

ARD-Buffet Rezepte August 2020**Rainer Klutsch
Sommer-Club-Sandwich****Montag, 3. August 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche****Zutaten:**

Für das Hähnchen:

600 g	Bio-Hähnchenbrustfilet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin

Für die Ofentomaten:

400 g	Cherry-Tomaten
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 EL	heller Rohrohrzucker

Für die Mayonnaise:

50 g	Parmesan
1 Bund	Basilikum
1	Eigelb (extrafrisch)
1 TL	mittelscharfer Senf
1 EL	Zitronensaft
120 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe

Zusätzlich:

1 Bund	Rucola
200 g	Mozzarella
50 g	Parmesan
1/2	Kastenweißbrot (oder Sandwichtoast)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Form mit wenig Olivenöl einreiben und das Fleisch nebeneinander einlegen.

3. Den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und auf den Hähnchenfilets verteilen.
4. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen. Rosmarinnadeln über das Fleisch streuen und mit restlichem Olivenöl gleichmäßig beträufeln.
5. Die Tomaten waschen und abtrocknen. Ein Blech mit Backpapier belegen und die Tomaten darauf verteilen. Die Tomaten mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Rohrohrzucker bestreuen.
6. Die Hähnchenbrustfilets auf der unteren Schiene und die Tomaten auf der oberen Schiene gemeinsam für 20 Minuten im heißen Backofen rösten.
7. In der Zwischenzeit für die Mayonnaise Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
8. Eigelb mit dem Senf und dem Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handrührer verrühren. Dann unter ständigem Rühren das Öl in einem feinen Strahl hinzufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.
9. Den Parmesan und Basilikum unter die Mayonnaise heben. Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Knoblauch abschmecken.
10. Rucola waschen und abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen und in Scheiben schneiden. Parmesan mit dem Sparschäler in dünne Spalten hobeln.
11. Die gegarten Hähnchenbrustfilets leicht abkühlen lassen und in Streifen schneiden.
12. Das Brot in 12 Scheiben schneiden und goldbraun tosten.
13. Die Toastscheiben mit Mayonnaise bestreichen. 1/3 der Toastscheiben mit Hähnchenbrust, nun Parmesanspalten und zuletzt mit Rucola belegen, jeweils mit einer Toastscheibe (die bestrichene Seite nach unten!) belegen. Diesen Toast auch von oben mit Mayonnaise bestreichen und mit Mozzarella-Scheiben und Ofentomaten belegen. Mit den restlichen Toastscheiben abdecken.
14. Das Sandwich mit einem scharfen Messer diagonal durchschneiden. Wer mag kann es mit Zahnstochern zusammenhalten. Dazu passt ein Sommersalat.
Tipp: Für die vegetarische Variante einfach die Menge an Tomaten und Mozzarella nach Belieben erhöhen.

Pro Portion: 920 kcal / 4150 kJ
38 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 67 g Fett

Jörg Sackmann
Kartoffel-Gemüse-Piroggen mit Mohnsauce

Dienstag, 4. August 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
100 g	Zwiebel
100 g	Karotte
1 EL	Butterschmalz
40 ml	Weißwein (z.B. Weißburgunder)
100 ml	Gemüsefond (z B. aus dem Glas)
100 g	Sahne
1	Bio-Zitrone
1	Fenchelknolle
1 Stängel	Koriander
2 EL	Olivenöl
40 ml	weißer Portwein
etwas	Zucker
1 Prise	Piment d'Espelette
150 ml	Orangensaft
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
1	Pfirsich
1 TL	kalte Butter
1 EL	Mohn, gemahlen
2	Eigelbe
2 TL	Hartweizengrieß
300 g	Weizenmehl (Type 405)
70 g	weiche Butter
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teiges
500 ml	Frittieröl
100 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser kochen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen, schälen und ebenfalls in feine etwa 5 cm lange Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Karottenstreifen zugeben, kurz anbraten und mit dem Wein ablöschen. Gemüsefond zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und um die Hälfte einkochen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Fenchel waschen, halbieren, den harten Strunk ausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden.

6. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
 7. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Fenchelstreifen darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen, mit Salz, 1 Prise Zucker und Piment d'Espelette würzen. 2/3 vom Orangensaft und etwas Zitronenschale zugeben und den Saft um mehr als die Hälfte einkochen lassen.
 8. Dann 1/3 der Fenchelstreifen entnehmen, zum Rahmgemüse geben. Alles in ein Püriergefäß geben. Korianderblättchen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und grob pürieren. Mit restlichem Olivenöl verfeinern.
 9. Pfirsich waschen, abtrocknen, halbieren, den Stein auslösen und Pfirsich in feine Spalten schneiden.
 10. In einer Pfanne 1 EL Zucker goldgelb karamellisieren, mit restlichem Orangensaft ablöschen, Pfirsichspalten zugeben und kalte Butter untermischen.
 11. Pfirsichspalten mit der Hälfte vom verbliebenen Fenchel in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft verfeinern.
 12. Den Rest Fenchel mit der Sauce in der Pfanne lassen.
 13. Den Mohn in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen.
 14. Für den Piroggenteig die gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
 15. Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Eigelben, Grieß, Mehl und weicher Butter verkneten. Den Kartoffelteig mit Salz und Muskat würzen.
 16. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Kreisausstecher Kreise von 10 cm Durchmesser ausstechen.
 17. Auf jeden Teigkreis etwa 1 EL der Gemüsepaste geben und zu einem Halbmond zusammenklappen.
- Tipp: Mit einem gewellten Kreisausstecher die Piroggen in Form bringen.
18. Frittieröl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen (oder das Öl in einem hohen Topf erhitzen) und die Piroggen darin goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
 19. Zum restlichen Fenchel in der Pfanne Crème fraîche und Mohn geben, aufkochen und die Sauce abschmecken.
 20. Fenchelstreifen und Pfirsich auf die Teller setzen, Piroggen anlegen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 905 kcal / 3790 kJ
87 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 53 g Fett

Martin Gehrlein
Zander mit Zitronenkartoffeln,
Pimentos und Tomatenpesto

Mittwoch, 5. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

8	mittelgroße Kartoffeln, festkochend
2	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8 EL	Olivenöl
30 g	Parmesan
200 g	getrocknete Tomaten
12	<u>Pimentos de Padron (kleine milde, grüne Bratpaprika)</u>
600 g	Zanderfilet mit Haut
etwas	Mehl
1 EL	Butter
2 Zweige	Thymian

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf legen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, dem Knoblauch und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit auf das Blech legen und alles im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen. Dann das Blech kurz aus dem Ofen nehmen, den Zitronenabrieb überstreuen und die Kartoffeln nochmals ca. 20 Minuten weich garen.
5. Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden, mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.

6. Die Pimientos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Pimientos zugeben, kurz anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warm halten.

7. Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen und leicht mehlieren. In einer Pfanne in 1 EL Olivenöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf Fleischseite kurz anbraten, dann auf die Hautseite wenden und weiterbraten, Butter und Thymian zugeben, die Filets braten bis die Hautseite schön knusprig ist.

8. Die Fischfilets mit den Zitronenkartoffeln, den Pimientos und dem Tomatenpesto anrichten.

Pro Portion: 880 kcal / 3690 kJ
30 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 68 g Fett

Andreas Schweiger
Gemüserisotto mit Mirabellen
und Gurken-Minz-Shot

Donnerstag, 6. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Gemüserisotto:

2	Schalotten
550 ml	Gemüsebrühe
40 g	Butter
140 g	Risottoreis
200 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
100 g	Möhren
100 g	Zucchini
2	getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan

Für die Mirabellen:

12	Mirabellen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
100 ml	trockener Weißwein
1 EL	Waldhonig
etwas	Salz

Für den Shot:

1	Salatgurke
1	Chilischote
2	Äpfel
3 Stängel	Minze
2 EL	Speisequark (20% Fett)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den Gemüserisotto die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Fünftel einkochen lassen. Mit Meersalz würzen.
3. Die Knoblauchzehe ungeschält andrücken. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zum Reis geben. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis bedeckt ist. Unter häufigem Rühren, den Reis ca. 20–25 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei immer wieder heiße Brühe nachgießen, sobald diese eingekocht ist.
4. Für die Mirabellen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen.
5. Rosmarin und Thymian abrausen und trocken schütteln.
6. Den Wein mit Honig und Kräutern in einen kleinen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Die Mirabellen dazugeben und etwa 2 Minuten mitköcheln. Mit Salz abschmecken.
7. Möhre und den Zucchini putzen, schälen bzw. waschen und in kleine Würfel schneiden.
8. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alles 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit garen. Die Kräuter und den Knoblauch entfernen.
9. Den Parmesan fein reiben unter den Risotto rühren. Mit Meersalz abschmecken.
10. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke in grobe Stücke schneiden.
11. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.
12. Die Minze abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Gurke, Äpfel, Chili und Minze mit dem Quark im Küchenmixer pürieren. Mit Salz abschmecken und auf vier Gläser verteilen.
14. Den Gemüserisotto mit den Mirabellen auf Tellern anrichten. Den Gurkenshot dazu reichen.

Pro Portion: 460 kcal / 1940 kJ

56 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett

Franziska Schweiger
Gestürzter Blaubeer-Vanillekuchen
mit Baiser

Freitag, 7. August 2020
Rezept für 12 Stücke

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

Zutaten:

Für den Teig:

600 g	Heidelbeeren (oder gemischte Beeren, auch TK Beeren sind möglich)
1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
6	Eier (Größe M)
300 g	weiche Butter
270 g	Rohrzucker
1 Prise	Salz
225 g	geschälte Mandeln, fein gemahlen
180 g	Dinkelmehl (Type 630)
1,5 TL	Backpulver

Für das Baiser:

3	Eiweiß
75 g	Zucker
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Salz

Außerdem:

1	Küchen-Flambierbrenner
---	------------------------

Zubereitung:

1. Die Heidelbeeren abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Eine auslaufsichere Springform von 26 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen, die Beeren einfüllen und bereit stellen.
Tipp: Der Kuchen wirkt auch optisch sehr schön, wenn er in einer Springform mit nur 20 cm Durchmesser gebacken wird. Dann alle Zutaten um 1/3 reduzieren.
3. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und 4 EL Saft auspressen. Die Eier trennen.
5. Weiche Butter mit Zucker, Vanillemark, Zitronenschale, Saft der Zitrone, Salz und Eigelb schaumig aufschlagen, zum Schluss das Eiweiß unterrühren.
6. Gemahlene Mandeln mit Dinkelmehl und Backpulver mischen und unter die Buttermasse heben.

7. Die Teigmasse auf die Beeren in der Kuchenform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40-45 Minuten backen.
 8. Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen, leicht auskühlen lassen.
 9. Die Springform lösen, den Kuchen auf eine Tortenplatte stürzen und vorsichtig das Backpapier ablösen.
 10. Für das Baiser das Eiweiß mit Zucker, Salz und Zitronensaft langsam steif aufschlagen.
 11. Den Eischnee wild auf dem lauwarmen Kuchen verteilen und mit einem Küchenflambierbrenner sacht goldbraun abflämmen.
 12. Den Kuchen dann sofort servieren.
- Tipp: Man kann den Kuchen auch ohne abgeflämmte Eischnee-Haube genießen. Dann geschlagene Sahne oder Vanilleeis dazu servieren.

Pro Stück: 525 kcal / 2200 kJ

44 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 34 g Fett

Martin Gehrlein
Salat mit dreierlei Bohnen mit Ei
und gebratenen Pfifferlingen

Montag, 10. August 2020

Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

1 kg	dicke Bohnen in Schoten (auch Sau- oder Puffbohnen, ersatzweise 450 g TK-dicke Bohnenkerne)
400 g	grüne Bohnen (Busch- oder Brechbohnen)
200 g	Wachsbohnen
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
6 Stiele	Bohnenkraut
2	Lauchzwiebeln
7 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Himbeeressig
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
400 g	Pfifferlinge, ersatzweise Kräutersaitlinge
1 EL	Butter
2	Birnen
etwas	brauner Zucker

Außerdem
200 ml Weißweinessig
4 Eier, extrafrisch und gut gekühlt

Zubereitung:

1. Für den Bohnensalat die Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Die Kerne in kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Die Bohnenkerne abgießen, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Häutchen drücken.
2. Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 7–8 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.
5. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.
6. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.
Tipp: Wer es nicht vegetarisch mag, kann dazu auch noch 60 g gewürfelten Speck mitanschwitzen.
7. Schalotten und Knoblauch mit Weißwein und Himbeeressig ablöschen.
8. Die gekochten Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und direkt mit in die Pfanne geben, ebenfalls die Bohnenkerne und die Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen, alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und 4 EL Öl darüber gießen.
9. Die Pilze putzen und evtl. halbieren.
10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, Pfifferlinge zugeben und anbraten. Restliche Schalotten, Lauchzwiebeln und Butter zugeben und mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.
12. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.
13. Eier dann rasch nach und nach in das heiße Wasser gleiten lassen. Eier ca. 5 Minuten knapp unter dem Siedepunkt (etwa 90 Grad) gar ziehen lassen.
14. Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereit stellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen. Nach Belieben die abstehenden Eiweißteile sauber abschneiden.
15. Die Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel mit den Schnittkanten kurz in braunen Zucker tauchen. Eine Pfanne erhitzen und die Birnenviertel auf den Schnittkanten in die Pfanne setzen, kurz karamellisieren lassen. Der Zucker soll nur karamellisieren, die Birnen sollen nicht weich gegart werden.
16. Lauwarmen Bohnensalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern verteilen, die Birnenspalten anlegen und die gebratenen Pilze oben aufgeben. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ
39 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 39 g Fett

Jörg Sackmann
Räucherforellenschaum mit Olivencrunch

Dienstag, 11. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Forellenschaum:

4 Blatt	Gelatine
150 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
200 g	geräuchertes Forellenfilet, ohne Haut
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Korianderkörner, gemahlen
1 Spritzer	Zitronensaft
250 g	Schlagsahne

Für den Oliven-Crunch:

2	Knoblauchzehen
100 ml	Milch
150 g	Ciabatta-Brot
etwas	Olivenöl
50 g	schwarze, getrocknete Oliven ohne Stein
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Chiliflocken

Für den Salat:

1	Romana-Salat
1/2 Bund	Sauerampfer (alternativ z. B. Basilikum)
2	Schalotten
2 EL	Balsamico
4 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Piment d'Espelette

Zubereitung:

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Fischfond in einem Topf erwärmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in den warmen Fischfond geben und auflösen.
3. Die Hälfte vom Forellenfilet zerkleinern und zusammen mit dem Gelatinefond fein pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Piment d'Espelette, Koriander und Zitronensaft würzen.
4. Die Sahne halbsteif aufschlagen, unter die Forellenmasse heben, alles in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
5. Inzwischen für den Crunch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

6. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und mit der Milch in einem kleinen Topf kurz köcheln und blanchieren. Abgießen und den Knoblauch abtropfen lassen.
7. Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden.
Tipp: Dafür am besten das Brot anfrieren. So lässt es sich leichter dünn aufschneiden.
8. Die Brotscheiben auf ein Backblech geben, dünn mit Olivenöl bestreichen, Knoblauchscheiben dazwischen legen und im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten.
9. Oliven grob schneiden.
10. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann in grobe Streifen schneiden. Sauerampfer abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
11. Die Schalotten schälen und fein schneiden.
12. Für das Salatdressing Essig, Olivenöl und Zitronensaft vermischen, mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen.
13. Das geröstete Brot grob zerkleinern und mit Knoblauch und Oliven mischen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
14. Direkt vor dem Anrichten Salat, Sauerampfer und Schalotten in eine Schüssel geben und das Dressing untermischen.
15. Salat auf dem Teller verteilen. Aus dem Forellenschaum mit einem heißen Löffel schöne Nocken ausstechen und auf den Salat setzen. Den Oliven-Crunch darüber streuen.
16. Restliches Forellenfilet in 1 cm großen Rauten schneiden und mit auf den Teller geben.

Pro Portion: 530 kcal / 2330 kJ

23 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 40 g Fett

Timo Böckle
Pfannengyros mit griechischem Bauernsalat

Mittwoch, 12. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

3 Stängel	Oregano
3 Stängel	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
300 g	Oberschale vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	gemahlener Koriander
5 EL	Olivenöl
1	Salatgurke
2	Fleischtomaten
3	Lauchzwiebeln
100 g	Oliven, grün und schwarz (entsteint)
150 g	fester Schafskäse
1	Bio-Zitrone
2 Stängel	Minze
1 Prise	Zucker
6 Blätter	Filoteig

Zubereitung:

1. Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Oregano- und Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.
2. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander würzen.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischscheiben portionsweise anbraten, Rosmarinzweige in die Pfanne legen, 2/3 vom feingehackten Majoran und Oregano dazu geben, Knoblauch nach Wunsch angedrückt oder fein gehackt zugeben. Sobald die Fleischscheiben gebraten sind, die Pfanne zur Seite stellen.
4. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
6. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in Stücke schneiden.
7. Die Lauchzwiebeln putzen, abwaschen und fein schneiden.
8. Die Oliven grob hacken, den Schafskäse in Würfel schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
11. Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen. Grob gehackte Oliven, Zwiebellauch und Minze zugeben. Zitronensaft mit etwas Olivenöl

und Zitronenschale vermischen und den Gurken-Tomatensalat damit marinieren.
Kurz vor dem Servieren den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.

12. Die Filoteig ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen. Mit den restlichen gehackten Kräutern und Salz bestreuen. Die Teigblätter jeweils zweimal zusammenfalten und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Backofen einige Minuten zu knusprigen „Chips-Päckchen“ backen.

13. Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren umrühren und mit den Filo-Chips auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Salat in Schüsselchen extra dazu reichen.

Pro Portion: 515 kcal / 2140 kJ

32 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett

Christian Henze
Kartoffelnudeln mit Sauerrahm
und lauwarmem Radicchio

Donnerstag, 13. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffelnudeln:

250 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
500 g Weizenmehl (Type 550)
etwas frisch geriebene Muskatnuss
5 Eier
3 EL kalte Butter
200 g saure Sahne
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Radicchio

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
2 Radicchio
2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
1 Msp. Jaipur-Curry
1 Orange
etwas Salz

zusätzlich:

60 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Kartoffelnudeln die Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen, abgießen und gut abkühlen lassen.
Tipp: Das kann auch schon am Vortag gemacht werden.
2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Die Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken. Mehl, 1 Prise Muskat, etwas Salz und Eier zugeben, zu einem festen Nudelteig verarbeiten und zu einer Rolle formen.
5. Mit einem Küchenspachtel kleine Stücke abstechen, mit den Handflächen zu länglichen, spitzen Fingernudeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
6. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

7. Für den Radicchio die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.
8. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
9. Radicchio-Blätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe anschwitzen, Radicchio-Blätter zugeben und kurz anbraten. Pinienkerne zugeben.
11. Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen.
12. Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.
13. Für die Fingernudeln die saure Sahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, über die heißen Fingernudeln im Ofen träufeln und 5 Minuten überbacken.
14. Die Kartoffelnudeln auf Teller verteilen und mit dem Radicchio anrichten. Nach Belieben vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln oder reiben.

Pro Portion: 950 kcal / 3960 kJ

104 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 44 g Fett

Sören Anders
Warmer Nudelsalat mit Garnelen

Freitag, 14. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für den Glasnudelsalat:

200 g	Glasnudeln
50 g	frische Mungbohnen sprossen
2	Zucchini
2	Karotten
1/2 Bund	Koriander
1	Chilischote
5 g	Ingwer
2	Bio-Limetten
4 EL	Pflanzenöl
4 EL	Sojasauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sesam

Für die Riesengarnelen:

4	Riesengarnelen (in Schale)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Glasnudeln in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser 10 Minuten einweichen.
2. Mungbohnen sprossen verlesen, waschen abtropfen lassen. In reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Sprossen kalt abschrecken, abtropfen lassen.
3. Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und waschen. Beides mit einem Spiralschneider zu langen, dünnen Gemüsespaghetti drehen.
4. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.
5. Die Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili klein schneiden.
6. Den Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. In einer Schüssel das Pflanzenöl, die Sojasauce und Limettensaft verrühren. Etwas Abrieb der Limette und frisch geriebenen Ingwer dazugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Glasnudeln abgießen, gut abtropfen lassen und unter das Dressing mischen. Alles miteinander gut vermengen und zum Ziehen zur Seite stellen.
9. Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

10. In der Zwischenzeit Garnelen entlang des Rückens aufschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen waschen und trocken tupfen.
11. Den Knoblauch schälen.
12. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Knoblauchzehen im Ganzen durch das warme Öl schwenken. Danach die Zehen wieder herausnehmen und die Garnelen in das Öl geben. Die Garnelen unter Wenden ca. 3-4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Kurz vor dem Servieren den Glasnudelsalat mit den Chilistücken, dem Koriander und den Sprossen locker vermengen und auf Tellern anrichten. Sesam darüberstreuen.
14. Glasnudelsalat und gebratenen Garnelen anrichten.

Pro Portion: 490 kcal / 2040 kJ
48 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 27 g Fett

Beeren-Butterkeks-Dessert

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes, vegetarisch

Zutaten:

80 g	Butterkekse
50 g	weiche Butter
400 g	frische Beeren (z.B. Brombeeren)
2 EL	Puderzucker
200 g	Sahne
250 g	Magerquark
1 EL	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

Zubereitung:

1. Für den Boden die Butterkekse fein zerkrümeln. Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Beides miteinander vermischen. Den Boden von 4 Dessertgläser zunächst mit den zerbröselten Butterkeksen bedecken und diese leicht andrücken.
2. Die Beeren abbrausen und evtl. putzen. 2/3 der Beeren und Puderzucker pürieren. Die Hälfte des Pürees auf dem Keksboden der Dessertgläser verteilen.
3. Für die nächste Schicht etwa gleichgroße Brombeeren dicht nebeneinander in die Gläser einsetzen. Für die Deko 4 Beeren beiseitelegen.
4. Für die Creme Sahne steif schlagen und mit dem Quark verrühren, dann Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Jetzt die Quark-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben. Die Creme in die Gläser spritzen. Mit einem Teelöffel glattstreichen.
5. Restliches Beerenpüree auf der Quarkmasse verteilen. Mit den übrigen Beeren garnieren.
6. Die Dessertgläser mindestens 30 Minuten im Kühlschrank lagern, bevor sie serviert werden.

Pro Portion: 450 kcal / 1890 kJ

34 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 30 g Fett

Sybille Schönberger
Panierte Austernpilze
mit glasierten Zwetschgen und Blattsalat

Montag, 17. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Salat:

250 g	Eichblattsalat
2 Stiele	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch
3 Stiele	Kerbel
1	Schalotte
½ TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
50 ml	Sonnenblumenöl
30 ml	Sherryessig

Für die Zwetschgen:

350 g	frische Zwetschgen
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 EL	brauner Zucker
50 ml	Balsamico

Für die Pilze:

500 g	große Austernpilze
2 Zweige	Thymian
150 g	gemahlene Haselnüsse
50 g	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Eier
2 EL	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Den Eichblattsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
2. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Für das Salatdressing die Kräuter mit gewürfelter Schalotte, Senf, etwas Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl und Essig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zugeben und untermischen.
4. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zwetschgenhälften in Spalten schneiden.

5. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken.
6. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zucker zugeben und schwenken, bis der Zucker etwas karamellisiert ist. Dabei aufpassen, dass die Butter nicht verbrennt!
7. Die Zwetschgen, den Knoblauch und den Thymian dazugeben, kurz durch die Pfanne schwenken. Alles mit etwas Balsamico ablöschen, dann einmal kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
8. Die Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben und evtl. anhängenden Sand entfernen.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Die Haselnüsse und Pankomehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
11. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die großen Pilzscheiben darin wenden und in den Haselnuss-Bröseln panieren.
12. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die panierten Pilze darin goldbraun und knusprig braten.
13. Zum Servieren den Salat mit dem Dressing marinieren und auf einer großen Platte anrichten. Die knusprigen Austernpilze darauflegen und die glasierten Zwetschgen um den Salat herum drapieren.

Pro Portion: 645 kcal / 2710 kJ
27 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 51 g Fett

Martina Kömpel
Nizza-Salat

Dienstag, 18. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

8	kleine Kartoffeln (z.B. vom Vortag)
etwas	Salz
4	Eier
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
300 g	Stangen-Bohnen
2 Zweige	Bohnenkraut
60 g	Kopfsalat
8	Kirschtomaten
2	rote Zwiebeln
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Sauerampfer
80 g	Fetakäse
1	dünnes Fladenbrot
1 EL	Butterschmalz
16	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)

100 g Thunfisch aus der Dose
etwas Kürbiskernöl oder Walnussöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen und anschließend schälen.
2. Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.
3. Paprika halbieren, die Kerne entfernen. Die Paprikahälften auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.
4. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.
8. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. Basilikum, Petersilie und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Feta in Würfel schneiden
11. Paprika, Tomaten, Bohnen und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein schneiden und untermischen.
12. Das Brot in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz knusprig rösten.
13. Große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier, Feta und Thunfisch darauf verteilen. Mit Kürbiskernöl beträufeln, die Brotstücke darüber streuen und alles servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ
64 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 49 g Fett

Buttermilchkuchen mit Pfirsich**Rezept für 16 Stücke****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: leicht****Süßes****Zutaten:**

Für den Teig:

220 ml Buttermilch
3 Eier
1 Msp. Salz
300 g Zucker
1 Prise Vanillezucker
400 g Mehl
1 EL Backpulver
500 g Pfirsiche

Für die Streusel:

170 g Butter
120 g Zucker
300 g Mehl

Zubereitung:

1. Buttermilch, Eier, Salz, Zucker und Vanillezucker mit dem Löffel oder Handmixer kurz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, zur Buttermilchmischung geben und nochmal kurz verrühren.
2. Ein tiefes Backblech oder eine Kuchenform (ca. 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen und den Teig darauf geben.
3. Die Pfirsiche waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Pfirsichhälften auf den Teig geben.
Tipp: Anstatt der Pfirsiche kann der Kuchen je nach Saison auch mit Aprikosen, Pflaumen, Kirschen, Mirabellen oder Äpfeln gebacken werden.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Für die Streusel die Butter in einem Topf schmelzen, dann in eine Rührschüssel umfüllen. Zucker und Mehl zur flüssigen Butter geben und mit den Händen zu Streuseln zerkrümeln.
Tipp: Man kann für die Streusel auch eine Mischung aus 150 g Mehl und 150 g Haferflocken verwenden.
6. Die Streusel über das Obst streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Pro Stück: 365 kcal / 1530 kJ
61 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 10 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Basilikumnocchi mit Parmesansauce

Mittwoch, 19. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

1,5 kg Kartoffeln (unbedingt mehligkochend)
etwas Salz
1 Bund Basilikum
6 EL Olivenöl
150 g Parmesan
4 Eigelbe
5 EL Kartoffelstärke
2 rote Zwiebeln
200 g Kirschtomaten, z. B. rot und gelb
etwas Zucker
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.

2. Währenddessen Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikum grob schneiden und mit 2/3 vom Olivenöl fein pürieren.
3. Hälfte vom Parmesan fein reiben.
4. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken. Mit den Eigelben, geriebenem Parmesan, Kartoffelstärke und einigen EL Basilikumöl verkneten. Mit Salz würzen.
5. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.
6. Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
7. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
8. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
9. Kirschtomaten waschen und halbieren.
10. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die halbierten Kirschtomaten anbraten. Zwiebel zugeben mit Salz, Zucker, Pfeffer würzen, weich schmoren.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin anbraten. Kirschtomaten zu den Gnocchi geben, restliches Basilikumöl zugeben, durchschwenken.
12. Restlichen Parmesan in groben Spänen dazu geben und auf tiefe Teller geben.

Pro Portion: 765 kcal / 3200 kJ
62 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 46 g Fett

Rainer Klutsch
Zitronenhähnchen
mit grünem Blumenkohlsalat

Donnerstag, 20. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl

Für den Salat:

2 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Estragon, Kerbel
1	Blumenkohl
2	Lauchzwiebeln
150 g	Kultur-Heidelbeeren
1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.
5. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.
6. Das Hähnchen mit dem Brust nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.
7. Dann das Hähnchen wenden (die Hähnchenbrüste sollen jetzt oben sein) und weitere 30 Minuten braten.
8. Anschließend den Backofen auf 200 Grad Ober-/ und Unterhitze einstellen und das Hähnchen weitere ca. 25 Minuten fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist.
9. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Den Blumenkohl waschen und einschließlich des Strunks grob zerteilen. Portionsweise in einen stabilen Cutter geben und mit Intervall-/Puls-Funktion zu Kohlkrümeln mixen. Dabei nach und nach die Kräuterblätter zugeben.
11. Wenn alles gemixt ist, den Kohl-Kräuter-Mix kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein feines Sieb schütten und gut abtropfen lassen.
12. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach in Streifen schneiden und dann fein schneiden. Die Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
13. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. Den Blumenkohl mit Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Heidelbeeren locker untermischen oder darüberstreuen.
15. Das Hähnchen aus dem Ofen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Mit dem Blumenkohlsalat servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2930 kJ
8 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 45 g Fett

Tarik Rose
Sommerliche Rinderroulade
mit Zitronentapenade und Petersilienwurzelpüree

Freitag, 21. August 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für das Püree:

600 g	Petersilienwurzeln
500 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Schwarzkümmelöl
1 EL	Honig
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Muskatnuss

Für die Roulade:

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	gehackte Kapern
2 EL	Senf
4	Rinderrückensteaks (à 160 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Zitronen-Tapenade:

2	Zitronen
½ Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
2 TL	Apfelsüße

Zubereitung:

1. Für das Püree die Petersilienwurzeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich garen.
2. Inzwischen für die Roulade Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Petersilie und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
5. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend in eine Schüssel füllen, mit Petersilie, Thymian, Kapern, Senf und Zitronenschale mischen.
7. Fleischscheiben leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Schalotten-Kräuter-Masse auf dem Fleisch verteilen und die Scheiben zu Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten. Dann in eine flache Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.
10. Für die Zitronentapenade die Zitronen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
11. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. In einer Schüssel Petersilie, Olivenöl, 1 Spritzer aufgefangenen Zitronensaft und Apfelsüße verrühren. Die Zitronenfilets unterheben.
13. Für das Püree den Knoblauch schälen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Die weich gekochten Petersilienwurzeln aus der Brühe heben und kurz ausdampfen lassen.
15. Petersilienwurzeln mit Knoblauch, Zitronensaft, Schwarzkümmelöl, Honig, Paprikapulver und Muskatnuss in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Falls das Püree zu fest ist, noch etwas Kochflüssigkeit dazugeben.
16. Die Rouladen schräg aufschneiden, mit dem Püree auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Tapenade beträufeln.

Pro Portion: 610 kcal / 2540 kJ
19 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 41 g Fett

Antonina Biebrich
Tortelloni mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto

Montag, 24. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

Für die Tortelloni

4	Eier
400 g	Mehl (Type 405)
25 ml	Olivenöl
etwas	Salz
500 g	frische Pfifferlinge
2	Schalotten
100 g	Bauchspeck
1/2 Bund	Petersilie
etwas	Weißwein (ersatzweise Wasser)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mascarpone (ersatzweise Crème fraîche)
1	Eigelb
2 EL	Butter

Für das Zitronen-Pesto:

1	Bio-Zitrone
60 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
120 g	Parmesan
4 Stängel	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Zitronenpfeffer
1 Prise	Zucker
80 ml	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
 2. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden.
 3. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls klein würfeln.
 4. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 5. In einer Pfanne die Speckwürfel auslassen bis sie knusprig sind. Dann aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben.
 6. In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, die Schalotten kurz anschwitzen, mit einem Spritzer Weißwein ablöschen und nochmals einkochen lassen. Sobald der Weißwein verkocht ist, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
 7. Pfifferlinge und Speck in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
 8. Eine Hälfte der ausgekühlten Speck-Pfifferlinge zur Seite stellen. Für die Füllung die restlichen Speck-Pfifferlinge mit Mascarpone vermengen, Petersilie untermischen und abschmecken.
 9. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigkreise überklappen, Ränder andrücken und Tortelloni formen.
 10. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die gefalteten Tortelloni ca. 7 Minuten darin kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.
 11. Für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler schälen und den Saft auspressen.
 12. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 13. Den Knoblauch schälen. Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
 14. Zitronenschale, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine grob mixen. Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und das Olivenöl zugeben und nochmals kurz mixen.
 15. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Tortelloni und zur Seite gestellte Speck-Pfifferlinge darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 16. Tortelloni und Pfifferlinge mit dem Zitronen-Pesto anrichten und servieren.
- Tipp: Als Dekoration kann man noch eine geröstete Scheibe Bacon dazu geben. Dazu den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen, dünn geschnittene Scheiben Bacon darauf legen, mit einem Backpapier abdecken und im heißen Ofen ca. 12 Minuten knusprig rösten.

Pro Portion: 1090 kcal / 4550 kJ
76 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 70 g Fett

Michael Kempf
Forellen-Kartoffel-Plätzchen mit Schmorgurken

Dienstag, 25. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

500 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
2 EL	Senfsaat
2	Karotten
1 Bund	Dill
1	Frühlingslauch
1	Bio-Zitrone
2	Salatgurken
2	Schalotten
400 g	geräuchertes Forellenfilet, ohne Haut und Gräten
2	Eier
2 EL	Senf
5 EL	Kartoffelstärke
etwas	Muskat
etwas	Piment d'Espelette
3 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Beet	Gartenkresse

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln abbürsten und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.
2. Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser weich kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben.

4. Dill abbrausen, trocken schütteln, zupfen und fein schneiden. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben und etwas Saft auspressen.
6. Die Gurken waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend ca. 5 cm lange Stäbchen aus der Gurke schneiden.
7. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
8. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und zerstampfen.
9. Das Forellenfilet grob zupfen.
10. Gestampfte Kartoffeln, Karotten, Frühlingslauch, Dill, Zitronenabrieb, gezupftes Forellenfilet, Eier, die Hälfte vom Senf und Kartoffelstärke in eine Schüssel geben und gut verkneten. Die Masse mit Salz, Muskat und Piment d'Espelette abschmecken. Falls die Masse zu feucht ist, noch etwas Kartoffelstärke unterkneten.
11. Aus der Masse tennisballgroße Kugeln formen und diese flach drücken.
12. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Plätzchen darin von jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Anschließend kurz auf einem Küchenpapier abtropfen.
13. In einem Topf Butter schmelzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Die Gurken und gekochte Senfsaat zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und glasieren. Zum Schluss den restlichen Senf einrühren und mit dem Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
14. Die Schmorgurken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kresse fein schneiden und darüber streuen. Die Plätzchen daraufsetzen und servieren.

Pro Portion: 530 kcal / 2200 kJ
39 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 28 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Ochsenherztomaten in Kräuterpanade
mit Olivencreme

Mittwoch, 26. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomaten:

4	Ochsenherztomaten
2 Stiele	glatte Petersilie
2 Stiele	Dill
2 Stiele	Majoran
2 Stiele	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
8 EL	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe

Für die Olivencreme:

75 g	schwarze Oliven, entsteint
75 g	grüne Oliven, entsteint
100 g	Frischkäse
100 g	Crème fraîche
etwas	Salz
1 TL	Fenchelsaat
2 EL	Sonnenblumenkerne
4 Scheiben	Sonnenblumenkernbrot
1 Handvoll	Rauke
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und dann die Haut abziehen.
2. Petersilie, Dill, Majoran und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräuterblättchen einige für die Deko zurückbehalten, den Rest fein schneiden.
3. Die geschnittenen Kräuter und Pankomehl im Cutter zu einem grünen Paniermehl mixen.
4. Für die Olivencreme die Oliven klein hacken.
5. Frischkäse und Crème fraîche miteinander vermischen, die Oliven dazugeben und mit Salz und etwas Fenchelsaat abschmecken.
6. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten und mit restlicher Fenchelsaat und Salz würzen. Die Brotscheiben tosten.
7. Rauke abbrausen, trocken schütteln und gut abtropfen lassen.
8. Die Brotscheiben mit Olivencreme bestreichen.
9. Die gehäuteten Tomaten in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen, die Tomatenscheiben von beiden Seiten in die Pankomehl-Kräuter-Brösel drücken.
10. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die panierten Tomatenscheiben dazugeben und langsam knusprig braten.
11. Die gebratenen Tomaten vorsichtig auf das Brot legen, die Rauke mit Olivenöl beträufeln und darauf geben, mit restlichen Kräutern und Olivencreme garnieren, Sonnenblumenkerne drüberstreuen.

Pro Portion: 680 kcal / 2840 kJ

62 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 39 g Fett

Andreas Schweiger
Spaghetti Bolognese

Donnerstag, 27. August 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Pasta

Zutaten:

1 kg Flaschentomaten

6 EL	Olivenöl zum Anbraten
600 g	Rinderhackfleisch (aus der Schulter)
etwas	Salz
200 ml	Rotwein
4 EL	Tomatenmark
250 ml	Wasser oder Rinderfond
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
150 g	Stangensellerie
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
400 g	Spaghetti
75 g	italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
1 Bund	Basilikum
60 g	Butter
3 EL	Olivenöl, kalt gepresst

Zubereitung:

1. Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.
2. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Hackfleisch darin kräftig anbraten und leicht salzen.
3. Mit dem Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
4. Dann Tomatenmark und die geschälten Tomaten zugeben, Wasser hinzufügen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen.
5. Danach Lorbeerblätter und Gewürznelken zugeben und nochmals 1 Stunde köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden. Staudensellerie waschen und ebenfalls in kleine Würfel (ca. 3 mm) schneiden.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Sellerie darin anschwitzen und leicht salzen.
9. Nach insgesamt 2 Stunden Schmorzeit das gebratene Gemüse, Rosmarin und Thymian zum Saucenansatz geben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen und abschmecken.
10. Für die Spaghetti in einem hohen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
11. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
12. Den Käse fein reiben.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
14. Bissfest gekochte Spaghetti abschütten, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Spaghetti mit dem aufgefangenen Kochwasser wieder in den Topf geben. Butter und kalt gepresstes Olivenöl untermischen.

15. Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit etwas Hackfleischsauce anrichten und mit Käse und Basilikum bestreut servieren. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Pro Portion: 1170 kcal / 4890 kJ
84 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 65 g Fett

Sören Anders
So geht's: Pizza

Freitag, 28. August 2020
Rezept für 4 Personen

Blechpizza

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Für den Teig:

425 g	Weizenmehl Type 550
75 g	Hartweizengrieß
20 g	frische Hefe
250 ml	Wasser, sehr kalt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Olivenöl für das Backblech

Für die Tomatensauce:

600 g	Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

300 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem nach Belieben:

weitere Zutaten zum Belegen (z.B. Pilze, Paprika, Schinken)

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

3. Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
5. Thymian und Rosmarin abrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
6. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl ausgepinselte Backblech geben und mit Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.
9. Teig mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf dem Pizzateig verteilen.
10. Die Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 15–18 Minuten backen, bis Boden und Rand knusprig braun sind.
11. In der Zwischenzeit Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreut genießen.

Pro Portion: 800 kcal / 3350 kJ

97 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 32 g Fett

Calzone mit Salami

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Für den Teig:

425 g	Weizenmehl Type 550
75 g	Hartweizengrieß
20 g	frische Hefe
250 ml	Wasser, sehr kalt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
etwas	Olivenöl für das Backblech
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Tomatensauce:

600 g	Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwa	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

300 g	Mozzarella
100 g	Salami (in sehr feinen Scheiben)
1 Bund	Basilikum
80 g	italienischer Hartkäse

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit Knethaken 10 Minuten bei niedrigster Stufe, dann weitere 5 Minuten auf hoher Stufe kneten. Sobald sich der Teig gut vom Schüsselrand löst und einen leichten, matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, nach Belieben die Kerne austreichen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
5. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
6. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den Teig in vier Portionen teilen. Teigstücke nacheinander rund ausrollen und auf ein mit Olivenöl ausgepinseltes Backblech legen.
9. Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und auf der Tomatensauce verteilen, ebenfalls die Salami.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.
11. Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die Füllung klappen, sodass pro Blech zwei Halbkreise entstehen, Ränder gut festdrücken.
12. Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Käse reiben und darüber streuen.
13. Die Bleche nacheinander in den heißen Ofen schieben. Calzone jeweils ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pro Portion: 970 kcal / 4060 kJ
98 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 46 g Fett

**Ali Güngörmüs
Hackspieße mit Paprikagewürzsauce
und Kardamomreis****Montag, 31. August 2020****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:**Für den Reis:**

300 g Basmatireis
5 Kardamomkapseln
etwas Salz

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe

2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
3	Flaschentomaten
1	rote Paprika
2	gelbe Paprika
2 EL	Olivenöl
1 TL	Baharat (orientalische Würzmischung)
1 TL	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer

Für die Spieße:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	frischer Koriander
500 g	Hackfleisch vom Kalb
1	Ei
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Koriander, gemahlen
1 Prise	Zimt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl

Außerdem:

einige Grill- oder Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Den Reis unter fließendem Wasser gründlich abbrausen. Den Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser in einen Topf geben. Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.
3. Die Tomaten am Stielansatz einritzen. Kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Den Strunk entfernen und die Tomaten grob schneiden.
4. Von der Paprika mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mit anschwitzen. Paprika zugeben und kurz anbraten, dann Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen. Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen.
6. Für den Hackspieß die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

8. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.
9. Die Hackmasse um die Spieße formen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackspieße darin von allen Seiten braten.
11. Die Paprikasauce abschmecken.
12. Hackspieße und Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Pro Portion: 640 kcal / 2670 kJ

65 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 27 g Fett