

ARD-Buffet Rezepte Mai 2021**Daniele Corona**
Pesto Linguine mit Spargel-Schinken-Gröstl**Montag, 3. Mai 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta**Zutaten:**

1	große Kartoffel, fest kochend
etwas	Salz
20 g	Pinienkerne
200 g	weißer Spargel
200 g	grüner Spargel
2 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
40 g	Parmesan
20 g	Pecorino Sardo (gereifter Hartkäse aus sardischer Schafsmilch; alternativ Parmesan)
60 ml	Olivenöl, kalt gepresst
100 g	gekochter Schinken am Stück (oder Mortadella)
1	Schalotte
1 Bund	Schnittlauch
400 g	Linguine (schmale Bandnudeln)
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Die Kartoffel gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
3. Weißen und grünen Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, jeweils die holzigen Enden abschneiden. Bis zur weiteren Verarbeitung Spargel in ein feuchtes Tuch einwickeln.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
6. Parmesan und Pecorino fein schneiden.
7. Für das Pesto Basilikumblätter, geröstete Pinienkerne, Knoblauch, kalt gepresstes Olivenöl, Parmesan, Pecorino und eine gut Prise Salz in einen Cutter oder Mörser geben und zu einem feinen Pesto mixen bzw. zermahlen.
8. Für das Gröstl den Schinken in feine Würfel schneiden.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
11. Die gekochte Kartoffel in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die geschälten Spargelstangen in feine Scheiben schneiden.
12. Die Linguine in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten garen.
13. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Dann Schalotte und Schinken zugeben und kurz braten. Spargelscheiben zugeben, die Butter zugeben und alles gut anbraten. Zuletzt Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Die gegarten Linguine in ein Sieb abgießen, dabei etwas (ca. 80 ml) Nudelwasser auffangen.

15. Pasta und aufgefangenes Nudelwasser in eine Schüssel geben, das Pesto zugeben und gut unterrühren.

16. Die Linguine portionsweise in eine Schöpfkelle geben und mit einer Fleischgabel zu einem Nudelnest drehen. Die Nudelnester auf Teller geben. Das Gröstl darüber geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und direkt auf das Gericht etwas Zitronenschale reiben.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ

80 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Antonina Müller
Fränkisches Schäufele mit Brezelknödel
und Krautsalat

Dienstag, 4. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Schäufele

4	Schäufele aus der Schweineschulter mit Schwarte á ca. 350 g
2	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Kümmel, ganz
2 EL	scharfer Senf
2	Karotten
150 g	Knollensellerie
1	große Zwiebel
1 EL	Tomatenmark
200 ml	dunkles Bier
1 EL	Speisestärke

Für den Knödel

3	Laugenbrezeln vom Vortag
1	mittelgroße Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butter
250 ml	Milch
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Eiweiß

Für den Krautsalat:

50 g	Speckwürfel
600 g	Weißkohl
etwas	Salz
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kümmel, gemahlen

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch muss über Nacht marinieren.

1. Bereits am Vorabend die Schwarte der Schweineschultern rautenförmig einritzen.
2. Knoblauch schälen, sehr fein schneiden oder pressen und mit der Hälfte vom Rapsöl vermischen.
3. Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel mischen.
4. Das Fleisch der Schweineschultern (NICHT die Schwarte) ringsum mit Senf, Knoblauchöl und der Gewürzmischung einreiben.
5. Das gewürzten Fleisch über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

6. Am nächsten Tag Karotte, Sellerie und Zwiebel schälen und grob klein schneiden.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. In einem Bräter restliches Rapsöl erhitzen und das geschnittene Gemüse darin anrösten. Tomatenmark dazu geben, kurz mitrösten, dann mit dem Bier ablöschen.
9. Das marinierte Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backgitter setzen und in den Ofen geben. Direkt darunter den Bräter mit dem Gemüse und Bier geben. So kann der Fleischsaft direkt in den Bräter tropfen und es entsteht eine geschmackvolle Sauce.
10. So das Fleisch zunächst 30 Minuten garen, dann die Kruste mit Wasser besprühen (oder einstreichen), das Fleisch auf eine Seite wenden und weitere 30 Minuten garen. Dann das Fleisch auf die andere Seite wenden, nochmals mit Wasser besprühen (oder einstreichen) und weitere 30 Minuten garen.
11. Während das Fleisch brät, für den Knödel die Brezeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Falls sie noch nicht trocken genug sind, kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
12. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
14. In einem Topf ein Drittel der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Milch dazugeben und einmal aufkochen lassen.
15. Die warme Zwiebel-Milch über die Brezelwürfel gießen. Petersilie und Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und locker vermengen.
16. Eiweiß steif schlagen und langsam unter die Brezelmasse heben.
17. Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf geben. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn gut zubinden.
18. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen. Im leicht siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.
19. Für den Salat die Speckwürfel in einer Pfanne knusprig auslassen.
20. Den Weißkohl waschen, den Strunk herausschneiden und den Kohl fein schneiden oder hobeln. Kohlstreifen mit ca. 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen weich kneten.
21. Anschließend Speckwürfel, Balsamico und Rapsöl zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.
22. Sobald das Fleisch fertig gegart und die Kruste schön knusprig ist, den Schmorfond im Bräter durch ein Sieb in einen Topf geben.
23. Die Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, in die kochende Sauce geben, diese damit binden und abschmecken.
24. Die gegarte Knödelrolle vorsichtig aus dem Geschirrtuch auspacken und in Scheiben schneiden.
25. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten anbraten.
26. Die Schaufele auf Teller geben, die Sauce angießen, Knödelscheiben und Krautsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1310 kcal / 5490 kJ
60 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 87 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Blumenkohl-Gemüse-Frikassee

Mittwoch, 5. Mai 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse-Frikassee

250 g	grüner Spargel
250 g	weißer Spargel
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
1	Blumenkohl
100 g	Erbsen, gepalt (frisch oder TK)
3 EL	Butter
20 g	Maisstärke
100 g	Sahne
1	Bio-Zitrone
1 EL	Schmand
1 EL	Kapern in Lake

Für den Reis:

etwas	Salz
300 g	Basmatireis
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden.
2. Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, bis zum Kochen mit einem feuchten Tuch abdecken.
3. Die Spargel-Schalen und -Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser (ca. 700 ml) bedecken. Salz, 1 Prise Zucker, angestoßenen Piment und Lorbeerblatt zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Für den Reis reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden.
6. Eine Handvoll kleine Blumenkohlblätter in Streifen schneiden und zu den Spargelschalen in den Topf geben und noch kurz mitkochen.
7. Blumenkohlröschen und -strunkstücke in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest kochen.
8. Gekochten Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.
9. Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
10. Den Spargelschalensfond durch ein Sieb in einen Topf gießen und die Spargelstücke im Fond ca. 6 Minuten kochen, die Erbsen ebenfalls darin mitkochen.
11. Bissfest gekochten Blumenkohl abschütten und abtropfen lassen.

12. Spargel und Erbsen aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen. Den Fond beiseitestellen.
13. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Stärke zugeben und mit der geschmolzenen Butter verrühren, dann die Sahne angießen und mit dem Schneebesen glattrühren.
14. Anschließend den beiseite gestellten Spargelfond zugeben, unter Rühren aufkochen und weitere 10 Minuten simmern lassen, bis die Sauce schön sämig ist.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
16. Unter die Sauce Schmand und restliche Butter pürieren und mit Zitronenabrieb, -saft, Kapern und Salz abschmecken.
17. Blumenkohl, Erbsen und Spargelstücke in die Sauce geben und kurz erwärmen. Dann Blumenkohl-Gemüse-Frikassee anrichten und den Reis dazu servieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ
73 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett

Christan Henze
Hacksteak mit Gouda, Speck
und Gurkensalat

Donnerstag, 6. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für das Hacksteak:

150 g	Bacon
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	fettarmer Gouda
600 g	mageres Rinderhackfleisch
2 EL	scharfer Senf
2 EL	Tomatenketchup
3	Bio-Eier
60 g	gemahlene Mandeln
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
2 EL	Pflanzenöl
30 g	saure Sahne
1 EL	heller Balsamico
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
1 Bund	Dill
etwas	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für das Hacksteak den Bacon würfeln, dann ohne zusätzliches Fett in einer Pfanne braten und erkalten lassen
2. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Den Gouda fein würfeln und mit dem Bacon in eine Schüssel geben. Petersilie, Hackfleisch, Senf, Ketchup, Eier und Mandeln zugeben. Alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Aus der Masse pro Person ein Hacksteak formen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam braten.
6. Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
7. Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen.
8. Die Gurkenscheiben unterheben und alles ca. 10 Minuten durchziehen lassen.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.
11. Die Hacksteaks mit dem Salat auf Teller geben.

Pro Portion: 735 kcal / 3080 kJ

6 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 58 g Fett

Tarik Rose

**Maischolle mit Zuckerschoten, Speck
und Süßkartoffelstampf**

Freitag, 7. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für die Süßkartoffelcreme:

700 g Süßkartoffeln
etwas Salz
3 EL Olivenöl
1/2 TL Chiliflocken
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Honig
1/2 Bund Koriander (oder glatte Petersilie)

Für die Zuckerschoten:

300 g Zuckerschoten
etwas Salz
3 Schalotten
75 g durchwachsener Speck
1 EL Olivenöl
etwas Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Scholle:

4 frische Schollenfilets à ca. 200 g
etwas Salz
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.
3. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten waschen, putzen und 1-2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.
3. Die Zuckerschoten in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
6. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten.
7. Die Schoten hinzufügen und durchschwenken, dann nach Belieben mit einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
8. Schollenfilets abwaschen, mit Küchenpapier trockentupfen und auf Gräten prüfen. Noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fischfilets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2 - 3 Minuten ziehen lassen.

9. Die gegarten Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken.
10. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und untermischen.
11. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze rundum 2–3 Minuten braten.
12. Zum Servieren die Zuckerschoten auf Tellern anrichten, die Schollenfilets darüberlegen und die Süßkartoffelstampf dazu reichen.

Pro Portion: 755 kcal / 3170 kJ
42 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 47 g Fett

**Ali Güngörmüs
Zander mit Kräuterrisotto
und Zitronenschaum****Montag, 10. Mai 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche****Zutaten:**

Für das Risotto:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 ml	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
150 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein
1 Handvoll	Bärlauch-Blätter
4 Stängel	Petersilie
½ Pck.	Kresse
50 g	Parmesan
50 g	kalte Butter
20 ml	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Zitronenschaum:

500 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
250 ml	halbtrockener Weißwein
125 ml	trockener Wermut
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
50 g	kalte Butter

Für den Fisch:

4	Zanderfilets mit Haut (à ca. 150 g)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl
2 Zweige	Thymian
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Schalotte und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte, Knoblauch und Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Nach und nach jeweils so viel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.
5. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kresse abbrausen und vom Beet schneiden.
6. Für den Zitronenschaum den Fischfond mit dem Wein und dem Wermut in einem Topf aufkochen und um die Hälfte reduzieren.

7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft zum Aromatisieren des Risottos auspressen.
8. In der Zwischenzeit die Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht.
9. In den Fond für den Zitronenschaum die Zitronenschale einrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Butter hinzufügen und die Sauce mit dem Stabmixer kurz aufschäumen, abschmecken.
10. Die Fischfilets auf beiden Seiten salzen.
11. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Kurz andrücken, damit das Filet flach im heißen Öl brät. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian, Zitronensaft und Butter zugeben, die Temperatur reduzieren. Die Filets darin gar ziehen lassen.
12. Für den Risotto Parmesan fein reiben. Nach ca. 20 Minuten Garzeit den Thymian aus dem Risotto entfernen.
13. Alle gehackten Kräuter und die Butter unter das Risotto rühren, Parmesan unterziehen.
14. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
15. Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und Risotto dazu reichen.

Pro Portion: 745 kcal / 3130 kJ
33 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 43 g Fett

Michael Kempf
Maispoulardenbrust mit Rettich-Kartoffel-Taler
und rotem Rettichsalat

Dienstag, 11. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Maispoularde:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 Maispoularden-Brüste mit Haut
1 EL Pflanzenöl
300 ml Geflügelfond
100 ml weißer Portwein
200 ml Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Estragon

Für den Salat:

2 Zweige Estragon
200 g roter Rettich
etwas Salz
1 Bio-Limette
1 EL Haselnussöl
1 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Rettich-Taler:

500 g weißer Rettich
etwas Salz
1 rote Zwiebel
100 g Kartoffel, fest kochend
2 Eier
2 EL Dinkelmehl (Type 1050)
2 EL Semmelbrösel
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Piment d`Espelette
3 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Für die Poularde Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Die Haut der Poularden-Brüste entfernen und beiseitelegen (falls noch vorhanden die Flügel entfernen).
3. In einem flachen Topf Pflanzenöl erhitzen und die Poularden-Brüste darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.
4. Dann die abgezogene Haut, Schalotte und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten.
5. Anschließend mit dem Geflügelfond und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
6. Die Sahne zum Saucenansatz geben, kurz erhitzen und dann durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Poularden-Brüste in die heiße Sauce legen.

7. Alle Estragon-Zweige (für Fleisch und Salat) abbrausen, trocken schütteln und die Hälfte davon in die heiße Sauce legen, zugedeckt, das Fleisch in der simmernden Sauce ca. 15 Minuten fertig garen.
8. Den roten Rettich gut waschen und mit der Schale in feine Streifen schneiden. Diese leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
9. Für die Taler den weißen Rettich schälen, grob reiben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
10. Für den Salat die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Vom gezogenen roten Rettich den Saft abgießen.
12. Rettich-Streifen mit Limettenabrieb und -saft, Haselnuss- und Rapsöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
13. Vom restlichen Estragon die Blätter abstreifen, fein schneiden und unter den Salat mischen.
14. Für die Taler die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
15. Die Kartoffel schälen, grob reiben, in ein Tuch geben und gut auspressen.
16. Den gesalzenen weißen Rettich ebenfalls in ein Tuch geben und gut ausdrücken.
17. Rettich, Kartoffel und Zwiebel mit Eiern, Mehl und Semmelbröseln in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette würzen.
18. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, aus der Masse mit einem Esslöffel kleine Taler formen und diese in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.
19. Die Taler und den Rettich-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Poularden-Brüste aus der Sauce nehmen und daneben anrichten.
20. Estragon-Zweige aus der Sauce nehmen, Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und über die Poularden-Brüsten träufeln.

Pro Portion: 920 kcal / 3840 kJ
26 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 67 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Spargelsalat mit Orange und Cashewkernen

Mittwoch, 12. Mai 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für das Pfannenbrot

20 g	frische Hefe
1 TL	Zucker
60 ml	Wasser
300 g	Weizenmehl, Type 405
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Chilipulver
100 g	Naturjoghurt
1	Ei
etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Butterschmalz

Für den Salat:

2	Bio-Orangen
2 EL	Zucker
100 g	Cashewkerne
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Ras el Hanout
etwas	Salz
500 g	grüner Spargel
500 g	weißer Spargel
1 Prise	Zucker
1 Bund	Thai-Spargel
1 Bund	wilder Spargel
1	Limette
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Sauerampfer
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmen Wasser verrühren.
2. Mehl mit Backpulver, Salz und Chilipulver in einer Schüssel mischen.
3. Joghurt und Ei verrühren, die Hefemilch untermischen und zu der Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.
4. Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Orange die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
5. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin ein zweites Mal blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten. Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen, bis ein Sirup entstanden ist.

6. Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen.
7. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, das Sonnenblumenöl zugeben, mit Ras el Hanout und Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und erkalten lassen.
8. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den weißen Spargel ganz schälen und die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen, bis zum Garen, mit einem feuchten Tuch abdecken.
9. Die Spargel-Schalen und -Enden in einen flachen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz, 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen, dann ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
10. Dann die Spargelschalen und -Enden aus dem Fond herausnehmen und entfernen.
11. Im Fond die vorbereiteten Spargelstangen ca. 7 Minuten bissfest kochen.
12. In der Zwischenzeit den Thaispargel und wilden Spargel waschen, die trockenen Enden abschneiden.
13. Thaispargel und wilden Spargel 2 Minuten im Fond bissfest kochen.
14. Für das Dressing von der restlichen Orange und Limette den Saft auspressen.
15. Orangen- und Limettensaft in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Gegarten Spargel abschütten, nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade übergießen. Vorbereitete Orangenfilets untermischen.
17. Sauerampfer und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Spargelsalat mischen.
18. Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.
19. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.
20. Die abgekühlten Cashewkerne grob hacken.
21. Spargelsalat anrichten, mit den Cashewkernen bestreuen und das Pfannenbrot dazu reichen.

Pro Portion: 810 kcal / 3400 kJ

86 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 41 g Fett

Sören Anders
Schweinefilet mit Kräuterkruste und Frühlingsgemüse**Freitag, 14. Mai 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche**Zutaten:**

Für das Gemüse:

400 g	Brokkoli
1	Kohlrabi
200 g	Bundmöhren
100 g	Zuckerschoten
2	Schalotten
etwas	Salz
1/2	Bio-Zitrone
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Schweinefilet:

1	Schweinefilet (ca. 600 g)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel	frischer Majoran
1 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.
3. Die Möhren putzen, dabei einen kleinen grünen Stiel stehen lassen. Möhren dünn schälen, waschen und längs halbieren.
4. Die Zuckerschoten putzen und waschen.
5. Die Schalotten schälen und längs in Spalten schneiden.
6. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
7. Das Schweinefilet parieren, dabei die Sehnen und Silberhäute des Filets entfernen. Das Filet in ca. 5 cm dicke Medaillons schneiden.
8. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons in eine feuerfeste Form geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
9. In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Schalottenspalten zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

10. Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.
11. Für die Kräuterkruste Majoran, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
13. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb mit Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer in den Mörser geben und fein mörsern. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.
14. Die Schweinemedallions aus dem Ofen nehmen und die Kräuterkruste ca. 1-2 cm auf die Medallions geben und erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.
15. In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.
16. Die Schweinemedallions auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Pro Portion: 535 kcal / 2230 kJ
14 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 36 g Fett

Sybille Schönberger
Kräuter-Ricotta-Raviolo mit Ei und Haselnussbutter**Montag, 17. Mai 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta**Für den Teig:**

150 g	Dinkelmehl Type 630 (oder Weizenmehl Type 405)
30 g	Hartweizengrieß (Semola)
2	Eier
1 EL	Olivenöl
2 EL	Wasser
1 Prise	Salz
Etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

300 g	Ricotta (oder Schichtkäse)
1/2 Bund	glatte Petersilie
4 Stängel	Liebstockel
6	Eigelb
2 EL	geriebenes Weißbrot (Semmelbrösel)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

200 g	Knollen-Sellerie
2 Stangen	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Haselnüsse
100 g	Butter
2 EL	Haselnussöl
60 g	Comté (oder anderer Hartkäse)

Zubereitung:

1. Für den Teig Weizenmehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, Öl, Wasser und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.
Tipp: Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich „anzukneten“, dann immer wieder Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.
2. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.
3. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Für die Füllung den Ricotta gut abtropfen lassen.
5. Petersilie und Liebstockel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Etwa 1/3 der Kräuterblättchen beiseitelegen, den Rest fein schneiden.
6. Ricotta mit einem Drittel der Eigelbe, geriebenem Weißbrot und fein geschnittenen Kräutern gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Knollensellerie waschen, schälen, zunächst in 5 mm dicke Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Streifen der beiden Selleriesorten sollten ähnlich lang sein.
8. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Selleriestreifen und Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze darin weich dünsten.
10. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Dabei die beiseitegelegten Kräuterblättchen auf eine Teigbahn legen, eine weitere Teigbahn überklappen und nochmals ausrollen. So werden die Kräuterblätter mit in den Teig eingearbeitet und ein Kräutermuster entsteht. Die Teigbahnen sollten ca. 15 cm breit sein.
11. Aus den Teigbahnen 8 Quadrate von ca. 15 cm Kantenlänge schneiden.
12. Die Ricottafüllung auf die Hälfte der Teigquadrate geben, jeweils eine Kuhle eindrücken. In die Kuhlen jeweils ein Eigelb geben. Die Teigränder mit Wasser bepinseln, dann mit einem Teigquadrat abdecken und die Ränder fest andrücken.
13. In einem flachen großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die gefüllten Teigtaschen darin (vorsichtig) ca. 4 Minuten ziehen lassen.
14. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann die Butter zugeben und schmelzen.
15. Die großen Ravioli vorsichtig mit einer Siebkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
16. Die abgetropften Ravioli zur Haselnussbutter geben und sanft darin schwenken.
17. Selleriestreifen abschmecken und Haselnussöl überträufeln.
18. Sellerie auf die Tellermitte geben und jeweils ein Raviolo daraufsetzen, mit Haselnussbutter überträufeln und etwas Käse darüber reiben.

Pro Portion: 1080 kcal / 4510 kJ
46 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 87 g Fett

Christian Henze
Rindergeschnetzeltes in Senfsauce mit Brokkoli

Dienstag, 18. Mai 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

500 g	Brokkoli
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
600 g	Entrecôte
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
150 ml	Rotwein
100 g	Crème fraîche
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
1 EL	Honig, flüssig
3 EL	Obstessig
2 EL	grober Senf
2 EL	Balsamico-Creme
2 EL	süße Chilisauce

Zubereitung:

1. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen.
2. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Entrecôte waschen, trocken tupfen und von Sehnen und überflüssigem Fett befreien. Anschließend in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum kräftig anbraten.
7. Nun das Fleisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
8. Die Pfanne mit dem Bratensatz wieder erhitzen und das restliche Öl zugeben. Schalotten und Knoblauch darin abschwitzen, mit dem Rotwein ablöschen und Creme fraîche sowie die Pfefferkörner unterrühren. Die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
9. Währenddessen die Brokkoliröschen tropfnass in einen Topf geben, etwas Salz und etwa eine halbe Tasse Wasser hinzufügen, den Deckel auflegen, aufkochen und den Brokkoli bissfest dünsten.
10. Zum Saucenansatz Honig, Essig, Senf, Balsamico Creme, Chilisauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz erhitzen.
12. Das Geschnetzelte mit der Sauce und dem Brokkoli auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 490 kcal / 2040 kJ
14 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 29 g Fett

**Rainer Klutsch
Spargelterrine
mit gebackenen Holunderblüten****Mittwoch, 19. Mai 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche****Zutaten:**

Für die Terrine:

500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
5 Blatt	Gelatine
60 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
200 g	Doppelrahm-Frischkäse
50 g	Naturjoghurt
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	schwarze Pfefferkörner
1 EL	grobes Salz
2 Bund	Dill

Für den Salat:

100 g	Wildkräutersalat
1 EL	heller Balsamico
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Holunderblüten:

8	frische Holunderblütendolden mit Stiel
2	Eier (Größe M)
150 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Salz
1 Msp.	Safranfäden
200 ml	Bier (Hefeweizen)
500 ml	Speiseöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden.
Tipp: Es empfiehlt sich die Form mit wenig Speiseöl einzupinseln und darauf die Frischhaltefolie legen, sie haftet durch das Öl besser an der Form.
4. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
5. Gemüsebrühe mit einem Drittel der Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit schmelzen.
6. Die restliche Sahne steif schlagen.
7. Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Die Flüssigkeit mit der aufgelösten Gelatine in den Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken. Dann die geschlagene Sahne unterheben.
8. Ein Drittel der Masse in die vorbereitete Terrinenform geben und etwas anziehen lassen.

9. Darauf die Hälfte der Spargelstangen verteilen, ein weiteres Drittel der Masse darauf geben und wieder etwas anziehen lassen. Darauf die restlichen Spargelstangen geben und die restliche Masse einfüllen. Mit der Folie abdecken und 4 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.
10. Zum Servieren dann den Wildkräutersalat abrausen und trocken schütteln.
11. Die frischen Holunderblüten (mit Stiel gesammelt) gut ausschütteln oder abwaschen und trockentupfen.
12. Für die Terrinenummantelung die Pfefferkörner mit grobem Salz in einem Mörser zerstoßen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Dill mit dem Pfeffer-Salz-Gemisch vermischen.
13. Für den Ausbackteig die Eier trennen. Mehl, 1 Prise Salz und Safran in eine Rührschüssel geben. Die Eigelbe zugeben und mit dem Mehl verrühren. Dann das Bier zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
14. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben.
15. In einem großen flachen Topf das Frittier-Öl erhitzen.
16. Die Blüten am Stiel in den Ausbackteig eintauchen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und die Stiele der Blüten abschneiden.
17. Die gekühlte Terrine vorsichtig mit der Folie aus der Form stürzen. Auf ein Küchentrepp die Dill-Pfeffer-Mischung dünn aufstreuen. Von der Terrine vorsichtig die Folie lösen und rundum in der Pfeffermischung wälzen, so dass die Terrine einen Pfefferrand erhält.
18. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Salat mit der Vinaigrette marinieren, auf Tellern jeweils ein kleines Salatbouquet legen.
19. Terrine mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben. Ca. 3 Terrinenscheiben und jeweils eine gebackene Holunderblüte mit auf die Teller geben und servieren.
Tipp: Die Holunderblüten können auch auf süße Art gegessen werden, dafür einfach nach dem Ausbacken mit Puderzucker bestreuen und z.B. mit Vanillesauce und frischen Erdbeeren servieren.

Pro Portion: 830 kcal / 3470 kJ
36 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 66 g Fett

Andreas Schweiger
Forelle auf Gurken-Spaghetti mit
Meerrettichschmand und Blinis

Donnerstag 20. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche

Zutaten:

Für die Blinis:

15 g frische Hefe
200 ml Milch
3 Eier (Größe M)
125 g Buchweizenmehl
125 g Weizenmehl, Type 405
etwas Salz
1 Prise Zucker
100 ml Mineralwasser

2 EL Butterschmalz

Für die Gurken-Spaghetti:

1 Salatgurke
etwas Salz
etwas Zucker
1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico, weiß

Für den Meerrettichschmand:

4 EL Schmand (oder saure Sahne)
1 TL Meerrettich, frisch gerieben
etwas Salz

Für die Forelle:

4 Forellenfilets à ca. 150 g
etwas Salz
3 EL Olivenöl
50 g Butter

außerdem:

8 Kapuzinerkresse-Blätter
50 g Saiblingskaviar

Zubereitung:

1. Für die Blinis die Hefe und Milch (Zimmertemperatur) gründlich verrühren.
2. Eier trennen und das Eiweiß beiseitestellen.
3. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem glatten Teig rühren und diesen an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

4. Für die Gurkenspaghetti die Gurke waschen, schälen, vierteln und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Viertel längs in dünne Streifen schneiden oder mit einem Spiralschneider in Gemüse-Spaghetti schneiden.
5. Für den Meerrettichschmand Schmand mit Meerrettich und einer Prise Salz verrühren.
6. Das Eiweiß zu einem lockeren Eischnee schlagen und unter den geruhten Teig heben. Dann soviel Mineralwasser untermischen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
7. In einer Pfanne Butterschmalz portionsweise erhitzen. Teig in kleinen Häufchen (je ca. 2 EL) in die Pfanne geben und im heißen Fett von beiden Seiten zu goldbraunen Blini ausbacken.
8. Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz würzen.
9. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets darin zunächst auf der Hautseite 2 Minuten anbraten.
10. Die Butter mit in die Pfanne geben, die Filets wenden und noch kurz auf der Fleischseite braten.
11. Die Kapuzinerkresse-Blätter abwaschen, trocken tupfen und mit einem runden Ausstecher kleine Kreise ausstechen.
12. Die Gurken-Spaghetti mit etwas Salz einer Prise Zucker, Olivenöl und Essig mischen.
13. Die Blinis auf Tellern verteilen, Gurken-Spaghetti darauf anrichten und das Fischfilet anlegen. Schmand dazu geben. Mit Kapuzinerkresse und Saiblingskaviar garnieren und servieren.

Pro Portion: 865 kcal / 3620 kJ
53 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 52 g Fett

Tarik Rose
Portobello-Burger mit gezupftem Huhn
und Zuckerschoten-Salat

Freitag, 21. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für das gezupfte Huhn:

1 Bio-Zitrone
2 EL Tandoori-Pulver
1 EL Honig
100 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 Bio-Hähnchenkeulen
2 EL Sesamkörner
2 Stängel frischer Koriander

Für den Pilz-Burger:

8 Portobello-Pilze
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Salat:

250 g Zuckerschoten
etwas Salz
3 Stiele Minze
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone
150 g körniger Frischkäse
4 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Hälfte vom Zitronensaft mit Tandoori-Pulver, Honig und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hähnchenkeulen in einen Bräter oder eine Auflaufform legen und rundum mit der Marinade einstreichen, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 60 Minuten garen.
5. Sobald das Keulenfleisch schön weich ist und sich leicht vom Knochen löst, ist es fertig. Bei Bedarf die Garzeit verlängern, dann jedoch die Backofentemperatur auf 160 Grad herunterschalten.
6. In der Zwischenzeit die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen
8. Die Portobello-Pilze putzen und die Stiele herausdrehen.

9. Die Pilz-Hüte mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten braten.
10. Für den Salat die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Herausnehmen und sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen.
11. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zuckerschoten in Rauten schneiden und mit der Minze mischen.
12. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden.
13. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Den Frischkäse mit der Hälfte vom Olivenöl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Restliches Olivenöl mit etwas Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen. Zuckerschoten, Zwiebeln und Tomaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.
16. Die fertig gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und das Fleisch mit der knusprigen Haut mit zwei Gabeln in Stücke zupfen.
17. Das Fleisch mit den Sesamkörnern und Koriander vermischen und mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.
18. Einen Pilz nehmen, mit dem marinierten Hüttenkäse bestreichen und den Salat darauf geben.
19. Das Hähnchenfleisch auf dem Salat verteilen. Auf das Huhn noch einmal Salat geben und mit Hüttenkäse toppen. Jetzt noch den zweiten Pilz darauflegen und schon ist der Pilz-Burger fertig.

Pro Portion: 795 kcal / 3320 kJ
13 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 62 g Fett

Jörg Sackmann
Gestockte Kartoffel-Ei-Creme mit Erbsengemüse**Dienstag, 25. Mai 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die gestockte Kartoffelcreme:

150 g	neue Kartoffeln
500 ml	Geflügelfond
100 ml	Portwein
100 ml	trockener Wermut
1	Bio-Zitrone
150 g	Crème double
50 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
40 g	Butter
2	Eier
1	Eigelb

Für die Chips:

2	neue Kartoffeln
400 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für das Erbsengemüse:

3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
20 ml	Apfelessig
300 ml	Geflügelfond
400 g	frische Erbsen, gepalt
1 EL	Korinthen
1 Stängel	Minze
2 EL	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für die gestockte Creme die Kartoffeln waschen, schälen und kleinschneiden.
2. Kartoffelstücke mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weichkochen (ca. 10 Minuten).
3. In der Zwischenzeit den Portwein und Wermut in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Die weich gekochten Kartoffeln zusammen mit Crème Double und Crème fraîche in einen Mixer geben und fein pürieren, anschließend durch ein feines Sieb streichen.
6. Die Creme zum eingekochten Portwein und Wermut geben, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronenschale abschmecken und aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter unterrühren.
7. Die Kartoffelcreme lauwarm abkühlen.

8. Den Backofen auf 85 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Eier und Eigelb verquirlen und unter die Kartoffelcreme rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
10. Die Creme portionsweise in Suppenteller oder hitzebeständige Glasschalen geben, mit hitzebeständiger Folie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen.
11. Für die knusprigen Kartoffelchips die Kartoffeln waschen und schälen. Dann mit dem Sparschäler dünne Kartoffelstreifen abschälen.
12. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelstreifen portionsweise im heißen Öl knusprig braten. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
13. Für das Erbsengemüse die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.
14. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Apfelessig ablöschen und diesen einkochen.
15. Knoblauch zugeben, kurz anschwitzen, dann mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Erbsen zugeben und 3 Minuten kochen.
16. In der Zwischenzeit die Korinthen mit heißem Wasser abspülen und abtropfen.
17. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
18. Crème fraîche unter die Erbsen geben, mit Salz, Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker würzen. Zum Schluss Minze und Korinthen zum Gemüse geben.
19. Das Erbsengemüse auf der gestockten Kartoffelcreme anrichten und mit den Chips bestreut servieren.

Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ
44 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Kartoffel mit Erbsenpüree
und Sauce Hollandaise

Mittwoch, 26. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Kartoffeln und Erbsen:

4	große Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
1 Bund	Estragon
2 kg	Erbsen in der Schote
2	Schalotten
4 EL	Butter
100 g	Sahne
60 ml	Sonnenblumenöl
3	Eiweiß

Für die Sauce Hollandaise

150 g	Butter
3	Eigelb
2 EL	trockener Weißwein
2 EL	Weißweinessig
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser als Pellkartoffeln kochen (ca. 40 Minuten).
2. Estragon abbrausen, die Blättchen abzupfen. Die Stiele beiseite legen.
3. Die Estragonblättchen in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und sofort in Eiswasser legen, anschließend abtropfen lassen.
4. Erbsen aus der Schote pelen, die Erbsen beiseite stellen. Etwa die Hälfte der Erbsenschoten klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen und die beiseitegelegten Estragonstiele zugeben. Alles aufkochen, dann 10 Minuten sieden lassen. Anschließend den Fond durch ein Sieb abgießen und auffangen.
5. Die Schalotten schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf etwas Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben, ca. 400 ml vom Erbsenfond und Sahne zugeben. Die Erbsen einige Minuten weich kochen.
7. Von den gekochten Erbsen dann etwa 4 EL abnehmen und beiseite stellen.
8. Etwa 1/3 der Estragonblätter zu den Erbsen in den Topf geben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken.
9. Ein weiteres Drittel der Estragonblätter und Sonnenblumenöl fein pürieren.
10. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, pellen und so zurechtschneiden, dass sie auf den Tellern angerichtet werden können, ohne wegzurollen. Die Kartoffelabschnitte beiseite stellen.
11. Mit einem Kugelausstecher die Kartoffeln aushöhlen, damit sie später gefüllt werden können.
12. Die nicht ganz so schönen Kartoffelkugeln mit den Kartoffelabschnitten und dem Estragonöl zerstampfen und mit Salz abschmecken.
13. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die schönen Kartoffelkugeln darin kurz anbraten, leicht salzen.
14. Das gesamte Eiweiß und 1 Prise Salz in einer Schüssel glatt verschlagen.

15. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die Eiweiße darin zu einer dünnen Matte ausbraten (ähnlich einem Pfannkuchen).

16. Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.

17. Die Eigelbe, Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.

18. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

19. Zum Anrichten das gebratene Eiweiß in Stücke schneiden. Pro Person eine ausgehöhlte Kartoffel auf den Teller setzen, etwas Kartoffelstampf hineindrücken, darauf das Erbsenpüree geben. Mit Kartoffelkugeln, Eiweißstücken, gekochten Erbsen und restlichen Estragonblättern garnieren. Die Sauce Hollandaise angießen.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

55 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 73 g Fett

Andreas Schweiger
Kartoffelgemüse mit jungen Erbsen und pochiertem Ei**Donnerstag, 27. Mai 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

6	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Zwiebel
2 EL	Butter
200 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsefond
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
200 g	Erbsen, gepalt (frisch oder TK)
40 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
80 g	Parmesan
40 g	Erbsenkresse
1 EL	Weißweinessig
4	frische Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. In einer tiefen Pfanne oder einem flachen Topf Butter erhitzen und die Zwiebel mit den Kartoffelwürfeln darin andünsten.
4. Dann den Wein angießen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
5. Den Gemüsefond zugeißen, leicht salzen und alles etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.
7. Erbsen abspülen und abtropfen lassen.
8. Die getrockneten Tomaten fein schneiden.
9. Nach 15 Minuten Rosmarin, Thymian, getrocknete Tomaten und Erbsen zugeben. Alles einmal aufkochen und mit Salz abschmecken.
10. Parmesan in grobe Späne hobeln.
11. Die Erbsenkresse abbrausen und abtropfen lassen.
12. Für die pochierten Eier etwa 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.
13. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen.
14. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.
15. Eier mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Schüssel mit leicht gesalzenem, warmem Wasser geben.
16. Das Kartoffelgemüse in tiefen Tellern anrichten, darauf je ein pochiertes Ei setzen, etwas Pfeffer darüber mahlen, mit Parmesanspänen und Erbsenkresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1570 kJ
21 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 20 g Fett

Sören Anders
Erbsenflan mit soufflierten Kartoffeln
und Kräuterschaum

Freitag, 28. Mai 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Erbsen-Flan:

250 g	frische Erbsen, gepalt
etwas	Salz
2 EL	Butter
1	Zwiebel
1 Stiel	glatte Petersilie
2 Stiele	Minze
150 g	Sahne
2	Eier

Für die soufflierten Kartoffeln:

1	Kartoffel á ca. 60 g, mehligkochend
100 g	Mehl (Type 405)
75 ml	heißes Wasser
etwas	Salz
500 ml	Frittieröl oder -fett

Für den Kräuterschaum:

1	Schalotte
100 ml	Weißwein
2 EL	Weißweinessig
3 Stiele	Estragon
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Kerbel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Eigelb

Zubereitung:

1. Die Erbsen in einem Topf mit Salzwasser 2-3 Minuten kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen
2. Währenddessen pro Person ein Förmchen für den Flan (ca. 150 ml Inhalt) mit etwas Butter ausfetten.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleinschneiden.
5. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Erbsen dazugeben und mit etwas Salz würzen. Die Sahne und die Kräuter zu den Erbsen geben. Das Ganze kurz aufkochen, dann mit dem Stabmixer grob pürieren und abkühlen lassen.
6. Für die soufflierten Kartoffeln die Kartoffel mit Schale in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie ganz weich ist. Danach die Kartoffel vorsichtig abschütten und noch heiß pellen.

7. Die Kartoffel kurz ausdampfen lassen und mit dem Gummischaber durch ein Haarsieb streichen. Die Kartoffelmasse nun endgültig auskühlen und trocknen lassen.
8. Für den Kräuterschaum Schalotte schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
9. In der Zwischenzeit Estragon, Petersilie und Kerbel abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die eingekochte Flüssigkeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Reduktion etwas abkühlen lassen.
11. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Die Eier mit dem Schneebesen kräftig unter die Erbsenmasse rühren.
13. Anschließend die Masse in die gefetteten Förmchen füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. In die Auflaufform soviel Wasser gießen, dass die Förmchen bis zu zwei Drittel im Wasser stehen. Die Förmchen in der Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-30 Minuten stocken lassen.
14. Sobald die Kartoffelmasse trocken und kalt ist, Mehl, heißes Wasser und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einem elastischen glatten Teig kneten.
15. In einem Topf oder einer Fritteuse das Frittieröl oder -fett erhitzen.
16. Den Teig dünn ausrollen und zu Kreisen von ca. 6 cm Durchmesser ausstechen. Die Kreise vorsichtig in das heiße Fett gleiten lassen. Dabei sofort mit einem Löffel flüssiges Fett über die obere Seite der Teigkreise schöpfen. Sobald sich der Kartoffelteig aufgebläht hat, den Teigballon vorsichtig im Fett wenden, sodass er rundum zart bräunt. Die Teigkreise nach und nach ausbacken.
17. Die soufflierten Kartoffeln mit einer Schöpfkelle aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
18. Die abgekühlte Reduktion für den Kräuterschaum in einen Schlagkessel geben. Eigelbe zugeben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter untermischen.
20. Den Erbsenflan auf Teller stürzen, mit Kartoffel-„Ballons“ und Kräuterschaum anrichten.

Pro Portion: 570 kcal / 2370 kJ

31 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 41 g Fett

Ali Güngörmüs

Montag, 31. Mai 2021

Bunter Bohnensalat, Zitronen-Sesam-Dressing,

und Rinderstreifen

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für den Bohnensalat:

60 g	Borlotti-Bohnen (weiße getrocknete Bohnenkerne)
100 g	breite Stangenbohnen
100 g	dünne Stangenbohnen (Keniabohnen)
30 g	dicke grüne Bohnenkerne (TK)
1	rote Paprikaschote
2 Zweige	Bohnenkraut

Für das Dressing:

2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
2 EL	Kalbsjus (z. B. aus dem Glas)
50 ml	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
2	Bio-Zitronen
1 EL	weißer Balsamico
1 EL	Tahin (Sesammus)
1 EL	Traubenkernöl
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer

Für die Rinderstreifen:

500 g	Rinderrücken
etwas	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
50 g	Butter

Zubereitung:

Hinweis: Bohnen müssen über Nacht eingeweicht werden.

1. Die Borlotti-Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag die eingeweichten Borlotti-Bohnen abgießen und in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
3. Breite Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die dünnen Bohnen putzen, waschen. Von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen.
4. Die verschiedenen Bohnen getrennt voneinander in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Die breiten Bohnen und die dünnen Bohnen etwa 6 Minuten, die grünen Bohnenkerne etwa 2 Minuten. Direkt nach dem Abkochen in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Sämtliche gekochten Bohnen in eine Schüssel füllen.

6. Die Paprika mit einem Sparschäler schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zu den gekochten Bohnen geben.
7. Das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, vom Stiel zupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.
8. Für das Dressing die Schalotten abziehen, fein würfeln.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Dann Kalbsjus und Geflügelfond dazugeben, jedoch nicht aufkochen, nur erwärmen. Topf vom Herd ziehen.
10. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.
11. Abrieb der Zitronen, Zitronensaft, Essig, Tahin, Traubenkernöl und Olivenöl mit einem Schneebesen in den Topf mit der Zwiebel-Brühemischung einrühren. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen, über die Bohnen gießen und vermengen.
12. Das Fleisch in 2 cm dicke Streifen schneiden.
13. In einer Pfanne etwas Sonnenblumenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin scharf anbraten.
14. Die Fleischstreifen salzen und pfeffern. Thymian, Rosmarin und Butter dazugeben und das Fleisch noch kurz fertig braten.
15. Den Salat auf Teller verteilen und die Fleischstreifen darauf anrichten. Sofort servieren.

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ

12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 42 g Fett