen lassen und mörsern.
2.
Karotte und Rote Bete schälen, getrennt voneinander grob raspeln. Mit je 2 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft mischen.
3.
Knoblauch schälen und durchpressen. Hackfleisch mit Knoblauch, Fenchelsaat, Kurkuma und Quark in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen kräftig miteinander verkneten.
4.
Aus der Masse kirschgroße Bällchen formen. Zwei große Pfannen erhitzen und das Kokosöl darin zerlassen. Bällchen darin 6 - 8 Minuten goldbraun braten.
5.
Inzwischen den Grünkohl putzen und in mundgerechten Stücken von den Stielen zupfen. Waschen und gut abtropfen lassen bzw. ausdrücken.
6.
Endiviensalat waschen und trocken schleudern. Fleischbällchen aus den Pfannen nehmen und zugedeckt warm halten. Das Fett in den Pfannen lassen. Grünkohl und Salat in die Pfannen geben und kurz kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7.
Dill abbrausen und trocken schütteln. Granatapfel halbieren und die Kerne auskratzen.

8.

Grünkohl, Salat und Bällchen auf Tellern anrichten. Joghurt, Rote Bete und Karotten darüber geben. Dill grob zupfen und mit Granatapfelkernen und Hanfsamen darauf verteilen. Mit restlichem Öl beträufeln.

Pro Portion: 751 kcal / 3146 kJ

21 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 55 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 29. November 2016****Kartoffelsoufflé mit Frischkäse auf Lauch-Pilz-Sauce** Rezept für 4 Personen**Zutaten****Soufflé**

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
40 g	Butter
2	Karotten
etwas	Salz
etwas	weiche Butter zum Ausfetten
2	Eier
70 g	Sahne
etwas	Muskat

Sauce

3	Schalotten
1	junger Lauch (weißer Teil)
200 g	Steinchampignons
200 g	Shiitakepilze
3 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Weißwein
50 ml	Wermut
400 ml	Gemüsefond
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
100 g	Sahne
2 EL	Crème fraîche
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Frischkäse

1	junger Lauch (grüner Teil)
etwas	Salz
150 g	Frischkäse
1 EL	Crème fraîche
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

1.
Die Kartoffeln abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, dann abschütten.
2.
Die Butter in einen Topf geben und bräunen.
- 3.

Die Karotten schälen und der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden, diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, abschütten und gut abtropfen lassen.

4.

Die Timbalformen (= eine Becherform aus Edelstahl, Inhalt ca. 120 ml) mit Butter einfetten. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5.

Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Die Eier trennen. Flüssige Butter, Sahne und Eigelbe unter die Kartoffelmasse mischen und mit Salz und Muskat würzen.

6.

Die Förmchen mit den Karottenstreifen auslegen.

7.

Eiweiß halbfest aufschlagen und unter die Kartoffelmasse heben. Die Masse in die vorbereiteten Formen abfüllen und in eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech stellen. In die Auflaufform heißes Wasser eingießen, so dass die Timbalformen ca. 1,5 cm im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen die Soufflés ca. 15-18 Minuten backen.

8.

Für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und den grünen Teil für den Frischkäse beiseite stellen. Nur den weißen Teil in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und klein schneiden.

9.

Für den Frischkäse den grünen Teil vom Lauch in feine Würfel schneiden und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

10.

In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Lauchstreifen darin glasig anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.

11.

Dann den Gemüsefond zugeben und diesen etwas einkochen lassen. Thymianzweig und das Lorbeerblatt zugeben. Zuletzt Sahne und Crème fraîche unterrühren.

12.

In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

13.

Aus der Sauce Thymian und Lorbeerblatt entfernen. Die gebratenen Pilze unterheben. Mit einem Spritzer Zitronensaft die Sauce abschmecken.

14.

Frischkäse mit 1 EL Crème fraîche aufschlagen, den blanchierten Lauch untermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

15.

Lauch-Pilz Sauce in einem tiefen Teller anrichten. Vorsichtig das Kartoffelsoufflé aus der Form stürzen und auf die Sauce setzen. 3 Nocken vom Frischkäse um das Kartoffelgericht herum anrichten.

Pro Portion: 554 kcal / 2317 kJ

33 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 34 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Entenbrust mit Esskastanien

Mittwoch, 30. November 2016
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

250g frische Maronen
1 Kartoffel
4 Entenbrüste mit Haut à 150 g
etwas Salz
2 EL Cranberrys, getrocknet
250 ml Geflügelbrühe
250 g Sahne
1 EL Butter
1 Bund Majoran
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
500 g Maronen, geschält und gegart
1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Anispulver
1 EL Honig

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2.
Die frischen Maronen kreuzförmig einritzen auf ein Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann schälen und halbieren. Die Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren.
3.
Die Kartoffel abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, abschütten, auskühlen lassen und pellen.
4.
Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut braun ist. Dann die Brüste wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.
5.
Die Brüste auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen (120 Grad) geben und ungefähr 10 Minuten zu Ende garen.
6.
Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Die Entenbrüste abgedeckt ruhen lassen.
7.
In das Entenfett die Cranberrys geben und kurz mit anschwitzen, Geflügelbrühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.
8.
Zwei Esslöffel Sahne zugeben, mit einem Esslöffel kalter Butter binden.
- 9.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den gehackten Majoran zur Soße geben.

10.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butterschmalz anbraten, die vorgegarten Maronen klein schneiden und dazu geben, mit einer Prise Kreuzkümmel, Anis und Salz würzen.

11.

Die gekochte Kartoffel klein schneiden und zugeben. Restliche Sahne zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Pürieren und abschmecken.

12.

Die halbierten, im Ofen gegarten Maronen mit dem Honig in eine Pfanne geben und karamellisieren.

13.

Entenbrust aufschneiden und mit dem Maronenpüree, den karamellisierten Maronen und der Soße servieren.

Pro Portion: 994 kcal / 4165 kJ

76 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 57 g Fett