

ARD-Buffet Rezepte März 2020

Christina Richon
Brokkoli-Senfcreme-Suppe mit Crostini

Montag, 2. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Suppe:

2 EL	Pinienkerne
1 EL	schwarze Senfsamen
500 g	Brokkoli
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
750 ml	Gemüsebrühe
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Currypulver
200 g	Crème fraîche
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Crostini:

200 g	italienisches Landbrot
125 g	Sardinen in Olivenöl
2	hart gekochte Eier
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1/2 Bund	Blattpetersilie
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2	Zitrone
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	getrocknete Paprikaflocken (Gewürzhandel)

Zubereitung:

1. Für die Suppe Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, dann auf deinem Teller abkühlen lassen. Die Senfsamen in die Pfanne geben und rösten, bis sie anfangen aufzuplatzen. Dann abkühlen lassen.
2. Brokkoli waschen, putzen und holzige Strunkenden entfernen. Brokkoliröschen abschneiden, Strunk schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Mit einem Messer die Fruchtfleets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleets beiseite legen.

4. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
5. Brühe in einem Topf aufkochen, Brokkoli, Knoblauch, Senf, Currypulver und Zitronensaft dazugeben. Alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Brot für die Crostini in Scheiben schneiden, auf ein Backofengitter legen und einige Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.
8. Von den Ölsardinen evtl. Gräten entfernen, dann Sardinen klein schneiden. Die Eier schälen und fein hacken, Kapern ebenfalls fein hacken.
9. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter und Thymianblättchen abzupfen, einen Teil für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
10. Von der übrigen Zitrone den Saft auspressen.
11. Sardinen, Eier, Kapern, Petersilie, Thymian, Schnittlauch mit Olivenöl vermengen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die gerösteten Brote halbieren. Sardinencreme aufstreichen. Mit einigen Kräuterblättchen garnieren und mit Paprikaflocken bestreuen.
13. Sobald der Brokkoli weich gegart ist, die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren.
14. Von der Crème fraîche 4 Teelöffel für die Garnitur abnehmen, restliche Crème fraîche mit Honig und Zitronenschale mischen und unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
15. Die Suppe nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jeweils einen Klecks Crème fraîche auf die Suppe setzen, mit Pinienkernen und Senfsamen bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ

34 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 35 g Fett

Jörg Sackmann
In Süßholz gebeizte Lachsforelle
mit Linsenvinaigrette und Lauch

Dienstag, den 3. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Lachsforelle:

2	Zimtstangen
25 g	Süßholz, geraspelt
2 TL	Korianderkörner
2	Lorbeerblätter
1 TL	schwarzer Pfeffer
40 g	brauner Rohrzucker
60 g	Meersalz
600 g	sehr frisches Lachsforellenfilets ohne Haut

Für die Linsenvinaigrette:

100 g	Alblinsen
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
10	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1	eingelegte Sardelle (Anchovi)
1 Zweig	Thymian
200 ml	Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
80 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Balsamico-Essig

Für den Lauch:

2 Stangen	junger Lauch
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Beize die Zimtstangen klein brechen, dann mit Süßholz, Korianderkörnern, Lorbeerblättern, Pfeffer, Rohrzucker und Meersalz schroten.
2. Aus dem Forellenfilet evtl. noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filet kalt abwaschen und gut trocken tupfen. Von beiden Seiten mit der Süßholzmarinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 5 Stunden ziehen lassen.
3. Währenddessen die Linsen in reichlich Wasser ca. 1 Stunde einweichen.
4. Die Schalotte schälen, klein schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen.
5. Kapern und Sardellen klein schneiden, zu den Schalottenwürfeln geben und mit andünsten.

6. Linsen abgießen und mit in den Topf geben, Thymian abbrausen und ebenfalls zugeben. Geflügelfond angießen und die Linsen ca. 25 Minuten sacht köchelnd garen.
7. In der Zwischenzeit den Lauch putzen und waschen. Lauchstangen im Ganzen in einem hohen Topf in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren.
8. Die Stangen herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in 1 cm große Ringe schneiden.
9. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen, die Lauchstücke darin von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern.
10. Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Gebräunte Butter zum Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Thymianzweig aus den Linsen entfernen. Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.
11. Das gebeizte Lachsforellenfilet aus der Folie wickeln, mit dem Messerrücken die anhängenden Beizzutaten entfernen. Filet in dünne Scheiben schneiden.
12. Die Linsenvinaigrette auf Teller verteilen. Die Lachsforellenscheiben anlegen, mit den Lauchröllchen garniert servieren.

Pro Portion: 545 kcal / 2270 kJ

14 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 38 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Würzige Bratkartoffeln mit Joghurt-Terrine

Mittwoch, 4. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1 Bund	Koriander
500 g	griechischer Joghurt
1 TL	Korianderkörner
2	Bio-Zitronen
8 Blatt	Gelatine
etwas	Zucker
2	rote Chilischoten
2	Knoblauchzehen
2 Stängel	Minze
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
6 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln
1	Romanasalat
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und durchkühlen lassen.
2. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. 1/4 der Blätter beiseite legen, die restlichen Blätter mit der Hälfte vom Joghurt in einen Mixer geben und untermixen.
3. Die Korianderkörner grob mörsern und unter den restlichen Joghurt mischen.
4. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Zitrone etwas Schale abreiben.
5. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
6. Beide Joghurtmischungen mit Salz, je einer Prise Zucker und etwas Zitronenabrieb abschmecken.
7. In einem Topf 4 EL Wasser erhitzen und die eingeweichten Gelatineblätter darin auflösen. Jeweils die Hälfte der eingeweichten Gelatine zu den beiden Joghurtmischungen geben und gründlich verrühren.
8. Eine Terrinenform (ca. 800 ml Inhalt) ausspülen und mit Frischhaltefolie auslegen. Beide Joghurt-Massen nacheinander hineingeben und dann mit einer Gabel einmal längs durchrühren, damit ein hübsches Muster entsteht. Die Terrine mit der Folie abdecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
9. In der Zwischenzeit für die Kartoffelwürzmasse die Chilis abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen und vierteln. Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von den Zitronen den Saft auspressen.

10. Minzblättchen mit Chilis, Knoblauch, Kreuzkümmel, der Hälfte vom Zitronensaft, 2/3 vom Olivenöl und etwas Salz grob mixen.
11. Rote Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die abgekühlten Kartoffeln in Würfel (oder Scheiben) schneiden. Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten, die Chilimasse und rote Zwiebeln zugeben, untermischen und alles zusammen 2 Minuten braten.
13. Die Salatblätter in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen, restliches Olivenöl und Zitronensaft darüber gießen und gut vermischen.
14. Die Joghurtterrine aus der Form heben, Folie entfernen. Terrine aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit den restlichen Korianderblättern garnieren. Die Bratkartoffeln und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 560 kcal / 2350 kJ
39 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 38 g Fett

Vincent Klink
Spaghetti mit Kräuterpesto
und gebratenen Frühlingszwiebeln

Donnerstag, 5.März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
100 g	Parmesan
40 g	Pinienkerne
120 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Spaghetti
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für das Pesto Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
2. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
3. Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.
4. Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Spaghetti ins kochende Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.
6. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, davon die Teile mit dem weißen Zwiebelanteil der Länge nach halbieren.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
8. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.
9. Das Pesto mit etwas Kochwasser nach Bedarf flüssiger rühren.
10. Spaghetti wieder in den Kochtopf oder eine große Schüssel geben, Pesto zugeben und alles durchschwenken.
11. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen, die gebratenen Frühlingszwiebeln darum anrichten und servieren.

Pro Portion: 940 kcal / 3940 kJ
94 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 51 g Fett

Rainer Klutsch

Freitag, 6. März 2020

So geht's: Gekochtes Fleisch

Tafelspitz mit Schnittlauchsauce und Apfelkren **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für den Tafelspitz:

100 g	Karotte
100 g	Sellerie
100 g	Lauch
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Speiseöl zum Braten
1,2 kg	Tafelspitz vom Rind
etwas	Salz
3 Stängel	Petersilie
1 TL	schwarze Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter

Für den Apfelkren:

100 g	Zucker
100 ml	Wasser
1	Zitrone
300 g	Äpfel
50 g	frischer Meerrettich

Für die Schnittlauchsauce:

80 g	Weißbrot ohne Rinde
80 ml	Milch
2	Eigelbe, extra frisch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	scharfer Senf
1 Spritzer	Essig (Weißwein- oder Apfelessig)
200 ml	Sonnenblumenöl
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für den Tafelspitz das Gemüse putzen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls grob schneiden

2. In einem Bräter oder großen Topf etwas Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwas anrösten. Topf zur Seite stellen.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Tafelspitz darin von allen Seiten gut anbraten. Dann wieder herausnehmen.
4. Das Fleisch zum angebratenen Gemüse in den Bräter geben, leicht mit Salz würzen und etwa 2,5 l Wasser aufgießen. Petersilie, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zugeben und das Wasser langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. Wichtig ist, dass das Wasser nicht wallend aufkocht. Den Tafelspitz ca. 2,5 Stunden am Siedepunkt weich garen.
5. Anschließend den Herd abstellen und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.
Tipp: Man kann den Tafelspitz auch am Vortag garen. Den Tafelspitz, wenn er etwas abgekühlt ist aus der Brühe nehmen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man den Tafelspitz dann aufschneiden und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.
6. In der Zwischenzeit für den süßen Apfelkren Zucker mit Wasser in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen zum Sirup geben.
8. Äpfel und die Meerrettichwurzel schälen. Mit einer groben Reibe die Äpfel direkt in den Topf mit dem Zuckersirup reiben und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann fein pürieren. Den Meerrettich darauf reiben, vermengen und abschmecken.
9. Für die Schnittlauchsauce das Weißbrot würfeln, mit der Milch übergießen, kurz einweichen, dann durch ein feines Sieb streichen.
10. Die weiche Brotmasse mit den Eigelben, Salz, Pfeffer, Senf und Essig in ein hohes Püriergefäß geben und fein mixen. Unter ständigem Mixen das Öl langsam zugeben und so lange mixen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Sauce mischen.
12. Zum Anrichten den Tafelspitz aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit etwas was der Kochbrühe beträufeln, leicht salzen und mit etwas vom gekochten Gemüse garnieren. Den Apfelkren und die Schnittlauchsauce dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.
Tipp: Die passierte Kochbrühe ist ein geschmackvoller Suppenfond. Er hält sich im Kühlschrank gut 3 Tage oder kann eingefroren werden.

Pro Portion: 1140 kcal / 4770 kJ
50 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 75 g Fett

Sybille Schönberger
Gemüse aus dem Wok

Montag, 9. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
200 g	Shiitake Pilze oder Steinchampignons
300 g	Chinakohl
150 g	Kaiserschoten
3 Stangen	Frühlingslauch
200 g	Cocktailtomaten
1	rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
200 g	Glasnudeln
1 TL	Koriandersamen
1 Bund	frischer Koriander
3 EL	Sesamöl zum Anbraten
100 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1	Kaffir-Limettenblatt
300 ml	Gemüsefond
etwas	Salz
etwas	rote und grüne Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.
2. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.
4. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.
5. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend in einem Mörser grob zerstoßen.
6. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. In einem Wok oder tiefen Topf Sesamöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten, Frühlingslauch und Tomaten darin anbraten. Erdnüsse, Koriandersamen, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.
8. Korianderblätter grob schneiden.

9. Das Gemüse mit dem Gemüsefond aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.

10. Kresse abbrausen, trocken schütteln. Den Gemüseintopf in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Pro Portion: 480 kcal / 2010 kJ
60 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett

Martina Kömpel
Blumenkohlpizza

Dienstag, 10. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Blumenkohl
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
200 g	Bergkäse
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Champignons
3	Tomaten
100 g	gekochter Schinken
250 g	Mozzarella
2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, in großen Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Den dicken Stiel großzügig schälen und ebenfalls waschen.
2. Dann gesamten Blumenkohl auf einer feinen Reibe oder in einem Cutter fein (wie Grieß) zerkleinern.
3. In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Blumenkohlgrieß ganz kurz (ca. 30 Sekunden) blanchieren, in ein feines Sieb gießen und gut abtropfen.
4. Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Bergkäse fein reiben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Blumenkohlgrieß mit Eiern, Käse und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Blumenkohlmasse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Boden leicht gebräunt ist.
8. In der Zwischenzeit Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden. Mozzarella würfeln.
9. Auf dem vorgebackenen Boden Schinkenstreifen, Tomaten, Champignons und Mozzarella verteilen. Dann wieder in den Ofen geben und ca. 10 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.
10. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Die Blumenkohlpizza mit Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1890 kJ
5 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 32 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Schweinekotelett mit geschmortem Pak Choi

Mittwoch, 11. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche

Zutaten:

3 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
4	Schweinekoteletts (mit Knochen à ca. 200 g; z.B. vom Schwäbisch Hällischen oder Bentheimer Schwein)
etwas	Salz
3 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
3	Möhren
6	Mini-Pak Choi
1 Prise	Zucker
4 Zweige	Thymian
200 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
2 EL	Butter
1 TL	Curry

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und gleich ein Backblech mit in den Ofen geben.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Knoblauchzehen andrücken.
3. Die Kotelets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und salzen.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Kotelets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Rosmarin und die angedrückte Knoblauchzehe zugeben und mitbraten.
5. Dann auf das vorgewärmte Backblech ein Backpapier legen, die angebraten Koteletts mit Rosmarin und Knoblauch darauf verteilen und die Koteletts im heißen Ofen ca. 15 Minuten langsam fertig garen.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen oder halbe Ringe schneiden. Den Pak Choi waschen, abtropfen und längs schneiden.
7. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Möhren bei kleiner Hitze anbraten, mit Salz und Zucker würzen, nach ca. 5 Minuten den Pak Choi dazu geben und nochmal 2-3 Minuten dünsten.
8. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. 3/4 der Erdnüsse mit Butter und Curry in einen in einen Mixer geben und zu einer Paste pürieren. Thymian zugeben und noch einmal kurz pürieren. Die Paste mit Salz abschmecken.
10. Die restlichen Erdnüsse hacken und zu dem Gemüse geben.
11. Die Koteletts aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen.
12. Je ein Kotelett auf einen Teller geben und etwas Erdnusspaste darauf geben. Mit dem Gemüse servieren. Dazu passt geröstetes Landbrot oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 795 kcal / 3320 kJ
11 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 56 g Fett

Otto Koch
Kartoffelaufbau mit Mettwurst
und Kopfsalat

Donnerstag, der 12. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Preiswert, Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelaufbau:

1,5 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Salz
2	große Zwiebeln
150 g	geräucherter Bauchspeck
120 g	Butter
3	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	grobe Mettwürste

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1	Schalotte
3 EL	Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Mit Salz mischen und in eine Schüssel geben, damit sie Wasser ziehen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck würfeln.
3. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Speck zugeben, auslassen und leicht bräunen, Zwiebelwürfel dazugeben und glasig schwitzen
4. Die Kartoffelraspel gut auspressen und das Wasser auffangen. Sobald sich die Stärke abgesetzt hat, das Wasser abgießen und die Stärke unter die Kartoffelraspel mischen.
5. Mit Speck, Zwiebeln und Eiern gut vermengen und die Masse mit Pfeffer und Salz würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
7. Eine flache Auflaufform (ca. 30 cm, mit passendem Deckel) mit etwas Butter austreichen.
8. Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen und glattstreichen. Die Mettwürste in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander auf die Kartoffelschicht legen. Die restliche Kartoffelmasse darüber geben und ebenfalls glattstreichen.
9. Auflaufform mit passendem Deckel schließen und den Auflauf im heißen Backofen etwa 1,5 Stunden garen. Danach den Deckel abheben und die restliche Butter in Flöckchen auf dem Kartoffelaufbau verteilen.

10. Den Auflauf ohne Deckel bei 220 Grad Oberhitze 15-20 Minuten goldbraun rösten.
11. Währenddessen den Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln.
13. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Schalotte mit dem Schneebesen verrühren, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Öl in einem dünnen Strahl darunter schlagen.
14. Kartoffelaufwurf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und anrichten.
15. Kurz vor dem Anrichten Vinaigrette über den Salat träufeln und alles servieren.

Pro Portion: 765 kcal / 3210 kJ

50 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 52 g Fett

Sören Anders
So geht's: Gurkenvariationen

Freitag, der 13. März 2020

Gurkengemüse mit Dill und Speck

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	Salatgurken
100 g	Speck
30 g	Butter
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 TL	Mehl
75 ml	Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	glatte Petersilie
150 g	saure Sahne
1 Spritzer	Apfelessig

Zubereitung:

1. Salatgurken waschen, schälen und der Länge nach halbieren.
2. Das Kerngehäuse mit einem Teelöffel auslösen und das Fruchtfleisch in fingerdicke Stücke schneiden.
3. Den Speck fein würfeln. In einem Topf Butter schmelzen, den Speck zugeben und anbraten.
4. Gurkenstücke und Zucker zugeben und einige Minuten dünsten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Mehl dazu in den Topf sieben und kurz mitschwitzen.
6. Mit dem Wein ablöschen und die Brühe zugießen. Die Gurken ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.
7. In der Zwischenzeit Dill und Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.
8. Die saure Sahne unter die Schmorgurken rühren, mit etwas Apfelessig abschmecken und die Kräuter unterheben. Dazu passt Fisch oder Geflügel.

Pro Portion: 250 kcal / 1040 kJ
13 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 17 g Fett

Asiatischer Gurkennudelsalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Vegetarisch, schnelle Küche

Zutaten:

10 g	frischer Ingwer
4	Lauchzwiebeln
1	Chili
1	Limette
2 EL	Sojasauce
2 TL	geröstetes Sesamöl
2	Salatgurken
1 Bund	Koriander
2 EL	Sesam

Zubereitung:

1. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Lauchzwiebeln waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
3. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und Chili in feine Streifen schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Den Ingwer mit dem Limettensaft, der Sojasauce, dem Sesamöl, der Chili und den Lauchzwiebeln vermengen.
5. Gurken waschen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln drehen.
6. Die Gurkennudeln in eine Schüssel geben und das Dressing darüber geben.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.
8. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis der Duft aus der Pfanne hochsteigt.
9. Gurkennudeln in tiefen Tellern anrichten, Koriander und den gerösteten Sesam darüber streuen.

Pro Portion: 130 kcal / 535 kJ
6 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Fett

Theresa Baumgärtner
Burger mit selbstgemachtem Brötchen

Montag, 16. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Brötchen (ergibt etwa 8 kleine Brötchen):

8 g frische Hefe
1 EL heller Rohrohrzucker
20 ml lauwarme Milch
300 g Dinkelmehl Type 630
50 g Weizenmehl Type 405
etwas Salz
2 Eier
60 g weiche Butter in Stückchen
100 ml Wasser

Zusätzlich:

etwas Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL Sesamsamen
1 Ei
etwas Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag:

500 g Rinderhackfleisch (am besten Rinderhals, frisch vom Metzger gewolft)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Gemüsezwiebel
etwas Olivenöl zum Braten
2 TL Akazienhonig
2 TL dunkler Balsamicoessig
1 reife Birne (z. B. die Sorte Conference)
10 g Butter
50 g Rauke
90 g Gorgonzola
100 g Ziegenfrischkäse

Für Salat und Dressing:

150 g gemischter Blattsalat (z. B. Wildkräuter- oder asiatischer Salatmix)
¼ Knoblauchzehe
etwas Salz
2 EL heller Balsamicoessig
1 TL Zitronensaft
etwas Pfeffer
1 TL Akazienhonig
4 EL Olivenöl
2 TL Sahne

Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe, Zucker und lauwarme Milch verrühren.
2. Beide Mehlsorten und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken.
3. 2 Eier zugeben, die Butterstücke auf dem Mehtrand verteilen und die Hefemilch in die Mulde gießen. Nach und nach 100–120 ml lauwarmes Wasser zugießen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
4. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
5. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 8 gleich große Stücke teilen.
6. Die Teigstücke zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Abstand zueinander auf das Blech setzen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Ofengitter auf die unterste Einschubleiste schieben und eine flache ofenfeste Form mit kochendem Wasser daraufstellen.
8. Das restliche Ei und 1 EL Wasser verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.
9. Das Blech in den heißen Backofen auf der mittleren Schiene einschieben, Brötchen 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
10. Für die Frikadellen das Fleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich durchkneten. Die Masse zu 8–7 cm großen, flachen Frikadellen formen und 10 Minuten ruhen lassen.
11. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl hineingeben und die Zwiebeln darin anbraten. Zum Schluss 1 TL Honig und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in feine lange Scheiben schneiden.
13. Ein Stück Butter in der Pfanne erhitzen und die Birnenscheiben darin anbraten. 1 TL Honig dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
14. Rauke und Salate getrennt verlesen, waschen und trocken schleudern.
15. Für das Dressing Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon fein würfeln, mit etwas Salz mischen und fein zerreiben.
16. Knoblauch, Essig, Zitronensaft, Pfeffer, Honig, Öl und Sahne zu einem cremigen Dressing mixen.
17. Zum Servieren den Backofengrill vorheizen.
18. Von den Burgerbrötchen 4 Stück waagrecht halbieren, beide Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen und kurz unter dem Backofengrill rösten (übrige Brötchen separat servieren oder einfrieren).
19. Die Frikadellen von beiden Seiten mit etwas Olivenöl bestreichen. Eine Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.
20. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Gorgonzola in kleine Stückchen teilen, auf die heißen Frikadellen verteilen und anschmelzen lassen.
21. Die Zwiebeln auf den Frikadellen verteilen.
22. Die gerösteten Burgerhälften mit Ziegenfrischkäse bestreichen.
23. Die Burgerunterseiten mit Rauke belegen. Dann Frikadellen aufsetzen. Die Birnenscheiben darauf verteilen und mit der oberen Burgerhälften bedecken.
24. Den Salat und Dressing mischen. Burger und Salat anrichten.

Pro Portion: 790 kcal / 3300 kJ

41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 50 g Fett

Michael Kempf
Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso
und Erdnüssen

Dienstag, 17. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den geschmorten Kohlrabi:

2 Kohlrabiknollen, mittelgroß mit Blättern
4 Kaffir-Limettenblätter
etwas Rapsöl
300 ml Kohlrabisaft (selbst entsaftet siehe Tipp; alternativ heller Gemüsesaft oder Gemüsebrühe)
50 ml Weißwein
50 ml Wermut
etwas helle Misopaste
etwas mildes Currypulver
etwas Salz
1 Bio-Limette
1 EL Butter (gut gekühlt, in Würfeln)

Für den Kohlrabisalat:

1 Bio-Limette
1 EL Estragon-Essig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker
1 EL Erdnussöl
1 EL Rapsöl
2 EL Joghurt
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
250 g Kohlrabi

Zum Anrichten:

3 Zweige Minze
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

1. Für den geschmorten Kohlrabi die Knollen putzen, zarte Blätter beiseite legen. Kohlrabi schälen und in exakte kleine Spalten schneiden.
2. Limettenblätter abspülen und trocken schütteln.
3. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun anrösten.
4. Mit dem Kohlrabisaft, Wein und Wermut ablöschen. 1 EL Misopaste, etwas Curry und die Limettenblätter zugeben. Den Kohlrabi zugedeckt in der Sauce sacht gar schmoren.
5. Währenddessen die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.

6. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Joghurt unterrühren. Das Dressing mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken.
 7. Für den Salat Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseite legen. Den Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in lange Streifen schneiden.
 8. Kurz vor dem Anrichten die Kohlrabistreifen und Blätter mischen. Mit der Vinaigrette marinieren.
 9. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze in feine Streifen schneiden.
 10. Erdnüsse hacken.
 11. Das Ragout mit Salz, Misopaste, Curry sowie Limettensaft und -schale abschmecken. Die kalte Butter nach und nach einrühren.
 12. Das Ragout in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Den marinierten Kohlrabi-Salat darauf anrichten. Die Erdnüsse und Minze auf den Salat streuen und servieren.
- Extra-Tipp:
Für den Kohlrabisaft etwa 1–1,3 kg zarte, junge Kohlrabiknollen schälen, würfeln und in einem stabilen Entsafter entsaften. 300 ml Saft abmessen und möglichst frisch weiter verarbeiten.

Pro Portion: 300 kcal / 1260 kJ
9 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 25 g Fett

Ali Güngörmüş Zander mit Zitronenschaum und Kräuterrisotto

Mittwoch, 18. März 2020
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	Bärlauchblätter
4 Stängel	Petersilie
½ Pck	Kresse
50 g	kalte Butter
50 g	Parmesan, frisch gerieben
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 mit dem Knoblauch und dem Thymianzweig anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Nach und nach jeweils soviel vom heißen Geflügelfond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt. Risotto unter häufigem Rühren cremig garen.

5. Bärlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, feinschneiden. 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. Die Filets auf beiden Seiten salzen.
10. 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.
11. Die Filets 3-4 Minuten sacht braten, dann wenden und den Thymian und den Zitronensaft zugeben. Die Filets darin gar ziehen lassen.
12. Nach ca. 20 Minuten den Thymian aus dem Risotto entfernen. Jetzt alle gehackten Kräuter hinzufügen.
13. Zuletzt die Butter unterrühren, Parmesan unterziehen.
14. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
15. 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.
16. Den gebratenen Zander auf Tellern anrichten, den Zitronenschaum überträufeln und das Risotto dazu reichen.

Pro Portion: 880 kcal / 3690 kJ
37 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 53 g Fett

Andi Schweiger
Kartoffelkuchlein mit Schweinbauch und
Radieschen

Donnerstag, 19. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Schweinebauch:

1 kg	Schweinebauch mit Schwarte
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Senf
1 EL	Kümmel
4 EL	Rapsöl
5 Stiele	Thymian
1 Bund	Suppengemüse
2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1 l	Fleischbrühe (selbstgemacht oder aus dem Glas)
1 TL	Speisestärke, nach Belieben
1 EL	Balsam-Essig

Für die Kartoffelkuchlein:

500 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
4 Blätter	Bärlauch
2	Eiweiß
etwas	Meersalz
3 EL	Rapsöl

Für die Radieschen:

4	Eiszapfen (längliche Radieschen)
4	Radieschen
1 EL	Zucker
20 g	Butter
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad Ober und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Die Schwarte mit einem scharfen, stabilen Küchenmesser rautenförmig einschneiden.
2. Fleischseite des Bratens mit Salz und Pfeffer würzen, Senf aufstreichen und mit etwas Kümmel bestreuen.
3. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischseiten des Bratens darin anbraten. Den Braten auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) setzen. Die Schwarte mit etwas Salz einreiben.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Das Suppengemüse putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Im Bratfett der Pfanne kurz anbraten, Suppengemüse zugeben und kurz mitbraten.

5. Die Gemüsemischung und 4 Stiele Thymian um den Braten verteilen. Fleischbrühe angießen.
6. Das Blech in den heißen Backofen schieben. Den Braten ca. 3,5 Stunden garen
7. Etwa ½ Stunde vor Ende der Bratzeit für die Kartoffelküchlein die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und in einem Küchentuch die Flüssigkeit ausdrücken.
8. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
9. Das Eiweiß mit etwas Meersalz zu einem steifen Schnee schlagen.
10. Den Bärlauch unter die Kartoffeln mischen und Eiweiß unterheben.
11. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel kleine Kleckse von der Kartoffelmasse hineingeben. Jeweils etwas flach drücken und auf jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun braten. Fall nötig, zum Schluss noch einen Deckel auflegen und die Küchlein eine weitere Minute garen.
12. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze (200 Grad) schalten.
13. Übrigen Thymian fein hacken. Den Bratenfond vom Blech durch ein Sieb in einen Topf passieren. Nach Belieben mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke binden. Die Sauce mit Balsamicoessig und Thymian abschmecken.
14. Den Krustenbraten im Backofen unter dem heißen Grill 10-15 Minuten knusprig rösten und dabei die Schwarte aufknuspern lassen. Zwischendurch die Schwarte mit kaltem Salzwasser bestreichen, das macht sie schön knusprig und würzig. Achtung, dabei Braten beobachten, da die Schwarte leicht verbrennt!
15. Radieschen und Eiszapfen putzen, waschen und längs vierteln.
16. Den Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren.
17. Die Butter, Radieschen und Eiszapfen dazugeben und alles etwa 1 Minute schwenken.
18. Zum Anrichten den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit den Radieschen anrichten. Kartoffelküchlein dazulegen, Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

21 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 77 g Fett

Tarik Rose
Nudeln im Glas mit roten Zwiebeln und
Joghurtmayonnaise

Freitag, 20. März 2020

Rezepte für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Honig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln
1 EL Zucker
2 EL Honig
40 ml Apfelessig
etwas Balsamico

Für die Nudeln:

200 g Risoni-Nudeln (reisförmige Hartweizennudeln)
etwas Salz
etwas Olivenöl

Für die Joghurtmayonnaise:

2 Eigelb (extrafrisch)
2 EL Zitronensaft
3 TL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
150 ml Pflanzenöl
50 g Naturjoghurt

Für das Kräuter Pesto:

2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Sauerampfer, Schnittlauch, Löwenzahn)
4 EL Mandelstifte
2 Knoblauchzehen
80 g Parmesan oder Pecorino
100 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Honigzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne den Zucker erhitzen, bis er leicht Farbe angenommen hat. Den Honig dazu geben und mit dem Apfelessig ablöschen.
3. Die Zwiebelstreifen dazu geben, den Deckel auf die Pfanne geben und die Zwiebeln etwa 15 Minuten darin schmoren. Dabei öfters mit dem entstandenen Saft überziehen.
4. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Olivenöl gut durchmischen.
5. Die Zwiebeln nach 15 Minuten ohne Deckel etwas abkühlen lassen.
6. Für die Joghurtmayonnaise die beiden Eigelbe, 1 EL Zitronensaft, den Senf sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles mit dem Mixer verrühren, bis die Masse cremig ist.

7. Das Pflanzenöl in einem dünnen Strahl hinzufügen. Dabei ständig weiter rühren, bis sich eine homogene Masse bildet. In die so entstandene Mayonnaise am Schluss den restlichen Zitronensaft und den Joghurt einrühren.
8. Für das Pesto die Kräuter abspülen, trocken tupfen und die Blätter grob abzupfen.
9. In einer Pfanne die Mandelstifte ohne Fett ganz leicht anrösten. Die Stifte herausnehmen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken und den Käse grob zerbröseln.
10. Die Kräuter, 2 EL Mandelstifte, Knoblauch und Käse in einen Mixer geben.
11. Olivenöl dazugeben und so lange mixen, bis eine geschmeidige, noch leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken.
12. Zum Anrichten Hälfte der Risoni-Nudeln in 4 bauchige große Gläser füllen. Das Pesto darauf geben und mit etwas Balsamico beträufeln. Die Honigzwiebeln darüber schichten. Dann die übrigen Risoni-Nudeln einfüllen und jeweils etwas Joghurtmayonnaise aufträufeln.
13. Mit den restlichen gerösteten Mandelstiften bestreuen und servieren.

Pro Portion: 1110 kcal / 4660 kJ

53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 92 g Fett

Cynthia Barcomi
Zitronen-Soufflé-Tarte

Freitag, 20. März 2020
Rezept für eine Tarteform ca. 22 cm
Für 10 Stücke

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes, vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

½	Bio-Zitrone
160 g	Mehl
30 g	Zucker
1/4 T	Salz
1 Prise	Backpulver
85 g	kalte Butter
1	Ei (Größe M)
30 ml	kalt Wasser
etwas	Mehl zum Ausrollen
250 g	getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für die Zitronenfüllung:

2	Bio-Zitronen
4	Eier (Größe M)
120 g	Zucker
1 Prise	Salz
20 g	Reisstärke
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Für den Teig die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
2. In einer Schüssel Mehl, Zitronenschale, Zucker, Salz und Backpulver vermengen.
3. Kalte Butter in Würfel schneiden und mit den Fingerspitzen, Handmixer oder Küchenmaschine in die Mehlmischung grob einarbeiten. Dann zunächst das Ei und anschließend das Wasser unterarbeiten.
4. Alles auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz verkneten, so dass gerade ein Teig entsteht. Den Teig zudecken und 2 Stunden kalt stellen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.
6. Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier mit wenig Mehl ausrollen, dann den Teig gleichmäßig in der Tarteform (ca. 22 cm Durchmesser) verteilen und leicht andrücken, den überstehenden Teig abschneiden. Die Backform inklusive Teig 15 Minuten kalt stellen.
7. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit einem Stück Backpapier bedecken und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen den Teig 10 Minuten vorbacken.
8. Dann aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und den Boden in der Form kurz abkühlen lassen.
9. Die Backofentemperatur auf 175 Grad reduzieren.
10. Inzwischen für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen und 80 ml Zitronensaft abmessen. Die Eier trennen.

11. Die Eigelbe in einem Topf mit der Hälfte des Zuckers mit einem Schneebesen aufschlagen. Salz, Reisstärke, Zitronenschale und den abgemessenen Zitronensaft hinzufügen. Alles vorsichtig unter Rühren erwärmen, bis die Masse etwas eindickt – das dauert ein paar Minuten. Dabei darauf achten, dass die Masse nicht kocht! Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

12. Die Eiweiß in einer sauberen Schüssel steif aufschlagen. Sobald sich erste Spitzen bilden, den restlichen Zucker beim weiterem Aufschlagen nach und nach einstreuen.

13. Zunächst ein Drittel vom Eischnee zur Zitronenmasse geben und mit einem Teigschaber unterrühren, um die Masse aufzulockern. Dann vorsichtig den Rest unterheben.

14. Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

15. Die Tarte im unteren Drittel des Ofens 20 Minuten backen. Dabei nach 10 Minuten mit Backpapier abdecken, damit sie nicht zu stark bräunt.

16. Gebackene Tarte aus dem Backofen heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Tarte aus der Form nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Pro Stück: 225 kcal / 940 kJ

29 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 10 g Fett

Theresa Baumgärtner
Bärlauch-Polenta mit Honig-Lachs

Montag, 23. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet
½ Bio-Zitrone
8 Zweige Thymian
4 TL Olivenöl
2 TL rosa Pfefferkörner
etwas Salz
4 TL Honig

Für die Polenta:

½ Bund Bärlauch
½ Bund Kerbel
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone
60 g Pecorino
1 l Gemüsebrühe
250 g Polentagrieß (Maisgrieß)
25 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Außerdem nach Belieben:

20 Gänseblümchenblüten, unbehandelt

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Lachsfilet abwaschen, trocken tupfen und in ca. 150 g große Portionen schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. Pro Portion jeweils 2 Stücke Pergamentpapier (ca. 30 x 25 cm) auf der Innenseite mit Olivenöl bestreichen und übereinander legen.
5. Je ein Stück Lachs auf ein doppelt gelegtes Pergamentpapier geben, mit etwas Zitronenschale, ein paar Thymianblättchen, je 1/2 TL rosa Pfeffer und etwas Salz

- bestreuen sowie 1 TL Honig überträufeln. Dann jeweils wie ein Pausenbrot einpacken.
6. Die Lachspäckchen auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten garen.
 7. In der Zwischenzeit für die Polenta die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
 9. Den Pecorino fein reiben.
 10. Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, dann mit dem Schneebesen den Polentagrieß einrühren. Die Polenta unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. Dabei evtl. etwas Gemüsebrühe nachgießen.
 11. Butter, Pecorino, die Kräuter sowie Zitronenschale und -saft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 12. Gänseblümchenblüten vorsichtig abrausen und trocken tupfen.
 13. Die Polenta in tiefen Tellern anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Gänseblümchenblüten dekorieren. Den Lachs aus dem Pergamentpapier heben und dazu servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2920 kJ
55 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 34 g Fett

Philipp Stein Lammkoteletts mit Bohnenpüree und Kräutervinaigrette

Dienstag, 24. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Feine Küche

Zutaten

Für das Bohnenpüree:

200 g	weiße getrocknete Bohnenkerne
40 g	durchwachsener, geräucherter Speck
½	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1 TL	Butter
400 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Weißweinessig

Für die Vinaigrette:

1 EL	gehackte Mandelkerne
2 EL	schwarze Oliven (ohne Stein)
2	Tomaten
3	Lauchzwiebeln
3 Zweige	Bohnenkraut
3 Zweige	Estragon
½ Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	glatte Petersilie
150 ml	Olivenöl
20 ml	Walnussöl
etwas	Salz
15 g	Zucker
50 ml	gereifter Balsamico

Für das Fleisch:

12	Lammkoteletts
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Am Vortag die Bohnenkerne mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.
3. Speck in feine Würfel schneiden.
4. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.
5. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Speck zugeben und mit andünsten.

6. Bohnenkerne und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich garen.
7. Inzwischen für die Vinaigrette Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen.
8. Oliven in feine Würfel schneiden.
9. Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen. Abziehen und entkernen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
11. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
12. Die Öle mit etwas Salz und Zucker in einem Schälchen verrühren. Tomatenwürfel, Mandeln, Lauchzwiebeln, Oliven und Kräuter dazugeben und zuletzt den Essig vorsichtig einrühren, damit die Mischung nicht emulgiert.
13. Bohnenkerne abtropfen lassen. Sahne zugießen und alles fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig abschmecken. Da die Bindung der Bohnen sehr variieren kann, muss gegebenenfalls etwas Gemüsebrühe beim Mixen hinzugefügt werden.
14. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Die Koteletts darin von beiden Seiten scharf anbraten.
15. Koteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten. Vor dem Servieren die Kräuter-Vinaigrette großzügig darüber verteilen. Das Bohnenpüree dazu reichen.

Pro Portion: 1400 kcal / 5870 kJ
34 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 101 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Löwenzahnsalat mit Nuss-Pfannkuchen
und Filatakäse

Mittwoch, 25. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche

Zutaten:

80 g	Walnusskerne
80 g	Cashewnüsse
80 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Dill
1 Bund	Estragon
1	Gemüsezwiebel
3 EL	Butterschmalz
½ TL	Anis
5	Eier
200 g	Mehl
150 ml	Milch
etwas	Salz
150 g	Filatakäse in Streifen (etwa Mozzarella, junger Scamorza oder Provolone)
2 Bund	Löwenzahnsalat
2 EL	heller Balsamico
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchen je 1 EL der Nüsse für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Nüsse grob mahlen.
2. Petersilie, Dill und Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen für die Garnitur beiseite legen, den Rest fein schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen, Anis zugeben.
5. Die Eier trennen. Das Eiweiß zu einem lockeren Schnee aufschlagen.
6. Mehl, Milch und Eigelbe in einer großen Schüssel verrühren, mit einer guten Prise Salz würzen, Anis-Zwiebeln, gehackte Kräuter und gemahlene Nüsse zugeben.
7. 1/3 vom Filatakäse klein schneiden und ebenfalls unter den Teig mischen.
8. Zuletzt den Eischnee unter den Teig heben.
9. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
10. Eine beschichtete Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) mit Butterschmalz ausfetten und ca. 1 cm hoch Nusspfannkuchenteig einfüllen, den Pfannkuchen von beiden Seiten bei kleiner Hitze langsam goldbraun braten.

11. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Ofen warm halten. Nach und nach die Pfannkuchen ausbacken.
12. Löwenzahn putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
13. Balsamico, Senf, Sonnenblumen- und Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette vermischen.
14. Die Käsestreifen mit 1 EL der Vinaigrette marinieren. Löwenzahnsalat mit der restlichen Vinaigrette marinieren.
15. Restliche Nüsse grob hacken, restliche Kräuter grob schneiden.
16. Pfannkuchen mit Löwenzahnsalat und Käsestreifen anrichten. Nüsse und Kräuter darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 1070 kcal / 4480 kJ
51 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 80 g Fett

Vincent Klink
Grüne Sauce mit pochierten Eiern
und Pellkartoffeln

Mittwoch, 26. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche, Schnelle Küche, Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

1,5 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2	hartgekochte Eier
1	Zitrone
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
200 g	saure Sahne
200 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)
1 EL	Weißweinessig
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.
3. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln.
4. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen
5. Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
6. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
7. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.
8. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.
9. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben.
10. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.
11. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
12. Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
13. Eier gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln und Kräutersauce servieren.

Pro Portion: 625 kcal / 2610 kJ

53 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 37 g Fett

Sören Anders
Zweierlei vom Huhn

Freitag, 27. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche

Zutaten:

Für die Hähnchenbrüste:

3 Zweige	Thymian
6 Stiele	Estragon
2 Stiele	Petersilie
1 EL	Senf
1	Eigelb
2 EL	Olivenöl
2 EL	Semmelbrösel
4 EL	gemahlene Mandeln
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4	kleine Hähnchenbrustfilets

Für die Hähnchen-Keulen:

4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Bärlauch
½ Bund	Petersilie
2 EL	Gartenkresse
½ Bund	Schnittlauch
4	kleine Hähnchenschenkel mit Haut
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Butterschmalz
50 ml	Weißwein (oder Geflügelfond)

Zubereitung:

1. Für die Filets Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken.
2. Senf mit Eigelb, Öl, Semmelbröseln, Mandeln und Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen, leicht würzen und mit der Kräutermischung bestreichen. Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad Ober- und Unterhitze 15-20 Minuten garen.
5. Für die Keulen Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Bärlauch, glatte Petersilie und Kresse verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.
7. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

8. Gesamte Kräuter mischen. Die Haut von den Hähnchenschenkeln mit der Hand vorsichtig lösen und anheben. Kräutermix auf dem Keulenfleisch verteilen und die Haut wieder darüber ziehen.
9. Hähnchenschenkeln mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenschenkel rundherum leicht braun anbraten. Danach das Fleisch herausnehmen.
11. Schalotten und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
12. Bratensatz mit Weißwein ablöschen.
13. Dann die Keulen in den Bratfond einlegen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15–20 Minuten gar ziehen lassen.
14. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen.
15. Hähnchenkeulen und jeweils etwas Schmorfond auf Tellern anrichten. Die Filets aufschneiden und anlegen. Dazu passt frischer Blattsalat.

Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ

10 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 42 g Fett

Christian Richon
Flammkuchen mit Radieschensalat

Montag, 30. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Flammkuchenteig (ergibt 3 Teigfladen von ca. 28 cm Ø):

250 g Mehl
1 Prise Salz
1 EL Öl
125 ml Wasser

Für den Radieschensalat

4 getrocknete Apfelscheiben (Trockenobst)
2 Eier
100 g Emmentaler
½ Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
1 TL Senf
3 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl
etwas Kräutersalz
etwas schwarzer Pfeffer
etwas Rohrzucker
2 Bund Radieschen mit frischem Grün

Für den Belag:

3 Frühlingszwiebeln
200 g Crème fraîche
1 EL rosa Pfefferbeeren
100 g dünne Scheiben luftgetrockneter Speck
etwas Kräutersalz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
3. Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen getrocknete Apfelscheiben in warmem Wasser einweichen.
5. Eier 8 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und pellen. Eier in Scheiben schneiden.
6. Emmentaler in kleine Würfel schneiden.
7. Schnittlauch, Petersilie und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Für die Vinaigrette Senf, Essig und Öl verrühren. Kräuter unterrühren.
9. Apfelscheiben abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Unter die Vinaigrette rühren.

10. Etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und – sofern vorhanden – einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.
11. Radieschen inklusive der zarten Blätter waschen, abtropfen lassen.
12. Radieschen putzen und in dünne Scheiben hobeln. Radieschenblätter verlesen und zugedeckt beiseite stellen.
13. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
14. Jeweils eine Teigkugel auf wenig Mehl möglichst dünn ausrollen.
15. Crème fraîche auf den ausgerollten Fladen streichen.
16. Frühlingszwiebeln und rosa Pfefferbeeren aufstreuen. Mit den Speckscheiben belegen und mit wenig Kräutersalz und schwarzem Pfeffer würzen.
17. Den Fladen auf einen mit Mehl bestäubten Pizzaschieber ziehen und mit Schwung auf den heißen Stein schieben.
18. Den Fladen ca. 6 Minuten knusprig backen und sofort servieren. Mit den übrigen Fladen genau so verfahren.
19. Vorbereitete Radieschenscheiben, -blätter, Käse und Eier vorsichtig unter die Vinaigrette mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und einer Prise Rohrzucker abschmecken.
20. Radieschensalat und herzhafte Flammkuchen anrichten.

Pro Portion: 740 kcal / 3100 kJ
63 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 44 g Fett

Süßer Rhabarber-Flammkuchen

Für den Flammkuchenteig (ergibt 3 Teigfladen von ca. 28 cm Ø):

250 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 EL	Öl
125 ml	Wasser

Für den Belag:

3 Stangen	rotstieliger Rhabarber
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
etwas	Rohrzucker
125 g	Crème Double
70 g	Sahne
3 EL	Mandelblättchen
1 Prise	gemahlener Zimt

Außerdem nach Belieben:

1 Stück	Tonkabohne
einige	Blättchen Waldmeister (angewelkt)

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

3. Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.
4. Rhabarberstangen putzen, waschen, trocken tupfen. Rhabarber in sehr feine Scheibchen schneiden.
5. Rhabarber-Scheibchen mit Vanillezucker und 1 EL Zucker mischen und einige Minuten marinieren und Saft ziehen lassen.
6. Währenddessen etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und – sofern vorhanden – einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.
7. Die Teigkugeln nacheinander auf wenig Mehl möglichst dünn oval ausrollen.
8. Crème Double und Sahne verrühren und auf die Fladen streichen.
9. Rhabarber abtropfen lassen und auf der Creme verteilen.
10. Mandelblättchen mit wenig Zimt, nach Belieben einem Hauch fein geriebener Tonkabohne und noch etwas Zucker mischen und überstreuen.
11. Den Flammkuchen auf dem heißen Stein, bzw. Backblech 5–6 Minuten knusprig backen.
12. Zum Anrichten nach Belieben Waldmeister fein hacken und den Rhabarber-Flammkuchen vor dem Servieren damit bestreuen.

Pro Portion: 500 kcal / 2100 kJ
54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 27 g Fett

Jörg Sackmann
Grünes Kartoffelpüree mit Geflügelleber
und Champignons

Dienstag, den 31. März 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

500 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
3	Schalotten
2	Tomaten
1	Frühlingszwiebel
200 g	Butter
50 ml	Sherry
50 ml	Sauerrahm
150 ml	Geflügeljus (z. B. aus dem Glas)
6 Blätter	Bärlauch
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
etwas	Muskat
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
6	Steinchampignons
500 g	Geflügelleber
200 g	Blauschimmelkäse (z.B. Fourme d´Ambert)

Für die Brotwürfel:

2 Scheiben	Sauerteigbrot
etwas	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser garen.
2. Inzwischen Schalotten abziehen, vierteln und in Scheibchen schneiden.
3. Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
4. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten.
5. Tomaten und Lauchzwiebelstückchen zugeben und andünsten.
6. Sherry, Sauerrahm und Geflügeljus untermischen.
7. 1 Blatt Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden und zum Gemüsefond geben. Etwa zur Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Kartoffeln abgießen und kurz abdampfen lassen. Dann zweimal durch die feine Scheibe der Kartoffelpresse drücken.
9. In einem Topf Milch, Sahne und 150 g Butter aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
10. Die heiße Flüssigkeit nach und nach unter die unter die Kartoffelmasse rühren.
11. Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden und unter das Püree rühren.

12. Die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.
13. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten, salzen und pfeffern.
14. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder mittlere Grillfunktion vorheizen.
15. Die Geflügelleber sorgfältig putzen, kalt waschen und gründlich trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
16. Rest Butter in einer Pfanne erhitzen, Leber darin rundherum kurz anbraten, salzen und pfeffern.
17. Das Tomaten-Lauchragout in eine Auflaufform geben. Die Geflügelleber darauf verteilen, mit dem Kartoffelpüree bedecken.
18. Pilze und Käse auf dem Püree verteilen. Im heißen Backofen überbacken, sodass der Käse schön schmilzt.
19. Währenddessen das Brot entrinden und in feine Würfel schneiden.
20. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
21. Aus der Auflaufform einzelne Portionen ausstechen und auf vorgewärmten Tellern anrichten, die gerösteten Brotwürfel darüber streuen und sofort servieren.

Pro Portion: 1040 kcal / 4340 kJ
37 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 76 g Fett