

**Vincent Klink**  
**Paprika-Reisfleisch**

**Donnerstag, 1. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

600 g	Schweinefilet
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Curry
500 ml	Fleischbrühe
200 g	Langkornreis
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Das Fleisch trocken tupfen, in 2 cm große Stücke schneiden. Fleischstückchen mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
  2. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Die Fleischstückchen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz warmhalten.
  3. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch waschen, trocken tupfen und fein hacken.
  4. Restliches Olivenöl im Bratfett erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch zugeben. Peperoni, Tomatenmark und Curry untermischen.
  5. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Den Reis unter Rühren einstreuen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
  6. Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in Butterschmalz die Paprikawürfel kurz anbraten.
  7. Sobald der Reis weich und die Brühe eingekocht ist, die Fleischwürfel und Paprika untermischen und alles noch weitere ca. 5 Minuten sacht garen.
  8. Das Reisfleisch abschmecken und anrichten.
- Pro Portion: 450 kcal / 1885 kJ  
44 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 14 g Fett

**Andi Schweiger**  
**Kartoffelnocken mit Wurzelgemüse**  
**und Feldsalat**

**Freitag, 02. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für die Kartoffelnocken:

400 g Kartoffeln, mehligkochend  
150 g grobes Meersalz  
20 g Butter  
140 g Mehl, doppelgriffig  
4 Eigelb  
etwas feines Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskatnuss  
etwas Mehl zum Ausrollen und für das Blech

Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel  
150 g Pastinake (1 Stück)  
125 g violette Möhre (1 Stück, auch Urkarotte genannt)  
150 g Gelbe Bete (1 Stück)  
150 g Schwarzwurzel (1 Stück)  
2 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe (Instant)  
1 Birne  
20 g Butter  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
50 g feiner Feldsalat  
20 g italienischer Hartkäse im Stück (etwa Grana Padano)

**Zubereitung:**

1. Für den Nockenteig den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abtropfen lassen.
2. Das grobe Meersalz auf ein Backblech streuen und die Kartoffeln darauf verteilen. Kartoffeln im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 80 Minuten weich garen.
3. Gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen.
5. Kartoffeln schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.
6. Butter, Mehl und Eigelbe zugeben. Mit Meersalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, alles glatt verkneten.

7. Die Kartoffelmasse in 2 Portionen teilen. Daraus auf wenig Mehl jeweils eine Rolle (Ø ca. 1 cm) formen. Mit einer Palette oder einem Messer gleichmäßige, etwa 2 cm breite Stücke abschneiden. Fertige Nocken auf ein bemehltes Backblech verteilen.
8. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Kartoffelknocken portionsweise hineingeben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen knapp unter dem Siedepunkt etwa 1 Minute ziehen lassen.
9. Sobald die Nocken an die Oberfläche steigen, mit dem Schaumlöffel aus dem Topf heben und in gesalzenem eiskaltem Wasser abschrecken. Klößchen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.
10. Inzwischen für das Gemüse die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Pastinake, Möhre und Gelbe Bete putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Schwarzwurzel putzen, schälen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden.
12. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
13. Pastinake, Möhre, Gelbe Bete und Schwarzwurzel dazugeben und unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.
14. Die Brühe angießen, zugedeckt aufkochen. Kartoffelknocken mit in die Pfanne geben und alles unter Schwenken weitere ca. 2 Minuten erhitzen.
15. Die Birne schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Birnenspalten mit in die Pfanne geben, alles eine weitere Minute erhitzen.
16. Butter unter das Gemüse mischen. Alles mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
17. Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern.
18. Kartoffelklößchen, Gemüse und Feldsalat auf vorgewärmte Teller verteilen. Käse in Spänen darüber hobeln und sofort anrichten.

Pro Portion: 480 kcal / 2015 kJ

56 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 23 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Käse-Soufflé mit Feldsalat**

**Montag, 05. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Feine Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für das Soufflé:

60 g	Butter
70 g	Mehl
500 ml	Milch
6	Bio-Eier
80 g	geriebener Bergkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Balsamicoessig
2 TL	Honig
etwas	Fleur de Sel
etwas	frischer Pfeffer aus der Mühle
4 EL	kalt gepresstes Pflanzenöl

außerdem:

etwas	Butter für die Form
-------	---------------------

**Zubereitung**

1. Für die Soufflémasse die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und kurz anschwitzen.
2. Dann unter Rühren nach und nach die Milch dazugießen, bis eine homogene Masse entsteht. Einmal kurz aufkochen lassen.
3. Die Eier trennen. Eigelbe nach und nach unter die warme (nicht kochende!) Masse rühren. Zum Schluss den geriebenen Käse zugeben, gründlich unterrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.
5. Eine ofenfeste Form (ca. 1 l Inhalt) ausfetten. Die Soufflémasse hineinfüllen. Form in den heißen Backofen schieben und die Masse 30 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Die Ofentür währenddessen nicht öffnen!
6. In der Zwischenzeit Salat verlesen, gründlich waschen und trockenschleudern. Den Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.

7. Für die Salatsauce Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebelwürfel abtropfen lassen.
8. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Balsamicoessig, Honig, Fleur de Sel, Pfeffer und Knoblauch in einer Schüssel miteinander verrühren. Dann das Pflanzenöl unterschlagen, bis eine Vinaigrette entsteht. Zwiebelwürfel unterrühren.
9. Die Salatsauce über den Feldsalat träufeln, alles vorsichtig vermengen und auf Tellern anrichten.
10. Das Käsesoufflé direkt aus dem Ofen dazu servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ

22 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 40 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Potée – Französischer Fleischartopf mit**  
**Gemüse**

**Dienstag, 06. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Asia & Weltküche**

**Zutaten:**

300 g	geräucherter Schweinebauch oder -schulter (auch Schaufele, alternativ z. B. Kasseler-Nacken)
1	gepökelte, geräucherte Schweinehaxe
etwas	Salz
4	geräucherte Kohlwürste (grobe, geräucherte Rohwurst zum Mitkochen; auch Mettenden)
6	Möhren (groß)
6	Kartoffeln (z. B. Sorte Agatha, festkochend)
1 kg	Wirsingkohl
1	Bouquet garni (Kräuterbund aus Petersilie, Thymian und Lorbeerblatt)
3	Pfefferkörner
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen sehr großen Suppentopf geben. Mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.
2. Würste anstechen und zufügen, alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In den Topf geben und alles weitere 30 Minuten sacht köcheln lassen.
4. Zwischendurch nach Belieben etwas Fett von der Brühe abschöpfen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls zugeben und den Eintopf weiter 30 Minuten köcheln lassen.
6. Den Kohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Spalten schneiden. Den Strunk ausschneiden, dabei aber darauf achten, dass die Kohlspalten nicht auseinander fallen.
7. Wirsingspalten, Bouquet garni und Pfefferkörner zu den Eintopfzutaten geben. Mit Salz würzen und alles weitere 30 Minuten zugedeckt sacht gar köcheln lassen.
8. Fleisch und Würste aus dem Eintopf heben, in Portionen teilen. Gemüse und Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Fleisch, Würste und nach Belieben etwas Brühe anrichten. Dazu passt ofenfrisches Roggenbrot oder Baguette.

Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ

33 g Kohlenhydrate; 46 g Eiweiß; 45 g Fett

**Jaqueline Amirfallah**  
**Lamm-Kichererbsen-Ragout**

**Mittwoch 7. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia & Weltküche**

**Achtung: Kichererbsen müssen über Nacht einweichen**

**Zutaten:**

Für das Lamm-Ragout:

150 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Salz
50 g	Mandelkerne, abgezogen
2	rote Zwiebeln
2	Möhren, mittelgroß
600 g	Lammfleisch aus der Schulter oder Keule
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Kreuzkümmel
etwas	gemahlene Bockshornkleesamen
etwas	Kurkuma (Gelbwurz)
½ l	Gemüsebrühe
2	getrocknete Limetten (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Bund	frischer Koriander
etwas	Pfeffer

Für den persischen Reis

250 g	Reis
etwas	Salz
1 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In leicht gesalzenem Wasser dann ca. 1 Stunde weich kochen.
3. Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.
4. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.
5. Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.
6. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
7. Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis wieder in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

8. In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20–25 Minuten fertig dämpfen.
9. Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
10. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.
11. Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen.
12. Gegerate Kichererbsen abgießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.
13. Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.
14. Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken.
15. Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Pro Portion: 833 kcal / 3490 kJ

71 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 43 g Fett



**Otto Koch**  
**Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln**

**Donnerstag, 08. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

600 g	kleine Kartoffeln
etwas	Salz
800 g	Roastbeef oder Entrecote
2	Zwiebeln
etwas	Butter zum Anbraten
etwas	Pfeffer
200 ml	trockener Rotwein
200 ml	braune Bratensauce (z. B. aus dem Glas)
etwas	Butterschmalz
200 g	weiße Zwiebeln
etwas	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Mehl
1 l	Öl zum Frittieren
4	Kirschtomaten
etwas	frischer Thymian
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser garen.
2. Inzwischen den Backofen auf etwa 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Das Fleisch in 4 gleichgroße Scheiben à 200 g schneiden. Stücke trocken tupfen und nebeneinander auf Teller legen, in den vorgeheizten Ofen geben und darin etwa 15 Minuten erwärmen.
4. Für die Sauce Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldgelb anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
5. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
6. Dann die Bratensauce zugießen. Offen bei schwacher Hitze bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.
7. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und nach Belieben schälen. Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.
8. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben darin unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.
9. Die weißen Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Ringe trennen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Mehl überstäuben und die Zwiebelringe damit vermischen.

10. Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Die Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
12. Etwas Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Tomaten darin ca. 2 Minuten anbraten. Dann einen Deckel auflegen, die Pfanne vom Herd ziehen und die Tomaten weitere 2 Minuten ziehen lassen.
13. Eine Pfanne oder Grillpfanne auf hohe Temperatur erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen. Rostbratenstücke in der Pfanne auf beiden Seiten kräftig anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet.
14. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren unter die Röstkartoffeln mischen.
15. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Sauce und Tomaten auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Gebackene Zwiebelringe überstreuen und mit Petersilienblättern garnieren. Die Bratkartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 585 kcal / 2440 kJ

29 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 27 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gänsekeule mit Rotkraut und  
Petersilien-Kümmel-Kartoffeln****Freitag, 9. November 2018  
Zutaten für 4 Personen****Dauer: ca. 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche, Heimatküche****Zutaten:**

## Für die Gänsekeulen

4	Gänsekeulen
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Suppengemüse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
750 ml	Weißwein

## Für das Rotkraut

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
900 g	Rotkraut (Rotkohl; etwa 1 kleiner Kopf)
50 g	Speck
100 g	Butter
2 g	Kümmel
1 l	Rotwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 g	Zucker
½	Zimtstange
1 Stück	Sternanis
2	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt

## Für die Petersilien-Kümmel-Kartoffeln

12	Kartoffeln (festkochend, mittelgroß)
etwas	Salz
1 Bund	Petersilie
50 g	Butterschmalz
5 g	Kümmel
etwas	Pfeffer

**Zubereitung**

1. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Keulen kalt abspülen, trocken tupfen und in einen großen Bräter geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und zum Fleisch geben. Suppengemüse putzen, bzw. schälen und ebenfalls kleinschneiden. Gemüse um die Keulen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Wein und eventuell noch etwas Wasser angießen, sodass die Keulen etwa bis zu einem Drittel in Flüssigkeit garen können. Den Bräter mit einem Deckel verschließen.
3. Topf in den heißen Backofen stellen. Keulen darin ca. 2 Stunden schmoren. Bei Bedarf übrigen Wein, bzw. etwas Wasser nachgießen.
4. In der Zwischenzeit für das Rotkraut Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Rotkraut putzen, vierteln und den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden.
5. Speck würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen. Speck, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Kümmel darin anbraten. Mit etwas Rotwein ablöschen. Das Rotkraut dazugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. ½ Stunde sacht schmoren.
6. Übrigen Rotwein, Zucker, Zimt, Sternanis, Pimentkörner und Lorbeerblatt in einen Topf geben und offen leicht dickflüssig einkochen.
7. Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. In kochendem Salzwasser knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen.
8. Die nach 30 Minuten beim Schmoren entstandene Flüssigkeit vom Rotkohl zur Weinreduktion gießen, alles nochmals kräftig einkochen lassen.
9. Sobald die Keulen gar sind (Fleisch löst sich vom Knochen), aus dem Schmorfond heben, abtropfen lassen und in einen flachen Bräter geben.
10. Backofen auf Grillfunktion einschalten. Keulen unter dem Grill des Backofens sacht knusprig grillen, bis das Fett unter der Haut fast komplett ausgebraten und die Haut schön knusprig ist.
11. Inzwischen den Schmorfond von den Gänsekeulen durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Das Rotkraut unter die Weinreduktion mischen und alles weitere ca. 10 Minuten ziehen lassen.
13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln darin heiß schwenken. Petersilie und Kümmel zugeben, abschmecken und durchschwenken.
14. Gänsekeulen, Rotkraut und Kümmel-Kartoffeln anrichten, die Sauce extra dazu reichen.

Pro Portion: 1400 kcal / 5855 kJ

59 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 104 g Fett

**Christina Richon**  
**Kartoffelauflauf mit Gänsefleisch**

**Montag, 12. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für den Auflauf:

250 g	Rote Bete (frisch; alternativ vorgegarte Knollen kaufen)
etwas	Salz
750 g	Kartoffeln, mehligkochend
200 g	Möhren
100 g	Knollensellerie
6 Stiele	glatte Petersilie
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	gegartes Gänsefleisch mit Haut (z. B. Keule oder Brust)
6 EL	Olivenöl
2	Lorbeerblätter
250 ml	Gemüsebrühe
etwas	Muskatnuss
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan
50 g	gesalzene Pistazienkerne

Für den Salat:

1	Endiviensalat
1	Schalotte
1 TL	Estragonsenf
4 EL	Sonnenblumenöl
3 EL	Weißweinessig
etwas	Worcestershiresauce
etwas	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Die Rote Bete-Knollen putzen, waschen und abtropfen lassen. Mit etwas leicht gesalzenem Wasser in einem Schnellkochtopf 20–30 Minuten weich kochen. Alternativ bereits gegarte Beteknollen verwenden.
2. Kartoffeln schälen und klein würfeln. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.
3. Inzwischen die Möhren und den Sellerie schälen und beides sehr klein würfeln.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Stiele fein und die Blättchen mittelgroß hacken.

5. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Die Haut vom Gänsefleisch vorsichtig ablösen und sehr fein hacken. Das Fleisch in kleine Stücke zupfen.
6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse und klein gehackte Petersilienstiele darin anbraten.
7. Das Fleisch mit der Haut und Lorbeer dazugeben, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 2 l Inhalt) mit 1 EL Öl ausstreichen.
9. Gegarte Bete abtropfen und etwas abkühlen lassen. Beten abziehen und fein reiben. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
10. Kartoffelpüree mit Salz, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. 1/3 der Masse mit der Roten Bete vermengen und in die Form geben.
11. Die Fleischfüllung mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer entfernen und gehackte Petersilie untermengen. In die Form geben. Restliches Kartoffelpüree darauf geben und glatt verstreichen.
12. Parmesan fein reiben und die Pistazien fein hacken. Beides über den Auflauf streuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Kartoffel-Auflauf im heißen Backofen 35–45 Minuten backen.
13. Dann den fertigen Auflauf bei geöffneter Backofentür 15 Minuten ruhen lassen.
14. Inzwischen Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
15. Schalotte schälen und fein hacken. In einer Salatschüssel Schalotte, Senf, Öl, Essig, Worcestershiresauce mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Salat und Dressing mischen.
16. Auflauf aus dem Ofen nehmen, in Portionen teilen und mit dem Salat auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 1010 kcal / 4215 kJ  
40 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 77 g Fett

**Philipp Stein**  
**Karamellierte Entenbrust mit Spitzkohlwickel**

**Dienstag, 13. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für die Spitzkohlwickel:

1 kg	Spitzkohl (etwa 1 mittelgroßer Kopf)
etwas	Salz
1	Schalotte
60 g	Butter
40 g	Speckwürfel
1 EL	Petersilie (fein geschnitten)
etwas	weißer Pfeffer
etwas	Zucker
etwas	Muskatnuss

Für die Ente:

4	Entenbrüste (möglichst von weiblichen Enten)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl
10	Korianderkörner
2	Gewürznelken
2	Wacholderbeeren
3	Zimtblüten
4 EL	Akazienhonig

Für die Pilze:

200 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer

außerdem:

etwas	dunkle Geflügelsauce (aus dem Glas)
-------	-------------------------------------

Zubereitung:

1. Spitzkohl putzen, die äußeren schönen Blätter lösen, dicke Blattansätze entfernen. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

2. Die grünen Blätter gut abtropfen lassen und auf einem großen Stück Frischhaltefolie glatt, leicht überlappend ausbreiten, sodass eine Art „Matte“ entsteht. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.
3. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck und Schalottenwürfel darin andünsten. Die Spitzkohlstreifen kurz einschwenken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen.
4. Spitzkohlstreifen auf der Spitzkohlmatte verteilen (evtl. übrigen Spitzkohl anderweitig verwenden).
5. Füllung mithilfe der Folie fest in die Kohlblätter einwickeln. Rolle fest mit Frischhaltefolie umwickeln und kalt stellen.
6. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrust mit einem sehr scharfen Messer kreuzweise einritzen, damit das Fett besser ausbrät.
7. Entenbrüste von beiden Seiten salzen. Fleischseiten zusätzlich mit Pfeffer würzen.
8. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Haut einlegen und bei maximal mittlerer Hitze braten, bis die Haut schön knusprig ist. Das Fleisch dann wenden und für weitere ca. 2 Minuten auf der Fleischseite fertig braten.
9. In der Zwischenzeit die Gewürze in einer Pfanne leicht anrösten und danach in einem Mörser zerkleinern.
10. Gewürze und Honig wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen.
11. Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens einschalten.
12. Sobald die Entenbrust rosa gegart ist, mit den Hautseiten nach oben in eine Auflaufform setzen. Mit dem Gewürzhonig bestreichen. Im heißen Ofen sacht karamellisieren.
13. Spitzkohlrolle auswickeln und in Stücke schneiden. In einem Dämpftopf oder asiatischem Bambusdämpfer über kochendem Wasser zugedeckt erhitzen (alternativ in wenig Butter in einer Pfanne warm schwenken).
14. Geflügeljus in einen kleinen Topf geben und erhitzen.
15. Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchenpapier abreiben. Pilze je nach Größe klein schneiden. Knoblauch schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten.
16. Pilze, Thymian und Rosmarin zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Entenbrust aufschneiden, mit Pilzen und Spitzkohlwickeln anrichten. Geflügeljus überträufeln und sofort servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3290 kJ

21 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 56 g Fett



**Jacqueline Amirfallah**  
**Lauchcannelloni mit Kartoffel-Parmesan-Füllung**

**Mittwoch, 14. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
2 Stangen	Porree (Lauch; es werden extradicke Stangen benötigt!)
200 ml	Milch
etwas	Pfeffer
4 EL	Pinienkerne
70 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Majoran
2	Eier
etwas	Honig
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Butter (gut gekühlt)

außerdem nach Belieben:

etwas Parmesan (fein gehobelt)

**Zubereitung:**

1. Kartoffel schälen und in Salzwasser zugedeckt gar kochen.
2. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen. Die Stangen in 8-10 cm lange Stücke schneiden, seitlich längs aufschneiden, sodass sich die jeweils äußeren 2-3 Blätter einzeln lösen lassen.
3. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die abgelösten Porreeblätter darin blanchieren, bis sie geschmeidig sind. Porree kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und trocken tupfen.
4. Den restlichen Porree klein schneiden.
5. Milch mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen. Kleingeschnittenen Porree zugeben und zugedeckt in der Milch weich kochen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Pinienkerne abkühlen lassen. 3 EL Pinienkerne grob hacken.
7. Parmesan fein reiben. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Kräuter, bis auf einige Stiele zum Garnieren, abzupfen und hacken.
8. Für die Füllung die gegarten Kartoffeln abgießen, noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit Eiern, Käse, gehackten Pinienkernen und Kräutern mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.
9. Kartoffelmasse einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (ca. Ø 2 cm) füllen. Die Füllung als Strang auf die Lauchblätter spritzen, vorsichtig aufrollen.

10. Die Päckchen einzeln in hitzebeständige Klarsichtfolie wickeln, sodass die Päckchen wasserdicht verpackt sind.
11. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, Temperatur reduzieren. Die Lauchröllchen darin ca. 10 Minuten siedend garen.
12. Porree-Milchmischung in einen Mixer geben und sehr fein pürieren, eventuell mit etwas zusätzlicher heißer Milch flüssiger mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
13. Zurück in einen Topf geben, nochmals kurz erhitzen und die kalte Butter in Stückchen untermixen.
14. Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Die Porreeröllchen auswickeln und darauf anrichten.
15. Mit übrigen Pinienkernen, nach Belieben fein gehobeltem Parmesan und den übrigen Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 340 kcal / 1440 kJ

29 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 17 g Fett

**Vincent Klink**  
**Linsengemüse mit gebratenem Forellenfilet**

**Donnerstag, 15. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
150 g	kleine Linsen (Le Puy-Linsen, Berglinsen oder Alblinsen)
2 Zweige	Thymian
100 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
1	Karotte (Möhre)
60 g	Staudensellerie
60 g	Lauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Balsamicoessig
3 Stängel	glatte Petersilie
50 g	Sahne
1 EL	flüssige, gebräunte Butter

**Für den Fisch**

1 TL	Thymian, getrocknet
50 g	feine Weißbrotbrösel
4	Forellenfilets mit Haut à 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
1	Ei
2 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Schalotte schälen und fein schneiden Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.
2. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Die Linsen ca. 15 Minuten gar köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen, bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann zu den Linsen geben und alles noch weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Für den Fisch Thymian im Mörser leicht zerstoßen, dann mit den Weißbrotbröseln mischen. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Fleischseite in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in die Thymianbrösel drücken und so panieren.

5. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Fischfilets zuerst auf der panierten, dann auf der Hautseite jeweils 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten.
6. Die Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, Balsamicoessig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen.
7. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen.
8. Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet darauf setzen. Petersilie überstreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ

28 g Kohlenhydrate; 52 g Eiweiß; 22 g Fett

**Tarik Rose**  
**Kürbistürmchen mit Mangold und Rinderhüfte**

**Freitag, 16. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Leichte Küche**

**Zutaten:**

1	Butternut-Kürbis
etwas	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
3 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Staude	roter Mangold
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
3 TL	Zitronensaft
8 Scheiben	Rinderhüfte, dünn geschnitten
120 g	Büffel-Mozzarella oder Feta
etwas	Kürbiskernöl
3 EL	geröstete Kürbiskerne

nach Belieben zum Garnieren  
etwas Basilikum

**Zubereitung:**

1. Kürbis putzen, schälen und ggf. die Kerne auslösen. Vom Kürbis 12 dünne Scheiben abschneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben darin andünsten. Mit Essig und 2 TL Honig ablöschen und gründlich durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen, sodass der Kürbis noch ganz leichten Biss behält.
3. Mangold putzen, Stiele und Blätter trennen, waschen und abtropfen lassen. Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden.
4. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Etwas Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel darin andünsten. Mangoldstiele zugeben und mit andünsten.
6. Sobald die Stiele mit noch leichtem Biss gegart sind, Blätter mit in die Pfanne geben und alles unter weiterem Wenden andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 TL Honig abschmecken.
7. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Das Fleisch mit Öl dünn bestreichen, mit etwas Salz würzen. Fleisch in der heißen Pfanne von beiden Seiten ganz kurz anbraten. Mit Pfeffer würzen.
8. Den Käse abtropfen lassen und grob raspeln oder zerzupfen.
9. Zunächst je 1 Scheibe Kürbis auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen. Fleisch, Mangold und übrige Kürbisscheiben nach und nach aufschichten, dabei jeweils mit einer Kürbisscheibe abschließen.
10. Den Käse überstreuen. Geschichteten Kürbisturm mit Kürbiskernöl und Kürbiskernen garnieren. Nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2010 kJ  
17 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 26 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und**  
**gegrillten Käsesandwiches**

**Montag, 19. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche, Leichte Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für die Käsesandwiches:

1	Apfel
1 Spritzer	Zitronensaft
1	rote Zwiebel
1 TL	brauner Zucker
½ TL	Speisestärke
etwas	Fleu de Sel
2 Stiele	Thymian
20 g	Butter (weich)
4 Scheiben	Bauernbrot (groß)
100 g	geriebener Käse (z. B. Deichkäse oder anderer halbfester Schnittkäse)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Rauke (Rucola)

Für die Suppe:

300 g	Möhren
1	Zwiebel, groß
1	Tomate
1 TL	brauner Zucker
900 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
25 g	frischer Ingwer
1	Apfel, groß
200 g	Sahne
20 g	Butter
½ TL	mildes Currypulver
¼ TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Fleu de Sel

**Zubereitung:**

1. Für die Ofen-Äpfel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Zitronensaft mischen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Vorbereiteten Apfelscheibchen, Zwiebel, Zucker, Speisestärke und etwas Fleur de Sel in einer Schüssel mischen. Dann auf dem Blech verteilen.

4. Im heißen Backofen etwa 20 Minuten rösten, bis die Oberfläche der Apfelscheiben leicht angetrocknet ist.
5. In der Zwischenzeit für die Suppe Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Die Tomate waschen, trocken reiben und den Stielansatz ausschneiden. Tomate würfeln.
7. Zucker und 3 EL Wasser in einem großen Topf erhitzen und hell karamellisieren. Möhren, Zwiebel und Tomate darin andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Für die Sandwiches Thymian, Butter und etwas Fleur de Sel mischen. Die Brotscheiben auf einer Seite mit Hälfte der Thymian-Butter bestreichen. Zwei Scheiben mit Käse bestreuen. Apfel-Zwiebel-Mix darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.
9. Rauke verlesen waschen, trocken schütteln und die groben Stiele abschneiden. Rauke auf den Brotscheiben verteilen. Übrige Brotscheiben mit der bestrichenen Seite auflegen, andrücken. Außenseiten der Brote mit der restlichen Butter bestreichen.
10. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Sandwiches darin auf beiden Seiten knusprig und goldbraun braten, bis der Käse geschmolzen ist.
11. Für die Suppe Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel halbieren, entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln.
12. Apfelraspel, Ingwer, Knoblauch, Curry, Zimt, Cayennepfeffer, Sahne, Butter und Fleur de Sel in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, dann durch ein Sieb passieren, nochmals kurz erhitzen.
13. Die Suppe abschmecken, in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.
14. Sandwiches aus der Pfanne nehmen, halbieren und zur Apfel-Möhren-Suppe reichen.

Pro Portion: 635 kcal / 2650 kJ

64 g Kohlenhydrate; 18 g Eiweiß; 34 g Fett

**Michael Kampf  
2018**

**Schweinebauch mit Grünkohl, Kapern  
und Hollandaise**

**Dienstag, 20. November**

**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

Für den Schweinebauch:

600 g        Schweinebauch  
etwas        feines Salz  
1             Zitrone (Saft)

Für die Hollandaise:

3             Schalotten  
2             Lorbeerblätter  
6             Pfefferkörner  
1 TL         Senfsaat  
400 ml       Weißwein  
100 ml       trockener Wermut  
250 g        Butter, gesalzen  
6             Eigelb  
etwas        Salz  
etwas        Zitronensaft

Für den Grünkohl:

200 g        Grünkohl  
etwas        Salz  
1 TL         Kapern, fein  
2             Schalotten  
1 EL         Rapsöl  
50 ml        Sherry, trocken  
etwas        weißer Pfeffer aus der Mühle

außerdem für die Garnitur:

1 EL         mittelfeine Kapern  
etwas        Pflanzenöl zum Frittieren  
2 Blätter    Grünkohl  
etwas        Salz

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Schwarte des Schweinebauches mit einem extrascharfen Messer sehr fein einschneiden und mit einer Nadel einstechen. Dann mit feinem Salz und Zitronensaft gut einreiben.



2. Den Schweinebauch auf ein Gitter über ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten garen.
3. Inzwischen für die Hollandaise die Schalotten schälen, fein schneiden und mit den Gewürzen, Wein und Wermut in einen Topf geben und um etwa 3/4 einkochen. Durch ein feines Sieb passieren und 110 ml abmessen.
4. Für den Grünkohl Grünkohlblätter von den Blattrispen abzupfen. In reichlich gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Grünkohl abtropfen lassen, gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden.
5. Die Kapern fein hacken. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.
6. Für die Garnitur die mittelfeinen Kapern gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trockenreiben, sodass sich die Knospen leicht öffnen. Frittieröl auf etwa 160 Grad erhitzen. Die Kapern darin frittieren (Achtung, spitzt!) und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Den Grünkohl abzupfen, waschen, sehr gründlich trocken tupfen und ebenfalls im heißen Pflanzenöl langsam frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
8. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Oberhitze umschalten und die Schwarte des Schweinebauchs kross braten.
9. Für die Hollandaise die Butter schmelzen (zum zusätzlichen aromatisieren siehe auch Tipp unten).
10. Eigelbe und Weinreduktion in eine Metallschüssel über ein heißes Wasserbad geben und dickcremig aufschlagen. Die warme Butter nach und nach unterschlagen.
11. Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben in eine Espumafflasche (Syphon) umfüllen. Mit 2 Gaskartuschen unter Druck setzen.
12. Kurz vor dem Anrichten Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Grünkohlstreifen darin andünsten. Schalottenwürfel zugeben. Mit Sherry ablöschen und die Kapern zugeben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Kurz abtropfen lassen.
13. Den Schweinebauch in längliche Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe Schweinebauch auf vier vorgewärmten Tellern anrichten.
14. Den frittierten Grünkohl unter den gedünsteten Grünkohl mischen und auf dem Fleisch anrichten. Mit frittierten Kapern bestreuen. Die Hollandaise daneben spritzen oder extra dazu reichen.

Pro Portion: 1100 kcal / 4620 kJ

5 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 102 g Fett

**Jaqueline Amirfallah**  
**Walnuss-Ravioli mit Granatapfelsauce**

**Mittwoch, 21. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Asia & Weltküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

200 g Weizenmehl (Type 405)  
200 g Hartweizengrieß  
¼ TL Salz  
1 Ei  
1 Eigelb

**Für die Füllung:**

200 g Walnüsse  
2 weiße Zwiebeln  
etwas Butterschmalz  
etwas Salz  
etwas Kreuzkümmel  
1 EL Frischkäse  
etwas Kurkuma  
200 ml Persische Granatapfelmelasse (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)  
375 ml Gemüsebrühe

**Außerdem:**

1 Eiweiß  
½ Granatapfel  
1 Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. Mehle und Salz in eine Rührschüssel mischen. Ei, Eigelb und soviel Wasser (ca. 75 ml) unterkneten, dass ein geschmeidiger, fester Nudelteig entsteht. Den Nudelteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Walnüsse fein hacken.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Nüsse zugeben und mitbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, kurz abkühlen lassen. Dann den Frischkäse unter die Masse rühren.
4. Übrige Zwiebeln ebenfalls in etwas Butterschmalz anbraten. Kurkuma zugeben und mit der Granatapfelmelasse und Gemüsebrühe aufgießen und kräftig einkochen lassen.
5. Den Nudelteig portionsweise mit einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. 6. Auf der Hälfte der Bahnen jeweils mit etwas Abstand zueinander die Füllung in kleinen Häufchen verteilen. Zwischenräume mit Eiweiß dünn bestreichen.
7. Mit jeweils einer weiteren Teigbahn bedecken. Zwischenräume andrücken, dabei mit eingeschlossene Luft mit ausdrücken.

8. Teigbahnen in Ravioli schneiden.

9. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise gar ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

10. Den Granatapfel aufbrechen, die Kerne auslösen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

11. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken. Jeweils etwas Sauce auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Ravioli darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3650 kJ

107 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 40 g Fett

**Otto Koch**  
**Gedämpfte Hähnchenbrust**  
**auf gestampftem Rosenkohl mit Rote Bete Sauce**

**Donnerstag, 22. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für den Rosenkohl:

600 g	Rosenkohl
etwas	Salz
2	Schalotten
40 g	Butter
2 EL	Petersilie, gehackte

Für das gedämpfte Filet:

1 Bund	frische Zitronenverbene (oder 4 EL getrocknete Zitronenverbene)
etwas	Salz
4	Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
etwas	Pfeffer

Für die Sauce:

2	Rote Bete-Knollen, gegart
200 ml	Geflügelbrühe (z. B. Instant)
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Rosenkohl in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.
2. Inzwischen etwa 1 Liter Wasser in einem Dämpftopf zugedeckt aufkochen. Zitronenverbene kalt abspülen, ins Wasser einlegen und eine Prise Salz zugeben. Ein passendes Dämpfgitter oder –Körbchen in, bzw. auf den Topf setzen.
3. Hähnchenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch auf das Gitter, bzw. in den Dämpfkorb legen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar dämpfen.
4. Für die Sauce die Rote Bete in feine Würfel schneiden. In einen Mixer geben und mit der Geflügelbrühe fein mixen.
5. Dann die Sahne zugeben und alles weiter mixen, bis alles glatt und schön rosa ist. Saucenansatz in einen kleinen Topf geben und erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den gegarten Rosenkohl abgießen, gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

7. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Rosenkohl zugeben und durchschwenken.

8. Die Mischung z. B. auf einen Arbeitsbrett/ Holzbrett geben und mit einem großen Messer fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

9. Rosenkohlpüree auf vier vorgewärmten Tellern verteilen. Hähnchenbrüste aus dem Dampf heben, schräg aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce nochmals abschmecken, angießen und alles servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1990 kJ

13 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 26 g Fett

**Sören Anders**  
**Fischfilet mit Kräuterkruste und Gemüse**

**Freitag, 23. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Leichte Küche**

**Zutaten:**

150 g	Hokkaido-Kürbis
150 g	Möhren
100 g	Petersilienwurzel
100 g	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
4 EL	Butter
etwas	Salz
2 EL	Mehl
350 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
½	Bio-Zitrone
½ Bund	glatte Petersilie
1	Brötchen vom Vortag
4	Zanderfilets ohne Haut à 150 g

**Zubereitung:**

1. Kürbis waschen und die Kerne entfernen. Möhren und Petersilienwurzel schälen. Lauch putzen und waschen.
2. Gesamte vorbereitete Gemüsesorten in kleine Würfel scheiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
4. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
5. Gemüsewürfel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen, in reichlich kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
6. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Knoblauch dazugeben kurz mit andünsten. Das Mehl überstäuben und kurz anschwitzen.
7. Unter Rühren mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymian untermischen und Rühren, bis das Mehl abgebunden hat. Danach bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Das Gemüse in die Auflaufform geben, die Sauce darüber gießen. Mit grobem Pfeffer bestreuen und ca. 10 Minuten im Ofen gratinieren.
9. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

10. Das Brötchen grob würfeln und mit Petersilie im Mixer fein zerkleinern, Zitronenschale untermischen.

11. Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf das Gemüse legen. Die Kräuterbrösel darüber streuen, sodass die ganze Form bedeckt ist. Restliche Butter in kleinen Stücken darauf verteilen.

12. Alles nochmals ca. 12–15 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.

13. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen, anrichten.

Pro Portion: 390 kcal / 1640 kJ

23 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 12 g Fett

**Christina Richon**  
**Polenta-Parmesan-Knödel mit herbstlichem Salat**

**Montag, 26. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Polenta-Parmesan-Knödel:**

360 ml	Gemüsebrühe
100 g	feiner Polentagrieß
40 g	Butter
1	Ei
50 g	fein geriebener Parmesankäse
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
12	Salbeiblätter
2	frische Lorbeerblätter
1	Knoblauchzehe

**Für den Salat:**

2 EL	Pinienkerne
100 g	Feldsalat
1	gelber Chicorée
1	roter Chicorée
1	Schalotte
4	getrocknete Tomatenhälften (in Öl)
2 EL	Rapsöl
2 EL	mildes fruchtiges Olivenöl
2 EL	Rotweinessig
2 TL	gereifter Balsamico-Essig (Original)
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½	Bio-Zitrone

**Zubereitung:**

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und den Polentagrieß einstreuen. Hälfte der Butter dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Etwas abkühlen lassen.
2. Das Ei und 30 g fein geriebenen Parmesankäse verquirlen, unter die Polentamasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochplatte ruhen lassen.
3. In einer weiten beschichteten Pfanne das Olivenöl und restliche Butter erhitzen.



4. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Eisportionierer aus der Masse 10–12 Kugeln abstechen. Mit angefeuchteten Händen rund formen.
5. Polenta-Knödel im heißen Bratfett anbraten. Salbei- und Lorbeerblätter zugeben. Knoblauch schälen, vierteln und ebenfalls zugeben. Bei mittlerer Hitze rundherum 10–15 Minuten braten, bis die Polenta-Knödel eine feine Kruste bekommen. Zwischendurch vorsichtig wenden.
6. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.
7. Feldsalat putzen, waschen, abtropfen lassen. Vom Chicorée die äußeren Blätter ablösen, restliche Blätter in mundgerechte Streifen schneiden. Chicorée abspülen, trocken schleudern.
8. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten in schmale Streifen schneiden.
9. Öl, Essig, Senf, Schalotte, Tomatenstreifen mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen.
10. Kurz vor dem Servieren übrigen Parmesankäse über die Polenta-Knödel streuen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld ruhen lassen.
11. Salat und Dressing in einer Schüssel mischen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Streifen abziehen. Pinienkerne und Zitronenschalenstreifen über den Salat streuen
12. Polenta-Knödel und Salbeiblättern anrichten. Den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 430 kcal / 1790 kJ

22 g Kohlenhydrate; 11 g Eiweiß; 33 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Maispoulardenkeule im Zwiebellauchsud**  
**mit Selleriepüree**

**Dienstag, 27. November 2018**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

4 Maispoulardenkeulen (à ca. 225 g)  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Stange Staudensellerie  
1 Stange Lauch  
1 Bund Koriander  
1 Zweig Thymian  
1 Bio-Zitrone (Schale)  
200 ml Weißwein  
100 ml Wermut  
1 l Geflügelfond oder Gemüfefond  
2 Lorbeerblätter

**Für das Selleriepüree**

500 g Knollensellerie  
400 ml Milch  
etwas Salz  
etwas weißer Pfeffer  
200 g Sahne  
30 g gebräunte Butter (Nussbutter)  
1 Prise Zucker

**Für die frittierte Kartoffelstreifen:**

4 Hörnchenkartoffeln  
etwas Öl zum Frittieren  
etwas Salz

**Für das Zwiebel-Lauchgemüse**

2 Zwiebeln  
etwas Olivenöl  
300 ml Poulardenfond oder Geflügelbrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Stange Lauch  
24 grüne Oliven  
1 TL Honig

30 g kalte Butterwürfel

**Zubereitung:**

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen, die Keulen darin goldbraun anbraten.
2. Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Zartes Selleriegrün abschneiden, waschen, abtropfen lassen und beiseite legen. Selleriestange und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und klein schneiden. Koriander und Thymian abspülen, trocken schütteln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abschälen.
3. Keulen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen. Das vorbereitete Gemüse und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und kräftig einkochen.
4. Dann mit Geflügelfond auffüllen. Die Maispoulardenkeulen in den Fond einlegen. Thymian, Lorbeer und Koriander zugeben. Den Fond mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 50 Minuten sacht weich schmoren.
5. Inzwischen für das Selleriepüree Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
6. Milch mit Salz und etwas Pfeffer aufkochen. Den Sellerie darin weich garen.
7. Für die Kartoffelstreifen Hörnchenkartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, trocken tupfen. Die Kartoffeln inklusive Schale in sehr dünne Streifen schneiden. Kartoffelstreifen ca. 10 Minuten in lauwarmem Wasser wässern.
8. Für das Lauchgemüse Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelspalten darin hell andünsten. Mit 300 ml abgenommenem Fond ablöschen. Etwas Salz und Pfeffer zugeben und die Flüssigkeit kräftig reduzieren.
9. Den Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Röllchen schneiden. In den Fond geben und sacht köcheln lassen. Die Oliven entsteinen, unter das Gemüse mischen. Mit Honig verfeinern und die Butterwürfel unterziehen.
10. Die Keulen aus dem Fond heben, warm stellen. Den Fond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und kräftig einkochen lassen.
11. Sellerie abtropfen lassen. Sahne und Sellerie in den Topf zurück geben und offen etwas einkochen lassen.
12. Dann Sellerie und Sahne in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Das Püree nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb passieren. Die gebräunte Butter unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
13. Kartoffelstreifen sehr gut abtropfen lassen. Auf einem sauberen Geschirrtuch ausgebreitet trocken tupfen.
14. Öl in einer Fritteuse oder tiefen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.
15. Zwiebel-Lauchgemüse auf vier vorgewärmte Tellern verteilen. Poulardenkeulen anlegen. Selleriepüree zu Nocken formen und mit anrichten. Etwas vom eingekochten Poulardenfond überträufeln. Mit den krossen Kartoffelstreifen und Staudensellerieblättern garniert servieren.

Pro Portion: 910 kcal / 3850 kJ

22 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 66 g Fett

**Nadia Damaso**  
**Zitronengras-Curry mit Kokos-Tofu,**  
**schwarzem Reis und Brokkoli**

**Mittwoch, 28. November 2018**  
**Zubereitung für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Asia & Weltküche, Vegan**

**Zutaten:**

250 g	schwarzer Reis (alternativ Vollkornreis)
etwas	Himalajasalz
500 g	Tofu, natur
3 TL	Sesamöl
3 TL	Honig oder Ahornsirup
3 TL	Tamari oder salzreduzierte Sojasauce
2 EL	Kokosflocken
4 Stiele	Zitronengras
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2	Schalotten
8 TL	Kokosöl
2 TL	gelbe Currypaste
600 ml	Kokosmilch (Dose)
3 TL	Tamarindenpaste
4 TL	Kokosblütenzucker
2	Knoblauchzehen
400 g	Wasserspinat
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Brokkoli
1 Bund	Thai-Basilikum
2 EL	Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
2. Tofu abtropfen lassen, in etwa 1 ½ cm große Würfel schneiden.
3. Für die Marinade Sesamöl, Honig, Tamari und Kokosflocken in einer Schale verrühren. Den Tofu untermischen und ca. 10 Minuten marinieren.
4. In der Zwischenzeit Zitronengras putzen, abspülen, in Stücke schneiden und etwas weich klopfen. Ingwer schälen und in etwa ½ cm feine Scheibchen schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln, bzw. in Spalten schneiden.
5. In einem Topf 2 TL Kokosöl erhitzen. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Currypaste darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Mit 400 ml Kokosmilch ablöschen. Tamarindenpaste und Kokosblütenzucker einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Für den Wasserspinat Knoblauch schälen und fein würfeln. Wasserspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

7. In einer Pfanne 4 TL Öl erhitzen, den Knoblauch darin andünsten. Wasserspinaat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden mit noch leichtem Biss dünsten, evtl. noch etwas Wasser angießen.

8. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und abspülen. Brokkoli abtropfen lassen. Thai-Basilikum abspülen, trocken schütteln.

9. Brokkoli, Hälfte Basilikum und übrige Kokosmilch unter den Curryfond rühren. Mit Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz würzen. Brokkoli mit leichtem Biss garen.

10. Für den Tofu eine beschichtete Pfanne erhitzen. Rest Öl darin aufheizen. Den Tofu darin unter vorsichtigem Wenden goldbraun anbraten.

11. Reis abgießen.

12. Das Curry in vier vorgewärmten Schalen verteilen. Reis, Tofuwürfel und Wasserspinaat dazu geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern (Thai-Basilikum oder Koriander) garniert anrichten.

Pro Portion: 715 kcal / 2990 kJ

65 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 40 g Fett

**Vincent Klink**  
**Kürbisragout mit Hackfleischnocken**

**Donnerstag, 29. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

750 g	Hokkaidokürbis
1	Möhre
½ Stange	Lauch
2	Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
1	Peperoni
1 Prise	Kardamom
½ TL	Kreuzkümmel (Cumin)
½ TL	Zimtblüten, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 l	Gemüsebrühe

**Für die Hackfleischnocken**

1	Brötchen vom Vortag
50 ml	Milch
1	Zwiebel
1 EL	Butter
½ Bund	glatte Petersilie
500 g	Hackfleisch (gemischt)
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Kürbis halbieren, putzen, entkernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gut waschen und fein schneiden.
2. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Topf im Olivenöl andünsten.
3. Peperoni der Länge nach halbieren, putzen und die Kerne austreichen. Das Fruchtfleisch fein hacken und mit in den Topf geben. Möhre und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit Kardamom, Kreuzkümmel, Zimtblüten etwas Salz und Pfeffer würzen und mit soviel Gemüsebrühe auffüllen, dass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen für die Hackfleischnocken das Brötchen fein reiben, in eine große Schüssel geben und die Milch darüber gießen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3) vorheizen.

6. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten.
7. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Zwiebeln, Petersilie, Hackfleisch und Eier zum eingeweichten Brötchen geben und alles gründlich vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Hackmasse Nocken formen, diese aufs Backblech setzen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten garen.
10. Restliche Kürbiswürfel und Lauch zum Gemüse geben. Eventuell noch etwas Brühe angießen. Alles weitere ca. 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Kürbisragout gut durchrühren, sodass die länger gegarten Kürbiswürfel zerfallen und dem Gericht eine leichte Bindung geben.
12. Das Kürbisragout in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Hacknocken darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2225 kJ

28 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 30 g Fett

**Simon Tress**  
**Herbstliches Ofengemüse mit Wildschweintrücker**

**Freitag, 30. November 2018**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für das Ofengemüse:

600 g	Möhre
400 g	Pastinaken
1	Zwiebel
200 g	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Olivenöl

Für den Wildschweintrücker:

600 g	ausgelöster Wildschweintrücker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½ Knolle	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 EL	Butter

Für den Ziegenkäse-Dip

1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
400 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Zitronenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und jeweils längs halbieren. Beides in etwa ½ cm feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in grobe Scheiben schneiden.
3. Sellerie putzen, abspülen, abtropfen lassen. Das zarte Selleriegrün zugedeckt beiseite legen. Stangen in etwa 6–8 cm lange Stücke schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Rosmarin grob hacken.
5. Vorbereitetes Gemüse mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Olivenöl mischen. In eine große Auflaufform schichten.
6. Das Gemüse im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden.



7. Das Fleisch in 4 gleich große Stücke à 150 g schneiden. Trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Knoblauch abziehen, andrücken. Rosmarin und Thymian abspülen und trocken schütteln.
9. In einer Pfanne Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten.
10. Gemüse aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm stellen. Die Backofentemperatur 150 Grad Umluft schalten.
11. Das Fleisch auf einem Gitter über einem mit Backpapier belegtem Backblech im heißen Ofen 8 Minuten garen.
12. Den Ofen dann kurz öffnen und die Temperatur etwas abfallen lassen. Anschließend den Ofen wieder schließen. Das Fleisch weitere 2-3 Minuten fertig gar ziehen lassen.
13. Inzwischen für den Dip Rosmarinzwig und Thymian abspülen, trocken schütteln. Kräuter abzupfen und grob hacken.
14. Frischkäse glattrühren, Rosmarin und Thymian unterrühren. Mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit Ofen-Gemüse und dem Frischkäse-Dip anrichten.

Pro Portion: 755 kcal / 3170 kJ

21 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 55 g Fett