

Christina Richon
Hähnchenschlegel mit Pflaumen-Ingwer-Ragout

Montag, 3. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

100 ml	Sojasauce
100 ml	Apfelessig
100 ml	Wasser
10	Trockenpflaumen
2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer
1	rote Chilischote
2	frische Lorbeerblätter (ersatzweise: getrocknete Lorbeerblätter)
1 EL	schwarze Pfefferkörner
4	Bio-Hähnchenschlegel
400 g	Pflaumen oder Zwetschgen
300 g	Basmatireis
3	Lauchzwiebeln
1 TL	Rohrzucker
etwas	Chilipulver
3 Stängel	Koriander
1 EL	Butter
1	Teefilterpapierbeutel
etwas	Küchengarn

Zubereitung:

1. Sojasauce, Apfelessig, Wasser und Trockenpflaumen in einen Topf geben.
2. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, ca. 10 g Ingwer für die Garnitur in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Rest Ingwer fein hacken.
3. Chilischote mit den Kernen fein hacken. Chili, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in einen Teefilterpapierbeutel geben und mit Küchengarn fest verschließen.
4. Hähnchenschlegel im Gelenk nochmals teilen, so dass zwei Teile aus einem Schlegel entstehen.
5. Gewürzbeutel mit gehacktem Ingwer, Knoblauch und den Hähnchenteilen in den Topf zu den Trockenpflaumen geben und aufkochen lassen. Offen sprudelnd 2 Minuten kochen lassen. Dann mit Deckel bei mittlerer Hitze 18 Minuten köcheln lassen.
6. Pflaumen waschen, abreiben, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden
7. Basmatireis in Wasser ca. 10 Minuten einweichen, dann mehrmals mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einen weiten gusseisernen Topf mit 3 Tassen Wasser geben. Zugedeckt aufkochen lassen. Mit Deckel 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Auf dem ausgeschalteten Kochfeld mit geschlossenem Deckel nachgaren lassen.

8. Backofengrill auf 250 ° C vorheizen.
9. Lauchzwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden.
10. Hähnchenteile mit einem Schaumlöffel aus der Marinade heben und in eine feuerfeste Form legen. Mit wenig Marinade beträufeln. Unter dem Grill pro Seite ca. 3 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist.
11. Inzwischen den Teebeutel aus der Marinade nehmen und diese sämig einkochen lassen.
12. Die frischen Pflaumen dazugeben, einmal kurz aufkochen und dann mit Deckel auf dem ausgeschalteten Kochfeld durchziehen lassen. Das Pflaumenragout mit Rohrzucker abschmecken. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls die Sauce zu dick und durch die Sojasauce zu salzig ist. Wenn die Pflaumen aber sehr saftig sind, wird das nicht nötig sein. Nach Belieben mit etwas Chilipulver scharf abschmecken und 2/3 der Lauchzwiebeln unterheben.
13. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
14. Butter unter den gegarten Reis mischen und in große Schalen oder auf Teller geben. Hähnchenteile mit dem Ragout darüber geben. Mit Rest Lauchzwiebeln, Korianderblättchen und Ingwerstreifen bestreuen.

Pro Portion: 682 kcal / 2855 kJ

80 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 21 g Fett

Karlheinz Hauser
Kartoffelcarpaccio mit Steinpilzen

Dienstag, 4. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

100 ml	Gemüsebrühe
3	Tomaten
200 g	gemischte Blattsalate (z.B. Rucola, Frisée, Batavia)
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Blattpetersilie
500 g	Steinpilze, klein und fest
2	Schalotten
8	gelbe Kirschtomaten
8	rote Kirschtomaten
8	Kartoffeln, fest kochend
3 EL	weißer Balsamico
5 EL	kalt gepresstes Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
6 EL	Olivenöl zum Anbraten
3 EL	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe aufkochen und abkühlen lassen.
2. Tomaten am Stielende einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden.
3. Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Petersilie fein schneiden.
5. Die Steinpilze mit einem Tuch putzen und halbieren.
6. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. Kirschtomaten waschen und halbieren.
8. Die Kartoffeln gut abwaschen, schälen und auf der Aufschnittmaschine oder einer feinen Reibe in dünne Scheiben schneiden.
9. Gemüsebrühe mit Balsamico und kalt gepresstem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker zu einem Dressing mischen.
10. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin portionsweise auf beiden Seiten gleichmäßig goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem

Krepptuch kurz abtupfen und direkt auf den vorgewärmten Tellern dachziegelartig auslegen.
Kartoffelscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

11. In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl und Butter erhitzen, die Steinpilze darin braun anbraten und mit Salz, Pfeffer, Piment d' Espelete und etwas Zitronensaft würzen, zuletzt Schalotte und Petersilie untermischen.

12. Die vorbereiteten Blattsalate mit dem Dressing marinieren und diesen dann in der Tellermitte anrichten.

13. Die gebratenen Steinpilze dann gleichmäßig auf den Kartoffeln anrichten. Dann die halbierten Kirschtomaten und die Tomatenwürfel darauf verteilen, mit Basilikum garnieren und noch lauwarm servieren.

Pro Portion: 432 kcal / 1805 kJ

19 g Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß; 32 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Dorade mit Tomaten, dicken Bohnen
und Linsenpüree

Mittwoch, 5. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

4	Doraden Royal (à ca. 400 g)
1	Zwiebel
2 Zweige	Thymian
1 Bund	Koriander
etwas	Salz
1,5 kg	dicke Bohnen in Schoten
300 g	rote Linsen
1	Schalotte
3 EL	Butterschmalz
½ TL	Curcuma
½ TL	Fenchelsamen
1 Prise	Safran (Fäden oder Puder)
3 EL	Olivenöl
4	Strauchtomaten
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
100 g	kalte Butter
100 g	Crème fraîche
etwas	Speisestärke (nach Belieben)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Lauchzwiebel
etwas	Zucker
8	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Die Fische so filetieren, dass die Schwanzflosse die beiden Filets noch zusammenhält. Die Gräte entfernen.
2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Hälfte davon grob schneiden.
3. Die Gräten in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken.
4. Zwiebspalten, 1 Zweig Thymian, geschnittenen Koriander und etwas Salz dazu geben, Zugedeckt aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.
5. Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen.
6. Kerne in kochendem Wasser ca. 6 Minuten garen.
7. Kerne abgießen, kalt abschrecken und aus dem festen Häutchen lösen.

8. Die roten Linsen verlesen, kalt abspülen, abtropfen lassen und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.
9. Die Schalotte schälen, würfeln und in 1 EL Butterschmalz anbraten.
10. Die Gewürze zugeben und anrösten, bis sie zu duften beginnen.
11. Linsen abgießen, die übrige Kochflüssigkeit dabei auffangen.
12. Linsen und Würzzwiebeln in einen Mixer geben (alternativ einen Pürierstab verwenden) und fein pürieren. Dabei nach und nach das Olivenöl untermixen und, falls das Püree zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Kochflüssigkeit der Linsen zugeben.
13. Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, die Schale abziehen.
14. Tomaten entkernen und in Stücke schneiden.
15. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
16. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Übriges Butterschmalz hineingeben und erhitzen.
17. Knoblauchzehe schälen und andrücken. Übrigen Thymian und Knoblauch in das heiße Butterschmalz geben.
18. Dill abspülen, trocken schütteln.
19. Fischfilets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und salzen. Je einige Zweige Koriander und Dill zwischen die Filethälften legen.
20. Filets im heißen Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei, falls die Filets sich wölben, kurz mit einem Pfannenwender drauf drücken. Dann bleiben die Filets flach in der Pfanne und braten gleichmäßig.
21. Filets nun in den heißen Backofen geben und etwa weitere 5 Minuten fertig garen.
22. Den Korianderfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren.
23. Fond erhitzen, 60 g kalte Butter in Stückchen und Crème fraîche nach und nach untermixen. Falls gewünscht, den Fond zusätzlich mit etwas angerührter Speisestärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
24. Rest Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Tomatenstücke und dicke Bohnen darin anschwanken.
25. Lauchzwiebel putzen, waschen und abtropfen lassen.
26. Übrigen Dill, Koriander und Lauchzwiebel fein schneiden, zum Gemüse in die Pfanne geben und unterschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
27. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.
28. Doradenfilets, Linsenpüree und Gemüse anrichten. Mit den Kirschtomaten garniert servieren.

Pro Portion: 990 kcal / 4158 kJ

48 g Kohlenhydrate; 87 g Eiweiß; 50 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 6. September 2018

**Hähnchenragout mit Quark-Kartoffel-Küchlein
und roten Zwiebeln**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

500 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
80 g Mischbrot vom Vortag
70 ml Milch
2 Eier
1 Bund glatte Petersilie
2 Lauchzwiebeln
3 rote Zwiebeln
500 g Hähnchenbrustfilet
150 g Magerquark
etwas Pfeffer aus der Mühle
100 g Butterschmalz
1 EL Mehl
200 ml Geflügelfond
150 ml Weißwein
250 g Crème fraîche
1 EL Zucker
2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit das Brot entrinden, grob würfeln und in eine Schüssel geben. 3. Milch und Eier verquirlen und über das Brot gießen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
5. Die roten Zwiebeln schälen und halbieren. Eine Zwiebelhälfte fein würfeln. Rest längs in dünne Scheiben schneiden.
6. Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden.
7. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
8. Gepresste Kartoffeln mit den Lauchzwiebeln, der Hälfte der Petersilie, Quark, etwas Salz und Pfeffer zum eingeweichten Brot geben und alles gut miteinander vermengen.
9. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Aus dem Kartoffelteilg Küchlein von 1,5 cm Dicke formen und diese bei mittlerer Hitze in der Pfanne pro Seite ca. 4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
11. Die Küchlein auf Küchenkrepp abtropfen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen warm halten.
12. In einer tiefen Pfanne etwas vom restlichen Butterschmalz erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das Fleisch zugeben und anbraten, leicht mit Mehl

bestäuben, mit Geflügelfond ablöschen, mit Weißwein und Crème fraiche auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

13. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen, die Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Restliche Petersilie unter das Ragout mischen und abschmecken.

15. Hähnchenragout mit den Kartoffelküchlein und den geschmorten Zwiebeln servieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3514 kJ

44 g Kohlenhydrate; 46 g Eiweiß; 49 g Fett

Tarik Rose
Gebackener Camembert mit Möhrensalat

Freitag, 7. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Pesto:

25 g gemahlene Mandeln
1 Bund Basilikum
30 g Parmesan
1 TL geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
6 EL Olivenöl
1 EL Apfelsüße
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

2 gelbe Möhren
2 orange Möhren
2 weiße Möhren
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone
1 TL Honig
1 EL Walnussöl

Für den Käse:

340 g Camembert
2 TL grober Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Dinkelbrot, dünn aufgeschnitten
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für das Pesto die gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Anschließend in einen hohen Rührbecher umfüllen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
3. Parmesan fein reiben und mit den Basilikumblättern, Meerrettich, Olivenöl, Apfelsüße, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Mandeln in den Rührbecher geben.

Mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Für den Salat die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Möhrenstreifen und Knoblauch verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die Möhren im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 2-3 Minuten garen.
7. In der Zwischenzeit Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
9. Die noch warmen Möhrenstreifen mit dem Dressing marinieren.
10. Camembert in Scheiben von ca. 75 g schneiden.
11. Die Käsescheiben mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Käsescheibe auf jeweils 1 Brotscheibe legen und einer weiteren Brotscheibe abdecken.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Käsebrote darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis der Käse weich und das Brot goldgelb und knusprig ist.
13. Die Möhrennudeln mit einer Gabel zu Nestern rollen und anrichten, die Käsebrote daneben verteilen und mit dem Pesto beträufeln.

Pro Portion: 647 kcal / 2708 kJ

19 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 51 g Fett

Theresa Baumgärtner
Hackbraten mit Rosmarinkartoffeln

Montag, 10. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln

1 kg Kartoffeln, festkochend
1 Knoblauchzehe
1 EL Rosmarin, gehackt
2 EL Olivenöl
Etwas Fleur de Sel

Für den Hackbraten

1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
100 g glatte Petersilie
500 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei
Etwas Meersalz
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 Bio-Zitrone
100 g frische Kräuter (Basilikum, Pimpinelle, Estragon, Schnittlauch, Dill, Fenchel, Borretsch, etc.)
400 g Crème Fraîche
Etwas Fleur de Sel

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und jede Hälfte dritteln. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Kartoffelschnitze in einer großen Auflaufform mit Knoblauch, frischem Rosmarin, Olivenöl und Fleur de Sel vermengen und am Rand aufgestellt verteilen.
4. Für den Hackbraten das trockene Brötchen in Wasser einweichen und später gut ausdrücken.
5. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht andünsten. Petersilie dazugeben und ebenfalls mit andünsten.
7. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben und mit dem ausgedrückten Brötchen, der andünsteten Zwiebel und Petersilie, dem Ei, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und der Hälfte der Zitronenschale gut verkneten. Mit nassen Händen

die Hackfleischmasse zu einem Laib formen und in die Mitte der Auflaufform setzen.

8. Die Oberfläche mit etwas Olivenöl einreiben und den Hackbraten mit den Kartoffeln auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen in 50-60 Minuten knusprig backen.

9. In der Zwischenzeit für den Kräuterdip die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Kräuter mit der Crème Fraîche, Zitronenschale, Zitronensaft und Fleur de Sel vermengen.

10. Den Hackbraten aus der Form nehmen, in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kräuterdip servieren.

Pro Portion: 931 kcal / 3898 kJ

57 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 59 g Fett

Jörg Sackmann
Gebratene Lammbällchen mit Tomaten,
Zwiebelcreme und Basilikumpesto

Dienstag, 11. September 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für die Tomaten

20 Kirschtomaten mit Strunk
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
½ Knoblauchknolle, frisch
etwas Olivenöl

Für die Lammbällchen

500 g Lammfleisch aus der Keule
1 EL Senf (z.B. Meaux-Senf)
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 g Paprika
1 Tomate
100 g Zucchini
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
60 g Weißbrot
80 ml Sahne
1 Ei
30 g Butter

Für die Tomaten

20 Kirschtomaten mit Strunk
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
½ Knoblauchknolle, frisch
etwas Olivenöl

Für die Zwiebelcreme

250 g weiße Zwiebeln
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
250 g Schafsjoghurt
1 Prise Kreuzkümmel

Für das Pesto

80 g	Basilikum
2	Knoblauchzehen
60 g	Parmesan
5 g	Meersalz
15 g	Pinienkerne
150 ml	Olivenöl

Außerdem

1	kleiner Kopf Romanasalat
4 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für die confierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tomaten samt Strunk vorsichtig waschen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, Knoblauch schälen.
3. Tomaten mit Kräutern und Knoblauch in eine Auflaufform geben und so viel Öl angießen, dass die Tomaten bedeckt sind. Für mind. 3 Stunden im Backofen confieren. Anschließend im Öl auskühlen lassen.
4. Das Fleisch mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.
5. Paprika waschen, mit den Sparschäler schälen und in feine Würfel schneiden. Tomate und Zucchini waschen und ebenfalls fein würfeln. Zucchiniwürfel in 1 EL Olivenöl kurz anbraten.
6. Knoblauch schälen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.
7. Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, das Brot in Würfel schneiden und die Würfel in 1 EL Olivenöl anrösten.
8. Gemüsewürfel, Sahne, Ei, Brotwürfel, Thymian und die gepresste Knoblauchzehe zum Lammhack geben und gut verkneten. Die Masse abschmecken, in 60 Gramm schwere Fleischbällchen formen und in Butter langsam braten.
9. Für die Zwiebelcreme die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
10. Zwiebeln mit den Gewürzen und den Kräuterzweigen in Olivenöl goldbraun schmoren. Kräuterzweige entfernen, Joghurt und Kreuzkümmel hinzufügen und im Standmixer sehr fein pürieren.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen. Parmesan reiben.
12. Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.
13. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Aus Öl, Balsamico und den Gewürzen ein Dressing rühren und den Salat marinieren.
14. Salatblätter auf die Teller geben. Zwiebelcreme darauf verteilen. Lammhähnchen aufsetzen. Confierte Tomaten und Basilikumpesto zugeben.

Pro Portion: 933 kcal / 3909 kJ
23 g Kohlenhydrate; 41 g Eiweiß; 74 g Fett

Martina Kömpel
Chili con carne

Mittwoch, 12. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	getrocknete Kidneybohnen (ersatzweise 1 Dose (425 g) Kidneybohnen)
2	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
2	rote Chilischoten
600 g	Rinderhack
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
1/2 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
2 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten aus der Dose, gewürfelt
400 ml	helles Bier
200 ml	Wasser
etwas	Salz
150 g	Maiskörner aus dem Glas (oder Dose)
1 Prise	Zucker
1 EL	Maisstärke

Zubereitung:

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen am nächsten Tag mit Wasser in einem Topf aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.
Tipp: Wenn es mal schnell gehen muss, kann man auch Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese gut abtropfen lassen und später mit dem Mais zugeben.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.
5. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren scharf anbraten. Chili, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark unterrühren, kurz mit anbraten.
6. Die Dosentomaten zerdrücken und zum Hackfleisch geben, Bier und Wasser zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Wer kein Bier verwenden möchte, kann auch nur mit Wasser auffüllen.

7. Maiskörner abtropfen lassen. Kidneybohnen mit dem Mais in den Topf geben und alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

8. Maisstärke mit 2 EL Wasser vermischen, zum Chili geben, gut unterrühren und ein paar Minuten köcheln lassen.

9. Das Chili mit Salz und Zucker abschmecken und servieren. Dazu passt frisches Baguette oder Polenta.

Pro Portion: 666 kcal / 2790 kJ

34 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 32 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 13. September 2018

Hacktörtchen vom Kalb mit Schnittlauch-Kartoffeln **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas	Salz
2	Zucchini
4 Scheiben	Toastbrot
100 g	Sahne
2	Sardellenfilet
2	Schalotten
1 EL	Butter
400 g	Kalbshackfleisch
1	Ei
1 EL	Thymian, gehackt
1 EL	Petersilie, gehackt
Etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser gar kochen.
2. Die Zucchini waschen, trocken reiben und auf der Brotschneidemaschine in dünne lange Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in kochendem Salzwasser blanchieren.
3. Das Toastbrot entrinden, würfeln und in der Sahne einweichen. Die Sardellenfilets sehr fein klein hacken.
4. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten.
5. Das Toastbrot mit den Sardellen und den gedünsteten Zwiebelwürfeln unter das Hackfleisch mischen.

6. Das Ei, Thymian und Petersilie hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
8. Metallringe auf das Backblech setzen und mit den Zuchinscheiben auskleiden. Das Kalbsbrät einfüllen und 25 Minuten im Ofen bei 180° backen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
10. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, Olivenöl und Schnittlauch zugeben und grob zerdrücken.
11. Von den Törtchen die Metallringe abziehen, die Törtchen auf Teller geben und mit den Schnittlauchkartoffeln anrichten.

Pro Portion: 460 kcal / 1924 kJ

31 g Kohlenhydrate; 30 g Eiweiß; 22 g Fett

Andi Schweiger
Gefüllte Paprika

Freitag, 14. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche

Zutaten:

2	rote Paprika
2	gelbe Paprika
3 Stiele	Zitronengras
150 g	Basmatireis
Etwas	Salz
1 TL	Kurkuma
3 EL	Kokosöl, nativ
300 g	Hackfleisch, gemischt
1	Zwiebel
2 g	Ingwer
3 Stiele	Staudensellerie
200 g	Lauch
1	Zucchini
10	Shiitakepilze
1 EL	Madrascurry
6 EL	Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Paprika waschen, trocken reiben, den Deckel abschneiden und die Kerne und weißen Innenwände entfernen.
2. Zitronengras putzen, waschen und klein schneiden.

3. Reis in reichlich Salzwasser (laut Packungsbeilage) mit Kurkuma und Zitronengras kochen. Dann durch ein Sieb abgießen.
4. In einer Pfanne 1 EL Kokosöl erhitzen, Hackfleisch zugeben, salzen und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Beiseite stellen.
5. Zwiebel und Ingwer schälen, Zwiebel würfeln. Staudensellerie waschen, die Fäden ziehen und klein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Zucchini waschen, trocken reiben und würfeln. Shiitakepilze putzen und von den Stielen befreien.
7. In einer Pfanne restliches Kokosöl erhitzen. Shiitakepilze und 1 Minute später die Zwiebelwürfel in dem Kokosöl kräftig anbraten. Das Curry zugeben. Staudensellerie und Lauch zugeben. Den Ingwer mit einer feinen Reibe dazu reiben. Die Zucchini am Schluss zugeben und das Gemüse salzen.
8. Das Hackfleisch und den Reis zugeben und nochmals mit Salz abschmecken.
9. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Paprika mit der Hackfleisch-Reis-Gemüsemischung füllen und 40 Minuten im Backofen garen.
11. Die Paprika anrichten und mit 1-2 EL Creme Fraiche verfeinern.

Pro Portion: 539 kcal / 2260 kJ
45 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 27 g Fett

Nadia Damaso

Montag, 17. September 2018

Gebackener Tofu auf Toast mit Gemüse und Erdnuss-Zitronengras-Sauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Vegan

Zutaten:

Für das Gemüse:

1 Karotte
100 g Rettich
1/2 Salatgurke
1/2 Radicchio (oder ¼ Rotkohl)
400 ml Wasser
2 EL Reisessig
2 TL Kokosblütenzucker
1/2 TL Himalajasalz
1 Bundfrischer Koriander
6 Eiswürfel

Für die Sauce:

1 Stängel Zitronengras

5	Kaffirlimettenblätter
4 EL	Kokosmilch
1 EL	Ahornsirup
2 TL	Chili-Sauce (Sriracha-Sauce)
1 TL	Tamarindenpaste
2 EL	Erdnussmuss, geröstet
2 TL	Limettensaft
1/2 TL	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zimt

Zusätzlich:

400 g	Tofu
8	Vollkorntoastscheiben
30 g	Kopfsalatblätter
etwas	Limettensaft
100 g	geröstete Erdnüsse, grob gehackt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Karotte und Rettich schälen, die Enden abschneiden, mit einem Sparschäler feine Scheiben schneiden. Die Gurke vierteln, das Innere mit den Kernen etwas abschneiden, die Gurkenstücke in ganz feine Scheiben schneiden.
4. Radicchio oder Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
5. Das Wasser mit Essig, Kokosblütenzucker und Salz in einer Schüssel gut vermischen, das Gemüse und den frischen Koriander zusammen mit den Eiswürfeln darin mindestens 20 Minuten einlegen.
6. Für die Sauce vom Zitronengras die Enden abschneiden. Zitronengras fein schneiden. Kaffirlimettenblätter abbrausen, den Stiel entfernen und fein schneiden. Dann Zitronengras, Limettenblätter, Kokosmilch, Ahornsirup, Chili-Sauce, Tamarindenpaste, Erdnussmuss, Limettensaft, Pfeffer und Zimt in einen Mixer geben und glatt mixen.
7. Den Tofu in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gut mit der Sauce bestreichen. Dann auf das vorbereitete Blech legen und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.
8. Dann die Tofuscheiben wenden und die Toastscheiben mit auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Toastscheiben zwischendurch wenden. Das Blech aus dem Ofen nehmen und alles etwas auskühlen lassen.
9. Das Gemüse in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.
10. Alle Toastscheiben mit der restlichen Sauce bestreichen, jeweils 1-2 Salatblätter darauf geben, die Hälfte der Brotscheiben mit gebackenem Tofu belegen, 1 Handvoll eingelegtes Gemüse darauf verteilen und mit Limettensaft beträufeln und einige gehackte Erdnüsse darüber streuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
11. Die Toasts servieren. Man isst sie am besten aus der Hand.

Pro Portion: 489 kcal / 2043 kJ

34 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 24 g Fett

**Karlheinz Hauser
Entenbrust mit Pflaumenweinsauce
und Spinat****Dienstag, 18. September 2018****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust und Sauce

4 Entenbrustfilets à 180 g
1 EL Rosa Pfefferkörner
1 EL Schwarze Pfefferkörner
5 EL Honig
1 EL Sojasauce
30 g Zucker
125 ml Orangensaft
400 ml Pflaumenwein
20 g Sweet and Sour Plum Sauce (Asia Laden)
2 TL Stärke

Für den Spinat

400 g Babyspinat oder junger Blattspinat
1 Schalotte
1 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

1. Die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer gitterförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
2. Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. In der Zwischenzeit rosa und schwarzen Pfeffer in einem Mörser oder Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen.
4. Entenbrüste wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.
5. Dann die Entenbrüste mit der Fleischseite nach unten auf ein Backblech legen, die Hautseite mit dem Honigpfefferbepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen. Dann herausnehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen.
6. Für die Pflaumenweinsauce Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.

7. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit 1 EL kaltem Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.
8. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
10. Die Entenbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Spinat mit auf den Teller geben und die Sauce angießen. Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 564 kcal / 2368 kJ

30 g Kohlenhydrate; 32 g Eiweiß; 29 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kürbis-Gnocchi

Mittwoch, 19. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

800 g	Hokkaido-Kürbis
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3 EL	Butter
2	Eigelb
ca. 3 EL	Kartoffelstärke
etwas	Salz
80 g	Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Rosmarin

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.
3. Mit dem Kugelausstecher einige Kürbiskugeln herauslösen. Restlichen Kürbis vierteln.
4. Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbisstücke zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.
5. Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.
6. Eigelbe, ein Drittel der Butter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten(nicht zu stark kneten) .
7. Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten

garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

8. Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. Die Kürbiskugeln im passierten Kürbisfond weich kochen, dann herausnehmen.

9. Hälfte vom Parmesan fein reiben. Etwas Butter und den geriebenen Parmesan in den passierten Kürbisfond geben, mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und fein schneiden.

11. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen, die Rosmarinnadeln darin anschwitzen, Gnocchi zugeben und warm schwenken

12. Gnocchi und Kürbiskugeln in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten.

Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Pro Portion: 324 kcal / 1353 kJ

30 g Kohlenhydrate; 11 g Eiweiß; 16 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 20. September 2018

Saibling mit Möhrensauce und Kartoffelstampf Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
300 g	Möhren
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
125 ml	Sahne
80 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Honig
2 EL	Butter
4	frische Saiblingfilets
1 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

2. Die Möhren schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

3. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4. Die Möhren abschütten und mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren.

5. Soviel Brühe zugeben, dass eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce erhitzen und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

6. Die gekochten Kartoffelwürfel abschütten, mit Schnittlauch, Petersilie und Butter vermischen und mit einer Gabel so lange zerdrücken bis die Kartoffeln ausreichend gestampft sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Saiblingfilets entgräten, salzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.
8. Fischfilets mit Möhrensauce und den Stampfkartoffeln anrichten.

Pro Portion: 395 kcal / 1653 kJ
31 g Kohlenhydrate; 33 g Eiweiß; 13 g Fett

**Rainer Klutsch
Weißkohlkuchen mit Speckchips
Durchmesser)**

**Freitag, 21. September 2018
Rezept für 1 Kuchenform (28 cm**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Weizenvollkornmehl (Weizenschrot)
150 g Magerquark
100 g Butter
1 Prise Salz
etwas Butter zum Ausfetten der Form

Für die Füllung:

500 g Weißkohl
1 Zwiebel
etwas Salz
1 TL Kümmel
30 g Butter
30 g Mehl
200 g Schmand
4 Eier
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Kräuteröl:

1 Bundgemischte Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, Basilikum)
100 ml Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

200 g	Rettich
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
10 ml	Apfelessig
10 ml	Sonnenblumenöl

Für die Speckchips:

100 g	Schinkenspeck oder Schwarzwälder Schinken, dünn aufgeschnitten
-------	--

Zubereitung:

1. Für den Teig das Vollkornmehl mit Quark, Butter und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Diesen anschließend abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Kohl halbieren und den Strunk herauschneiden. Dann den Kohl fein hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. Zwiebel , 1 TL Salz , Kümmel und etwas Pfeffer aus der Mühle zum gehobelten Kohl geben und alles gut verkneten. Dann 10 Minuten ziehen lassen und anschließend abtropfen lassen.
4. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und darin anschwitzen, dann den Schmand zugeben und rasch mit einem Schneebesen verrühren, bis eine dickliche Masse entsteht.
5. Dann den Topf vom Herd nehmen und nach und nach die Eier unterrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 2/3 der Schmandmasse unter den abgetropften Weißkohl heben.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Springform (28 cm Durchmesser) ausfetten.
9. Den Teig ausrollen und die Form damit auslegen.
10. Die Kohlmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die restliche Schmandmasse darüber verteilen.
11. Im vorgeheizten Ofen den Kuchen ca. 35 Minuten backen.
12. In der Zwischenzeit für das Kräuteröl die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter mit Sonnenblumenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Kräuteröl mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Rettich gut waschen und evtl. mit dem kleinen Küchenmesser putzen. Mit einem Sparschäler feine Rettichstreifen abziehen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütten und fein schneiden.
14. Schnittlauchröllchen, etwas Salz, Essig und Öl zu den Rettichstreifen geben und vermengen.
15. Schinkenscheiben in einer Pfanne langsam kross ausbraten, damit die Scheiben flach in der Pfanne liegen bleiben, diese mit einem Pfannenwender nach unten drücken.
16. Den gebackenen Weißkohlkuchen kurz in der Form stocken lassen, dann aus der Form lösen, aufschneiden und anrichten. Etwas Rettichsalat und Kräuteröl dazugeben, die Speckchips oben auf geben .

Pro Portion: 970 kcal / 4060 kJ
39 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 77 g Fett

Theresa Baumgärtner
Kartoffelsuppe und Dampfnudeln

Montag, 24. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffelsuppe

850 g Kartoffeln
250 g Karotten
125 g Sellerie mit 2-3 Sellerieblättern
100 g Lauch
Etwas Salz
5 Stiele Petersilie
125 g Sahne
1 Prise Muskat
1 TL frischer Ingwer, gerieben

Für die Dampfnudeln

30 g Hefe
etwas Zucker
350 ml Milch
500 g Weizenmehl, Type 550
1 TL Salz

Zum Backen:

1 EL Butterschmalz
100 ml Wasser
1 TL Salz

Zubereitung:

1. Für die Kartoffelsuppe die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Kartoffeln und Gemüse in einen Suppentopf geben, mit etwas Salz bestreuen und mit Wasser gut bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen und dann etwa 30 Minuten köcheln lassen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

5. Die Sahne zur Suppe geben, pürieren und die Suppe mit Salz, Muskat, Petersilie und geriebenen Ingwer abschmecken.
6. Für die Dampfnudeln die Hefe mit wenig Zucker verrühren und in lauwarmer Milch auflösen (ist die Milch zu warm, verliert die Hefe ihre Wirkung).
7. Mehl mit Salz mischen, Hefemilch dazugeben und zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und oben drauf 2-3 Tropfen Öl geben. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
8. Aus dem Teig kleine runde Dampfnudeln formen (etwa 14 Stück). Die runden Küchlein auf ein Backblech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken, an einen warmen Ort stellen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.
9. In einer Pfanne (möglichst mit Glasdeckel) Butterschmalz zergehen lassen, Wasser und Salz dazugeben und aufkochen lassen.
10. Anschließend die Dampfnudeln in die Pfanne setzen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten backen.

Pro Portion: 786 kcal / 3290 kJ
139 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 10 g Fett

Michael Kempf
Zwiebeltarte mit Portweifeigen
und Blauschimmelkäse

Dienstag, 25. September 2018

Rezept für 6 Personen

Dauer: Mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für die Portweifeigen

400 ml	roter Portwein
200 ml	Rotwein
6	Beeren vom tasmanischem Pfeffer
3	reife Feigen

Für die Tarte

250 g	Mehl
5 g	Salz
125 g	Butter
1	Eier
1 kg	weiße Zwiebeln (z.B.: Zwiebeln aus Roscoff)
2 EL	Rapsöl
4	Eigelbe
200 g	Schmand

4 Zweige	Majoran
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
150 g	Blauschimmelkäse (z. B. Roquefort)
2 EL	Walnüsse
2 EL	Zucker
Etwas	grobes Meersalz

Außerdem:
Backpapier
Hülsenfrüchte (zum Blindbacken)

Zubereitung:

Hinweis: Braucht Zeit. Portweifeigen müssen über Nacht marinieren

1. Portwein und Rotwein in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Den Pfeffer sehr fein mörsern und zugeben.
2. Feigen waschen, trocken reiben und wenn die Schale sehr hart ist, diese schälen. Die Feigen in schöne Spalten schneiden und flach in eine Plastikbox legen. Die Reduktion gleichmäßig darauf verteilen. Mit einem Deckel verschließen und die Feigen über Nacht durchziehen lassen.
3. Für den Tarteteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die kalte Butter in kleine Stücke würfeln und dazugeben. Die Butterstücke zwischen den Händen mit dem Mehl verreiben. Wenn keine Butterklümpchen mehr vorhanden sind, Eier dazugeben und unterkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche verkneten. Mit kalten Händen arbeiten. Ist der Teig noch krümelig, etwas kaltes Wasser esslöffelweise unter den Teig kneten, so wird er geschmeidig.
4. Den fertigen Teig zu einer flachen runden Scheibe formen und in Klarsichtfolie gewickelt ca. 30 Minuten kaltstellen.
5. Eine Tarte- oder Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) ausfetten und mit Mehl austreuen.
6. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
7. Die obere Schicht Folie vom Teig entfernen und die Teigplatte mit Hilfe der übrigen Folie in die Tarteform legen und gut in die Form drücken. Den Teig am Rand abschneiden.
8. Backpapier in der Größe der Form rund ausschneiden, auf den Teig legen und die Hülsenfrüchte einfüllen. Die Tarte bei 160°C Umluft ca. 8 Minuten vorbacken (blind backen). Anschließend das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.
9. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Diese ohne Farbe mit dem Rapsöl anbraten, solange bis keine Feuchtigkeit mehr vorhanden ist. Etwas abkühlen lassen.
10. Die Eigelbe mit dem Schmand verrühren und unter die nicht mehr heißen Zwiebeln rühren.
11. Den Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
12. Majoran unter die Zwiebelmasse rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
13. Die Hälfte des Käses zerbröseln und unterheben. Die Masse anschließend auf dem vorgebackenen Teig flach verteilen. Den restlichen Käse obenauf verteilen und die Tarte bei

160°C Umluft ca. 18-20 Minuten fertig backen. Auf einem Gitter kurz abkühlen lassen, dann kann man die Zwiebeltarte besser schneiden.

14. Die Walnüsse grob hacken. Den Zucker mit 2 EL Wasser in einer Pfanne bräunen. Nüsse und etwas Meersalz zugeben und darin karamellisieren lassen. Auf einem Backpapier erkalten lassen.

15. Die Tarte in schöne Stücke schneiden und diese auf Tellern anrichten. Die Feigen abtropfen lassen und auf und neben die Tarte geben. Die karamellisierten Walnüsse darauf anrichten. Zum Schluss etwas Portweinreduktion neben die Tarte tröpfeln.

Pro Portion: 825 kcal / 3456 kJ

58 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 47 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Wildschweinsteak
mit Holunderbeersauce

Mittwoch, 26. September 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Feine Küche

Zutaten:

500 g	Holunderbeeren
200 ml	Holunderblütensirup
300 ml	Rotwein
5	weiße Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
2	Schalotten
6	Champignons
2 EL	Butterschmalz
150 g	grobe Graupen
1 l	Gemüsebrühe
700 g	Wildschweinfleisch aus der Oberschale
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel
2 Zweige	Thymian
2 EL	Butter
3 Stangen	Porree
2 EL	Mandeln

Zubereitung:

1. Die Holunderbeeren waschen und von den Stielen abstreifen. 2 EL Holunderbeeren abnehmen und zur Seite stellen.

2. Holunderbeeren mit 200 ml Wasser, Holunderblütensirup, Rotwein, Pfeffer, Lorbeer und Piment und nach Geschmack etwas Zucker in einen Topf geben und köcheln lassen bis die Sauce eindickt.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die übrigen Holunderbeeren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad trocknen.
4. Schalotten schälen und würfeln. Champignons putzen und würfeln.
5. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotten und Champignons darin anbraten. Graupen zugeben, kurz mit braten und dann mit Gemüsebrühe bedecken. Immer wieder umrühren und wenn nötig Gemüsebrühe zugeben, bis die Graupen fast weich sind.
6. Das Wildschweinfleisch parieren und in Steaks schneiden, mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
7. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
8. Backofen auf 95 Grad vorheizen.
9. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks rundherum anbraten, Thymianzweige und etwas Butter zugeben und im Backofen ca. 15 Minuten zu Ende garen. Dann 10 Minuten ruhen lassen.
10. Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne in Butter kräftig anbraten.
11. Die Holunderbeersauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.
12. Mandeln hacken und unter die Graupen ziehen.
13. Die Wildschweinsteaks mit der Holunderbeersauce und den Graupen anrichten. Die getrockneten Holunderbeeren darüber streuen.

Pro Portion: 888 kcal / 3719 kJ

76 g Kohlenhydrate; 46 g Eiweiß; 35 g Fett

Martin Gehrlein
Pfälzer Saumagen mit Rahmsauerkraut

Donnerstag, 27. September 2018
Rezept für 8 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Saumagen

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 500 g | Kartoffeln, vorwiegend festkochend |
| etwas | Salz |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 3 | Brötchen vom Vortag |
| 500 g | Schweinebauch |
| 500 g | gekochter Schinken |
| 500 g | Bratwurstbrät |
| 2 EL | Majoran, getrocknet |
| 2 EL | Liebstockel, getrocknet |

3	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Kunstdarm /Wurstdarm , Durchmesser 9 cm, ca. 50 cm lang
3 EL	Butter

Für das Rahmsauerkraut

3	Schalotten
2 EL	Butter
1 EL	Zucker
700 g	frisches Sauerkraut
4	Wacholderbeeren
4	Pimentkörner
200 ml	Weißwein
250 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser einmal aufkochen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Schweinebauch und Schinken fein würfeln.
4. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken.
5. In einer Schüssel Schweinebauch, Schinken, Bratwurstbrät, eingeweichte Brötchen, angeschwitzte Zwiebeln, Majoran, Liebstöckel und Eier gut verkneten. Kartoffelwürfel untermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Masse in den Wurstdarm füllen, darauf achten, dass es keine Luft einschließt. Mit Küchengarn fest verschließen.
7. In einem großen Topf Wasser aufkochen, den Saumagen hineinlegen und ca. 2,5 Stunden leicht siedend garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
8. Für das Rahmsauerkraut die Schalotte schälen und fein schneiden.
9. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Zucker und danach das Sauerkraut zugeben.
10. Wacholderbeeren und Pimentkörner zerdrücken, zugeben und mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
11. Sahne untermischen und zugedeckt alles ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Zum Servieren den Saumagen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurstdarm entfernen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Saumagenscheiben darin von beiden Seiten portionsweise kurz braten.
14. Saumagen mit dem Sauerkraut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 683 kcal / 2860 kJ

25 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 44 g Fett

Sören Anders

Freitag, 28. September 2018

Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Mus Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Heimatküche, vegetarisch****Zutaten:**

3	Boskop-Äpfel
2	Birnen
2 EL	Zucker
80 ml	Apfelsaft
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	Saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
1 Prise	Muskat
5 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für das Apfel-Birnen-Mus die Äpfel und Birnen waschen. Einen Apfel zur Seite legen, das restlichen Obst schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Obstviertel in grobe Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Zucker zu hellem Karamell schmelzen, die Obststücke zugeben, mit Apfelsaft ablöschen und weich kochen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.
4. Das weich gekochte Obst fein pürieren und mit Zucker abschmecken.
5. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.
6. Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.
7. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.
8. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz etwas Kartoffelmasse geben und nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.
9. Den übrigen Apfel entkernen und in 8 Spalten schneiden.
10. In einer Pfanne mit Butter die Apfelspalten goldbraun braten.
11. Kartoffelpuffer mit Apfel-Birnen-Mus und Apfelspalten auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne zugeben und servieren.

Pro Portion: 443 kcal / 1851 kJ

53 g Kohlenhydrate; 6 g Eiweiß; 20 g Fett