

ARD-Buffet Rezepte November 2022**Jörg Sackmann
Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis****Dienstag, 1. November 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
450 ml	Gemüsebrühe
400 g	Karotten
1	Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste (Glas; Asialaden)
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
½ Bund	Lauchzwiebeln
8	Walnusskernhälften
2 EL	Mandelblättchen
50 g	helle Trauben, kernlos
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.
2. Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
5. Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
7. Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
9. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
10. Walnusskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.
11. Die Trauben waschen, abtropfen lassen und, je nach Größe, evtl. halbieren.
12. Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse und Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Trauben unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ
45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 50 g Fett

Stephan Hentschel
Gratinierte Kartoffeln mit Pesto und Bohnen**Mittwoch, 2. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:**Für die Kartoffeln:**

1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
4	Kartoffeln, vorwiegend festkochend (à ca. 200 g)
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss (frisch gerieben)
200 g	Sahne
500 g	grüne Bohnen
50 ml	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe

Für das Pesto:

50 g	Pinienkerne (oder Mandeln)
50 g	Parmesan (im Stück)
50 g	Basilikum
½	Knoblauchzehe
100 ml	Pflanzenöl (z. B. mildes Olivenöl)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauch halbieren. Eine große flache Auflaufform mit dem Knoblauch ausreiben.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und etwa 10 Nadeln abzupfen. Rosmarinnadeln fein hacken und in die Form streuen.
4. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Kartoffelhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Arbeitsbrett legen und 10–15 mal tief ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass sie zusammenhängend zusammenbleiben.
5. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten dicht an dicht in die Form setzen. Mit Salz würzen, Muskat überreiben. Sahne überträufeln (die Kartoffeln müssen nicht ganz bedeckt sein). Kartoffeln im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen und bräunen.
6. Inzwischen die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
7. Etwas Wasser zugedeckt in einem Topf aufkochen. Das Wasser salzen, Bohnen zugeben und zugedeckt etwa 6-8 Minuten sprudelnd kochen, sodass sie noch leichten Biss haben.
8. Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
9. Für das Pesto Pinienkerne ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne anrösten, auf einem Teller auskühlen lassen.
10. Parmesan in feine Stücke brechen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und hacken.
11. Für die Garnitur einige Blättchen Basilikum, etwas Parmesan und einige Pinienkerne beiseitelegen.
12. Übriges Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Öl in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Parmesan zugeben und nochmals kurz durchmischen, sodass ein feines Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Fertig gegarte Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren etwa 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen, sodass die verbliebene Sahne in der Form mit aufgesogen wird.
14. In eine große Pfanne je 50 ml Olivenöl und Gemüsebrühe (oder Wasser) geben und erhitzen. Bohnen zugeben, rasch erhitzen. Etwa 3/4 vom Pesto dazugeben und alles gut durchschwenken. Bohnen mit Salz abschmecken.
15. Zum Servieren je 2 Kartoffelhälften auf einen Teller geben, etwas Pesto dazugeben. Bohnen anlegen und alles mit übrigen Pinienkernen, Parmesansplittern und Basilikum garnieren.

Pro Portion: 765 kcal/ 3200 kJ, 15 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 34 g Fett

Rainer Klutsch
Jägerschnitzel
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Donnerstag, 3. November 2022
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Nudeln:

200 g Hartweizenmehl (z.B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
3 Eigelb
1 EL Olivenöl
etwas Salz

Für die Pilzsauce:

1 Zwiebel
500 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)
2 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Butter
1 TL Tomatenmark
250 ml Fleischbrühe
50 g Crème fraîche

Für die Schnitzel:

4 Schnitzel aus dem Schweinehals à 150 g
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz
2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL Wasser untermischen. Nudelteig abdecken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Anschließend den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln locker auf ein sauberes Geschirrtuch verteilen und zunächst beiseite stellen.
3. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
5. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben.
7. Sobald die Pilze gut angebraten sind, aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen.
8. Die Schnitzel plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.
9. In einem Topf Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen.
10. In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.
11. In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten.
12. Kochendes Wasser für die Nudeln salzen und die Nudeln ca. 3-4 Minuten kochen.
13. Gebratene Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz aus der Pfanne zum Saucenansatz geben.
14. Crème fraîche und die Pilze zum Saucenansatz dazugeben, einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.
15. Die Schnitzel zugeben und in der Sauce aufwärmen.
16. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
17. Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ, 37 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders Sauerkraut-Schupfnudeln

Freitag, 4. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
4 Eigelb
ca. 50 g Weizenmehl, Type 405
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
2 EL Butter

Für das Sauerkraut:

1 Zwiebel
1 EL Butter
150 ml trockener Weißwein (ersatzweise Apfelsaft)
200 ml Gemüsebrühe
400 g Sauerkraut, frisch
2 Lorbeerblätter
1 TL Wacholderbeeren
1 Prise Zucker
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Äpfel
etwas Salz

Für die Zwiebelschmälze:

2 Zwiebeln
2 EL Butterschmalz

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
3. Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser einige Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, fein geschnittene Zwiebel zugeben und anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten.
6. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden.
7. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen (die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verkocht sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei starker Hitze einkochen). Sauerkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für die Schmälze die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
9. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen.
10. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken.
11. Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2220 kJ
45 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 31 g Fett

Sören Anders
Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat
Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Montag, 7. November 2022
Rezept für 4 Personen

Für den Hefeteig:

300 g	Dinkelmehl Type, 630
140 ml	Milch
10 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
6 EL	Pflanzenöl
1 TL	Salz

Für den Belag:

3 Stangen	Lauch
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Bergkäse
4	Äpfel (rote, vorzugsweise Braeburn)
200 g	saure Sahne

Für den Karottensalat:

800 g	Karotten
1 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
80 ml	Orangensaft (am besten frisch gepresst)
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zusätzlich:

etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Pflanzenöl zum Einfetten des Blechs

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl, Milch, Hefe, Zucker, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf höchster zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte einen leichten Glanz haben.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Für den Belag den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und trockenschütteln. Die Lauchhälften in ca. 15 cm lange Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lauchstücke darin auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Lauch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Käse fein reiben.
6. Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl bepinseltes Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel in dünne Spalten schneiden.
9. Saure Sahne auf den Hefeteig streichen, darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander die Lauchstücke legen. Dazwischen die Apfelspalten fächerartig legen und alles mit Käse bestreuen.
10. Den Lauchkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.
11. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.
12. Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 15 Minuten durchziehen lassen.
13. Den Lauch-Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Pro Portion: 980 kcal/ 4110 kJ, 91 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 56 g Fett

Christian Henze
Überbackener Mangold mit Chili-Ei**Dienstag, 8. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

1 kg	Mangold
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
etwas	Salz
8	Bio-Eier
6 EL	süße Chilisauce
100 g	körniger Frischkäse
2 EL	Tandoori-Paste
120 g	Manchego (spanischer Hartkäse)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Mangold abwaschen und abtropfen. Die Stiele keilförmig herausschneiden und fein würfeln. Mangoldblätter in breite Streifen schneiden.
3. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen.
5. Gewürfelte Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch hineingeben und ca. 3 Minuten farblos anschwitzen.
6. Dann die Mangoldblätter dazugeben und gut durchschwenken, bis sie zusammenfallen, leicht mit Salz würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Alles in eine flache, runde Auflaufform geben.
8. 8 Mulden in das Mangoldgemüse formen, je ein Ei hineingeben und rundherum Chilisauce träufeln.
9. Frischkäse und Tandoori-Paste verrühren.
10. Den Manchego fein würfeln, untermengen und mit Salz abschmecken.
11. Die Käsemischung in kleinen Klecksen zwischen den Eiern auf das Mangoldbett setzen.
12. Mangold im heißen Backofen etwa 5 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und die Eier nur leicht gestockt sind (sie sollen innen noch flüssig sein).
13. Auflaufform aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1850 kJ
11 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 31 g Fett

Daniele Corona
Sauerbraten italienische Art mit Parmesan-Spätzle**Mittwoch, 9. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

1 kg Kalbstafelspitz
500 ml Rotwein
200 ml dunkler Balsamico
1 Zwiebel
300 g Karotten
80 g Knollensellerie in Würfel
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
60 ml Olivenöl
2 Lorbeerblätter
3 EL Tomatenmark
500 ml Fleischbrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Speisestärke
2 EL Wasser

Für die Brösel:

40 g Graubrot- oder Weißbrotscheiben vom Vortag
2 EL Olivenöl

Für die Spätzle:

50 g Parmesan
500 g Weizenmehl, Type 405
4 Eier
250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
etwas Salz
80 g Butter
1 Prise Muskat

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch muss 24 Stunden marinieren.

1. Das Fleisch in eine tiefe Auflaufform oder Schale legen, Rotwein und Balsamico angießen, so dass das Fleisch mit der Flüssigkeit bedeckt ist und zugedeckt 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am Zubereitungstag Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Karotten und Sellerie waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen. Die Marinade beiseite stellen.
6. In einem Bräter die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, das Fleisch zugeben und rundherum darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen.
7. Restliches Olivenöl in den Bräter geben. Karotten, Sellerie, Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten.
8. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter hinzugeben. Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Dann mit der Rotwein-Balsamico-Marinade ablöschen.
9. Das Fleisch wieder in den Bräter zum Gemüse und der Flüssigkeit legen und die Fleischbrühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Sauerbraten zugedeckt ca. 2 Stunden im vorgeheizten Ofen schmoren, dabei etwa alle 30 Minuten den Braten wenden.
10. Für die Brösel-Schmälze die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln, in eine kleine Auflaufform geben und mit in den Backofen geben. Das Brot ein paar Minuten goldbraun und knusprig rösten. Dann wieder aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

11. In der Zwischenzeit für die Spätzle den Parmesan fein reiben. Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Parmesan und Mineralwasser zugeben. Alles mit einem Kochlöffel verrühren und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.
12. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
13. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
14. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.
15. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, den Bräter aus dem Ofen nehmen. Den Braten herausnehmen, die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Topf abpassieren und etwas einkochen lassen.
16. Speisestärke mit Wasser anrühren, unter die eingekochte Flüssigkeit rühren und zu einer Sauce abbinden und abschmecken.
17. Den Braten in Scheiben schneiden und in die fertige Sauce legen.
18. Die abgekühlten knusprigen Brotscheiben fein zerbröseln.
19. Für die Spätzle Butter in einer Pfanne erhitzen. Spätzle darin kurz schwenken, mit Salz und Muskat abschmecken.
20. Fleischscheiben auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen. Die Spätzle dazu reichen und mit den Bröseln bestreuen.

Pro Portion: 1340 kcal/ 5620 kJ

112 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 56 g Fett

Rainer Klutsch Kabeljau in Senfsauce mit Chinakohl

Donnerstag, 10. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Senfsauce

½ Bund	Dill
2 EL	Butter
2 EL	Mehl (ersatzweise Maisstärke)
350 ml	Milch
3 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	körniger Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Kabeljau:

600 g	Bio-Kabeljaufilet
1	Bio-Zitrone
1 TL	Butter zum Ausfetten
etwas	Salz
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Cayennepfeffer

Für den Chinakohl:

1	Chinakohl, mittelgroß
1	Zwiebel
2 EL	Speiseöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Korianderkörner
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Dann die Milch angießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten köcheln lassen.
3. Senf und Dill unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Fischilet kalt abbrausen und anschließend mit Küchenpapier trockentupfen, in Portionsgrößen schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Fischfilets damit beträufeln.
7. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Fischfilets einlegen, leicht salzen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Die Sauce über die Filets gießen.
8. Nun die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und den Fisch ca. 15 Minuten garen.
9. In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
10. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Chinakohlstreifen zugeben und darin goldbraun braten.
12. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein schroten und zum Kohl geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Fisch in der Senf-Sauce aus dem Ofen nehmen und mit dem Kohlgemüse auf den Teller geben.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ
10 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenragout mit getrockneten Aprikosen und Spinat**Freitag, 11. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Kurkuma, gemahlen
2 EL	Maisstärke
2 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
600 ml	Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
400 g	Blattspinat
10	getrocknete Aprikosen
300 g	Basmatireis
2	rote Zwiebeln
1 EL	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Die Haut von den Hähnchenkeulen abziehen und beiseitelegen. Die Keulen mit Salz und Kurkuma würzen und in Maisstärke wenden.
3. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin von allen Seiten anbraten, Zwiebelwürfel zugeben, Rosmarinzweige einlegen und die Hühnerbrühe angießen, aufkochen.
4. Die Keulen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren.
5. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
6. Aprikosen in feine Streifen schneiden.
7. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben.
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
8. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
9. Die roten Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Sobald die Keulen weich gegart sind, diese aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Keulen lösen.
11. Rosmarin aus dem Schmorfond herausnehmen, Schmorfond pürieren, mit Salz abschmecken.
Tipp: Wenn die Sauce zu dünn ist 1 TL Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen, in den Schmorfond geben, unter Rühren aufkochen und den Fond damit binden.
12. Das abgelöste Fleisch und die Aprikosenstreifen wieder in den pürierten Fond geben, nicht mehr kochen.
13. Die beiseite gestellte Haut der Hähnchenkeulen in kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne kross anbraten. Gewürfelte rote Zwiebeln zugeben, leicht salzen und kurz mitbraten. Zuletzt den vorgekochten Reis zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
14. Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
15. Hähnchenragout, Spinat und Reis anrichten.

Pro Portion: 985 kcal/ 4120 kJ
84 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 46 g Fett

Tarik Rose Blumenkohl-Couscous mit Hähnchenspießen

Montag, 14. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Blumenkohl:

1	Blumenkohl (ca. 1 kg)
1/2	Granatapfel
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
10 g	frischer Ingwer
¼	Salzzitrone (aus dem orientalischen Lebensmittelmarkt)
1 Bund	Koriander
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
20 g	Haselnüsse, gehackt
1-2 TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Spieße:

600 g	Hähnchenbrustfilet
3 Zweige	Rosmarin
¼	Salzzitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Außerdem:

einige Schaschlik-Spieße aus Holz

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Anschließend die Röschen mit einem Messer fein hacken oder im Standmixer pulsierend zu Couscous ähnlichen Körnern zerkleinern.
2. Die Granatapfelkerne zwischen den Häuten aus der Schale lösen.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
4. Ingwer schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone fein hacken.
5. Koriander abbrausen und trockenschütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest samt Stielen grob hacken.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Salzzitrone kurz andünsten.
8. Alles in eine Schüssel umfüllen. Haselnüsse, Granatapfelkerne, Ras el-Hanout, gehackten Koriander, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.
9. Für die Spieße das Fleisch waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen wie bei Saté-Spießen leicht wellenförmig auf die Spieße stecken.
10. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Die Salzzitrone fein hacken.
11. Rosmarinnadeln, Salzzitrone und Öl im Standmixer oder im Mörser fein zerkleinern.
12. Die Hähnchenspieße nur leicht salzen (Achtung, die Salzzitronen liefern auch Salz). Anschließend in der Grillpfanne bei schwacher Hitze rundum 3-6 Minuten braten.
13. Zum Servieren den Blumenkohl-Couscous nochmals gut mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und die Hähnchenspieße dazulegen.
14. Hähnchenspieße mit dem Rosmarin-Zitronen-Öl beträufeln und mit dem beiseitegelegten Koriandergrün garnieren.

Pro Portion: 475 kcal/ 1990 kJ
13 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett

**Rainer Klutsch
Speckpfannkuchen mit Steckrübengemüse****Dienstag, 15. November 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:**Für die Steckrübe:**

1	Zwiebel
500 g	Steckrüben
2	Möhren
1 EL	Rapsöl
3 EL	Honig
100 ml	Weißwein, alternativ Traubensaft
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
½	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Speckpfannkuchen:

400 g	Weizenmehl, Type 405
4	Eier
300 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
150 g	durchwachsener Speck im Stück

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Steckrübe und Möhren waschen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.
2. Rapsöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Fein geschnittene Zwiebel, Rüben- und Möhrenstifte darin mit dem Honig andünsten, erst Wein, dann Brühe angießen und anschließend zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
3. Die Sahne zum Gemüse geben und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.
4. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken.
6. Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.
7. Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker würzen.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen und leicht krossbraten. ¼ der Speckwürfel zur Seite legen.
10. Über die restlichen Speckwürfel in der Pfanne ¼ vom Pfannkuchenteig geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. ¼ der geschnittenen Petersilie darüber streuen. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und mit der Restwärme stocken lassen. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten.
11. Aus übrigem Teig und Speck drei weitere Pfannkuchen ausbacken.
12. Das Steckrübengemüse abschmecken und zu den Speckpfannkuchen servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3900 kJ
99 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Püree von weißen Bohnen mit gebratenem Saibling**Mittwoch, 16. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

Zutaten:

Für die Bohnen und Gemüse:

350 g	getrocknete weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen)
4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
500 g	Brokkoli
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
1 EL	Butter
80 ml	Gemüsebrühe

Für den Fisch:

4	Saibling-Filets mit Haut (á ca. 120 g)
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung:

Hinweis: die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen abschütten, in einen großen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.
3. Thymianzweige abbrausen, Knoblauch schälen. Die Hälfte der Thymianzweige und die Knoblauchzehe mit zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.
4. In der Zwischenzeit vom restlichen Thymian die Blättchen abzupfen.
5. Brokkoli waschen, putzen, in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.
6. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Die weich gekochten Bohnen abgießen. Thymianzweig und Knoblauch entfernen.
8. 4 EL gekochte Bohnen für die Deko beiseitestellen.
9. Restliche Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Fenchelsamen, Salz, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Thymianblättchen unter das Püree mischen.
10. In einer Pfanne Butter schmelzen, Brokkoliröschen zugeben, leicht salzen. Gemüsebrühe angießen und Brokkoli zugedeckt kurz bissfest dünsten.
11. Saibling-Filets entgräten und mit Salz würzen. Knoblauch schälen und andrücken.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten, die Knoblauchzehe zugeben. Filets dann auf die Fleischseite wenden, Butter zugeben und die Fischfilets kurz fertig braten.
13. Bohnenpüree und Brokkoli auf Teller anrichten, die ganzen gekochten Bohnenkerne überstreuen. Fischfilets anlegen und genießen.

Pro Portion: 665 kcal/ 2770 kJ

34 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 38 g Fett

Antonina Müller Windbeutel mit zweierlei Füllungen

Donnerstag, 17. November 2022
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Brandteig:

250 ml Wasser
75 g Butter
½ TL Salz
150 g Weizenmehl, Type 405
4 Eier (Größe M)

Für die süße Füllung:

250 ml Milch
15 g Vanille-Puddingpulver
1 Vanilleschote
100 g Zucker
720 ml Sauerkirschen aus dem Glas (Abtropfgewicht 350 g)
300 ml Kirschsafte (oder Flüssigkeit aus dem Sauerkirschglae)
1 EL Speisestärke
1 Prise Gewürznelken (gemahlen)
1 Prise Zimt (gemahlen)
60 g Sahne

Für die herzhaftef Füllung:

100 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
150 g Frischkäse
80 g Crème fraîche
etwas Pfeffer
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für die Brandteigmasse Wasser, Butter und Salz in einem großen Topf aufkochen.
2. Das Mehl sieben und dann auf einmal in das kochende Wasser geben. Unter kräftigem Rühren mit einem Kochlöffel zu einem Teigkloß verrühren.
3. Weiter Rühren und erhitzen (den Teig abbrennen), bis sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet.
4. Den Teig in eine Rührschüssel geben. 1–2 Eier mit den Knethaken des Handrührgerätes sofort gründlich einrühren. Etwas abkühlen, dann die weiteren Eier nach und nach gründlich unterrühren, bis ein glatter, glänzender und schwerreißender Teig entsteht.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei eine flache ofenfeste Schüssel mit etwas heißem Wasser auf dem Backofenboden mit erhitzen.
6. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.
7. Aus dem Teig mit reichlich Abstand zueinander (der Teig geht beim Backen stark auf!) ca. 12 Rosetten auf die Bleche aufspritzen.
Tipp: Nach Belieben für die herzhaften Windbeutel die Hälfte der Teighäufchen vor dem Backen mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen.
8. Windbeutel im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Backofentür während des Backens auf keinen Fall öffnen, da die Windbeutel sonst zusammenfallen!
9. Windbeutel kurz ruhen lassen, dann auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.
10. Für die süße Füllung etwas Milch und Puddingpulver glatt rühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen.
11. Restliche Milch, Vanillemark, Vanilleschote und 50 g Zucker in einem Topf aufkochen. Das Puddingpulver einrühren, köcheln lassen, bis alles andickt.
12. Pudding in eine Schüssel geben und mit Folie bedeckt auskühlen lassen.
13. Kirschen, 200 ml Saft, Rest Zucker und Gewürze in einem Topf aufkochen.

14. Speisestärke und 100 ml Saft glattrühren. Mischung unter die Kirschen rühren, kurz köcheln lassen, bis die Stärke andickt. Kompott in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
15. Für die herzhaft-füllige Füllung den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen. Speck aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebelwürfel in der Pfanne im heißen Speckfett glasig andünsten. Abkühlen lassen.
17. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
18. Frischkäse, Crème fraîche und etwas Pfeffer glatt verrühren. Speck, Zwiebeln und Schnittlauch unterrühren. Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken (Achtung, der Speck ist manchmal schon recht salzig!).
19. Für die süßen Windbeutel kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen.
20. Pudding nach Belieben durch ein feines Sieb streichen oder gründlich durchrühren. Sahne unterheben.
21. Kurz vor dem Servieren Hälfte der Windbeutel waagrecht aufschneiden.
22. Untere Hälften mit Puddingcreme und Kompott belegen, Deckel aufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben.
23. Übrige Windbeutel ebenfalls waagrecht aufschneiden. Untere Hälften mit der Frischkäsecreme belegen. Deckel wieder aufsetzen. Windbeutel möglichst sofort anrichten, da der Teig rasch durchweicht.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ
61 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 28 g Fett

Sören Anders
Rote Pasta mit Walnüsse und Parmesan-Thymian-SauceFreitag, 18. November 2022
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

200 g	Rote Bete
etwas	Salz
3 Zeige	Thymian
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
350 g	Tagliatelle (Bandnudeln)
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Parmesan
50 g	Walnusskernhälften

Zubereitung:

1. Rote Bete vorsichtig waschen und in einen Topf geben, dann vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Zugedeckt die Knollen leicht köchelnd gar kochen. Je nach Größe der Knollen kann das ca. 25 –50 Minuten dauern. Da Salz der Roten Bete Farbe entzieht, erst kurz vor Ende des Kochvorgangs salzen.
2. In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
3. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.
5. Dann Sahne zufügen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, die Hälfte vom Thymian zugeben. Sauce zunächst beiseite stellen.
6. Die gekochte Rote Bete schälen und grob schneiden.
7. Tagliatelle in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, restlichem Thymian und 2 EL vom Nudelkochwasser in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Parmesan fein reiben.
11. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob hacken.
12. Saucenansatz nochmal erwärmen (nicht aufkochen) und die Hälfte vom Parmesan untermischen. Die Sauce abschmecken.
13. Gekochte Nudeln abgießen und sofort mit dem Rote Bete Püree vermengen.
14. Rote Pasta auf Tellern anrichten, etwas frisch gemahlener Pfeffer darauf geben. Die Sauce angießen, mit Walnüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 790 kcal/ 3310 kJ
70 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 47 g Fett

Andreas Schweiger Ofenkürbis mit Frischkäse und Pilzen

Montag, 21. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis, mittelgroß
etwas	Salz
8 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
4	Ciabatta Brötchen
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
3 Stängel	glatte Petersilie
1 TL	Honig
60 g	Doppelrahm-Frischkäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Kräuterseitlinge (oder anderer Speisepilz nach Geschmack)
1	Zwiebel
12	weiße Trauben, kernlos
80 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben (nach Belieben)
1	Gartenkresse-Schälchen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis abwaschen, abtrocknen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen.
3. Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Backblech geben. Leicht salzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.
4. Kürbishälften im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist.
5. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. Die Ciabattabrötchen der Länge nach halbieren, das Innere zum größten Teil herauszupfen.
7. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe andrücken und mit dem Inneren der Brötchen in die Pfanne geben. Die Kräuterzweige und Butter zugeben und die Brotstücke knusprig rösten.
8. Die ausgehöhlten Brothälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu dem Kürbis in den Ofen geben und kurz rösten. Dann wieder herausnehmen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Sobald der Kürbis gegart ist, das Fruchtfleisch auslösen, Honig zugeben und mit dem Kartoffelstampfer stampfen, dabei den Frischkäse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Zwiebel schälen und fein schneiden.
13. Die Trauben abbrausen, abtrocknen und halbieren.
14. Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.
15. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.
16. Speckstreifen zugeben und mitanbraten. Dann die Pilze zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Zuletzt die Trauben zufügen, kurz mitschwenken und alles mit wenig Salz abschmecken.
17. Die ausgehöhlten Brötchenhälften mit dem Kürbispüree füllen. Pilze und Trauben darauf geben und zuletzt das geröstet Brötcheninnere darüber streuen. Mit etwas Gartenkresse garniert servieren.

Pro Portion: 395 kcal/ 1660 kJ
44 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 17 g Fett

Kevin von Holt
Geschmorte Rinderrippen
mit Portweinzwiebeln und Petersilienpüree

Dienstag, 22. November 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Rinderrippen

1,5 kg	Querrippe vom Rind (mit Knochen) (Short Rips)
etwas	Salz
1 Bund	Suppengemüse (Sellerie, Karotte und Lauch)
1	Zwiebel
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Rotwein
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
800 ml	Rinderfond (Fleischbrühe)
30 ml	Portwein, rot
2 EL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Zwiebeln

600 g	rote Zwiebeln
80 g	Rohrzucker
100 ml	Portwein
200 ml	Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz

Für das Püree:

800 g	Petersilienwurzeln
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Butter
100 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, gerieben

Zubereitung:

1. Die Querrippe waschen, trocknen, parieren und entlang der Knochen in Stücke schneiden. Anschließend von allen Seiten kräftig mit Salz würzen und 30 Minuten zugedeckt bei Seite stellen.
2. Suppengemüse putzen, waschen und in grobe (2x2 cm) Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
4. In einem großen Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Rinderrippen abtupfen und von allen Seiten scharf im Topf anbraten, bis sie ringherum braun sind. Anschließend herausnehmen und auf einem Teller zwischenlagern.
5. Zwiebel und Suppengemüse in den Schmortopf geben und kräftig anbraten. Tomatenmark hinzugeben und nochmals für eine Minute anbraten.
6. Mit der Hälfte vom Rotwein ablöschen, gut umrühren und warten, bis der Rotwein komplett verkocht ist. Dann restlichen Rotwein zugeben und diesen fast vollständig einkochen.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die angebratenen Rippenstücke mit der Fleischseite nach oben wieder in den Topf zum Gemüse geben. Thymian-, Rosmarinzweige und Lorbeerblätter zugeben und mit dem Rinderfond auffüllen, bis das Fleisch etwa zu $\frac{2}{3}$ mit der Flüssigkeit bedeckt ist. Leicht durchmischen, kurz aufkochen lassen.
9. Dann den Topf in den vorgeheizten Ofen geben und das Fleisch so lange köcheln, bis es sehr weich ist (dauert ca. 3 Stunden, immer mal wieder mit einer Gabel prüfen, ob es weich ist). Nach der ersten Stunde der Schmorzeit die Rippen im Topf wenden.

10. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden.
11. Zwiebelstreifen mit dem Rohrzucker in einen Topf geben und leicht karamellisieren lassen. Dann mit Portwein und Brühe aufgießen. Thymianzweige zugeben und mit 1 Prise Salz würzen.
12. Die Zwiebelstreifen so lange einkochen, bis sie weich sind und alles eine marmeladenartige Konsistenz hat.
13. Für das Püree die Petersilienwurzeln schälen und in grobe Stücke schneiden.
14. Wurzelstücke in einem Topf mit Salzwasser garkochen.
15. In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
16. Gekochte Petersilienwurzel abgießen und mit der kleingeschnittenen Petersilie, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat in einem Standmixer fein pürieren.
17. Sobald die Rippen weich geschmort sind, Fleisch aus dem Topf heben und zugedeckt warm stellen.
18. Die Schmorsauce durch ein Sieb abgießen und in einem Topf auf etwa die Hälfte einkochen.
19. Portwein und Stärke vermischen. Unter ständigem Rühren zur Sauce geben, nochmals kurz aufkochen und die Sauce etwas abbinden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Die Rippen, Portweinzwiebeln und Sauce anrichten. Das Püree dazu reichen.

Pro Portion: 1200 kcal/ 5040 kJ

51 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 78 g Fett

Christian Henze

Wirsing-Kartoffelstampf mit Frikadellen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Frikadellen:

2	Semmeln vom Vortag
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
500 g	gemischtes Rinder- und Schweinehackfleisch
1 TL	scharfer Senf
2	Eier
2 Msp.	edelsüßes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Für den Stampf:

600 g	Wirsing
2	Schalotten
3	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch (3,5 % Fett)
500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
6	getrocknete Tomaten
½ TL	Oregano, gerebelt
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Frikadellen Semmeln in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
5. 1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.
6. Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Schalotten und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
8. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten.
9. Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.
10. Milch zugießen und abgedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.
11. Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
12. Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.
13. Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig verarbeiten.
14. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.
15. Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne aufschäumen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
16. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.
17. Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
18. Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Wirsing-Kartoffel-Stampf auf Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/ 3750 kJ, 39 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 65 g Fett

Donnerstag, 24. November 2022

Rezept für 4 Personen

Andrea Safidine
Rote-Bete-Suppe mit Sesamstange

Montag, 28. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

500 g Rote Bete, vorgekocht und geschält
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote
8 g frischer Ingwer
1 EL Sesamöl
100 ml Orangensaft
600 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
½ Bund frischer Koriander
150 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich, gerieben aus dem Glas

Für die Sesamstange:

250 g TK-Blätterteig
50 g Parmesan
1 Ei
100 g weißer Sesam
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete abspülen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
3. Knoblauchzehe abziehen.
4. Chili waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
5. Ingwer schälen und in Stücke schneiden.
6. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete Würfel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen.
7. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.
8. Die tiefgefrorenen Blätterteigplatten auf der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und einige Minuten antauen lassen. Dann wieder aufeinanderlegen und zu einem großen Rechteck ausrollen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Käse fein reiben.
11. In einer Schüssel das Ei mit dem geriebenen Parmesan, etwas Salz und etwas Pfeffer verrühren, bis eine zähe Creme entsteht.
12. Das ausgerollte Blätterteigrechteck mit der Käse-Ei-Creme gleichmäßig bestreichen. Die Sesamkörner über die gesamte Fläche großzügig streuen,
13. Mit einem Pizza-Rad oder einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.
- Tipp: Ofen nach ca. 10 Minuten ausschalten, die Restwärme reicht zum Fertigbacken der Stangen!
14. In der Zwischenzeit mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Die Suppe durch ein Passiertuch oder ein feines Haarsieb streichen, so wird die Suppe samtig.
Tipp: Für ein besonderes Aroma, Glanz und Farbe der Suppe kann noch 1-2 EL Sojasauce unter die Suppe gemischt werden.
16. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen.
17. Sauerrahm aufschlagen und mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Meerrettich-Topping und Koriander darauf geben und die Sesamstangen dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal/ 2980 kJ, 39 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 54 g Fett

Antonina Müller Rindergulasch mit Herzoginkartoffeln

Dienstag, 29. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für das Rindergulasch:

800 g Rinderwade (ausgelöst)
500 g Zwiebeln
etwas Pflanzenöl zum Braten
2 EL Mehl
750 ml Rotwein (Kochwein), trocken (ersatzweise Fleischbrühe)
1 EL Tomatenmark
etwas Kümmel, gemahlen
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Herzoginkartoffeln:

500 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
3 Eigelb (Größe M)
40 g Butter
60 ml Milch
etwas Muskatnuss
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Gulasch das Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
3. In einem Schmortopf jeweils etwas Öl portionsweise erhitzen. Die Fleischwürfel darin nach und nach scharf anbraten. Auf einen Teller geben und warmhalten.
4. Nochmals etwas Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin unter Wenden andünsten. Das Mehl überstäuben. Unter Rühren anschwitzen (eine Einbrenne herstellen).
5. Unter weiterem Rühren mit Rotwein ablöschen. Tomatenmark einrühren.
6. Das Fleisch wieder in den Schmorfond geben. Kümmel, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze mindestens 3 Stunden köcheln lassen, gelegentlich durchrühren. Je länger das Fleisch schmort, desto mürber wird es.
7. Für die Kartoffelbeilage Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich garen.
8. Kartoffeln abgießen, im Topf dann nochmals auf die heiße Herdplatte stellen und offen gut ausdampfen lassen.
9. Kartoffeln schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel pressen.
10. Zur Kartoffelmasse 2 Eigelb, Butter und 40 ml Milch geben, alles glatt verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben. Masse mit jeweils Abstand zueinander in Rosetten auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.
13. Übriges Eigelb und Milch verquirlen, die Kartoffelrosetten damit dünn bestreichen.
14. Herzoginkartoffeln im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.
15. Das Gulasch nach Belieben offen bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Gulasch und Herzoginkartoffeln anrichten. so wie früher die FB tipps oder mitschnitt von der regie?

Pro Portion: 735 kcal/ 3170 kJ
33 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 32 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Herbstgemüse aus dem Ofen mit Linsensauce**Mittwoch, 30. November 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:**Für das Gemüse:**

500 g Speisekürbis (z.B. Hokkaido oder Muskatkürbis)
500 g Kartoffeln, fest kochend
300 g Petersilienwurzel
2 gelbe Bete-Knollen
2 rote Zwiebeln
1 Stange Lauch
1 Bio-Zitrone
etwas Salz
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Für die Linsensauce:

300 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
700 ml Gemüsebrühe
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, Kürbis in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden.
3. Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach achteln.
4. Petersilienwurzeln und gelbe Bete waschen, schälen. Petersilienwurzeln der Länge nach vierteln, gelbe Bete in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden.
5. Rote Zwiebel schälen ebenfalls in 5 mm dicke Spalten schneiden.
6. Lauch putzen, waschen, der Länge nach vierteln und dann in ca. 8 cm lange Stücke schneiden.
7. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
8. Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Kreuzkümmel und etwas Zitronenschale hinzufügen, alles gut vermengen.
9. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt.
10. Für die Linsensauce die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
11. Knoblauch schälen und grob schneiden.
12. 1/3 vom Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.
13. Zu den Linsen im Topf das restliche Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Zum Schluss die Sauce mit dem Salz abschmecken.
14. Die beiseite gestellten Linsen in eine Pfanne geben und kurz rösten.
15. Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die gerösteten Linsen darüber streuen. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2700 kJ
63 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 33 g Fett