

ARD-Buffet Rezepte September 2020**Martin Gehrlein
Geschnetzeltes vom Schweinefilet mit Rösti****Dienstag, 1. September 2020
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:**Für die Rösti**

600 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz

Für das Geschnetzelte

1 Zwiebel
100 g Champignons
1 Zucchini
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Stängel Liebstöckel
600 g Schweinefilet
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL Paprikapulver
2 EL Pflanzenöl
100 ml Weißwein
150 ml Fleisch- bzw. Gemüsebrühe
100 ml Sahne
4 EL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, anschließend pellen.
2. Für das Geschnetzelte Zwiebel schälen und fein schneiden. Champignons putzen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und würfeln.
3. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Schweinefilet kalt abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.
5. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und nach und nach die Fleischscheiben darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.
6. Zwiebel, Champignons und Zucchini in der gleichen Pfanne gut anbraten.
7. Mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Brühe und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen.
8. In der Zwischenzeit die Kartoffeln auf der groben Reibe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig goldbraun braten.
10. Das Fleisch und Kräuter in die Sauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.
11. Das Geschnetzelte auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks Crème fraîche darauf geben und die Rösti daneben anrichten.

Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ
23 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett

Jacqueline Amirfallah
„Caponata“ - Sommergemüse süß-sauer**Mittwoch, 2. September 2020**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

100 g	Zucker
150 ml	Wasser
2	Auberginen
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
2	Zucchini
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
2 EL	Rosinen
3	weißer Balsamico
3 EL	Pinienkerne
2	Tomaten

Zubereitung:

1. Zucker in einen Topf geben und goldbraun schmelzen. Mit Wasser ablöschen und zu einem Karamellsirup einköcheln lassen.
2. Die Auberginen waschen, putzen, halbieren und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In eine Schüssel geben, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann das ausgetretene Wasser abschütten und die Auberginenwürfel trocken tupfen.
3. In einer großen Pfanne Olivenöl leicht erhitzen und die Auberginenwürfel darin bei kleiner Hitze langsam braten, bis sie richtig weich sind.
4. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. Die Brattemperatur erhöhen. Die Zucchiniwürfel zu den Auberginen geben, Rosmarin- und Thymianzweige einlegen und alles 3-4 Minuten braten.
7. Dann Rosinen dazu geben, mit Balsamico ablöschen, den Karamellsirup angießen und alles aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse erkalten lassen.
8. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
9. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomate würfeln, mit Salz würzen und unter das erkalte Gemüse mischen. Zuletzt die Pinienkerne untermischen und das Gemüse abschmecken.
10. Das Gemüse kann kalt als Antipasti mit Brot oder auch warm zu Pasta sowie zu gegrilltem Fisch serviert werden.

Pro Portion: 355 kcal / 1490 kJ
35 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 21 g Fett

Kokospudding mit karamellisierten Zwetschgen **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für den Pudding:

1	Vanilleschote
5 EL	Zucker

50 g Speisestärke
150 ml Wasser
400 ml Kokosmilch (Dose, ungesüßt)

Für die Zwetschgen:

400 g Zwetschgen
2 EL Zucker
4 EL Kokosraspel

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanillemark unter den Zucker mischen.
2. Speisestärke und die Hälfte vom Wasser in eine kleine Schüssel geben und gut verrühren.
3. Kokosmilch und restliches Wasser in einen Topf geben, Vanillezucker zugeben und aufkochen.
4. Die angerührte Stärke in die kochende Kokosmilch rühren und unter Rühren bei geringer Hitze etwa 2 Minuten kochen.
5. Dann den Pudding in Schälchen füllen, auskühlen und anschließend kaltstellen.
6. Die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
7. Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, die Zwetschgen zugeben und bei milder Hitze einige Minuten dünsten. Anschließend auskühlen lassen.
8. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten.
9. Zum Servieren auf den gekühlten Pudding die Zwetschgen geben und mit Kokosraspeln bestreut servieren.

Pro Portion: 325 kcal / 1360 kJ

46 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 15 g Fett

Andreas Schweiger
Zucchini-Polenta-Strudel mit Tomaten-Mango-Salat**Donnerstag, 3. September 2020**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für den Strudel:

1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
300 ml	Milch
etwas	Salz
100 g	Instant-Polentagrieß (Maisgrieß)
50 g	Pinienkerne
4	getrocknete Tomaten
50 g	Parmesan (am Stück)
5	Eigelbe
150 g	flüssige Butter
1	Zucchini
4 EL	Olivenöl
6 Blätter	Strudelteig (ca. 30 x 42 cm; aus dem Kühlregal)
1	Ei

Für den Tomaten-Mango-Salat:

1	reife Mango
8	Kirschtomaten
60 g	getrocknete Tomaten
4	Basilikumblätter
4	Frühlingszwiebeln
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Polentafüllung Rosmarin und Thymian abbrausen und trocknen schütteln, den Knoblauch ungeschält andrücken.
2. Milch mit den Kräuterzweigen und Knoblauch in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen, alles 5 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend die Kräuterzweige und Knoblauch entfernen und die Milch nochmals aufkochen. Den Polentagrieß unter Rühren einstreuen, kurz aufkochen und bei schwacher Hitze 5 Minuten quellen lassen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben.
5. Die gequollene Polenta in die Küchenmaschine oder eine Schüssel geben. Die Eigelbe und 2/3 der flüssigen Butter abwechselnd nach und nach unterrühren. Dann Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Parmesan unterheben, alles mit Salz abschmecken.
6. Die Polentamasse halbieren, jeweils auf einer Lage Frischhaltefolie verteilen und zu einer länglichen Rolle formen, dabei in die Folie einwickeln. Dann die Rollen jeweils fest in ein Geschirrtuch einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.
7. Die Zucchini putzen, waschen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in zwei großen Pfannen erhitzen und die Zucchinischeiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

8. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
9. Jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, dabei jede Schicht mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Zucchinischeiben mittig auf den obersten Strudelteigschichten verteilen. Die 2 Polentarollen auswickeln und jeweils auf die Zucchinischicht legen.
10. Das Ei trennen. Die Teigländer mit dem Eiweiß bestreichen, Seitenländer zur Mitte über die Füllung klappen. Den Teig von der Längsseite zu Strudel aufrollen. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene zunächst etwa 8 Minuten backen.
11. Das Eigelb verquirlen, die Strudel damit bestreichen und weitere etwa 15 Minuten im Ofen goldbraun fertig backen.
12. Für den Tomaten-Mango-Salat die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden, dann fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen, vierteln und nach Belieben entkernen. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden, Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
13. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft über die Salatzutaten träufeln, Zitronenabrieb untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.
14. Zucchini-Polenta-Strudel mit einem Messer mit Wellenschliff in Stücke schneiden und mit dem Tomaten-Mango-Salat anrichten.

Pro Portion: 860 kcal / 3590 kJ
41 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 68 g Fett

Sören Anders
Pasta mit Linsen, Hackbällchen und
mariniertem Apfel

Freitag, 4. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta

Zutaten:

Für die Linsen:

300 g	grüne Linsen
1 Stange	Staudensellerie
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
500 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
400 g	kleine Teigwaren (z.B. kleine Hörnchennudeln, Minestroneudeln)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan

Für die Äpfel:

1	Bio-Zitrone
3	Äpfel (z.B. Boskop)
1 TL	süßer Senf
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1	Lauchzwiebel

Für die Bällchen

4	Salsiccia (scharfe italienische Roh-Würste)
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Linsen unter fließendem Wasser waschen. Dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser 6-10 Stunden einweichen.
2. Eingeweichte Linsen abgießen und in einem Topf mit reichlich Wasser (ungesalzen) aufkochen und 30 Minuten kochen.
3. Währenddessen für die marinierten Äpfel die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden.
5. Zitronensaft mit Zitronenabrieb, Senf, Öl, 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und über die Äpfel geben. Gut durchmengen und ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit Staudensellerie gründlich putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili kleinschneiden.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Sellerie mit der Zwiebel, dem Knoblauch und der Chili etwa 3 Minuten dünsten.
8. Nach 30 Minuten Kochzeit das Linsenwasser abgießen. Hühnerbrühe und das Gemüse aus der Pfanne zu den Linsen in den Topf geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln.
9. Dann die Nudeln zu den Linsen geben und im Linsentopf fertig garen, etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Falls die Flüssigkeit nicht ausreicht, noch etwas kochend heißes Wasser angießen, damit die Pasta-Linsen nicht zu trocken werden, sie sollte eine leicht flüssige, sämige Konsistenz haben.

10. Salsiccia aufschneiden und das Brät herausdrücken. Aus dem Brät kleine Kugeln formen und diese etwas flach andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten knusprig braten.

11. Die Lauchzwiebel putzen, waschen, kleinschneiden und kurz vor dem Servieren unter die Äpfel mischen.

12. Die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

13. Die Linsen mit der Pasta in tiefe Teller geben und die Hackbällchen darauflegen.

14. Parmesan frisch reiben und über das Gericht streuen. Die marinierten Äpfel dazu reichen.

Pro Portion: 1090 kcal / 4580 kJ

118 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 44 g Fett

Sybille Schönberger
Bachsaibling mit Kartoffel-Gurkengemüse**Montag, 7. September 2020**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für das Gemüse:

500 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
1/2	Salatgurke
3 Stiele	Dill
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Senfsamen

Für den Bachsaibling:

800 g	Bachsaibling-Filets mit Haut (entgrätet und geschuppt)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Zitronenthymian
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Gurke schälen, entkernen und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.
4. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Die gepellten Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.
6. In einer tiefen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Senfsamen darin rösten. Die Zwiebeln, Kartoffeln und Gurken dazugeben, kurz durchschwenken und den frischen Dill darüber streuen.
7. Fischfilets abwaschen und trockentupfen. Die Filets in Portionen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.
9. Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken flach andrücken und in die Pfanne zu dem Fisch geben.
10. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls in die Pfanne geben.
11. Zuletzt die Butter in die Pfanne geben, die Pfanne vom Herd ziehen die Butter schmelzen und mit einem Esslöffel die geschmolzene Butter über die Fischfilets träufeln.
12. Zum Anrichten das Kartoffel-Gurken-Gemüse auf vorgewärmte Teller geben, Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und servieren.

Pro Portion: 460 kcal / 1935 kJ
16 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 25 g Fett

Christian Henze
Pilzragout mit Brezelknödeln

Dienstag, 8. September 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für die Brezelknödel:

250 g	Laugenstangen vom Vortag
150 ml	Milch
1	Zwiebel, klein
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Butter
2	Eier
1 Prise	Muskatnuss, frisch gemahlen
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Pilzragout:

300 g	gemischte Speisepilze (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	glatte Petersilie
1 TL	Butter
100 ml	trockener Weißwein
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

1. Für die Knödel das Salz von den Laugenstangen abstreifen, die Stangen in etwa 5 mm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Laugenwürfel gießen, abdecken und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. 1 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen und dann zu den eingeweichten Laugenstangen geben. Eier leicht verquirlen und darüber gießen. Petersilie zugeben, mit Muskat Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
5. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen zu einem 4 cm dicken Strang formen, dann auf Frischhaltefolie legen und zu einer Rolle formen. Die Enden straff eindrehen, verknoten und in ein Geschirrtuch einwickeln und die Enden mit Küchengarn gut verschließen.
6. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen.
7. Die Knödelrolle hineinlegen und im leicht siedenden Wasser 30 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen und grob in Stücke schneiden.
9. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.
12. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis alles gut Farbe angenommen hat. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und sämig einkochen.
13. Die gegarte Knödelrolle aus dem Wasser herausnehmen, auswickeln und in dicke Scheiben schneiden.
14. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten knusprig anbraten.

15. Das Pilzragout mit Zitronensaft verfeinern, die gehackte Petersilie untermengen und auf vier Teller verteilen. Dazu die knusprig gebratenen Brezelknödel reichen.

Pro Portion: 430 kcal / 1805 kJ
34 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 26 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Paprikacreme mit roten Linsen, geschmortem Paprika
und gepickelten Peperoni

Mittwoch, 9. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die gepickelten Peperoni

4	Peperoni (scharfe Spitzpaprika)
1	rote Zwiebel
200 ml	Weißweinessig
etwas	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
2	Lorbeerblätter

Für die Paprikacreme

1	Zwiebel
2	rote Paprika
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	rote Linsen

Für die geschmorte Paprika

4	Spitzpaprika (in verschiedenen Farben)
1	Zwiebel
4 Zweige	Thymian
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Zusätzlich

12	Kirschtomaten
3 Stängel	Basilikum, grün
3 Stängel	Basilikum, rot
1 Bund	Rucola

Zubereitung:

1. Peperoni waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen und die Schoten längs in Streifen schneiden.
2. Rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Essig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf mischen, bis die Mischung angenehm sauer schmeckt. Mit Salz und Zucker abschmecken und aufkochen.
4. Lorbeerblätter und Peperonistreifen zugeben, nochmals aufkochen. Dann Zwiebelstreifen zugeben und den Topf vom Herd ziehen. Alles 2,5 Stunden (besser noch über Nacht) durchziehen lassen.
5. Für die Paprikacreme die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke schneiden.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
8. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Paprikastücke zugeben und braten, sie weich sind. Gemüse mit Salz, Zucker, Paprikapulver würzen.
9. Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Linsen und die Kräuterzweige zugeben und 5 Minuten kochen lassen.
10. Einige gekochte Linsen für die Dekoration abnehmen und beiseite stellen.
11. Die überschüssige Flüssigkeit abgießen, die Kräuterzweige herausnehmen. Paprika-Linsen-Masse fein pürieren, abschmecken, restliches Olivenöl unterrühren und auskühlen lassen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne ausstreichen.
14. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
15. Paprikaviertel, Zwiebelstreifen und Thymianzweige in eine flache Auflaufform geben. Mit Salz und Zucker würzen, Olivenöl darüber geben und alles gut durchmischen. Im vorgeheizten Backofen etwa ca. 10 Minuten schmoren.
16. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und abtropfen lassen.
17. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
18. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
19. Zum Anrichten etwas Linsencreme auf Teller geben, mit beiseite gestellten Linsen bestreuen, geschmorte Paprika und gepickelte Peperoni zugeben und mit Rucola, Tomaten und Basilikum dekorieren. Dazu Baguette reichen.

Pro Portion: 335 kcal / 1400 kJ

20 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 24 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 10. September 2020

**Warmer Reissalat mit Weißkraut,
Mangold und Erdnusscreme**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Reissalat:

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
5 EL	Reisessig
1 TL	geröstetes Sesamöl
150 g	Weißkohl
2	Mangoldblätter mit Stiel
10	Zuckerschoten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	rote Zwiebel
1	Zitronengrashalm
1	rote Chilischote
5 EL	Sonnenblumenöl
1	reife Mango
2 EL	Erdnusskerne, geschält

Für die Erdnusscreme:

4 EL	Erdnusskerne, geschält
2	rote Chilischoten
4 EL	ingelegter Ingwer (aus dem Glas)
1/4 Bund	Koriander
1/2	Knoblauchzehe
4 EL	Reisessig
2 TL	geröstetes Sesamöl
6 EL	Honig
2 EL	helle Sojasauce
4 EL	Kokosmilch (Dose)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den Reis mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Gewaschen Reis in einen Topf mit reichlich Wasser geben, salzen und aufkochen, bei milder Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. Gegarten Reis in einer Schüssel mit Reisessig und Sesamöl mischen und abkühlen lassen.
4. Den Weißkohl putzen und den Strunk entfernen. Weißkohl in feine Streifen schneiden.
5. Mangoldblätter waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden.
6. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
7. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
8. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
9. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte in sehr feine Ringe schneiden.
10. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden

11. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl darin 2 Minuten anbraten. Die Mangoldstiele dazugeben und 1 Minute mitbraten. Dann Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Zitronengras und Chili hinzufügen und alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz würzen und das warme Gemüse mit dem Reis mischen.
12. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein schneiden und fein würfeln. Die Mango mit den Erdnüssen unter den Reissalat mischen
13. Für die Erdnusscreme die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
14. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und grob schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls grob schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
15. Erdnüsse, Chili, Ingwer, Koriander und Knoblauch mit Reisessig, Sesamöl, Honig, Sojasauce und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
16. Die Erdnusscreme mit Salz abschmecken und zum Reissalat servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3190 kJ

72 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 44 g Fett

Sören Anders

Freitag, 11. September 2020

Reh-Schnitzel mit Quitten und Pistazien-Creme

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für die Quitten und das Schnitzel:

2	reife Quitten
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Zucker
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1	Zimtstange
200 ml	Weißwein
300 ml	Apfelsaft
8	Rehschnitzel aus der Keule, à ca. 80 g
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Mehl

Für das Pistazien-Creme:

80 g	Weißbrot
300 ml	Milch
150 g	Pistazienkerne
2	Knoblauchzehen
6 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Von den Quitten zunächst den Flaum mit einem Geschirrtuch gründlich abreiben. Die Quitten schälen, vierteln, entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft mischen.
2. Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, die Quittenstücke, Gewürznelken, Lorbeerblatt und Zimtstange zugeben, unterrühren und Wein und Apfelsaft angießen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
4. Für die Creme das Brot in ca. 1 cm große Stücke reißen. Diese auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen etwa 7 Minuten goldbraun rösten.
5. Anschließend die gerösteten Brotstücke in eine Schüssel geben und die Milch darüber gießen, etwas ziehen lassen. Dann die Brotstücke ausdrücken und sowohl Milch als auch das eingeweichte Brot beiseite stellen.
6. Pistazien in der Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch schälen und grob schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Das weiche Brot zusammen mit den Pistazien, den Knoblauchzehen, den Thymianblättchen, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab glattrühren. Nach und nach soviel Milch untermixen, bis eine sämige Creme entsteht.
8. Die Rehschnitzel waschen, trocken tupfen, mit einem Plattier-Eisen zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder einem Tuch flachklopfen.

9. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Rehschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, gut abklopfen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

10. Die Schnitzel und Quitten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Pistazien-Creme dazu servieren.

Pro Portion: 715 kcal / 3000 kJ

52 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 31 g Fett

Christian Henze
Krautkrapfen mit Kopfsalat

Montag, 14. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Krapfen:

1	Zwiebel
150 g	geräucherter Bauchspeck
600 g	Spitzkraut oder Weißkraut
3 EL	Schweineschmalz (alternativ Butterschmalz)
1/2 TL	Kümmelsamen
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml	trockener Weißwein
450 ml	Wasser
1 TL	Speisestärke
300 g	Weizenmehl (Type 405) plus etwas Mehl zum Bestauben
2	Eier
200 ml	Rinderbrühe oder Gemüsebrühe

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1/2	Zwiebel
4 EL	Weißweinessig
1/2 TL	Senf
6 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Speck fein würfeln. Das Kraut abwaschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in feine Streifen schneiden.

2. 1 EL Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Speck hinzugeben und anbraten.

3. Die Krautstreifen zugeben und einrühren. Kümmelsamen und Zucker zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein und 400 ml Wasser hinzugießen, ca. 1 Stunde offen sämig einkochen.

Tipp: Anstatt frischem Weißkraut kann man auch Sauerkraut verwenden.

4. Speisestärke mit 1-2 EL kaltem Wasser glattrühren, zum Binden in die Füllung einrühren und vollständig auskühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Krapfenteig Mehl, 1 Prise Salz, Eier und 3 EL Wasser zu einem geschmeidigen Nudelteig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Den geruhten Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer dünnen Platte (30 cm x 40 cm) ausrollen.
7. Die Füllung auf die Teigplatte streichen und wie einen Strudel von der Längsseite her aufrollen. Die Rolle in 5 cm lange Stücke schneiden.
8. Restliches Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Teigstücke auf den Schnittflächen hineinsetzen und leicht anbraten.
9. Dann etwa 2/3 der Brühe angießen und die Krautkrapfen abgedeckt 30 Minuten bei niedriger Temperatur dünsten, zwischendurch wenden. Nach Bedarf Brühe nachgießen und von der anderen Seite knusprig braten.
10. Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen
11. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren. Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.
12. Die Krautkrapfen gleich aus der Pfanne servieren, den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 820 kcal / 3420 kJ

65 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 52 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 15. September 2020

**Kräuter-Quark-Praline auf Peperoni-Salat
mit gebratener Hähnchenbrust**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche

Zutaten:

Für Quark-Praline und Hähnchenbrust:

1/2	Schalotte
1/2	Apfel
1 TL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
100 g	getrocknete Apfelringe
2 Stängel	Sauerampfer
2 Stängel	glatte Petersilie
200 g	Magerquark
2	Hähnchenbrustfilets mit Haut (z.B. Maishähnchenbrüste)
1 EL	Olivenöl

Für den Peperonissalat:

3	rote Peperoni, mild
3	gelbe, Peperoni, mild
2	grüne Peperoni, mild
2	Schalotten
1	kleiner Apfel
3 EL	Olivenöl
60 ml	Grapefruitsaft
12	Kalamata-Oliven, entsteint
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Quarkpraline die Schalotte schälen und fein würfeln.
2. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Apfelwürfel und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
4. In der Zwischenzeit die getrockneten Äpfel fein zerbröseln bzw. sehr fein hacken
5. Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Quark mit gedünsteten Apfelwürfeln und den Kräutern vermischen. Die Masse zu kleinen Bällchen formen, diese in den zerbröselten getrockneten Äpfeln wälzen und kalt stellen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Ofen die Hähnchenbrustfilets ca. 15 -20 Minuten fertig garen.
10. Die Peperoni waschen, halbieren und die Kerne austreichen.

11. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
12. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in feine Würfel schneiden.
13. In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Peperoni und Schalottenstreifen darin anschwitzen. Mit Grapefruitsaft ablöschen und etwas einkochen. Dann Apfelwürfel und Oliven zugeben und unterschwenken. Mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl und Salz abschmecken.
14. Die gegarten Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden.
15. Warmen Peperoni-Salat in die Mitte des Tellers geben, Fleischscheiben darauf verteilen, Kräuter-Quark-Praline in die Mitte setzen.

Pro Portion: 635 kcal / 2660 kJ
32 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Dorade in Salzkruste**Mittwoch, 16. September 2020**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran**Zutaten:**

Für die Doraden:

4	küchenfertige Doraden (à ca. 350 g)
8 Zweige	Thymian
2	Bio-Zitronen
2	Zwiebeln
2	Eiweiß
2 kg	grobes Salz

Für das Püree:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Pinienkerne
50 g	weiche Butter
50 g	Oliven, entkernt (grün und schwarz)
50 ml	Milch
3 EL	Olivenöl

Für den Spinat:

600 g	Blattspinat
1	Schalotte
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat

Zubereitung:

1. Von den Doraden alle Flossen abschneiden, **nicht** schuppen und von innen und außen gründlich waschen.
 2. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Zitronen heiß abwaschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
 3. Den Bauchraum der Doraden mit Thymian, Zitronen- und Zwiebelscheiben füllen.
 4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
 5. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.
 6. Eiweiße mit 5-6 EL Wasser und Salz mischen.
 7. Jede Dorade in ca. 500 g Salzmischung einpacken. Dafür eine Handvoll Salzteig auf das Backpapier legen, ein Salzbett von ca. 1 cm Stärke in Größe des Fisches formen, dann die Dorade darauf legen und mit dem übrigen Salz bedecken, so dass der Fisch vollständig umhüllt ist. Die Salzkruste mit den Händen gut andrücken. Je zwei umhüllte Doraden nebeneinander auf die vorbereiteten Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen.
 8. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.
- Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Anschließend mit der weichen Butter in einen Mixbecher geben und fein pürieren.
10. Die Oliven fein hacken.
11. Für den Blattspinat den Spinat verlesen, putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
13. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.
14. Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen, Olivenöl und die gehackten Oliven zugeben und mit einem Kochlöffel oder Teigschaber unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken.
15. Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Die gegarten Doraden aus dem Salzteig lösen. Dafür die Salzkruste rundherum mit einem Messer aufklopfen, vorsichtig abheben und Fischfilets von der Gräte lösen.
17. Die Fischfilets mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree anrichten, über das Püree die Pinienbutter geben.

Pro Portion: 925 kcal / 3860 kJ

35 g Kohlenhydrate, 84 g Eiweiß, 49 g Fett

Cynthia Barcomi
Zwetschkuchen mit Streuseln**Donnerstag, 17. September 2020**
Rezept für 18 StückeDauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes**Zutaten:**

Für den Teig

1 Päckchen	Trockenhefe
50 g	Zucker
100 ml	warmes Wasser
1	Bio-Zitrone
450 g	Weizenmehl (Type 405)
1 TL	Salz
2	Eier
125 ml	Milch
125 g	weiche Butter

Für den Belag:

800 g	Zwetschgen
1 EL	Mehl
etwas	Zucker

Für die Streusel:

100 g	Marzipan, gut gekühlt
75 g	kalte Butter
75 g	Mehl
2 EL	Rohrzucker
1/2 TL	Zimt
1 Prise	Salz

zusätzlich

etwas	Mehl zum Aufarbeiten des Teigs
etwas	Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

1. Für den Teig die Trockenhefe mit 1 Prise Zucker und lauwarmen Wasser verrühren und 10 Minuten gehen lassen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
3. In einer großen Schüssel Mehl, restlichen Zucker, Salz und abgeriebene Zitronenschale vermengen.
4. Milch mit Eiern verquirlen und zum Mehlgemisch geben, ebenfalls das Hefewasser zugeben und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knethaken 2 Minuten kneten. Dann nach und nach die Butter unterkneten. Der Teig hat eine weiche Konsistenz. Anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig von Hand noch einige Minuten weiter kneten.
5. Eine Schüssel mit ein wenig Butter ausstreichen, den Teig hineingeben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 90 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen; dann jedoch vor dem Weiterverarbeiten 30 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen).
6. Eine rechteckige Backform (24 x 32 cm) leicht einbuttern. Den Teig in der Backform verteilen und weitere 45 Minuten gehen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, abtropfen, halbieren und entsteinen.
8. Zwetschgenhälften mit 1 EL Mehl sowie etwas Zucker nach Bedarf vermengen.

9. Für die Streusel das Marzipan klein schneiden und in eine Schüssel geben. Butter, Mehl, Zucker, Zimt und Salz zugeben und alles mit den Fingerspitzen grob vermischen.
10. Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder Unterhitze vorheizen.
11. Zwetschgen gleichmäßig auf dem Teig verteilen und mit den Streuseln locker bedecken.
12. Im vorgeheizten Ofen den Streuselkuchen ca. 45 Minuten backen. Nach etwa 30 Minuten die Farbe prüfen und den Kuchen eventuell mit Backpapier abdecken. Vor dem Servieren auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

Pro Stück: 280 kcal / 1160 kJ
36 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 12 g Fett

Tarik Rose
Rindfleischstreifen mit Speck-Chips
und Avocado-Birnen-Salat

Freitag, 18. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche

Zutaten:

Für die Speckchips:

50 g	Butter
150 g	Filoteig (aus dem Kühlregal)
150 g	Pancetta, dünn aufgeschnitten
1	Eiweiß

Für den Salat:

1	rote Zwiebel
6	Radieschen
1	Birne
1	reife Avocado
1	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

600 g	Entrecôte
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Speckchips die Butter in einem Topf schmelzen.
3. Den Filoteig auslegen und halbieren, so dass 2 gleich große Teigplatten entstehen.
4. Auf einer Teigplatte die Pancetta-Scheiben nebeneinander auslegen. Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen und die Pancetta-Scheiben damit bepinseln. Dann die zweite Teigplatte obenauf legen.
5. Die Teig-Speck-Schichtung in 2 cm dicke Streifen schneiden.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier mit etwas flüssiger Butter einstreichen. Die Teig-Speck-Streifen auflegen und die Oberfläche ebenfalls mit flüssiger Butter einstreichen.
7. Im vorgeheizten Ofen die Speckchips ca. 10 Minuten goldgelb backen.
8. Für den Salat die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, abtropfen und vierteln.
9. Die Birne waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.
10. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Frucht schälen und in Spalten schneiden.
11. Zwiebel mit Radieschen, Birne und Avocado in eine Schüssel geben.
12. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und Honig in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Mit der Hälfte der Vinaigrette den Birnen-Avocado-Salat marinieren.

14. Das Fleisch abwaschen, gut trocknen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

15. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz und kräftig braten.

16. Birnensalat auf Tellern verteilen, die Fleischscheiben dazu anrichten und mit den Speckchips garnieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ

26 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 49 g Fett

Sybille Schönberger
Gefüllte Walnuss-Crêpes mit Radicchio und Birne

Montag, 21. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Crêpes:

50 g	Butter
2 Zweige	Thymian
1	kleine Knoblauchzehe
250 g	Dinkelmehl, Type 1050
1/2 Päckchen	Weinsteinbackpulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Walnüsse, gehackt
400 ml	Milch
2-3 EL	Pflanzenöl zum Backen

Für die Käsesauce:

50 g	Blauschimmelkäse, z.B. Roquefort
70 ml	weißer Balsamico
50 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

zusätzlich:

2	Birnen, fest
2 EL	Honig
1 EL	Butter
2	Radicchio

Zubereitung:

1. Für die Crêpes die Butter in einem Topf schmelzen.
2. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
3. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden.
4. Dinkelmehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Pfeffer, Walnüsse, Thymianblättchen, Knoblauch, Milch und die flüssige Butter miteinander verrühren, bis ein relativ flüssiger Teig entsteht.
5. Eine beschichtete Pfanne vorheizen. Darin nach und nach aus dem Teig, ohne extra Fettzugabe, dünne Crêpes ausbacken.
6. Für die Sauce den Käse etwas zerbröckeln und in eine Schüssel geben. Balsamico, Gemüsebrühe und Rapsöl zugeben und verrühren, bis eine geschmeidige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Die Birnen waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Birnen anschließend in Spalten schneiden.
8. Den Honig in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und gut durchschwenken. Zum Schluss etwas Butter einrühren.
9. Den Radicchio putzen, waschen, abtropfen und in dünne Streifen schneiden.
10. Zum Servieren die Crêpes jeweils mit Birnen und Radicchio belegen, etwas Käsesauce darüber geben und aufrollen oder einfach nur zusammenklappen.

Pro Portion: 795 kcal / 3330 kJ
64 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 53 g Fett

Michael Kempf
Schweinenacken mit eingelegten Zwiebeln
und geschmortem Paprika

Dienstag, 22. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die eingelegten Zwiebeln:

1/2	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
2	Wacholderbeeren
6	Korianderkörner
6	Senfkörner
6	weiße Pfefferkörner
200 ml	Apfelsaft
200 ml	weißer Portwein
200 ml	trockener Wermut
20 ml	Estragonessig
2	weiße Zwiebeln

Für die Sauce:

350 ml	Tomatensaft
200 ml	Cola
1	Bio-Limette
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver

Für die Ofen-Paprika:

2	rote Paprika
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
2 Stängel	Kerbel
2 Stängel	Blattpetersilie

Zusätzlich:

50 g	Portulak (alternativ Rucola)
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Mandeln
4	Schweinenackensteaks à 150 g (ohne Knochen, ohne Fettdeckel)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Am Vortag für die eingelegten Zwiebeln Knoblauch schälen und mit Lorbeerblatt, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Koriander, Senfkörner und Pfefferkörnern im Mörser grob zerstoßen.

2. Apfelsaft, Portwein, Wermut, Estragonessig mit den gemörserten Gewürzen in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
3. Anschließend den Fond durch ein feines Sieb passieren.
4. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Zwiebeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein tiefes Backblech verteilen, leicht salzen und dem passierten Fond begießen. Mit einem zweiten Backblech abdecken und im vorgeheizten Ofen 50 Minuten garen.
6. Anschließend die Zwiebeln mit der Flüssigkeit abkühlen, kaltstellen und 12 Stunden durchziehen lassen.
7. Am nächsten Tag für die Sauce den Tomatensaft durch ein feines Sieb passieren und mit Cola in einem Topf sirupartig einkochen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Den Sirup mit Limettenschale, -saft, Piment d'Espelette und Paprikapulver abschmecken.
9. Für die Ofen-Paprika den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprika auf ein Backblech setzen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft.
11. Die Paprikaviertel herausnehmen, etwas abkühlen lassen und anschließend die Haut entfernen.
12. Dann Paprika in längliche Streifen schneiden und mit restlichem Olivenöl bepinseln.
13. Kerbel und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Kräuter über die Paprikastreifen streuen.
14. Portulak abrausen, trocken schütteln.
15. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun rösten.
16. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken und mit den gerösteten Zwiebeln vermischen.
17. Die Schweinenackensteaks in einer Grillpfanne von beiden Seiten kräftig anbraten.
18. Die Grillfunktion oder höchste Stufe Oberhitze des Backofens einschalten.
19. Die Steaks auf ein Backofengitter setzen, mit der Sauce bestreichen und im Ofen kurz karamellisieren. Herausnehmen und salzen.
20. Die eingelegten Zwiebeln und die Paprikastreifen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Mandel-Zwiebel-Mix dazwischen verteilen. Den Portulak auf das Gemüse geben, den karamellisierten Schweinenacken anlegen.

Pro Portion: 615 kcal / 2570 kJ

27 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Brotfladen mit Champignons und Ziegenkäse

Mittwoch, 23. September 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Weizenmehl (Type 405)
20 g frische Hefe
1 TL Zucker
270 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Olivenöl

Für den Belag:

2 rote Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
300 g rosé Champignons (Steinchampignons)
1 EL Olivenöl
1 EL Honig
250 g milder Ziegenkäse (Z.B. Ziegenkäserolle)
200 g Crème fraîche

Für den Salat

300 g Champignons
1 Bio- Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Bund Schnittlauch
3 Stängel glatte Petersilie
etwas Salz
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten, Salz und Öl zugeben und zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.
2. Für den Belag die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blätter abstreifen und fein schneiden. Steinchampignons putzen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Gehackte Kräuter und Honig zugeben, den Ziegenkäse darunter mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Den Backofen auf 240 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Den gegangenen Hefeteig in Stücke von ca. 150 g aufteilen. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen (am besten durch die Nudelmaschine geben).
6. Die Brotfladen mit Crème fraîche bestreichen, geschnittene Pilze darauf streuen und darüber die Ziegenkäsemasse geben.
7. Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.
8. In der Zwischenzeit für den Salat Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

9. Den Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

10. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

11. Die Pilze mit Salz und Zitronenabrieb würzen, Zitronensaft überträufeln. Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie untermischen und zuletzt das Olivenöl zugeben. Den Salat mit Salz und Zucker abschmecken.

12. Die gebackenen Brotfladen und Champignonsalat servieren.

Pro Portion: 995 kcal / 4170 kJ

98 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 51 g Fett

**Rainer Klutsch
Weiße Bolognese mit Bandnudeln****Donnerstag, 24. September 2020
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten

Für die weiße Bolognese:

4	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
4 EL	Olivenöl
300 g	Rinderhackfleisch
300 g	Schweinehackfleisch (aus der Schulter)
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 ml	trockener Weißwein
200 ml	Fleischbrühe
3 Zweige	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für die Nudeln:

100 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise	Salz
1	Ei
100 ml	Wasser
2 Stiele	glatte Petersilie

Außerdem nach Belieben:

etwas	Parmesan im Stück
-------	-------------------

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und andrücken.
2. Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Selleriestangen waschen, entfädeln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Olivenöl in einem flachen Topf erhitzen und Rinder- und Schweinehackfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter Rühren braten.
5. Dann Butter, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.
6. Karotte und Sellerie zugeben und kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Wein angießen und diesen fast vollständig einkochen.
8. Dann die Fleischbrühe zugeben und zugedeckt die Sauce bei milder Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder mal wieder umrühren.
9. In der Zwischenzeit für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
10. Rosmarin, Lorbeerblatt und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.
11. Nach 40 Minuten Garzeit Rosmarin und Lorbeerblatt in die Hackfleischsauce geben und noch etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

12. Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Petersilienblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.
13. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen.
14. Restliche Petersilie fein schneiden. Rosmarinzweige und Lorbeerblatt aus der Hackfleischsauce nehmen. Petersilie untermischen und die Sauce abschmecken.
15. Nudeln mit der Sauce anrichten. Nach Belieben noch frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

Pro Portion: 790 kcal / 3290 kJ
41 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 46 g Fett

Tarik Rose
Gebratene Tomaten im Brioche-Brötchen mit
Bohnsensalsa und pochiertem Ei

Freitag, 25. September 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Brötchen:

2 EL brauner Zucker
3 EL Milch
200 ml Wasser
20 g frische Hefe
500 g Dinkelmehl (Type 630)
80 g weiche Butter
1 Ei
½ TL Salz
etwas Dinkelmehl zum Aufarbeiten des Teiges
1 Eigelb
2 EL Sahne

Für die Salsa:

400 g weiße Bohnenkerne, gegart
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Zitrone
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
etwas Salz

Für den Belag:

80 g Romanasalat
3 Fleischtomaten
etwas Olivenöl
etwas Balsamicoessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Eier:

8 frische Eier
150 ml Weinessig
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für die Brötchen Zucker, Milch und lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren, die Hefe darin auflösen. Mehl und Butter dazugeben und alles mit den Händen verrühren.
2. Das Ei leicht verquirlen, mit dem Salz zum Teig geben und alles mit den Händen (oder den Knethaken eines Handrührgeräts bzw. der Küchenmaschine) ca. 8 Minuten gut verkneten.
3. Die Teigkugel in eine große Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben, abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde gehen lassen.
4. Dann aus dem Teig 8 Brötchen formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit etwas Mehl bestäuben, mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 10 Minuten gehen lassen.

5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
6. In der Zwischenzeit für die Salsa die gegarten Bohnen abbrausen, abtropfen lassen und grob zerdrücken.
7. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen.
8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
9. Die Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Petersilie und Olivenöl mischen. Mit Zitronensaft und Salz würzen.
10. Für die Brötchen Eigelb und Sahne verquirlen. Die Brötchen damit bestreichen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten goldbraun backen.
11. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Die Tomaten waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl beträufeln.
13. Eine Grillpfanne erhitzen und die Tomatenscheiben darin von beiden Seiten braten. Herausnehmen, mit etwas Essig und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Für die Eier etwa 1 Liter Wasser und Essig in einem weiten Topf aufkochen, die Kochstelle auf niedrigste Stufe zurückschalten.
15. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder eine Suppenkelle aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im Wasser erzeugen.
16. 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.
17. Eine Schale mit gesalzenem, warmem Wasser bereitstellen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und ins Salzwasser geben, kurz ziehen lassen.
18. Die abgekühlten Brioche-Brötchen aufschneiden und in der Grillpfanne kurz auf der Außenseite angrillen.
19. Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Bohnen-Salsa verteilen, darauf die Tomatenscheiben anrichten. Mit etwas Salat toppen, je ein pochiertes Ei darauf geben und die Briochedeckel darauflegen.

Pro Portion: 900 kcal / 3770 kJ
104 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 41 g Fett

Martin Gehrlein
Räucherforelle mit Linsen-Apfel-Salat**Montag, 28. September 2020**
Rezept für 4 PersonenDauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

300 g	Beluga- oder kleine Alblinsen
1	Bio-Orange
20 g	Ingwer
3 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
2	Pimentkörner
1 TL	Senfsaat
1	Gewürznelke
2	Äpfel
1 Spritzer	Zitronensaft
4	Lauchzwiebeln
2 EL	Olivenöl
100 ml	Kalbsfond
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Balsamico
etwas	Zucker
4	geräucherte Forellenfilets

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen, in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 3 Stunden einweichen.
2. Anschließend die Linsen abgießen, in einen Topf geben und reichlich kaltes Wasser angießen.
3. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Lorbeerblatt, Piment, Senfsaat, Gewürznelke und Thymian mit dem Orangenabrieb und Ingwer in einen Gewürzbeutel geben.
5. Den Gewürzbeutel zu den Linsen geben, alles aufkochen und die Linsen etwa 20 Minuten leicht köchelnd mit noch leichtem Biss garen.
6. Die Äpfel waschen und in feine Scheiben schneiden. Bis zum Anrichten in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.
7. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin leicht anbräunen, leicht salzen.
9. Die gegarten Linsen in ein Sieb abgießen, dann in eine tiefe Pfanne geben. Den Kalbsfond und die Butter zufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Zucker abschmecken.
10. Linsen mit Apfelscheiben und Lauchzwiebeln anrichten.
11. Das Forellenfilet in feine Stücke zupfen, darüberstreuen und servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ
43 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 25 g Fett

Antonina Biebrich

Dienstag, 29. September 2020

Marinierte Poulardenbrust mit Rote Bete-Risotto und Apfel-Meerrettich-Chutney Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für Marinade und Fleisch:

30 g	frischer Ingwer
1 Stange	Zitronengras
1	Knoblauchzehe
2 EL	Sonnenblumenöl
15 g	gelbe Asia-Currypaste (aus dem Glas; Asialaden)
2 EL	Honig
2 EL	Sojasauce
2 EL	Sweet Chili Sauce
1	Maispoulardenbrust (à ca. 500 g)
3 EL	Sesam (z. B. weißer und/oder schwarzer Sesam)
1 EL	Puderzucker

Für das Chutney:

1	säuerlicher Apfel (z. B. die Sorte Granny Smith)
1	Schalotte
¼ Stange	Zitronengras
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Zucker
75 ml	trockener Weißwein
1 EL	weißer Balsamico-Essig
1 TL	geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
etwas	Salz

Für das Risotto:

2	Schalotten
80 g	Butter
120 g	Risottoreis
50 ml	trockener Weißwein
400 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
2	gekochte Rote Bete-Knollen (ca. 125 g; z. B. aus dem Vaku-Pack)
1	Bio-Limette
20 g	frischer Ingwer
100 ml	Rote Bete-Saft
80 g	frisch geriebener Parmesan
2 EL	Mascarpone
etwas	Sojasauce

Außerdem:

etwas	geschroteter Chili (nach Belieben)
etwas	Rucola zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Marinade Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras halbieren und anklopfen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren.

2. In einem kleinen Topf 1 TL Öl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Currypaste darin unter Rühren kurz andünsten. Dann den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.
3. Vorbereitetes Zitronengras, Soja- und Sweet Chili Sauce einrühren und alles etwas einkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Chili zugeben. Die Marinade auskühlen lassen.
4. Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. In einen tiefen Teller geben. Die Marinade über die Fleischstücke träufeln und ca. 3 Stunden kühl stellen und marinieren.
5. Währenddessen für das Chutney den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Das Zitronengras putzen, halbieren und nur das zarte Innere fein hacken.
6. Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel und Zitronengras darin kurz andünsten. Dann den Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
7. Mit Weißwein und Balsamicoessig ablöschen und die Hälfte der Apfelwürfel zugeben. Alles ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Apfelwürfel und den Meerrettich einrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit 1 Prise Salz abschmecken und beiseite stellen.
8. Für das Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.
9. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Schalottenwürfel darin kurz glasig andünsten. Dann den Risottoreis zugeben und unter Rühren andünsten, bis der Reis glasig ist.
10. Dann den Weißwein angießen und unter Rühren kurz einkochen lassen. Nach und nach jeweils soviel Brühe angießen, dass der Reis gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten sacht, mit noch leichtem Biss garen.
11. Rote Bete in feine Würfel schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
12. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten.
13. Die Hähnchenbrust im heißen Backofen weitere ca. 4– 5 Minuten fertig garen.
14. Rauke verlesen, die groben Stiele entfernen. Rauke gründlich abbrausen, trocken schleudern und grob zerpfeifen.
15. Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten. Etwas Puderzucker überstäuben. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen und in der Sesammischung kurz wenden, warm halten.
16. Rote Bete-Saft, gewürfelte Rote Bete, Parmesan, Mascarpone, restliche Butter und Ingwer unter das Risotto rühren. Mit Sojasauce und Limettensaft und -schale abschmecken.
17. Das Hähnchenfilet, Risotto, Chutney und Rauke auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 805 kcal / 3360 kJ
45 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 49 g Fett

**Rainer Klutsch
Bandnudelsoufflé mit Fischragout****Mittwoch, 30. September 2020
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:**Für das Soufflé:**

60 g	Butter
80 g	Mehl
300 ml	Milch
500 g	Bandnudeln
etwas	Salz
50 g	Parmesan
250 g	Schinken
3	Eigelbe
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
4	Eiweiß
etwas	Butter zum Einfetten

Für das Fischragout:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
800 g	geschälte Tomaten aus der Dose
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Oregano, getrocknet
600 g	Zanderfilet ohne Haut
150 g	Sahne
1 Prise	Cayennepfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für das Soufflé die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und gut verrühren.
2. Den Topf vom Herd ziehen, die Milch mit einem Schneebesen unter kräftigem Rühren mit dem Mehl glattrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Bechamelsauce wieder von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
4. Den Parmesan fein reiben. Den Schinken in feine Streifen schneiden.
5. Parmesan, Eigelb und Schinken zur Mehlsauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Bandnudeln sorgfältig darunter rühren.
8. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen (die Masse sollte nur bis 1 cm unter den Rand der Form eingefüllt werden) und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.
9. Für das Fischragout die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
10. Die Tomaten grob hacken.

11. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben und andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren lassen.
12. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zusammen aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
13. Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Anschließend in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Fischstücke leicht salzen und pfeffern.
14. Die Sahne zur Tomatensauce geben und mit Salz, etwas Cayennepfeffer abschmecken.
15. Die Fischstücke auf die Sauce setzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.
16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
17. Das Nudelsoufflé auf Teller geben, das Fischragout darum gießen und mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 1250 kcal / 5240 kJ
114 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 54 g Fett