

Otto Koch
Kartoffelgeröstel mit Wintersalat

Donnerstag, 02. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Preiswert, Heimatküche

Zutaten:

Für das Kartoffelgeröstel

800 g	Kartoffeln, fest kochend oder vorwiegend festkochend
etwas	Salz
2	rote Zwiebeln
100 g	geräucherter Bauchspeck
150 g	Champignons
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
4	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat

1	Kartoffel, mehligkochend
1	Schalotte
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Feldsalat
2	Chicorée
3 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für das Kartoffelgeröstel die Kartoffeln waschen, in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann pellen und abkühlen lassen. Tipp: Man kann auch gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden.
2. Für das Salatdressing die Kartoffel waschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
3. Kartoffelstücke und Schalotte mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 15 Minuten weichkochen.
4. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden.
5. Weich gekochte Kartoffelwürfel mit Schalotte und Brühe fein pürieren. Öl, Essig und Senf untermischen und das Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
6. Rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Speck in feine Streifen oder Würfel schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden.

7. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Gegarte und gepellte Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
9. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun schwenken. Mit Salz würzen.
10. In einer weiteren Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, die Speckstreifen und Pilze zugeben und braten.
11. Für die Spiegeleier Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eier nacheinander am Pfannenrand aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Bei mäßiger Hitze die Spiegeleier langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen
12. Die Speck-Pilze zu den Kartoffelwürfeln in die Pfanne geben und die Kräuter untermischen.
13. Feldsalat und Chicorée in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffeldressing marinieren.
14. Kartoffelgeröstel auf Teller geben, je ein Spiegelei obenauf geben und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1995 kJ

33 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 30 g Fett

**Rainer Klutsch
Szegediner Gulasch****Freitag, 03. Januar 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Grundrezept, Heimatküche, Preiswert****Zutaten:**

500 g	Schweineschulter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Kümmelsamen
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
500 ml	Fleischfond (oder Wasser)
1 EL	Mehl
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
2	Wacholderkörner
500 g	Sauerkraut, z. B. fassfrisch
150 g	saure Sahne
1 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
2. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.
4. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
5. Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.
6. Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.
7. Etwa 375 ml Fond oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben.
8. Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.
9. Saure Sahne verrühren.
10. Petersilie abbrausen und fein schneiden.
11. Gulasch jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie anrichten.
12. Dazu passen Bauernbrot, Baguette, Salzkartoffeln oder Semmelknödel.

Pro Portion: 520 kcal / 2160 kJ
7 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 43 g Fett

Tipp: So wird es noch würziger: Fleischwürfel mit 5 EL Öl (statt Butterschmalz) und beiden Paprikasorten in einer Schüssel mischen und etwa 1 Stunde marinieren. Wer mag, kann das Fleisch auch portionsweise anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch

im Bratfett andünsten und anschließend wie im Rezept verfahren. Das Gulasch kann auch im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 2,5 Stunden geschmort werden.

Theresa Baumgärtner
Borschtsch

Montag, 06. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Grundrezept, Vegetarisch, Preiswerte Küche

Zutaten:

2	Rote Bete
3	Karotten
5	Kartoffeln, fest kochend
600 g	Weißkohl
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1,5 l	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4	Gewürznelken
3 EL	Aceto Balsamico
½ Bund	Dill
etwas	Crème fraîche zum Servieren

Zubereitung:

1. Rote Bete, Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und waschen.
2. Den Weißkohl putzen, den harten Strunk ausschneiden. Kohl waschen und abtropfen lassen.
3. Rote Bete achteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Karotten vierteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
4. Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ungeschält mit der flachen Messerseite andrücken.
5. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe und Schalottenstreifen darin hell andünsten. Den Knoblauch wieder entfernen.
6. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 2 TL Salz. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken hinzufügen. Alles 30-40 Minuten sacht gar köcheln lassen.
7. Zum Servieren Lorbeerblätter und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen.
8. Den Borschtsch mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischem Dill und etwas Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1570 kJ
40 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 20 g Fett

Dreikönigskuchen

Rezept für 1 Kuchen/ca. 16 Stücke

Dauer: mehr als 4 Stunden**Schwierigkeitsgrad: schwer****Grundrezept, Süßes & Kuchen****Zutaten:**

Für den Teig

250 g Dinkelmehl, Type 630

5 g Meersalz

150 g eiskalte Butter

50 ml eiskaltes Wasser

Für die Füllung:

165 g weiche Butter

120 g Rohrohr-Puderzucker

1 Prise Meersalz

3 Eier (Größe M)

150 g geschälte gemahlene Mandelkerne

3 TL Rum

Zum Bestreichen

1 Eigelb

1 EL Milch

Zubereitung:

1. Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Mit einer groben Gemüsereibe die Butter darüber raspeln. Mehl und Butter rasch zu Streuseln vermengen.
2. Das Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Scheibe formen, zugedeckt in einer Schüssel 1 Stunde kühl stellen.
3. Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick zu einem langen Rechteck (etwa 15 x 45 cm) ausrollen.
4. Die beiden Teigenden so zur Mitte überklappen, dass ein Quadrat (15 x 15 cm) aus drei Teiglagen dabei entsteht.
5. Das Quadrat dann um 90 Grad drehen, so dass die beiden offenen Teigseiten jeweils rechts und links sind. Teig wiederum zu einem langen Rechteck ausrollen.
6. Die beide Teigenden nochmals zur Mitte überklappen. Das Teigquadrat zugedeckt 1 Stunde kühlen.
7. Den gekühlten Teig nach dem beschriebenen Prinzip noch zwei weitere Male doppelt ausrollen und zusammenklappen. Zwischen den einzelnen Arbeitsschritten jeweils 1 Stunde kühlen.
8. In der Zwischenzeit für die Füllung Butter mit Puderzucker und Salz sehr hellcremig aufschlagen.
9. Die Eier verquirlen und nach und nach gründlich unterrühren. Zuletzt die Mandeln und den Rum unter die Creme rühren.
10. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
11. Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen. Eine Teigportion auf wenig Mehl etwa 4 mm dünn ausrollen und daraus einen etwa 28 cm großen Tortenboden ausschneiden. Mit einem Tortenheber oder zwei breiten Paletten auf das vorbereitete Blech heben.

12. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundherum einen etwa 3 cm breiten Rand frei lassen.
13. Die zweite Teigportion ebenfalls zu einem Kreis von 28 cm Durchmesser ausrollen.
14. Den Teigrand des bestrichenen Bodens dünn mit Wasser bepinseln. Den zweiten Teigboden als Deckel auflegen und die Ränder sorgfältig zusammendrücken.
15. Zum Verzieren der Kante mit zwei Fingerspitzen jeweils im Abstand von etwa 5 cm rundum auf den Rand drücken. Den Rand in den Zwischenräumen mit einer runden Messerkuppe leicht zur Teigmitte drücken, so dass eine Bogenkante entsteht.
16. Mit einem Schaschlickspieß den Teigdeckel mittig 2–3 mal einstechen, damit beim Backen entstehender Dampf entweichen kann.
17. Das Eigelb und Milch verquirlen. Die Kuchenoberfläche damit bestreichen.
18. Den Kuchen in den heißen Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und ca. 30 Minuten goldbraun backen.
19. Blech aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitter setzen und den Kuchen auskühlen lassen. Möglichst frisch servieren.

Hinweis: Dieser Kuchen wird in Frankreich traditionell zum Dreikönigstag gebacken. Ein hübscher Brauch ist es, eine kleine Porzellanfigur in der Füllung mit zu backen. Wer sie findet, darf sich an diesem Tag wie ein König fühlen.

Pro Stück: 310 kcal / 1300 kJ
19 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 23 g Fett

Martina Kömpel
Gefüllte Zwiebeln

Dienstag, 07. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Preiswert, Heimatküche

Zutaten:

Für die Knusperteller

100 g Bergkäse
75 g weiche Butter
50 g Sahne
1 Prise Salz
125 g Mehl
1 Prise Backpulver
1 Eigelb
1 EL Milch

Für die gefüllten Zwiebeln

8 rote Bio-Zwiebeln, mittelgroß
75 g gekochter Schinken
125 g Bergkäse
100 g Crème fraîche
25 g Semmelbrösel
1 TL Kümmel
1 Eigelb
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Kurkuma, gemahlen
200 ml Gemüsebrühe (z. B. Instant)
50 g Butter

Zubereitung:

1. Für die Knusperteller den Käse fein reiben.
2. Butter, Käse, Sahne und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
3. Mehl und Backpulver mischen, über die Buttermasse sieben und alles möglichst rasch zu einem glatten Teig verkneten.
4. Den Teig zu einer Scheibe formen, in einen Suppenteller legen, mit einem zweiten Suppenteller abdecken und so 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Für die Zwiebeln reichlich Wasser in einem Topf aufkochen.
6. Die ungeschälten Zwiebeln darin ca. 6 Minuten vorgaren. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
7. Die vorgegarten Zwiebeln kreuzweise einschneiden und vorsichtig die Schale abziehen.
8. Dann die Zwiebelschichten von der Mitte aus sacht etwas auseinander drücken und das Zwiebelinnere auslösen.
9. Das ausgelöste Zwiebelinnere sehr fein schneiden.
10. Schinken und Käse in sehr feine Würfel schneiden.
11. Crème fraîche, Schinken, Käse, Semmelbrösel, Kümmel, Eigelb und der Hälfte der fein gehackten Zwiebeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

12. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
13. Die Schinken-Käse-Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen. Diese nebeneinander in eine Auflaufform setzen.
14. Die restlichen fein geschnittenen Zwiebeln dazwischen verteilen, die Brühe angießen. Auf jede Zwiebel 2-3 Butterflocken setzen.
15. Die Zwiebeln in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 40 Minuten garen, bis sie schön gebräunt sind.
16. In der Zwischenzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa ½ cm dünn ausrollen.
17. Aus dem Teig 4 Kreise à ca. 12 cm Durchmesser ausstechen.
18. Die Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
19. Eigelb und Milch verquirlen und die Teigkreise damit bestreichen.
20. Das Blech über die Auflaufform in den Ofen schieben und die Knusperteller ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.
21. Das Blech mit den Knuspertellern aus dem Ofen nehmen. Teigkreise etwas abkühlen lassen.
22. Zum Anrichten die Teigkreise auf 4 Teller verteilen und die gefüllten Zwiebeln darauf anrichten. Dazu passt gut ein winterlicher Blattsalat.

Pro Portion: 745 kcal / 3120 kJ

36 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 55 g Fett

**Ali Güngörmüs
Chili-Hähnchen mit Karotten-Mango-Salat****Mittwoch, 08. Januar 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia- & Weltküche, Feine Küche****Zutaten:**

4 Hähnchenkeulen (ggf. vom Geflügelhändler auslösen lassen)
1 TL Harissapaste (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas Salz
etwas Sesamöl
1 Knoblauchzehe
20 g frischer Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl

Für den Karotten-Mango-Salat

2 Karotten
1 Mango (reif, aber fest)
1 Bio-Limette
2 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl
etwas frischer Koriander
etwas Salz

Für das Soja-Sesam-Dressing

20 g schwarze fermentierte Sojabohnen (Asialaden)
1 EL heller Sesam
30 ml Sojasauce
50 ml Mirin (japanischer Reiswein)
2 EL Sesamöl, geröstet

außerdem

400 ml Frittieröl
4 Papadam (indische Fladen aus Linsenmehl)

Zubereitung:

Achtung: Das Fleisch muss über Nacht marinieren

1. Von den Hähnchenkeulen die Knochen auslösen. Fleisch gründlich kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Harissapaste, etwas Salz und Sesamöl verrühren, die Fleischseiten der Keulen damit bestreichen.
3. Keulen in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein reiben und zum Fleisch geben. Die Keulen zugedeckt im Kühlschrank etwa 12 Stunden, alternativ über Nacht, marinieren.
4. Am folgenden Tag Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.
5. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mangofruchtfleisch ebenfalls in feine Streifen schneiden.

6. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Limettensaft, Mirin, Sesam- und Olivenöl verrühren. Möhren- und Mangostreifen untermischen.
8. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Den Salat mit Koriander, Limettenschale und Salz abschmecken, ziehen lassen.
9. Die fermentierten Sojabohnen mit warmem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
10. Inzwischen das Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch etwas trocken tupfen. Mit der Hautseite in die Pfanne legen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ohne Wenden braten, bis das Fleisch nahezu durchgegart und die Haut goldgelb und knusprig ist.
11. Dann Keulen wenden und noch kurz fertig braten.
12. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
13. Währenddessen die Sojabohnen abgießen. Sojabohnen, Sesam, Sojasauce, Mirin und Sesamöl in einem Topf vermengen und einmal aufkochen lassen.
14. Für die Linsenfladen das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Papadam darin nach und nach von beiden Seiten kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Salat nochmals abschmecken. Hähnchenkeulen, Salat und jeweils etwas Dressing auf den Papadams anrichten. Das restliche Dressing extra dazu reichen.

Pro Portion: 670 kcal / 2810 kJ

15 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 53 g Fett

Vincent Klink
Kartoffelsuppe mit Speckstippe und
Apfelröstitbrot

Donnerstag, 09. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Preiswert, Heimatküche

Zutaten:

Für die Suppe

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
800 ml Gemüsebrühe
80 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Für das Apfelröstitbrot

2 Äpfel (z.B. Boskop)
1 EL Butter
100 ml Apfelsaft
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
80 g Bauernbrot, in Scheiben aufgeschnitten
1 EL Olivenöl

Für die Speckstippe

100 g Bauchspeck
1 Schalotte
3 Stiele Majoran
3 Stiele glatte Petersilie
2 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die Gemüsewürfel weichkochen (ca. 15-20 Minuten).
3. In der Zwischenzeit für das Apfelröstitbrot die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
4. Butter in einem Topf erhitzen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze weich schmoren. Mit Apfelsaft ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
5. In der Zwischenzeit Speck fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Majoran und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

6. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin knusprig braten. Schalotten zugeben und kurz mitbraten. Zuletzt die Kräuter untermischen.
7. Mit einem Kartoffelstampfer die Apfelmasse zerdrücken und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Brotscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne rösten.
9. Die Kartoffelsuppe fein pürieren. Sahne untermischen, aufkochen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
10. Die Apfelmasse auf die gerösteten Brotscheiben streichen.
11. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, jeweils etwas Speckstippe darauf geben und mit dem Apfelröstbrot servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2250 kJ

46 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 34 g Fett

Rainer Klutsch
So geht's:
Dampfnudeln mit Vanillesauce und geschmorten Äpfeln

Freitag, 10. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Dampfnudelteig

150 g	Butter
250 ml	Milch
40 g	frische Hefe
100 g	Zucker
2	Eigelb
500 g	Weizenmehl Type 405
1 Prise	Salz

Zum Garen der Dampfnudeln

Etwas	Milch
1 TL	Zucker

Für die Äpfel

2	säuerliche Äpfel (z.B. Bioskop)
20 g	Butterschmalz
2 EL	Zucker
1 MS.	Zimt

Für die Vanillesauce

200 g	Sahne
20 g	Zucker
1	Vanilleschote
3	Eigelb

Zubereitung:

1. Für die Dampfnudeln die Butter in einen Topf geben und schmelzen.
2. Die Milch lauwarm erwärmen. Etwa 50 ml von der Milch abnehmen und in eine kleine Schüssel geben, die Hefe zugeben und darin auflösen.
3. Zucker und Eigelbe schaumig rühren, die zerlassene Butter und die Milch zugeben und verquirlen.
4. Das Mehl in eine große Schüssel geben, die Prise Salz untermischen, die Milch-Ei-Butter-Mischung und die aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
5. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis er sein Volumen fast verdoppelt hat.
6. Den Teig in 6–8 gleich große Portionen teilen und diese auf einer glatten Arbeitsplatte mit der Handinnenseite zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit einem Geschirrtuch bedecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.
7. In einen hochwandigen Topf (mit passendem Deckel) etwa 1 cm hoch Milch gießen und Zucker dazugeben. Die Teig-Kugeln mit jeweils etwas Abstand

zueinander einlegen. Den Deckel auflegen. Ggf. die Teigkugeln in zwei Töpfen zubereiten.

8. Topf auf den Herd stellen, sacht erhitzen und die Dampfnudeln zugedeckt ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Deckel während der Garzeit nicht öffnen.

9. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

10. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, Zucker und Apfelwürfel zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

11. Den Topf vom Herd ziehen und Zimt unter die Äpfel mischen.

12. Für die Vanillesauce die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben.

13. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herausstreichen und sowohl das Vanillemark als auch die Schote mit in den Topf geben und die Sahne aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren.

14. Die Eigelbe kurz anschlagen, unter Rühren in die heiße Sahne geben und schaumig aufschlagen und andicken lassen.

15. Dampfnudeln mit Vanillesauce und Äpfeln anrichten.

Pro Portion: 1270 kcal / 5320 kJ

146 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 65 g Fett

Martin Gehrlein
Gebackener Camembert mit marinierter
Pastinake und Birne

Montag, 13. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, schnelle Küche

Zutaten:

Für die Birnen

2 Birnen
100 ml Apfelsaft oder Weißwein
100 ml Wasser
2 EL Zucker

Für den Salat

2 Pastinaken
½ Zitrone
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Walnusskerne
1 Beet Rettichkresse

Für den Käse

4 runde Camemberts á ca. 100 g
2 Eier
2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel
100 g Butterschmalz
4 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Apfelsaft, Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnenstücke zugeben und darin leicht köchelnd bissfest pochieren. Dann mit einer Siebkelle die Birnenstücke herausheben und den Sud sirupartig einkochen lassen.
3. Für den Salat die Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
5. Die Pastinakenraspel mit dem Dressing marinieren.
6. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Vom Käse die Rinde etwas abschaben und die Camemberts halbieren.
8. Zum Panieren in jeweils einen tiefen Teller Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Die Käsestücke darin wie ein Schnitzel panieren. Also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Käsehälften darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

10. Kurz vor dem Servieren geröstete Walnüsse und die Rettichkresse unter den Pastinakensalat heben.

11. Camembert auf Tellern anrichten, je einen Klecks Preiselbeeren darauf geben. Salat und Birnen dazu anrichten. Die Birnen mit etwas eingekochtem Sirup beträufeln.

Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ

39 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 50 g Fett

Philipp Stein
Kalbsrücken mit Schwarzwurzelpiccata
und gebratenem Rosenkohl

Dienstag, 14. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Schwarzwurzeln

1 Spritzer Zitronensaft
500 g Schwarzwurzeln
etwas Salz
100 g Parmesan
2 Eier
3 EL Mehl
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
200 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Für den Rosenkohl

250 g Rosenkohl
etwas Salz
1 Prise Zucker
20 g Speck
1 Schalotte
2 EL Butter

Für das Fleisch

1 Schalotte
2 Zweige Thymian
4 Kalbsrückensteaks à 180 g
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
200 ml Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
1 TL süßer Senf

Zubereitung:

1. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Wasser und 1 Spritzer Zitronensaft vorbereiten.
2. Die Schwarzwurzeln gut abwaschen, schälen und direkt in das vorbereitete Zitronenwasser legen, sonst verfärben sie sich.
3. Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einem Topf in leicht gesalzenem Wasser die Schwarzwurzelstücke bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Rosenkohl putzen und viertel. In einem Topf etwas Wasser aufkochen, salzen. Den Zucker zugeben und die Rosenkohlviertel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

6. Für das Fleisch die Schalotte schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen
7. Die Kalbsrückensteaks kalt abspülen, gründlich trocken tupfen mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten. Danach auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rosa garen.
9. In der Zwischenzeit die Schalotten im Bratfett in der Fleischpfanne anschwitzen. Dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Senf und Thymian zugeben und etwas einkochen lassen.
10. Für den Rosenkohl Speck in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Rosenkohl, Speck und Schalotte darin leicht anbraten.
12. Zum Panieren der Schwarzwurzeln Parmesan fein reiben. Eier verquirlen und mit 2 EL Mehl und Parmesan vermischen, die Masse mit Pfeffer und Muskat würzen.
13. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen, abtropfen lassen und dann in der Parmesanmasse wenden.
14. In einem Topf das Sonnenblumenöl auf etwa 150 Grad erhitzen und die panierten Schwarzwurzeln darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Kurz vor dem Anrichten die Steaks in der Sauce schwenken und sie damit etwas lasieren.
16. Steaks auf Teller verteilen, den Rosenkohl und die frittierten Schwarzwurzeln darauf anrichten.

Pro Portion: 690 kcal / 2885 kJ

12 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 47 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Grünkohlsalat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau

Mittwoch, 15. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
etwas	Salz
10	Bio-Kumquats
etwas	Zucker
einige Stiele	Thymian
2	Orangen
1	Grapefruit
½	Pomelo
1 TL	Senf
1 EL	Weißwein-Essig
5 EL	Olivenöl
etwas	Anis, gemahlen
600 g	Bio-Kabeljaufilet
8 Blätter	Brickteig (hauchdünn ausgerollte Teig-Blätter; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.
2. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.
3. Die Kumquats waschen, trocken reiben und halbieren. Kerne entfernen.
4. Kumquats in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.
5. Etwa 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abspülen, trockenschütteln und zugeben. Die Kumquathälften zugeben und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.
6. Übrige Zitrusfrüchte dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.
7. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
8. Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
9. Aus Senf, Essig, dem Zitrusfrüchtesaft und Olivenöl eine Vinaigrette mixen. Mit Anis und Salz abschmecken.
10. Den Grünkohl unter das Dressing mischen und ziehen lassen.
11. Übrigen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in etwa 8 breite Streifen schneiden.
13. Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen.
14. Die Brickteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Filetstreifen jeweils darin einwickeln.
15. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filet-Päckchen darin unter Wenden kross und goldbraun braten.

16. Brickteig-Fischstäbchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
17. Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Zitrusfilets untermischen. Salat auf Teller verteilen, die Fischpäckchen anlegen und sofort servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ
37 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 26 g Fett

Vincent Klink
Gebratene Entenbrust mit Gewürzmöhren
und Polenta

Donnerstag, 16. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust:

4 Entenbrüste à 150 g
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Honig zum Bestreichen

Für die Möhren:

400 g Möhren
1 Schalotte
4 EL Olivenöl
1 TL Puderzucker
100 ml Gemüsebrühe
½ Zitrone
2 TL Koriandersamen
1 TL Fenchelsamen
1 EL Sesam
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 getrocknete Aprikosen

Für die Polenta:

200 ml Milch
100 ml Kalbsfond oder Gemüsebrühe
1 EL Butter
100 g Polenta (Maisgrieß)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL Mascarpone

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Entenbrüste kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.
4. Die Möhren schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

5. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Möhrenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 6 Minuten köcheln.
6. In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Koriander, Fenchel und Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann in einen Mörser geben, grob zerstoßen und in eine Schüssel geben.
8. Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, alles vermischen und über die Möhren gießen.
9. Aprikosen in kleine Würfel schneiden und unter die Möhren mischen.
10. Für die Polenta Milch und Kalbsfond in einen Topf geben und aufkochen.
11. Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
12. Mascarpone unter die Polenta rühren und nochmals abschmecken.
13. Zum Schluss die Entenbrust auf der Hautseite in einer vorgeheizten Pfanne kross nachbraten, wenden und mit dem Honig glasieren.
14. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und zusammen mit der Polenta und den Möhren servieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ

32 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 52 g Fett

Tarik Rose
Kürbis-Curry mit Reismudeln

Freitag, 17. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

700 g	Hokkaido-Kürbis
3	Petersilienwurzeln
3	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3 EL	Kokosfett
2 EL	Currypaste (gelb, grün oder rot; z. B. aus dem Glas; Asialaden)
2 Stück	Sternanis
8	Kaffir-Limettenblätter (Asialaden)
1 TL	Koriandersaat
1 Knolle	Kurkuma
800 ml	Kokosmilch (Dose)
etwas	Honig
30 ml	Sojasauce
1	Chilischote
20 g	frischer Ingwer
1 Stange	Porree (Lauch)
250 g	Reismudeln
300 g	Wirsingkohl
½ Bund	Koriander oder glatte Petersilie
1	Bio- Zitrone

Zubereitung:

1. den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.
2. Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen und Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.
4. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.
5. Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.
6. Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.
7. Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.
8. Das Curry mit Kokosmilch ablöschen, mit Honig und der Sojasauce würzen und einmal aufkochen lassen. Dann die Temperatur reduzieren.
9. Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.
10. Porree putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.
11. Gesamte vorbereitete Zutaten unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.
12. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

13. Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 2–3 cm breite Streifen schneiden.
14. Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mitgaren, so dass er schön knackig bleibt.
15. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.
16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den saft auspressen.
17. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.
18. Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Pro Portion: 500 kcal / 2080 kJ
67 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett

**Theresa Baumgärtner
Ingwer-Knoblauch-Nudeln
mit gebratenen Sesam-Tofu-Streifen**

Montag, 20. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Preiswert, vegetarisch**

Zutaten:

Für die Nudeln und Tofu:

5 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
500 g Tofu
8 EL Shoyu-Sauce (Sojasauce)
4 EL Ahornsirup
400 g Vollkorn-Spaghetti
etwas Salz
4 EL Mehl
2 EL Sesam
5 EL Olivenöl

Für den Salat:

100 g Feldsalat
2 Chicorée-Kolben
1 Karotte
1 rote Zwiebel
2 EL Balsamico
1 TL Honig
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
½ Knoblauchzehe, gepresst
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Tofu-Marinade Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
2. Den Tofu in etwa 6 x 5 cm große und 5 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Shoyuauce, Ahornsirup, Ingwer und Knoblauch in eine Schüssel geben und verrühren. Tofuscheiben einlegen und zugedeckt 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen, dabei zwischendurch einmal wenden.
4. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Chicorée waschen, die Blätter ablösen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln.
5. Für das Salatdressing die Zwiebel schälen, fein schneiden und in ein Sieb geben. Mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
6. In einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz, Pfeffer und Knoblauch miteinander verrühren. Dann das Olivenöl unterrühren. Die blanchierten Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zugeben und untermischen.
6. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
7. In der Zwischenzeit für den Tofu Mehl und Sesam in einem tiefen Teller vermischen.

8. Die marinierten Tofuscheiben aus der Marinade nehmen und im Sesam-Mehl mit leichtem Druck wenden. Die Marinade beiseite stellen.
9. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Tofuscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
10. Die Spaghetti abgießen, in eine vorgewärmte Schüssel geben, die restliche Ingwer-Marinade angießen und vermischen.
11. Feldsalat und Chicorée zu den Karottenscheiben in die Schüssel geben und gut vermengen.
12. Spaghetti und Tofuscheiben anrichten, den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 835 kcal / 3490 kJ

87 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 37 g Fett

Michael Kempf
Lauch mit grünem Pfeffer geschmort,
Ingwer-Kartoffelcreme und Cashewnüssen

Dienstag, 21. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffelcreme:

6 EL grobes Meersalz
400 g kleine Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen oder La Ratte Kartoffeln)
1 Bio-Knoblauchzehe
etwas Milch
100 g Butter, gesalzen
1 EL eingelegter Sushi-Ingwer
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den geschmorten Lauch:

2 Stangen Lauch (Porree)
etwas Butter zum Ausfetten
200 ml Gemüsefond (selbst gekocht oder aus dem Glas)
50 ml trockener Wermut
50 ml Weißwein
2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (in Salzlake)
etwas Salz
1 EL kalte Butter

Außerdem:

2 EL Cashewnüsse
2 EL Butter
etwas Curry
etwas Meersalz
etwas Wasserkresse (alternativ Feldsalat)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das grobe Salz in einer Auflaufform flach verteilen.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen.
3. Knoblauch (in Schale) und die Kartoffeln auf dem Salz verteilen. In den heißen Backofen schieben und ca. 1 Stunde weich garen.
3. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, gründlich waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.
4. Eine Schnittseite der Lauchstücke mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett kräftig bräunen.
5. Lauch in eine gebutterte Auflaufform verteilen.
6. Den Gemüsefond, Wermut und Wein aufkochen und über den Lauch gießen.
7. Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken.

8. Den Lauch salzen und etwa die Hälfte vom grünen Pfeffer überstreuen. Die Form mit Backpapier abdecken.
9. Kartoffeln und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, warm stellen.
10. Die Backofentemperatur auf 120 Grad Umluft reduzieren.
11. Lauch in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten schmoren.
12. Inzwischen die Cashewnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten. Die Butter und Curry zugeben und die Nüsse darin unter Schwenken glasieren. Mit etwas Salz würzen.
13. Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch ein feines Sieb streichen. Milch in einem Topf erwärmen.
14. Kartoffel-Knoblauch-Püree und Butter sehr fein und cremig rühren. Sollte die Masse zu dicklich sein, etwas warme Milch zugeben.
15. Ingwer abtropfen lassen und fein hacken.
16. Die Kartoffelcreme mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken, kurz warm stellen.
17. Den entstandenen Schmorfond vom Lauch in einen Topf gießen und um etwa die Hälfte einkochen. Mit Salz und übrigem grünem Pfeffer abschmecken.
18. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in feine Stückchen schneiden und zur Bindung unter den eingekochten Fond mixen.
19. Die Lauchstückchen im Schmorfond glasieren.
20. Lauch und Fond auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kartoffelcreme als Nocken darauf anrichten. Die Cashew-Nussbutter darauf verteilen.
21. Wasserkresse verlesen, waschen, abtropfen lassen und Lauch und Kartoffelcreme damit garnieren und servieren.

Pro Portion: 440 kcal / 1840 kJ
25 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 33 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Gebratener Saibling mit Rahmsauerkraut

Mittwoch, 22. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
600 g	frisches Sauerkraut
2	Schalotten
etwas	Butterschmalz
100 ml	Traubensaft
150 g	Sahne
1	Lorbeerblatt
1 Bund	glatte Petersilie
300 ml	Milch
120 g	Butter
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
600 g	Saiblingsfilet mit Haut
1	Knoblauchzehe
2 EL	Saiblingskaviar, ersatzweise Forellenkaviar

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen, mit Wasser bedeckt und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Kartoffeln zugedeckt weich garen.
2. Währenddessen das Sauerkraut gut abspülen und abtropfen lassen.
3. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Schalottenringe darin anbraten.
5. Das Sauerkraut zugeben und kurz mit andünsten. Mit Traubensaft und Sahne ablöschen.
6. Das Lorbeerblatt einlegen. Das Sauerkraut bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen die Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Milch und Petersilie in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren, bis sich die Milch grünlich färbt.
9. Petersilienmilch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g Butter, Muskat und etwas Salz einrühren.
10. Die gegarten Kartoffeln abgießen, pellen und durch eine Presse drücken.
11. Petersilienmilch nach und nach unterrühren, bis ein feincremiges Püree entsteht. Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm halten.
12. Aus den Saiblingsfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
13. Etwas Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit etwas Salz würzen, auf der Hautseite ins heiße Butterschmalz geben.
14. Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit in die Pfanne geben.
15. Filets bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht braten, bis die Haut schön kross ist.
16. Filets dann wenden, noch vorhandenes Fett aus der Pfanne abgießen.
17. Etwas Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Filets darin sacht fertig braten.

18. Die Flüssigkeit vom Sauerkraut nach Belieben offen etwas einkochen.
Sauerkraut mit Salz abschmecken.

19. Petersilien-Kartoffelpüree, Saiblingsfilets und Rahm-Sauerkraut auf vorgewärmten Tellern anrichten. Saiblingskaviar darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: 765 kcal / 3200 kJ

37 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 50 g Fett

Andreas Schweiger
Rinderroulade mit Dinkelrisotto

Donnerstag, 23. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Rouladen

350 g	Möhren
400 g	Pastinaken
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Lauch (Porree)
1 Knolle	gelbe Beete
4 Scheiben	Rinderrouladen (aus der Oberschale)
4 TL	scharfer Senf
etwas	Meersalz
4 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
200 ml	trockener Rotwein
1 Spritzer	Balsamico
500 ml	Rinderfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Dinkelrisotto

1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
100 g	Dinkelkörner
100 ml	trockner Weißwein
400 ml	Fleischbrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Rouladen das Gemüse putzen und schälen.
2. Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzel und Lauch jeweils längs in etwa 6 cm lange, 5 mm feine Stifte schneiden.
3. Gelbe Beete in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann daraus ebenfalls Stifte schneiden.
4. Das Fleisch auf einer Arbeitsfläche auslegen und bei Bedarf noch etwas plattieren. Zunächst dünn mit Senf bestreichen, mit etwas Salz würzen.
5. An einem Ende der Rouladen jeweils von jeder Gemüsesorte einen Stift auflegen. Die Fleischseiten etwas darüber klappen und die Rouladen fest aufrollen.
6. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.
7. Die Rouladen mit Salz würzen.
8. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum kräftig anbraten.
9. Währenddessen das übrige Gemüse in feine Würfel schneiden. Rouladen aus dem Topf heben und kurz beiseite stellen. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.
10. Wein und Essig angießen und kurz köcheln lassen.

11. Dann den Fond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen wieder einlegen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 ½– 2 Stunden gar schmoren.
12. Nach etwa 1 Stunde Schmorzeit die Gemüsewürfel z. B. mit einem Schaumlöffel aus dem Rouladenfond heben.
13. Für das Dinkelrisotto Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
14. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin glasig andünsten.
15. Den Dinkel zugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten.
16. Mit Wein ablöschen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Dann die Brühe zugießen. Das Dinkelrisotto zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen, gelegentlich durchrühren.
17. Gegarte Gemüsewürfel unter den Dinkel mischen, noch einige Minuten sacht köcheln lassen.
18. Währenddessen die Rouladen aus dem Fond heben und warm stellen.
19. Den Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren und offen sämig einkochen.
20. Rouladen einlegen und noch kurz ziehen lassen.
21. Das Dinkelrisotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
22. Dinkelrisotto, Rouladen und Schmorsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 560 kcal / 2325 kJ

29 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 25 g Fett

Christina Richon
Mandelcouscous im Brickteig

Montag, 27. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten

3	Pfefferminztee -Beutel
2 EL	Rosinen
120 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
2	getrocknete Chilischoten
2	Lorbeerblätter
½ TL	gemahlener Piment
½ TL	gemahlene Muskatblüte (Macis)
100 g	Instant-Couscous
100 g	Butter
1	Fleischtomate, groß
2	Schalotten
1 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Mandelstifte
½	Bio-Orange
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
6 Blätter	Brickteig (z. B. aus dem türkischen Lebensmittelgeschäft)
½	Granatapfel
einige	Pfefferminzblättchen (nach Belieben)
etwas	Honig
etwas	gemahlener Zimt

Zubereitung:

Achtung: Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.
2. Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.
3. Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.
5. Tomate waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden.
6. Schalotten schälen und fein würfeln.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.
8. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

10. Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.
11. Eine Springform (Ø 26–28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.
12. Die Couscousmischung in der Form verteilen.
13. Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.
14. Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.
15. Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.
16. Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.
17. Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.
18. Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.
19. Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1990 kJ
46 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 28 g Fett

Jörg Sackmann
Marmorierte Spinat-Brezelknödel,
Zwiebelkompott und Champignons

Dienstag, 28. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Spinatknödel

20 g Butter
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 ml Vollmilch
150 g Brezeln oder Laugenstangen vom Vortag
250 g Blattspinat
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwa Muskat
2 Eier
35 g Magerquark
2 EL Weizenmehl

Für das Zwiebelkompott

200 g rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Sherryessig
60 ml roter Portwein
1 TL Johannisbeergelee
100 ml trockener Rotwein (z. B. Lemberger)
200 ml Geflügelfond
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 TL Butter (eisgekühlt)
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Sauce

1 Schalotte
etwas Butter
1/8 l Weißwein
200 ml Geflügelfond
160 ml Sahne
40 g Crème fraîche
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer
etwas Muskat
1 Spritzer Zitronensaft
3 Stiele glatte Petersilie

Für die confierten Champignons

20	Champignons
50 g	Butter
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
30 ml	heller Balsamico
20 g	Zucker
1 Msp.	Anis, fein gemösert
1	Lorbeerblatt
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der Butter glasig andünsten. Milch angießen.
2. Die Brezeln fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel-Milch überträufeln und kurz ziehen lassen.
3. Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und fein hacken.
4. Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren.
5. Die Spinatmischung, Quark und Mehl zu den Brezelstückchen geben und alles zu einem Teig vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
6. Inzwischen für das Zwiebelkompott die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Zunächst mit Essig ablöschen. Portwein zugießen. Offen einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.
8. Johannisbeergelee einrühren. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Knoblauch abziehen halbieren. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben. Bei schwacher Hitze offen reduzieren, bis Fond und Wein nahezu eingekocht und die Zwiebeln gar sind.
9. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig in 2 Portionen teilen. Jeweils als Rolle in eine saubere Stoffserviette oder ein Geschirrtuch einrollen und mit Küchengarn die Enden fest zubinden.
10. Die Knödelrollen ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren. Knödelrollen ca. 40 Minuten im siedenden Wasser garen.
11. Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
12. Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche zugeben und um die Hilfe einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
13. Für die Pilze die Champignons putzen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.
14. Währenddessen Balsamico und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Anis und Lorbeer zugeben. 30 g Butter und 50 ml Wasser einrühren und alles um die Hälfte einkochen. Champignons unter den Sud mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.
15. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unter die Zwiebeln schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschäumen. Petersilie zugeben. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen.

17. Brezelknödelrouladen aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

18. Knödelscheiben auf der Sauce anrichten. Mit Zwiebelkompott und Champignons anrichten.

Pro Portion: 760 kcal / 3170 kJ

45 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 53 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Kichererbseneintopf mit
pochierter Hähnchenbrust

Mittwoch, 29. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

200 g	getrocknete Kichererbsen
1 l	Hühnerbrühe (z. B. Instant)
einige	Thymianzweige
einige	Korianderkörner
1 TL	Fenchelsamen
600 g	Hähnchenbrust
200 g	Winterspinat
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Zwiebel
etwas	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
einige	Bockshornkleeblätter, getrocknet
1 TL	Tomatenmark
3	getrocknete Limetten (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Bund	Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Achtung: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. Gut mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 1– 1 ½ Stunden weich kochen.
3. Inzwischen die Hühnerbrühe in einen großen Suppentopf geben. Thymian abbrausen und zugeben. Korianderkörner und Fenchelsamen leicht mörsern und einrühren. Die Brühe aufkochen.
4. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in die kochende Brühe einlegen, dann die Temperatur reduzieren, sodass die Brühe nur noch schwach siedet. Die Hähnchenbrust bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten pochieren.
5. Währenddessen Spinat verlesen, die groben Stiele abschneiden. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
7. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Spinat und die hellen Teile der Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.
8. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Bockshornklee und 1 TL Tomatenmark zugeben.
9. Die Hähnchenbrüste aus der Brühe heben, warm stellen.

10. Zwiebel-Spinat-Mix mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Getrocknete Limetten mit einer stabilen, dicken Nadel rundum mehrfach einstechen. Limetten zugeben. Alles ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
11. Die gegarten Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und dann in die Brühe geben, alles nochmals kurz köcheln lassen.
12. Währenddessen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grüne Teile von den Lauchzwiebeln fein schneiden.
13. Beides zum Eintopf geben und nochmals kurz aufkochen lassen.
14. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Limetten entfernen. Eintopf in tiefen Tellern anrichten.
15. Hähnchenbrust aufschneiden, darauf verteilen und den Eintopf servieren.

Pro Portion: 345 kcal / 1440 kJ
28 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 5 g Fett

Otto Koch
Cordon bleu mit Kartoffel-Feldsalat

Donnerstag, 30. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten

Für den Salat:

600 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
250 ml kräftige Fleischbrühe
1 kleine Zwiebel
1 TL scharfer Senf
etwas Pfeffer
3 EL Apfelessig
6 EL Sonnenblumenöl
80 g Feldsalat

Für das Cordon bleu

4 doppelte Kalbschnitzel à 180 g
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
125 g gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
125 g Bergkäse, in Scheiben geschnitten
4 EL Mehl
2 Eier
250 g Semmelbrösel, fein gesiebt
100 g Butterschmalz
1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.
2. Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
3. Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen.
4. Zwiebel schälen und fein schneiden oder reiben.
5. Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zwiebel, Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Für das Cordon bleu die Schnitzel waagrecht einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und fest zusammendrücken. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
9. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
10. Die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten).
11. Kurz vor dem Servieren den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen und den Feldsalat untermischen.

12. Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 900 kcal / 3750 kJ
45 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 52 g Fett

Sören Anders
So geht's: Käsespätzle

Freitag, 31. Januar 2020

Käsespätzle aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

400 g	Mehl
6	Eier
etwas	Salz
2	Zwiebeln
200 g	Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Milch
100 g	Sahne
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.
4. Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.
7. Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
9. Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben.
10. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.
11. Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
12. Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.

13. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu passt Blattsalat.

Pro Portion: 835 kcal / 3490 kJ
77 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 43 g Fett

Käseknöpfe mit Spinat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

300 g	Mehl
5	Eier
etwas	Salz
150 g	Blattspinat
1	Schalotte
1	Zwiebel
150 g	Bergkäse (z.B. Emmentaler, Appenzeller)
3 EL	Butter
150 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Knöpfe das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Mulde eindrücken. Eier aufschlagen und in die Mulde gleiten lassen. 1 Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel zudecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Teig portionsweise auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Sobald die Knöpfe gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.
4. Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Vom Knöpflekokochwasser 100 ml abmessen und zur Seite stellen.
6. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Schalotte schälen und fein schneiden.
8. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
9. Den Käse fein reiben.
10. In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelringe darin goldbraun anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen.
12. Die restliche Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Knöpfe darin kurz anbraten. Spinat zugeben. Das beiseite gestellte Kochwasser und die Sahne zugeben und untermischen.

13. Den geriebenen Käse ebenfalls unterheben. Die Mischung unter ständigem Rühren erhitzen und den Käse dabei schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Die Käseknöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zwiebelringe darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: 695 kcal / 2910 kJ

57 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 40 g Fett