

Jacqueline Amirfallah
Spargeltarte

Mittwoch, 2. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

250 g Mehl
etwas Salz
100 g kalte Butter
1 Ei

Für den Belag:

750 g weißer Spargel
etwas Salz
1 TL Butter
1 Bio-Zitrone
200 g Crème fraîche
3 Eier
etwas Pfeffer

Für Salat und Fond:

200 g grüner Spargel
2 EL Zitronensaft
etwas Salz
etwas Zucker
3 EL Olivenöl
1 Bund Kerbel
100 g Sahne
etwas kalte Butter
etwas Muskat, frisch gerieben

außerdem:

etwas Fett und Semmelbrösel für die Form
Backpapier und Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Mehl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Mürbeteig verkneten.
2. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell angetrockneten, holzigen Enden abschneiden.
4. Spargelschalen in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 1 großzügige Prise Salz und 1 TL Butter zugeben. Zugedeckt aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

5. Spargelschalen aus dem Fond heben oder Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Spargel im Sud knapp bissfest kochen. Spargel gut abtropfen lassen.
6. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
7. Crème fraîche und Eier gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.
8. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.
9. Eine Tarteform (Ø 26–28 cm) fetten und fein mit Semmelbröseln ausstreuen. Mürbeteig auf wenig Mehl dünn rund ausrollen. Die Form damit auslegen, dabei einen kleinen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit einer Lage Backpapier bedecken. Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken auffüllen.
10. Den Boden im heißen Backofen ca. 12–14 Minuten blindbacken. Form aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Den Boden kurz abkühlen lassen.
11. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad reduzieren. Spargel in Stücke schneiden und auf dem Tarteboden verteilen. Zitronen-Crème-fraîche übergießen.
12. Tarte im heißen Backofen auf unterster Schiene 35–45 Minuten stocken lassen und goldbraun backen.
13. Inzwischen den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen. Dann eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel längs in feine Streifen schneiden.
14. 2 EL Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Den Spargel damit marinieren.
15. Kerbel vorsichtig abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kerbel über den Spargelsalat streuen.
16. Spargelfond und Sahne offen bei starker Hitze auf etwa 200 ml einkochen.
17. Butter in Stückchen nach und nach mit einem Pürierstab untermixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
18. Tarte vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Spargelsalat anrichten. Die Soße dazu servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3840 kJ

52 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 70 g Fett

Vincent Klink
Nudelaufwurf mit warmem Gemüsesalat

Donnerstag, 3. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, für Gäste, Heimatküche

Zutaten:

Für den Auflauf:

300 g	Makkaroni oder Penne
etwas	Salz
3	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	glatte Petersilie
4	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1 EL	Olivenöl
100 ml	Sahne
200 ml	Milch
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Bergkäse
1 EL	Butter

Für den Gemüsesalat:

1	Karotte
1	Petersilienwurzel
100 g	Sellerie
1	Pastinake
1	kleine Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1	rote Peperoni
3 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
2 TL	Sojasauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße der Zwiebeln fein schneiden, das Grüne in feine Ringe schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Getrocknete Tomaten fein hacken.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Das Grün zugeben, einmal durch schwenken. Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Sahne, Milch und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Bergkäse fein reiben. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
8. Nudeln, Zwiebelmasse und getrocknete Tomaten mischen und in die Auflaufform füllen. Die Milch-Sahne-Mischung darüber gießen und den Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.
9. In der Zwischenzeit Karotte, Petersilienwurzel, Sellerie, Pastinake und Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden (ca. 5 mm fein).
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden.
12. In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel und Gemüsestreifen anbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Peperoni zugeben, mit etwas Zitronensaft ablöschen und ca. 5 Minuten in der Pfanne schwenken.
13. Dann mit der Sojasauce ablöschen, etwas Zitronenschale untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
14. Den Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen. In Portionen teilen und mit dem noch warmen Gemüsesalat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ

68 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 36 g Fett

Tarik Rose
In Kokosmilch pochierter Kabeljau zu Mangold

Freitag, 4. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
feine Küche, Weltküche

Zutaten:

4	Bio-Kabeljau-Filets (à ca. 200 g; ohne Haut)
2 EL	Sojasauce (z. B. glutenfrei)
250 ml	Kokosmilch (Dose)
250 ml	Gemüsefond (aus dem Glas, alternativ Gemüsebrühe)
etwas	Meersalz
3 TL	Honig
½	rote Chilischote
1 ½	Knoblauchzehen
1 Stängel	Zitronengras
2 Stiele	Koriander
1	Limette
1 Staude	Mangold (z. B. roter; ca. 1 kg)
2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Kabeljau kalt waschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine ofenfeste Auflaufform legen. Die Sojasauce überträufeln und den Fisch 5 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Kokosmilch und Fond mischen, eventuell leicht erwärmen und mit Meersalz und 1 TL Honig würzen und abschmecken.
3. Chilischote putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Die Kerne auslösen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell trockenen Blätter ablösen. Den weichen Stängel zum Beispiel mit einem schweren Messergriff oder Fleischklopfen etwas flach klopfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Limette auspressen.
4. Vorbereitete Zutaten auf den Fischfilets verteilen. Kokosmilch-Mischung und Limettensaft, bis auf 1 TL, mischen und übergießen. Die Filets sollten knapp mit der Flüssigkeit bedeckt sein.
5. Die Form in den heißen Ofen schieben und den Fisch 25–30 Minuten sacht pochieren.
6. In der Zwischenzeit Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Mangoldblätter von den Stielen schneiden. Blätter in Streifen und die Stiele in Rauten oder feine Stücke schneiden.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin ca. 4 Minuten glasig andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Blattstreifen untermischen und alles eine weitere Minuten dünsten. Mangold mit übrigem Honig, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die Kabeljaufilets abtropfen lassen und kurz warm stellen. Kokosfond in einen Topf geben und kräftig einkochen lassen.

9. Kabeljau und Mangold auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Fond beträufeln servieren.

Pro Portion: 360 kcal / 1530 kJ

8 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 18 g Fett

Ali Güngörmüs
Kartoffelrösti mit Lachstatar
Gurken-Dill-Salat

Montag, 7. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, für Gäste

Zutaten:

Für die Rösti:

600 g Kartoffeln, festkochend
2 Eigelb
etwas Salz
5 EL Rapsöl

Für den Gurkensalat:

2 Salatgurken
etwas Salz
½ Bund Dill
50 g Crème fraîche
1 EL Apfelessig
etwas Pfeffer
etwas Zucker

Für das Lachstatar:

½ Bio-Limette
½ Schalotte
350 g extrafrisches Lachsfilet (ohne Haut, Sushi-Qualität)
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln auf einer groben Küchenreibe (Röstireibe) raspeln. Mit Eigelben und Salz vermengen.
2. Eine mittlere beschichtete Pfanne erhitzen. 3 EL Öl hinein geben. Die Kartoffelraspel gleichmäßig in der Pfanne verteilen und mit einem Pfannenwender zu einem flachen, kompakten Rösti andrücken.
3. Kartoffeln zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten sacht braten, bis sich eine goldbraune, knusprige Kruste gebildet hat.
4. In der Zwischenzeit Gurken schälen, putzen, nach Belieben die weichen Kerne in der Mitte entfernen. Gurken in feine Scheiben hobeln und mit etwas Salz mischen.
5. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
6. Crème fraîche, Apfelessig und Dill verrühren. Die Gurken ausdrücken und untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Die Rösti dann auf einen großen flachen Deckel oder Teller stürzen.

8. Übriges Öl in die Pfanne geben, erhitzen. Rösti mit der noch ungebratenen Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen und bei schwacher bis mittlerer Hitze offen weitere ca. 10–15 Minuten sacht fertig braten, sodass die Kartoffeln gar sind.
9. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.
10. Schalotte schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.
11. Lachsfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Limettenschale und Schalottenwürfeln vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Lachstatar z. B. mit Hilfe von Garnieringen auf vier Teller verteilen. Rösti in Portionsstücke teilen und mit dem Gurkensalat und Tatar anrichten.

Pro Portion: 545 kcal / 2279 kJ

26 g Kohlenhydrate; 27 g Eiweiß; 37 g Fett

Karlheinz Hauser
Gebratener Spargel und Spargelragout

Dienstag, 8. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Gourmet-Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Wildkräuter (z.B. junge Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Brennnessel, Kerbel, wilder Schnittlauch, Dillblüten, wilder Rucola und Brunnenkresse)
16 Stangen	weißer Spargel
12 Stangen	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Zitronensaft
3 EL	Butter
1 Bund	Kerbel
1	Schalotte
100 ml	Gemüsebrühe
60 ml	Sahne
4 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Serrano-Schinken, in feinen Scheiben geschnitten

Zubereitung:

1. Die Wildkräuter vorsichtig in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Weißen Spargel schälen und die unteren angetrockneten und evtl. holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die evtl. holzigen Enden großzügig abschneiden.
3. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Mit Salz, 1 Prise Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter aromatisieren.
4. 12 Stangen Spargel im Wasser bissfest kochen. Von den restlichen weißen Spargelstangen die Spitzen abschneiden und diese mit in den Topf geben.
5. In der Zwischenzeit die übrigen weißen Spargelstangen halbieren und dann mit dem Sparschäler längs in feine Streifen hobeln.
6. Kerbel abbrausen und trocken schütteln.
7. Den bissfest gekochten Spargel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.
8. Grüne Spargelstangen im Kochwasser bissfest garen und anschließend ebenfalls abtropfen lassen.
9. Gekochten weißen Spargel, bis auf die Spargelköpfe, in gleichmäßige Scheiben schneiden.
10. Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. Schalotte darin anschwitzen. Spargelscheiben zugeben und Gemüsefond angießen. 3 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken.
11. Spargelköpfe zugeben, Sahne untermischen und mit gezupftem Kerbel verfeinern.

12. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und die restliche Butter erhitzen, 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren. Darin die Spargelstreifen schwenken.

13. Aus restlichem Olivenöl, Essig, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing mischen.

14. Mit der Hälfte des Dressings den grünen Spargel marinieren, mit dem restlichen Dressing die Wildkräuter marinieren.

15. Spargelvariationen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Wildkräutersalat in die Mitte geben und den Schinken zwischen die Spargelvariationen arrangieren. Zum Schluss mit Kerbel garnieren.

Pro Portion: 340 kcal / 1451 kJ

13 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 24 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Erbsen-Gelee mit Möhren-Minz-Salat

Mittwoch, 9. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Raffinierte Küche, Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

3 kg	Erbsen in der Schote (oder 500 g TK-Erbsen)
etwas	Salz
6 Blatt	Gelatine
50 g	Bockshornkleeblätter (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft oder Naturkostladen)
6 EL	Butter
½ EL	Mehti (gemahlene Bockshornkleesamen)
300 g	Sahne
6	zarte Möhren
3 Zweige	Minze
1	Bio-Zitrone
1 Prise	Zucker
etwas	Olivenöl
4 Scheiben	Weizenbrot

Zubereitung:

Hinweis: Das Erbsen-Gelee muss mindestens 2 Stunden gelieren.

1. Erbsen aus den Schoten lösen, waschen, abtropfen lassen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Erbsen abgießen und in Eiswasser abschrecken.
2. Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
3. Bockshornklee-Blätter in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mehti zugeben.
4. Sahne in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Erbsen und Bockshornklee-Würzmischung zugeben und alles aufkochen lassen.
5. Einige Erbsen herausnehmen und beiseite stellen. Übrige Zutaten in der Sahne sehr fein mixen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen. Einige Esslöffel davon ebenfalls beiseite stellen.
6. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Erbsencreme schmelzen.
7. Erbsencreme in 4 Portionsförmchen abfüllen, kalt stellen und gelieren lassen.
8. Möhren putzen, schälen und der Länge nach zum Beispiel mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Minze kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
9. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
10. Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Zitronenschale und etwas Zitronensaft, Minzblätter und Olivenöl gründlich mischen.
11. Das Brot längs in dünne Scheiben schneiden.
12. Übrige Butter in einer großen Pfanne portionsweise erhitzen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
13. Erbsengelee aus den Förmchen lösen und auf Teller stürzen. Mit übrigem Erbsenpüree und Erbsen garnieren. Die Knusperbrotscheiben dazu reichen.

Pro Portion: 675 kcal / 2815 kJ
50 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 45 g Fett

Franziska Schweiger
Muttertagstorte mit Erdbeeren und Vanillecreme

Freitag, 11. Mai 2018
Rezept für 1 Torte/12 Stücke

Dauer: über 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Biskuitboden:

150 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver, gestrichen
6 Eier (Größe M)
160 g Zucker
½ Vanilleschote
etwas feines Meersalz

Für die Vanillecreme:

½ Vanilleschote
½ Bio-Zitrone
320 ml Milch
50 g Zucker
etwas Meersalz
2 EL Speisestärke
6 Eigelb

außerdem:

250 g Erdbeeren oder andere Früchte der Saison

Zubereitung:

1. Für den Biskuitboden den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Das Mehl und Backpulver mischen und auf einen Bogen Backpapier sieben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausstreichen und mit dem Zucker mischen.
3. Eier in eine große Rührschüssel geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes aufschlagen. Dabei Zucker und 1 Prise Meersalz nach und nach einrieseln lassen. Etwa 5 Minuten weiterschlagen, bis sich der Zucker ganz gelöst hat. Dann Mehl-Backpulvermischung zugeben und locker unterheben.
4. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldgelb backen.
5. Die Form auf ein Kuchengitter stellen. Den Biskuit in der Form vollständig auskühlen lassen.
6. Für die Vanillecreme die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
7. Vanillemark mit 250 ml Milch, Zucker, abgeriebener Zitronenschale und einer Prise Meersalz in einem Topf aufkochen.
8. Die restliche Milch mit der Stärke glatt rühren, unter Rühren in die kochende Milch gießen und mindestens 5 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
9. Den Topf vom Herd nehmen. Die Eigelbe unter schnellem Rühren mit dem Schneebesen

gut unterrühren. Die Creme mit Frischhaltefolie zugedeckt abkühlen lassen.

10. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen.

11. Den Biskuitboden aus der Form lösen und waagrecht halbieren.

12. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen. Die Vanillecreme mit einem Schneebesen kurz durchrühren und 2/3 der Creme auf den Boden streichen.

13. 100 g Erdbeeren würfeln und auf der Creme verteilen. Den oberen Boden auflegen und sacht andrücken.

14. Übrige Creme auf der Torte verstreichen. Mit den restlichen Erdbeeren belegen und nach Belieben mit Blüten garniert anrichten.

Extra-Tipp: Als Garnitur eignen sich unbehandelte essbare Blüten wie z. B. Rosenblüten, Ringelblumenblüten, Borretsch, Malve oder Hornveilchen.

Pro Stück: 215 kcal / 901 kJ

30 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 7 g Fett

Karen Hegar
Brezenknödel auf Pilzragout

Montag, 14. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Zutaten:

Für die Knödel:

300 g	altbackene Brezeln vom Vortag (4-6 Stück)
1	Zwiebel
20 g	Speck
60g	Butter
300 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4	Eier
3 Zweige	glatte Petersilie
etwas	Muskat (frisch gemahlen)

Für das Pilzragout:

240 g	Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Champignons)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
40 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
300 ml	Geflügelbrühe
1 TL	Stärke
300 g	geschlagene Sahne
½ Bund	Schnittlauch
4 Zweige	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Das Salz von den trockenen Brezeln entfernen. Die Brezel in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel und den Speck in feine Würfel schneiden. Beides mit 20 g Butter in einer Pfanne sacht glasig dünsten.
3. Zwiebeln und Speck mit der Milch aufgießen, etwas Salz und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen lassen und dann über die Brezelstücke gießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und alles ca. 15 Minuten durchziehen lassen.
4. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe unter den Eischnee rühren.
5. Die Eimasse unter die Brezelmasse heben. Petersilie abspülen, trocken schütteln, hacken und dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Ein gründlich ausgespültes Geschirrtuch (darf keine Wasch- oder Weichspülmittelreste enthalten) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Knödelmasse als dicke Rolle darauf geben und fest einwickeln, sodass die Flüssigkeit austritt.
7. In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Knödelrolle in das kochende Wasser einlegen. Zugedeckt ca. 15-20 Minuten sacht köcheln lassen.

8. Knödelrolle abtropfen und auskühlen lassen.
9. Für das Pilzragout die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein durchpressen.
10. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In der Butter in einer Sauteuse glasig andünsten. Die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
11. Mit der Geflügelbrühe ablöschen. Die Stärke und etwas Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen. Geschlagene Sahne unterziehen.
12. Die Brezenknödel-Rolle aus dem Tuch lösen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Scheiben darin goldbraun anbraten.
13. Kräuter abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Petersilie hacken. Kräuter unter das Pilzragout mischen.
14. Gebratene Knödelscheiben und Pilzragout anrichten.

Pro Portion: 987 kcal / 4204 kJ

57 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 67 g Fett

Sackmann
Soufflierter Kaiserschmarren
mit Rhabarberkompott

Dienstag, 15. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Heimatküche

Zutaten:

Rhabarberkompott:

4 Stangen junger Rhabarber
150 ml Grenadine-Sirup
100 ml Rotwein
10 ml heller Balsamicoessig
60 g Zucker
etwas fein geriebene Bio-Orangenschale
2 Gewürznelken
1 EL Weizenstärke zum Abbinden

Garnitur:

2 EL Zucker
2 EL Mandelstifte
3 EL Sauerrahm

Kaiserschmarrn:

1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone
150 g Magerquark
50 g Crème fraîche
25 g Weizenstärke
2 Eier
30 g Zucker
1 Prise Salz
40 g geklärte Butter (Butterschmalz)

Zubereitung:

1. Rhabarber putzen, eventuell die Schale fein abziehen. Rhabarber in gleichmäßige Stückchen schneiden.
2. Grenadine-Sirup, Rotwein, Essig, Zucker, Orangenschale und Gewürznelken in einen Topf geben, aufkochen und etwas einkochen lassen.
3. Die Rhabarberstücke dazugeben, aufkochen und mit noch leichten Biss dünsten.
4. Stärke und etwas Wasser glatt verrühren. Mischung unter den Rhabarber rühren, einmal kurz aufkochen lassen. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
5. In einer kleinen Pfanne 1 EL Zucker schmelzen, Mandelstifte einstreuen und karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier verstreichen und auskühlen lassen.
6. Sauerrahm und 1 EL Zucker glatt verrühren.

7. Für die Schmarren Orange und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und jeweils etwas Schale fein abreiben. Quark, Crème fraîche, Zitruschalen und Stärke glatt verrühren. Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die Quarkmasse rühren.
8. Eiweiß cremig aufschlagen, dabei nach und nach Zucker und 1 Prise Salz einrieseln lassen.
9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Zunächst 1/3 Eischnee unter die Quarkmousse rühren, danach den restlichen Eischnee unterziehen.
11. Geklärte Butter portionsweise in einer kleinen ofenfesten Pfanne schmelzen. 2 EL Schmarrenteig hinein geben und glatt streichen. Goldbraun am Boden anbacken.
12. Dann 5-7 Minuten im heißen Ofen soufflieren lassen. Den restlichen Kaiserschmarren-Teig ebenso ausbacken.
13. Soufflierte Kaiserschmarren auf vier Teller verteilen. Mandelstifte grob hacken und überstreuen. Rhabarberkompott und gesüßten Sauerrahm dazu servieren.

Tipp: Man kann den Kaiserschmarren nach dem Ausbacken zusätzlich mit etwas Zucker gleichmäßig bestreuen und mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem Ofengrill leicht karamellisieren.

Pro Portion: 512 kcal / 2147 kJ

61 g Kohlenhydrate; 11 g Eiweiß; 23 g Fett

Martina Kömpel
Zander im Bierteig

Mittwoch, 16. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Bierteig:

2	Eier (Größe L)
150 ml	helles Bier (etwa mildes Pils)
200 g	Mehl (z. B. helles Dinkelmehl Type 630)
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Zucker
etwas	Salz

außerdem:

4 Stücke	Zanderfilet (à ca. 160 g)
etwas	Zitronensaft
750 g	Butterschmalz, Frittierfett oder -öl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl

Zubereitung:

1. Eier trennen. Eigelbe verquirlen mit dem Bier verrühren.
2. Mehl und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Eigelb-Biermix nach und nach unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
3. Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Zucker und Salz unterschlagen. Den Eischnee in 2–3 Portionen unter den Teig heben.
4. Zanderfilets kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen.
5. Butterschmalz, Frittierfett oder -öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf etwa 160–170 Grad erhitzen.
6. Fischfilets trocken tupfen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Filets dann dünn mit Mehl bestäuben.
7. Die Filetstücke durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und dann in zwei Portionen im heißen Fett etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Zander im Backteig zum Beispiel mit Kräuter-Remoulade und etwas Salat in großen Semmeln anrichten. Oder zu Kräuter-Remoulade und Petersilien-Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 520 kcal / 2180 kJ
36 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 23 g Fett

Otto Koch
Schweinsbraten mit Biersauce und
Krautsalat

Donnerstag, 17. Mai 2018
Rezept für 6 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Schweinebraten:

2 kg	Schweinebauch mit Schwarte
etwas	Salz
1 kg	Schweineknochen, klein gehackt
1	Möhre
100 g	Knollensellerie
1 Stange	Lauch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	gemahlener Kümmel
½ l	dunkles Bier
etwas	Speisestärke

Für den Krautsalat:

2	Schalotten
50 g	geräucherter Speck
800 g	Weißkraut
4 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kümmel

Zubereitung:

Hinweis: das Fleisch muss über Nacht durchziehen!

1. Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen und die Schwarte kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am folgenden Tag den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. Soviel Wasser angießen, dass die Schwarte in Flüssigkeit liegt. Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird.
4. In der Zwischenzeit die Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.
5. Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.

6. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.
7. Schweinebraten aus dem Topf nehmen, mit der Schwarte nach Oben auf ein Arbeitsbrett legen. Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. in einen Bräter legen. Braten mit der Schwartenseite nach oben in den Bräter setzen. Das Gemüse und geröstete Knochen darum verteilen.
8. Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.
9. Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.
10. In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen. Zwischendurch öfter gut durchmischen.
11. Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben darauf setzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.
12. Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.
13. Den Braten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Krautsalat und nach Belieben Knödel dazu servieren.

Pro Portion: 995 kcal / 4162 kJ

7 g Kohlenhydrate; 62 g Eiweiß; 76 g Fett

Frank Buchholz
Kräuter-Käsespätzle

Freitag, 18. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Bayerische Spezialitäten, Heimatküche, Vegetarisch, Preiswert

Zutaten:

500 g	Spätzle- oder Nudelmehl (spezielle Mischung von Weichweizen- und Hartweizenmehlen, ersatzweise Weizenmehl Type 405)
1 TL	Salz
1 Prise	Muskatnuss
4	Eier (Freiland)
1 Bund	gemischte frische Kräuter (z. B. Frankfurter Grüne Sauce-Mischung)
1	Zwiebel
etwas	Rapsöl
150 g	Bergkäse, fein gerieben
150 g	Emmentaler, fein geriebener
1 Bund	Schnittlauch
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Salz, Muskatnuss, Eiern und 200 ml lauwarmem Wasser einen Spätzleteig rühren.
2. Kräuter waschen, trocken schütten, abzupfen und grob schneiden. Kräuter und 50 ml Wasser in einem Mixer fein pürieren.
3. Das Kräuterpüree zum Spätzleteig geben und kräftig darunter schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen und quellen lassen.
4. In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser aufkochen.
5. Den Spätzleteig mit Hilfe eines Spätzlehobels oder -presse oder ganz klassisch mit Spätzleschaber und Brett portionsweise ins kochende Wasser geben.
6. Sieden lassen, bis die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen.
7. Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben. Kurz in reichlich kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und warm stellen.
8. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten.
9. Die Spätzle zugeben und durchschwenken. Den Käse darauf verteilen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Den Käse bei schwacher Hitze schmelzen lassen.
10. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Spätzle mit frisch gemahlenem Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Extra-Tipp: 100 g geräucherten Schweinehals in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Ist zwar keine klassische Zutat, bringt aber viel Aroma.

Pro Portion: 815 kcal / 3399 kJ

90 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 32 g Fett

Cynthia Barcomi
Scones mit Clotted Cream

Freitag, 18. Mai 2018
Rezept für 8 Scones

Zutaten:

Für die Clotted Cream:

400 g Bio-Schlagsahne

Für die Scones:

250 ml Sahne-Milch-Mischung, gut gekühlt

280 g Mehl

1 EL Backpulver

½ TL Salz

2,5 EL Zucker

100 g Butter, kalt und klein geschnitten

1 Ei

Zubereitung:

Tipp: Die Scones sind schnell gebacken, wer jedoch die Clotted Cream selbst machen möchte, muss diese bereits am Vortag ansetzen und 12 Stunden bei 80 Grad im Ofen lassen.

1. Für die Clotted Cream einen Tag vor dem Verzehr, den Ofen auf 80 Grad Unterhitze vorheizen.
2. Die Schlagsahne (am besten Bio und nicht homogenisiert) in einen breiten Bräter geben und mit passendem backofengeeigneten Deckel abdecken und 12 Stunden bei 80 Grad Unterhitze im Ofen garen.
3. Anschließend aus dem Ofen nehmen und die entstandene gelbe, dicke Schicht von der Oberfläche in einer Schüssel abschöpfen – das ist die Clotted Cream!
4. Die restliche Sahne aus dem Topf abmessen und wenn nötig, Milch dazugeben um 250 ml Flüssigkeit zu erhalten.
5. Die abgeschöpfte Clotted Cream und auch die Sahne-Milch-Mischung jetzt 12 Stunden kalt stellen, damit die Clotted Cream richtig andickt.
6. Für die Scones Ofen auf 220 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
7. In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker und Salz vermengen.
8. Mit den Fingerspitzen die Butter in die Mehlmischung grob einarbeiten. Dabei möglichst schnell vorgehen: kalte Butter sorgt für leichte und blättrige Scones.
9. Die kalte Sahne-Milch-Mischung in die Mehl-Butter-Mischung geben und rühren, bis gerade so ein Teig entsteht.
10. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Handflächen oder einem Nudelholz 1,5 cm dick ausrollen. Den Teig mit einem Glas oder einer Ausstechform ausstechen und auf das Backblech legen. Versuchen Sie, die einzelnen Stücke möglichst eng auszusteichen, damit Sie den Teig nicht mehrmals ausrollen müssen damit die Scones ihre Leichtigkeit behalten.

Michael Kempf
Maischolle mit Speck und
grünem Spargel

Dienstag, 22. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Gourmet-Küche

Zutaten:

300 g	festkochende Kartoffeln (z. B. Bamberger Hörnchen oder La Ratte)
300 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Muskat
etwas	Pfeffer
400 g	grüner Spargel
1 EL	Rapsöl
3 EL	Butter
etwas	Zucker
50 g	Parmesan
4	fleischige Filets von der Maischolle, mit Haut (à ca. 100 g; etwa aus nachhaltigem Fang aus dem Nordost-Atlantik)
1 EL	Mehl
etwas	Pflanzenöl
2 Scheiben	Frühstücksspeck (Bacon)
1	rote Zwiebel
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
50 ml	Weißwein
4 Zweige	glatte Petersilie
4 EL	Nordsee-Krabbenfleisch

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und mit der Gemüse-Mandoline (stabiler, feiner Küchenhobel) in dünne Scheiben hobeln.
2. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben darin mit noch leichtem Biss garen.
3. Inzwischen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelscheiben und Sahnefond flach auf einem Backblech verteilen. Den Parmesan darüber reiben. Im heißen Backofen goldbraun gratinieren.
6. Schollenfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite der Filets dünn mit Mehl bestäuben.

7. Speck in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kapern trocken tupfen und sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein schneiden.
8. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Filets auf der Hautseite darin goldbraun braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und zugedeckt kurz warm halten.
9. Speckwürfel im heißen Bratfett knusprig auslassen. Zwiebelstreifen und Kapern zugeben und mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Übrige, gut gekühlte Butter stückchenweise einrühren, bis die Sauce sämig bindet. Petersilie untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Den fertigen Gratin in einen leistungsstarken Küchenmixer geben. Alles fein und cremig mixen, dabei nach Bedarf etwas heiße Sahne oder Milch zugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und evtl. durch ein feines Sieb streichen.
11. Spargel auf vorgewärmten Tellern verteilen. Schollenfilets und Krabben darauf anrichten. Mit der Sauce glasieren. Creme vom Kartoffelgratin in kleinen Nocken dazu servieren.

Pro Portion: 578 kcal / 2418 kJ

18 g Kohlenhydrate; 32 g Eiweiß; 41 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Variationen vom Kohlrabi mit Pfannenbrot

Mittwoch, 23. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

200 ml	Milch
½ Würfel	Hefe (ca. 21 g)
etwas	Zucker
300 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
1 EL	Fenchelsamen, gemahlen
etwas	Salz
1 EL	Joghurt

Für die Kräutercreme:

1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Estragon
1 Bund	Petersilie
200 g	Frischkäse
200 g	Crème fraîche
etwas	Salz

Für das marinierte Gemüse:

2 Bund	Radieschen mit frischem, knackigem Grün (nach Belieben unterschiedliche Sorten; z. B. längliche, weiße, weiß-rote)
3	junge Kohlrabi mit zartem Grün
75 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
100 g	Sonnenblumenkerne
einige	Chiliflocken
etwas	natives Olivenöl
etwas	Honig
etwas	Meersalz in Flocken (Fleur de sel)
etwas	Butterschmalz
1 Bund	Brunnenkresse

Zubereitung:

1. Milch erwärmen. Hefe und 1 Prise Zucker darin auflösen. Mehl, Backpulver, Fenchelsamen und ca. 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Angerührte Hefe und Joghurt zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitelegen.

4. Übrige Kräuter und Hälfte Frischkäse pürieren. Restlichen Frischkäse und Crème fraîche untermischen. Creme mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.
5. Das zarte Grün von Radieschen und Kohlrabi abzupfen, vorsichtig kalt waschen und trocken schleudern. Etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.
6. Übrige Blätter, Sonnenblumenöl und etwas Salz zu einem „Pesto“ pürieren.
7. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz, Chili und Honig abschmecken. Auf einem Teller auskühlen lassen.
8. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
9. Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und nach Belieben in Form schneiden. Hälfte Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
10. Vorbereitetes Gemüse getrennt mit jeweils etwas Meersalz und Olivenöl marinieren.
11. Den Teig portionsweise auf wenig Mehl etwa 1 cm dick in Pfannengröße ausrollen.
12. Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Die Fladen darin bei mittlerer Hitze nacheinander von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Brunnenkresse verlesen, die groben Stiele abschneiden. Kresse kalt waschen und gut abtropfen lassen.
14. Kräutercreme auf die Brote spritzen. Mariniertes Gemüse, übrige Kräuter und Brunnenkresse darauf anrichten. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 1056 kcal / 4423 kJ

70 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 74 g Fett

Vincent Klink
Schweinekotelett mit
Gurken-Kartoffelsalat

Donnerstag, 24. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelsalat:

600 g	Kartoffeln, festkochend
1	Salatgurke
250 ml	kräftige Fleischbrühe
1 TL	scharfer Senf
1 Msp.	Curry
etwas	Salz und Pfeffer
3 EL	Apfelessig
6 EL	Sonnenblumenöl
½	Zwiebel

Für die Koteletts:

1 EL	getrockneter Thymian
100 g	feine Semmelbrösel
4	Schweinekoteletts à ca. 230 g
etwas	Salz, Pfeffer
3 EL	Mehl
3	Eier
6 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.
2. Die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke fein hobeln.
3. Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
4. Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Kartoffeln und Gurken in eine Schüssel geben. Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen.
5. Den Kartoffel-Gurkensalat 15 Minuten ziehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.
6. Getrockneten Thymian im Mörser fein zerreiben und mit den Semmelbröseln auf einem Teller vermischen.
7. Die Koteletts kalt abwaschen, trocken tupfen und gleichmäßig flach klopfen.
8. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
9. Koteletts dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Bröseln wenden und rundum panieren.

10. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin bei schwacher bis mittlerer Hitze von beiden Seiten gleichmäßig goldbraun braten. Die Kunst ist es, das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Koteletts noch zartrosa ist.

11. Die Zwiebel schälen, auf einem feinen Hobel zum Kartoffel-Gurkensalat hobeln und untermischen. Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Koteletts und Kartoffelsalat anrichten.

Pro Portion: 935 kcal / 3975 kJ

44 g Kohlenhydrate; 71 g Eiweiß; 52 g Fett

Sören Anders
Rehmedaillons mit Parmesankruste
und junger Roter Bete

Freitag, 25. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche, Für Gäste

Zutaten:

Rote Bete und Sauce:

8	junge Rote Bete-Knollen
ca. 300 g	grobes Meersalz
350 ml	Apfelsaft
400 ml	Rote Bete Saft
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Kümmelsamen
2 EL	Balsamico
1 Spritzer	Tabasco
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	kalte Butter

Für die Gratiniermasse und Fleisch:

40 g	Parmesan
125 g	weiche Butter
60 g	Weißbrotbrösel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
600 g	Rehrücken, ausgelöst
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Rote Bete putzen und gründlich waschen.
3. Grobes Meersalz ca. 1 cm hoch in einer Auflaufform verteilen. Die Rote Bete-Knollen auf das Salz setzen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten weich garen.
4. In der Zwischenzeit für die Gratiniermasse Parmesan fein reiben. Die weiche Butter zusammen mit Weißbrotbröseln, Parmesan und etwas Pfeffer zu einer Masse verkneten. Mit Salz abschmecken.
5. Die Masse zwischen zwei Backpapierblättern dünn ausrollen und kühl stellen.
6. Gegarte Rote Bete aus dem Ofen herausnehmen und erkalten lassen.
7. Die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Umluft reduzieren.
8. Vom Rehrücken Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in 8 Medaillons schneiden und auf ein Backofengitter legen. Ca. 20 Minuten im heißen Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.
9. Inzwischen für die Sauce Apfel- und Rote-Bete-Saft in einen Topf geben. Fenchel- und Kümmelsamen zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
10. Gegarte Rote Bete schälen und in Spalten schneiden.

11. Saucenansatz durch ein Sieb passieren. Dann mit Balsamico, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalte Butter stückchenweise mit dem Schneebesen unterrühren.
12. Rote Bete-Spalten in der Sauce erwärmen.
13. Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
14. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.
15. Aus der gekühlten Gratiniermasse Rechtecke in der Größe der Medaillons schneiden.
16. Gebratene Medaillons auf ein Backblech legen, mit der Gratiniermasse belegen und kurz im Backofen unter dem Grill gratinieren.
17. Rehmedaillons und Rote Bete-Spalten auf Tellern anrichten und die Sauce angießen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 865 kcal / 3590 kJ

43 g Kohlenhydrate; 66 g Eiweiß; 47 g Fett

Christina Richon
Spinat-Salat mit Radieschen
und Schnittlauch-Haselnuss-Krokant

Montag, 28. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Gemüseküche, Raffinierte Küche

Zutaten:

2 EL	Haselnusskerne
1 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Kürbiskerne
1	Knoblauchzehe
1 EL	heller Rohrzucker, gehäuft
3 EL	Schnittlauchröllchen
1 Bund	Radieschen mit frischem Grün
400 g	Babyspinat
1	rote Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
1	Bio-Zitrone
etwas	weiche Butter
etwas	Kurkumapulver
4	Eier (Größe M)
1	Fladenbrot
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Haselnussöl
2 – 3 EL	Weißweinessig
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Crème fraîche
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige	essbare Blüten nach Belieben (z. B. Gänseblümchen, Kapuzinerkresse)

Zubereitung:

1. Haselnüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne zunächst die Nüsse rösten, bis sie zu duften anfangen, dann die Sonnenblumen- und Kürbiskerne dazugeben und alles kurz weiterrösten.
2. Knoblauch schälen. Rohrzucker über die Nüsse und Kerne streuen und leicht karamellisieren lassen. Knoblauch direkt in die Pfanne pressen, untermengen und kurz weiterrösten. Achtung, der Krokant darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter!
3. Pfanne von der Kochstelle nehmen. 2 EL Schnittlauchröllchen unter den Krokant-Mix rühren. In der Pfanne auskühlen lassen.
4. Zartes Grün von den Radieschen abzupfen. Spinat und Radieschengrün verlesen, waschen und abtropfen lassen.

5. Zwiebel schälen. Radieschen und Zwiebeln auf einem feinen Küchenhobel fein hobeln. Speck in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser einige feine Streifen von der Schale ziehen. Eine Zitronenhälfte auspressen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 4 ofenfeste Tassen oder Förmchen (125 ml Inhalt) mit Butter auspinseln. Mit restlichem Schnittlauch und etwas Kurkuma ausstreuen.
7. Eier aufschlagen und in die Tassen gleiten lassen. Speckwürfel auf eine ofenfeste Platte legen. Eier und Fladenbrot im heißen Backofen 7 – 10 Minuten (je nach Wunsch des Gargrads) und den Speck 10 Minuten garen.
8. Inzwischen in einer Salatschüssel beide Öle, Essig, Senf und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und wenig Zitronensaft abschmecken.
9. Abgetropfte Spinatblätter und Radieschengrün, Radieschenscheiben, Zwiebelringe und Speckwürfel untermengen.
10. Fladenbrot kurz abkühlen lassen und in Rauten schneiden. Salat auf Tellern anrichten.
11. Mit einem Messer die Eier vom Tassenrand lösen, auf den Salat gleiten lassen. 12. Mit Schnittlauchkrokant, Zitronenzesten und nach Belieben Blüten bestreuen. Das Fladenbrot dazu servieren.

Tipp: Vegetarier lassen einfach die Speckwürfel weg.

Pro Portion: 665 kcal / 2781 kJ

54 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 41 g Fett

Karlheinz Hauser
Gedünstetes Hähnchenbrustfilet mit
Erbsengemüse

Dienstag, 29. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Gourmet-Küche, Für Gäste, Gemüseküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Hähnchen:

250 g	Karotten
150 g	Staudensellerie
4 Stangen	Lauch
150 g	Champignons
4	Hähnchenbrüste ohne Knochen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Sonnenblumenöl
350 ml	Geflügelbrühe
1	Zwiebel
½ Bund	Petersilie
2 Stiele	Minze
50 g	Frühstücksspeck
½	Kopfsalat
400 g	Erbsen (frisch oder TK)
50 g	Butter
100 g	Sahne
etwas	Muskat

Für die Sauce:

100 g	weiße Champignons
3	Schalotten
3 EL	Butter
5	Pfefferkörner
1 Zweig	Thymian
250 ml	Riesling
100 ml	Geflügelfond (vom Dünsten)
50 g	Crème double
50 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Karotten schälen, waschen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen und waschen. Den weißen Teil vom Lauch beiseite stellen. Das Lauchgrün in Ringe schneiden. Champignons putzen.
2. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen.

4. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben. Die Hähnchenbrüste auflegen und mit 300 ml Geflügelbrühe aufgießen und würzen. In der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
5. Hähnchen herausheben und warmstellen. Fond abgießen und für die Sauce beiseite stellen.
6. Für die Erbsen Zwiebel schälen und hacken. Petersilie und Minze abspülen und trockenschütteln. Petersilie fein hacken, Minze in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kopfsalat abspülen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
7. Erbsen in Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebel und Petersilie darin andünsten. Übrige 50 ml Brühe und Sahne zugeben und köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Den Fond mit dem Pürierstab fein mixen. Erbsen, Speck, Salatstreifen und Minze unterheben.
10. Für die Sauce Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pilze zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen.
11. Den Dünstfond angießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und Sahne unter die passierte Sauce rühren und kurz aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken untermixen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
12. Hähnchen, Erbsen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 1051 kcal / 4414 kJ

36 g Kohlenhydrate; 85 g Eiweiß; 63 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Saibling mit Rhabarber-Chutney
und Kartoffelplätzchen

Mittwoch, 30. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Raffinierte Küche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3	Schalotten
8 Stangen	junger Rhabarber
1 EL	Fenchelsamen
1 EL	Kardamom
1 EL	Korianderkörner
2	Knoblauchzehen
1	Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL	Olivenöl
etwas	Honig
400 g	grüner Spargel
etwas	Zucker
3 TL	Butter
2 EL	Kartoffelstärke
2	Eier
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Butterschmalz
4	Saiblingsfilets (à ca. 180 g)
1 Zweig	Thymian
etwas	Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Schalotten schälen und fein hacken. Rhabarber waschen, abtropfen lassen und die eventuell harte Schale abziehen. Rhabarber in kleine Würfel schneiden.
3. Gewürze mörsern. 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten.
5. Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und kurz mit anrösten.
6. Rhabarber zugeben und unter Wenden 2-3 Minuten braten. 2 EL Honig unterrühren. Mit Salz abschmecken.
7. Spargel waschen, abtropfen lassen und im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete, holzige Enden großzügig abschneiden.
8. Etwas Wasser mit 1 großzügigen Prise Salz, 1 Prise Zucker und 1 TL Butter aufkochen. Den Spargel darin zugedeckt bissfest dünsten.

9. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Püree mit Salz, Stärke und Eiern gründlich zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.
10. Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und hacken. Kräuter unter den Kartoffelteig mischen.
11. Teig auf wenig Mehl ca. 2 cm dick ausrollen. Daraus viereckige Stücke oder Kreise ausschneiden/ausstechen.
12. 3 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
13. Fischfilet kalt abwaschen, gründlich trocken tupfen. Übrigen Knoblauch schälen, andrücken. Thymian waschen und trocken schütteln.
14. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Butterschmalz darin erhitzen. Knoblauch und Thymian zugeben. Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen und 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und ganz kurz gar ziehen lassen.
15. Spargel abtropfen lassen. Rest Butter unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Saiblingsfilets, Kartoffelplätzchen, Spargel und Chutney auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 670 kcal / 2811 kJ

53 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 25 g Fett

Otto Koch
Gebackener Ziegenfrischkäse im Strudelteig
mit buntem Blattsalat

Donnerstag, 31. Mai 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Ziegenkäse im Strudelteig:

250 g	Weizenmehl Type 550
25 ml	Speiseöl
1	Ei
etwas	Salz
ca. 100 ml	kaltes Wasser
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
250 g	Ziegenfrischkäse
3 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl zum Ausrollen
2 EL	flüssige Butter

Für den Salat:

200 g	Blattsalate (z.B. Lollo Rosso, Rauke, Friseé)
1	rote Zwiebel
1 Bund	Kerbel
2 Stiele	Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 EL	Kräuteressig
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: der Teig muss eine Nacht ruhen!

1. Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).
2. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Auf folgenden Tag den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Ziegenkäse mit Thymian, Zitronenschale, Honig und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.

6. Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen.
7. Den ausgezogenen Teig in etwa 10 cm große Quadrate schneiden. Jeweils etwas Käsemasse darauf geben und zu Dreiecken überklappen.
8. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit flüssiger Butter bestreichen.
9. Die Päckchen ca. 15 Minuten im heißen Ofen goldgelb backen.
10. Die Salate putzen, abspülen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen bzw. schneiden.
11. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kerbel und Petersilie abspülen und trocken schütteln. Kerbel grob zupfen und mit den Salaten vermischen. Petersilienblättchen fein schneiden.
12. Aus Olivenöl, Kräuteressig, Senf, Zwiebeln, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Kurz vor dem Servieren die Blattsalate mit dem Dressing mischen.
13. Salat und Ziegenkäse-Strudelecken anrichten.

Pro Portion: 600 kcal / 2520 kJ

50 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 34 g Fett