

## ARD-Bufferet Rezepte September 2019

### Christina Richon Kartoffel-Rosmarin-Pizza mit Heidelbeer-Ragout und fruchtigem Römersatz

Montag, 2. September 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, preiswert

#### Zutaten:

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl (Type 630)
10 g	frische Hefe
2 Prisen	Rohrzucker
175 ml	lauwarmes Wasser
½ TL	Salz
1 EL	Olivenöl

Für den Belag und Heidelbeeren:

125 g	Heidelbeeren (evtl. TK)
1,5 EL	Rohrzucker
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
1 Prise	Chiliflocken
2 Zweige	Rosmarin
300 g	kleine Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
180 g	Crème Fraîche
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Olivenöl

Für den Salat:

250 g	Römersatz
1	große Möhre
1	Schalotte
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	getrocknete Heidelbeeren oder Korinthen
2 EL	Joghurt
2 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Rohrzucker

#### Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, Zucker zufügen und mit 5 EL lauwarmen Wasser mit einer Gabel zu einem Vorteig verrühren. Mit etwas Mehl vom Rand zudecken und 15 Minuten gehen lassen.
2. Rest Wasser mit Salz und Olivenöl zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig zwei Kugeln formen und diese zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Heidelbeeren mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
4. 2 EL Beeren beiseite stellen, restliche Beeren mit Zucker und Thymianzweigen in einem Topf kurz aufkochen lassen. Umrühren und mit Deckel weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann auf dem ausgeschalteten Kochfeld abkühlen lassen.
5. Thymian entfernen, die Masse fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Restliche Beeren untermengen und mit einer Prise Salz und Chiliflocken abschmecken.
6. Den Backofen auf 225 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die beiden Teigstücke auf der bemehlten Arbeitsfläche zu je einem Fladen von ca. 24 cm Durchmesser ausrollen. Teigfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und noch kurz gehen lassen.
8. Inzwischen Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadel abzupfen und grob schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und fein hobeln.
9. Knoblauch schälen und in die Crème fraîche pressen. Creme mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
10. Dann die Creme auf die beiden Fladen streichen und mit Kartoffelscheiben belegen. Rosmarin darüber geben. Kartoffeln etwas salzen und pfeffern und mit etwas Olivenöl beträufeln.
11. Die Fladen nach einander im vorgeheizten Ofen ca. 15 – 20 Minuten goldgelb backen.
12. Inzwischen den Salat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Getrocknete Beeren in eine Schüssel geben und mit Joghurt, Öl, Essig, Senf, Schalotte und Schnittlauch vermengen. Würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Salat und Möhrenstreifen mit der Sauce vermengen.
15. Heißen Kartoffelfladen in Stücke schneiden und mit dem Beeren-Ragout beträufeln. Dazu den Salat reichen.

Pro Portion: 526 kcal / 2203 kJ

76 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 19 g Fett

**Michael Kempf**  
**Parmesanknödel mit Rote Bete-**  
**Mangold-Ragout**

**Dienstag, 3. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Feine Küche

**Zutaten:**

**Für die Parmesanknödel:**

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag  
50 g Butter  
100 g Parmesan  
250 g Topfen (oder Magerquark)  
2 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss, feingerieben

**Für das Gemüse-Ragout:**

400 ml Rote Bete Saft  
400 ml Blutorangensaft  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
1 rote Zwiebel  
200 g roter Mangold  
200 g Rote Bete  
2 EL Butter  
etwas Salz  
1 Spritzer Brombeeressig  
etwas Chilipulver

**Für die Nuss-Schmelze:**

30 g Haselnüsse  
3 EL Butter

**Zubereitung:**

1. Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.
3. In einer Schüssel Brotbrösel, braune, Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
4. Rote Bete Saft und den Blutorangensaft mit Zimtstange und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.
5. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen.

6. Den Mangold gut waschen, die Stiele in schräge Scheiben und das Blattgrün in feine Streifen schneiden.
7. Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln.
8. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
9. Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.
10. Zwei Pfannen jeweils mit etwas Butter erhitzen, jeweils Mangoldstiele und Rote Bete darin andünsten, mit Salz würzen.
11. Aus der zur Hälfte eingekochten Saftmischung Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und gebratenes Gemüse zugeben. Das Ragout mit Brombeeressig, Salz und Chilipulver abschmecken.
12. Für die Schmelze die Haselnüsse fein hacken.
13. Die Butter in einer Pfanne goldbraun schmelzen und die Haselnüsse unterrühren.
14. Das Gemüse-Ragout nochmal aufkochen, Mangoldgrün untermischen.
15. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen.
16. Das Ragout in tiefen Tellern anrichten, die Knödel daraufsetzen und mit etwas Nuss-Schmelze beträufeln.

Pro Portion: 606 kcal / 2532 kJ

42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 37 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gefüllte Ochsenherztomaten**

**Mittwoch, 4. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegan/ Pflanzliche Küche, Weltküche

**Zutaten:**

Für die Tomaten

4 kleine Auberginen  
etwas Olivenöl  
etwas Salz  
1 Prise Zimt  
1 Bund Lauchzwiebeln  
4 Ochsenherztomaten (mittelgroß)  
etwas Zucker  
etwas Pfeffer

Für den Couscous

1 Zwiebel  
etwas Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Kreuzkümmel, gemahlen  
etwas Kurkuma, gemahlen  
150 g Couscous  
3 EL abgezogene Mandelkerne  
2 EL Rosinen  
1 Bund Koriander  
1 Bund glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Auberginen putzen, abspülen, trocken reiben und in Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
4. Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.
5. Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.
6. Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.
7. Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.
8. Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.
9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen.
10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

11. Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.
12. Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.
12. Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.
13. Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.
14. Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Pro Portion: 410 kcal/ 1725 kJ

47 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 19 g Fett

**Otto Koch**  
**Gebratene Leber mit Essigschalotten und**  
**Kartoffelpüree**

**Donnerstag, 5. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche

**Zutaten:**

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4	Schalotten
3 EL	Butterschmalz
3 EL	Himbeeressig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
700 g	Kalbsleber (Scheiben ca. 1,5 cm stark)
3 EL	Mehl
150 ml	Rotwein
1 Zweig	Thymian
2 EL	kalte Butter
200 ml	Milch
80 g	Butter
1 Prise	Muskat

**Zubereitung:**

1. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden.
3. Schalotten in einer Pfanne mit der Hälfte vom Butterschmalz anschwitzen, mit Himbeeressig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und köcheln lassen, bis die Schalotten weich sind und alles eine cremige Konsistenz hat.
4. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Leber in ca. 1,5 cm starke Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen, leicht mehlieren.
6. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Leberscheiben darin von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten.
7. Die Leberscheiben in eine feuerfeste Form legen und im vorgeheizten Ofen warm halten.
8. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein lösen, Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann kalte Butter unterrühren, Thymianzweig wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch heiß durch Kartoffelpresse drücken.
10. Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.
11. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken.
12. Die Leber auf Teller anrichten und leicht salzen, darauf die Essigschalotten geben, die Sauce angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 620 kcal / 2596 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 32 g Fett

**Kartoffelsuppe**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, Grundrezept

**Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Karotte
2	Petersilienwurzeln
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1/2 Bund	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen, fein schneiden.
  2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und weich kochen (ca. 15-20 Minuten).
  3. Anschließend die Suppe pürieren, Sahne zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
  4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
  5. Suppe in Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.
- Tipp: Zur Suppe passen sehr gut knusprig gebratene Brotroutons, gebratene Speisepilze oder einfach ein Wiener Würstchen.

Pro Portion: 266 kcal / 1111 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 14 g Fett

**Gemüse-Würz-Paste**

**Zutaten für ca. 2 Schraubgläser**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, Grundrezept

**Zutaten:**

2	Karotten
---	----------



1	Petersilienwurzel
4 Stangen	Staudensellerie
1	Lauchstange
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz

### **Zubereitung:**

1. Karotten und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden.
2. Selleriestangen waschen, vorhandene Blätter abtrennen und fein hacken. Die Stangen ebenfalls in Scheiben schneiden.
3. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Petersilie abbrausen, gut trocken schütteln und fein schneiden.
6. Alles zusammen in eine Schüssel geben und wiegen. Die Salzmenge richtet sich nach der Menge des Gemüses: 12 g Salz pro 100 g Gemüse zugeben.
7. Das Gemüse mit der entsprechenden Menge Salz vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend sollte das Gemüse etwas Wasser gezogen haben. Mit einem Pürierstab alles zu einer Paste mixen.
8. Die Paste randvoll in vorbereitete saubere Gläser mit Schraubdeckel (am besten vorher auskochen) füllen und sofort verschließen.
9. Die Würzpaste hält sich im Kühlschrank bei sachgemäßer Lagerung gut 3 Monate. Wichtig ist, dass zur Entnahme der Würzpaste immer ein sauberer Löffel verwendet wird.
10. Die Würzpaste lässt sich ähnlich verwenden, wie Gemüsebrühe-Pulver. Etwa 2 TL Würzpaste auf 1 l Wasser ergeben eine würzige Brühe.

Pro 100 g: 34 kcal / 144 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0,2 g Fett

### **Gemüsebrühe**

**Rezept für ca. 1,5 l**

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

### **Zutaten:**

3	Zwiebeln
3	Karotten
2	Petersilienwurzeln
2 Stangen	Staudensellerie

1 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
2	Tomaten
2 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
2 EL	getrocknete Speise-Pilze
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.
2. Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.
3. In einem Topf Olivenöl und gewürfelte Zwiebeln, Karotten, Petersilienwurzel, Staudensellerie, Lauch und Knoblauch darin anschwitzen. Mit 3 l Wasser ablöschen.
3. Die Tomaten, die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Dann die getrockneten Pilze zugeben und noch mal aufkochen lassen.
5. Den Gemüfefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l Flüssigkeit einkochen lassen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro 100 ml: 56 kcal / 234 kJ

8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Gerösteter Blumenkohl mit Ofenkartoffeln**

**Montag, 9. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, preiswert

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

1 kg kleine Kartoffeln, festkochend (z.B. Sorte Drillinge)  
2 Knoblauchzehen  
4 Zweige Zitronenthymian  
etwas Salz  
2 EL Olivenöl

Für den Blumenkohl:

1,5 kg Blumenkohl  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
70 g Dinkelmehl  
150 ml Olivenöl  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer aus der Mühle  
1 TL grober Senf (z.B. Senf à l'Ancienne)  
1 TL Garam Masala  
1 Ei  
1 EL Honig  
50 g Rosinen

Für den Dip:

1/2 Knoblauchzehe  
1/2 Bio-Zitrone  
400 g Crème Fraîche  
etwas Salz  
1 Bund gemischte Kräuter

Für den Salat:

1 Kopfsalat  
1/2 Bio-Zitrone  
3 EL weißer Balsamico  
1 TL Honig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
6 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln mit einer Bürste kräftig waschen, mit der Schale halbieren und auf großes Backblech geben.
2. Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Knoblauch und Thymian über die Kartoffeln streuen, leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und alles vermengen. Dann die Kartoffeln am Rand des Bleches verteilen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze und Umluft vorheizen.
5. Den Blumenkohl waschen, die Röschen mit einem Messer vom Strunk abschneiden.
6. Für die Marinade Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte auspressen.
7. In einer Schüssel Knoblauch, Zitronenschale und -saft mit Dinkelmehl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Garam Masala, Ei und Honig gut vermengen. Zuletzt die Rosinen untermischen.
8. Die Blumenkohlröschen in der Marinade schwenken, so dass sie rundherum mariniert sind. Blumenkohlröschen in der Mitte des Backblechs verteilen und das Gemüse 30 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen goldbraun rösten. Bei Bedarf die Backofentemperatur nach der Hälfte der Garzeit etwas herunterschalten.
9. Für den Dip Knoblauch schälen und sehr fein schneiden oder reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Crème Fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft vermengen und mit Salz abschmecken.
11. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Kopfsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
13. Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.
14. Den gerösteten Blumenkohl und die Kartoffeln mit Zitronen-Crème-Fraîche auf Tellern anrichten, die Kräuter darüber streuen. Den Kopfsalat mit der Sauce marinieren und dazu servieren.

Pro Portion: 1261 kcal / 5277 kJ  
95 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 90 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Puten-Saté-Spieß mit Gemüse-Quinoa**

**Dienstag, 10. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

**Für die Putenspieße**

250 g Putenbrust  
4 Garnelen  
1 Eiweiß  
1 Msp rote Currypaste  
1 EL Ingwer, fein gerieben  
1 TL Zitronengras  
1 Msp Currypulver  
1 EL Koriander, fein geschnitten  
½ Limette (Saft + Schale)  
1 TL Sesamöl  
Etwas Meersalz  
1 Prise Piment d'Espelette

**Für die Pflaumensauce**

40 ml weißer Balsamico  
1 EL Aprikosenkonfitüre  
50 ml Sojasauce  
100 ml Geflügelfond  
2 Stängel Zitronengras  
6 getrocknete Pflaumen  
1 TL Koriander, fein geschnitten  
1 TL Ingwer, fein gerieben  
1 Msp rote Currypaste

**Für den Gemüse-Quinoa**

150 g rote Paprika  
150 g gelbe Paprika  
150 g grüne Zucchini  
150 g Quinoa  
1 Msp Safran  
250 ml Geflügelfond  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Salz  
Etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp Ras el Hanout  
1 TL Balsamico  
1 EL Pinienkerne  
1 EL schwarze Oliven

4 Blätter Pfefferminze

40 g gepuffter Quinoa

### **Zubereitung:**

1. Putenbrust dünn aufschneiden und plattieren (2 mm dick).
2. Garnelen sehr gut gekühlt mit dem Eiweiß, den Gewürzen, Saft und Schale von der Limette und Sesamöl in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
3. Die Masse auf den Putenbrustscheiben dünn verteilen und mit Hilfe einer Folie zu einer 3 cm großen Rolle aufrollen. Die Enden fest zusammendrehen und die Rolle ca. 40 Minuten kaltstellen.
4. Dann die Rolle in 2 cm lange Stücke aufschneiden. Je 4 Stücke auf einen Spieß stecken und nochmals kalt stellen.
5. Für die Pflaumensauce Balsamico mit Aprikosengelee, Sojasauce und Geflügelfond in einem Topf aufkochen und auf 1/3 der Flüssigkeit einkochen lassen.
6. Zitronengras fein schneiden. Pflaumen entkernen und in Viertel schneiden.
7. Zitronengras, Pflaumen, Koriander, Ingwer und Currypaste in die Sauce geben.
8. Für den Gemüse-Quinoa Paprika waschen, schälen und die Kerne entfernen. Zucchini waschen. Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden.
9. Quinoa in eine Schüssel geben. Safran in den Geflügelfond rühren und nach und nach den Quinoa damit aufgießen, 10 Minuten ruhen lassen bis der Fond aufgesogen ist.
10. In einem Topf Olivenöl erhitzen, feingehackten Knoblauch und Gemüse farblos aber scharf anbraten, die Hitze reduzieren und Quinoa zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Balsamico würzen.
11. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Oliven fein hacken. Pfefferminzblätter fein schneiden. Kurz vor dem Servieren die Minze, etwas Olivenöl sowie die Pinienkerne und Oliven zum Gemüse-Quinoa geben.
12. Die Spieße von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.
13. Quinoa auf den Teller geben. Spieße daraufsetzen und mit Pflaumenglace übergießen. Mit gepufftem Quinoa garnieren.

**Tipp:** Für gepufften Quinoa die Körner in einer heißen Pfanne ohne Fett so lange rösten bis alle Körner aufgepufft sind.

Pro Portion: 448 kcal / 1874 kJ

57 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 15 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Linsensalat mit Brokkoli und**  
**gebratenem Ziegenkäse**

**Mittwoch, 11. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

**Zutaten:**

200 g	Belugalinsen
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
400 ml	Geflügelfond (oder Gemüfefond)
4 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
1	Brokkoli
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Pinienkerne
1 Bund	Schnittlauch
2	Ziegenkäserollen (à 200 g)
1 EL	Sonnenblumenöl

**Zubereitung:**

1. Die Linsen in eine Schüssel mit reichlich kaltem Wasser geben und 2 Stunden einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen zugeben, Geflügelfond angießen und die Linsen weich kochen (ca. 20 Minuten).
4. Die Linsen in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ziehen lassen.
5. Den Brokkoli putzen, in gleichmäßige Röschen zerteilen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen.
6. Den Topf wieder auf den Herd stellen, Butter und Brokkoli hineingeben und glasieren. Mit Salz, Zucker und einer Prise Muskat würzen.
7. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
8. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den gerösteten Pinienkernen unter die Linsen mischen. Glasierten Brokkoli obenauf geben.
9. Jede Ziegenkäserolle in 6 Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten.
10. Den Linsen-Brokkoli-Salat auf Tellern anrichten und pro Person 4 Scheiben Ziegenkäse obenauf geben.

Pro Portion: 771 kcal / 3229 kJ

41 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 52 g Fett

**Vincent Klink**  
**Pfannkuchen mit Pilzfüllung und**  
**Endiviensalat**

**Donnerstag, 12. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für den Salat

1	Endiviensalat
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für die Pfannkuchen

250 g	Mehl
350 ml	Milch
3	Eier
etwas	Salz
1 EL	flüssige Butter
etwas	Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Pilze

300 g	Speisepilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
40 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
200 g	Sahne
3 Zweige	Liebstockel
3 Zweige	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter untermischen.
3. Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.
5. Die gebackenen Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen warm halten.



6. Die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. In einer Sauteuse Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Stärke mit 1 EL Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen.
9. Liebstöckel und Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Sahne halbfest aufschlagen und zu den Pilzen geben, die Kräuter untermischen.
11. Für das Salatdressing den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.
12. Den Salat mit dem Dressing anmachen und den Schnittlauch untermischen
13. Die Pfannkuchen mit dem Pilzragout füllen und servieren. Dazu den Salat reichen.

Pro Portion: 736 kcal / 3079 kJ

60 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 47 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**So geht's: Bratkartoffel-Varianten**

**Freitag, 13. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Bratkartoffeln:

1kg            Kartoffeln, festkochend  
300 g        Süßkartoffeln  
Etwas        Salz  
2 Zweige    Rosmarin  
3 Zweige    Thymian  
1            Knoblauchzehe  
2 EL        Butterschmalz  
Rapsöl zum frittieren

Für den Wurstsalat:

200 g        Fleischwurst (Lyoner)  
200 g        Bergkäse  
1            rote Paprika  
60 g        Cornichons  
2            weiße Zwiebeln  
1/2         Knoblauchzehe  
20 ml       Rapsöl  
10 ml       Weinessig  
Etwas       Salz  
Etwas       Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Für die klassischen Bratkartoffeln 400 g Kartoffeln in Salzwasser mit Rosmarin, Thymian und einer angedrückten Knoblauchzehe gar kochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.
2. Die kalten Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln bei mittelstarker Hitze goldgelb braten.
3. Für Kartoffelchips rohe Kartoffeln in 2 mm dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben für fünf Minuten im kaltes Wasser legen, damit die Stärke ein wenig austreten kann. Dann die Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen.
4. In einem Topf Rapsöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze langsam hell ausbacken. Die Chips sind fertig, wenn die Kartoffeln im Öl keine Bläschen mehr erzeugen.
5. Chips auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Chips härten beim Abkühlen aus, deshalb sollten Sie nicht aufeinander liegen. Im Ofen bei 60 Grad warmhalten.
6. Für die Süßkartoffelpommes die Süßkartoffeln in 1 cm dicke Stifte schneiden (Pommes). Diese ebenfalls in kaltes Wasser legen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

7. In einem Topf mit Rapsöl die Pommes bei mittlerer Hitze langsam hell ausbacken. Die Pommes sind fertig, wenn sie im Öl keine Bläschen mehr abgeben. Im Ofen bei 60 Grad warm halten.
8. Für den Wurstsalat die Fleischwurst und den Bergkäse in Streifen schneiden.
9. Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Cornichons auch in Streifen schneiden.
10. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
11. Alle Zutaten mit Rapsöl und Essig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 min ziehen lassen. Dann noch einmal abschmecken.
12. Salat anrichten, die Kartoffelvarianten auf einer Beilagenplatte dazu servieren.

Pro Portion: 722 kcal / 3022 kJ

66 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 37 g Fett

**Simon Tress**  
**Möhren-Grünkernpuffer**  
**mit Paprika-Ragout**

**Montag, 16. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Preiswert, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Puffer:

125 g	Grünkernschrot
300 ml	Gemüsebrühe
2	Schalotten
6 EL	Olivenöl
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Liebstöckel
150 g	Möhren
2 TL	Senf
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
2	Eier
2 EL	Semmelbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Paprikaragout:

1	Schalotte
3	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
3	Strauchtomaten
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Thymian
100 ml	Gemüsebrühe

**Zubereitung:**

1. Grünkernschrot und Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und abgedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Paprikaragout Schalotte abziehen und fein schneiden.
3. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Streifen schneiden.
4. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne ausstreichen. Chili fein schneiden.
5. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten grob würfeln.
6. In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, Paprikastreifen zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chili ebenfalls zugeben und die Tomatenwürfel untermischen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zum Gemüse geben.
8. Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

9. Für die Puffer Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen.
10. Petersilie und Liebstöckel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Die Möhren schälen und raspeln.
12. In einer Schüssel geraspelte Möhren, Schalotten, Kräuter, Senf, Paprika, Eier und Semmelbrösel mit der Grünkernmasse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Grünkernmasse Puffer formen und diese nach und nach im heißen Fett von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun braten.
14. Die gebackenen Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei ca. 100 Grad warm stellen.
15. Das Paprikagemüse abschmecken und zu den Grünkernpuffern servieren.

Pro Portion: 435 kcal / 1827 kJ

29 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 31 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Gefüllter Schweinerollbraten**  
**mit Pflaumensauce**

**Dienstag, 17. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Braten:

150 g	Mandeln
4	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Speck
1,2 kg	Schweinenacken oder Schweinebauch für Rollbraten (vom Metzger zum Rollen vorbereiten lassen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Zwiebeln
3 EL	Butterschmalz
150 ml	Pflaumensaft
200 ml	Fleischbrühe

Für die Pflaumensauce:

200 g	getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
50 g	Speck
2 EL	Butter
1 EL	Zucker
1 EL	5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)

**Zubereitung:**

1. Für die Bratenfüllung Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann erkalten lassen und grob hacken.
2. Knoblauch schälen, fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden.
3. Mandeln, Speck, Knoblauch und Petersilie vermischen und auf das Fleischstück aufstreichen, dann aufrollen und den Rollbraten mit Küchengarn binden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
5. In einem Bräter Butterschmalz erhitzen und den Rollbraten rundherum darin anbraten.
6. Zwiebel zugeben und kurz anbraten, mit Pflaumensaft und Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.
7. Für die Sauce getrocknete Pflaumen in 300 ml Wasser 30 Minuten einweichen.
8. Speck fein würfeln.
9. Pflaumen aus dem Wasser nehmen, Einweichwasser beiseite stellen und die Pflaumen klein schneiden.
10. In einem Topf Speckwürfel anbraten, Butter und die klein geschnittenen Pflaumen zugeben. Zucker untermischen und leicht karamellisieren lassen. Das Gewürzpulver zugeben und mit dem Einweichwasser ablöschen. Die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.

11. Den Rollbraten aus dem Bräter nehmen. Den entstanden Bratensaft passieren, unter die Pflaumensauce mischen und abschmecken.
12. Den Rollbraten aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passt z.B. Kartoffel-Pastinakenpüree.

Pro Portion: 1130 kcal / 4746 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 82 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 18. September 2019

## Wildschweinsteak mit Brombeersauce und Rezept für 4 Personen gebratenem Mais

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Feine Küche

### Zutaten

3	Schalotten
250 g	Brombeeren
3 EL	Pflanzenöl
3 EL	Sojasauce
250 ml	Johannisbeersaft
500 ml	Wildbrühe (z. B. aus dem Glas)
2	Lorbeerblätter
3 Zweige	Majoran
700 g	Wildschweinfleisch (aus der Oberschale oder aus dem Rücken)
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
4 Kolben	Zuckermais
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 TL	Maisstärke
1 EL	Popcornmais
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	Schnittlauch
1 Prise	Muskatnuss

### Zubereitung:

1. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. Brombeeren verlesen, ggf. vorsichtig kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten. Hälfte der Brombeeren zugeben. Sojasauce und Johannisbeersaft zugießen und aufkochen lassen. Mit der Brühe auffüllen.
4. Lorbeer und Hälfte Majoran einlegen und alles bei mittlerer Hitze offen um etwa 3/2 einkochen.
5. Inzwischen den Backofen auf 95 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Wildfleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und daraus 4 Steaks zuschneiden. Steaks trocken tupfen ggf. leicht plattieren und mit etwas Salz bestreuen.
7. Übriges Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.
8. Die Steaks darin von beiden Seiten kurz kräftig anbraten.
9. Knoblauchzehe schälen und andrücken. Mit einige Thymianzweigen zum Fleisch in die Pfanne geben.
10. Pfanne dann in den vorgeheizten Backofen stellen und die Steaks etwa 15 Minuten zu Ende garen.



11. Von den Maiskolben ggf. die grünen Blätter und feine Härchen sorgfältig lösen. Mais abspülen, abtropfen lassen und von den Kolben jeweils einige „Rädchen“ abschneiden. Dann die übrigen Maiskörner vom Kolben schneiden.
12. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Maiskörner und Rädchen darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt weich dünsten.
13. Maisstärke und etwas Wasser verrühren. Unter den eingekochten Soßenansatz rühren, einmal kräftig aufkochen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. warm halten.
14. In einem Topf 2 EL Zucker schmelzen. Restliche Brombeeren zugeben, kurz karamellisieren. Restlichen Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran unter die karamellisierten Brombeeren mischen.
15. Fleisch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt kurz ruhen lassen.
16. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Den Popcornmais einstreuen, zugedeckt aufpuffen lassen.
17. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, Schnittlauch unter das Maisgemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
18. Steaks, Maisgemüse und karamellierte Brombeeren anrichten. Etwas Soße angießen. Mit dem Popcorn-Mais garnieren. Restliche Soße extra dazu reichen.

Pro Portion: 600 kcal / 2520 kJ

17 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 42 g Fett

**Vincent Klink**  
**Forelle mit Apfel-Linsengemüse**

**Donnerstag, 19. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Apfellinsen:

250 g      Alblinsen  
2          Schalotten  
2          Äpfel  
etwas      Salz  
1 EL        Butter  
80 ml      Gemüsebrühe  
3 EL        Balsamico  
2 EL        kalte Butter  
etwas      Pfeffer aus der Mühle

Für die Forelle:

4          frische Forellen (à ca. 350 g)  
1/2 Bund   glatte Petersilie  
2          Schalotten  
1 EL        Butter  
80 g        Schwarzwälder Schinken, hauchdünn aufgeschnitten  
etwas      Salz  
etwas      Pfeffer aus der Mühle  
2 EL        Mehl  
4 EL        Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Linsen in einer Schüssel mit Wasser ca. 3 Stunden einweichen.
2. Eingeweichte Linsen abschütten und in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 30 Minuten bissfest kochen.
3. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in feine Würfel schneiden.
4. Sobald die Linsen bissfest sind, das Kochwasser salzen, noch 3 Minuten kochen, dann abgießen und die Linsen abtropfen lassen.
5. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, Apfelwürfel zugeben und kurz dünsten.
6. Dann die abgetropften Linsen zugeben, Gemüsebrühe und Balsamico angießen und kurz aufkochen. Kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forelle filetieren, dabei jedoch nicht am Schwanzende durchschneiden, dort sollen die Filets zusammengehalten werden.
8. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen.

10. Die vorbereiteten Fischfilets aufklappen, mit Schinkenscheiben und Petersilienschalotten belegen, wieder zusammenklappen.
11. Gefüllte Forellen mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden.
12. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Forellen von beiden Seiten braten.
13. Linsengemüse auf Tellern verteilen und die gebratenen Forellenfilets darauf anrichten.

Pro Portion: 735 kcal / 3087 kJ

44 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 41 g Fett

### **Kürbisstampf aus dem Ofen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Vegan, Leichte Küche

#### **Zutaten:**

1 Butternusskürbis (ca. 1 kg)  
etwas Meersalz  
etwas Olivenöl

#### **Zubereitung:**

1. Für den Butternusskürbis den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach Oben auf ein Backblech legen. Mit Meersalz bestreuen und mit 4 EL Olivenöl beträufeln.
3. Die Kürbishälften im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde garen, bis das Fruchtfleisch ganz weich ist.
4. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen. Dann mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus den Schalen löffeln und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken. Stampf mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken und aromatisieren.

Pro Portion: 155 kcal / 650 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

### **Süß-sauer eingelegter Kürbis**

#### **Zutaten für 2 Gläser à ca. 250 ml**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, Grundrezept

Bitte beachten: der eingelegte Kürbis sollte vor dem Genuss mindestens 4–5 Tage durchziehen

#### **Zutaten**

Für den eingelegten Kürbis

100 g Schalotten  
20 g frischer Ingwer  
60 g eingelegter Ingwer (aus dem Glas; Gari)  
4 EL Olivenöl  
80 ml Weißweinessig  
200 ml trockener Weißwein  
12 EL Waldhonig  
etwas feines Meersalz  
400 g Muskatkürbis  
1/2 rote Chilischote

Zubereitung:

1. Für den Kürbis die Gläser sterilisieren. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Den frischen Ingwer schälen. Eingelegten Ingwer abtropfen lassen. Frischen und eingelegten Ingwer fein schneiden.
3. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
4. Ingwer dazugeben und mit dem Essig ablöschen. Kurz einköcheln lassen, dann den Wein angießen und alles etwa 1 Minute köcheln lassen. Mit dem Honig und etwas Meersalz abschmecken.
5. Den Kürbis schälen, entkernen und in etwa 3 mm große Würfel schneiden.
6. Die Kürbiswürfel unter den Sud mischen und alles zugedeckt einmal aufkochen lassen.
7. Die Chilischote entkernen, waschen, in feine Würfel schneiden und unter den Kürbis mischen.
8. Den Kürbis inklusive Sud kochend heiß und randvoll in die sterilisierten Einmachgläser füllen und sofort verschließen. Auskühlen lassen und vor dem Verzehr mindestens 4–5 Tage durchziehen lassen.

Pro Glas: 590 kcal / 2478 kJ

68 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 25 g Fett

Extra-Tipp: Der eingelegte Kürbis hält sich kühl und dunkel gelagert etwa 6 Monate. Gläser nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern. Der eingelegte Kürbis passt z. B. auch köstlich zu Blauschimmelkäse.

## **Scaloppine mit süß-sauer eingelegtem Kürbis und gebratenen Pfifferlingen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche

### **Zutaten**

Für die Pfifferlinge

- |       |                     |
|-------|---------------------|
| 100 g | Pfifferlinge        |
| 2     | Schalotten          |
| etwas | Olivenöl            |
| etwas | Salz                |
| 4 EL  | gehackte Petersilie |
| etwas | Butter              |

Für die Scaloppine

- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 4      | Kalbsschnitzel (à ca. 75–100 g) |
| etwas  | Salz                            |
| 1 EL   | Mehl                            |
| 2 EL   | Olivenöl                        |
| 200 ml | Weißwein                        |
| 80 g   | Butter                          |
| 1 EL   | Zitronensaft                    |
| 1 TL   | Bio-Zitronenschale              |

etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Sahne (nach Belieben)
¼ Bund	glatte Petersilie
1 Glas	süß-sauer eingelegter Kürbis (Rezept siehe oben)

### **Zubereitung:**

1. Die Pfifferlinge putzen, eventuell vorhandenen Sand und Blätter abbürsten.
2. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Pfifferlinge und Schalotten darin kräftig anbraten und nach ca. 2 Minuten mit Salz würzen.
3. Petersilie unter die Pilze mischen, etwas Butter zugeben und unterschwenken.
4. Die Kalbschnitzel nach Belieben noch plattieren, trocken tupfen, salzen und mit Mehl fein bestäuben.
5. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin von beiden Seiten kurz braten, warm stellen.
6. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen, aufkochen. Butter, Zitronensaft und -schale einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und in die Sauce geben.
8. Schnitzel, Pfifferlinge und jeweils etwas eingelegten Kürbis anrichten. Die Sauce dazu reichen. Dazu passen z. B. Bandnudeln.

Pro Portion: 835 kcal / 3507 kJ  
71 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 52 g Fett

## **Kürbis-Apfel-Suppe**

## **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche, Vegetarisch, Vegan, Preiswert, leichte Küche

### **Zutaten:**

350 g	Speisekürbis
1	Zwiebel
1	kleine Kartoffel
200 g	Apfel
50 g	frischer Ingwer
1 EL	Kokosfett zum Anbraten
500 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Kokosmilch (z B. aus der Dose)
etwas	Salz
1 Prise	Muskatnuss
2 EL	Kürbiskerne
20 ml	Kürbiskernöl

### **Zubereitung:**

1. Kürbis, Zwiebel und Kartoffel putzen, bzw. waschen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

3. Ingwer schälen und fein hacken. Kokosfett in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten.
4. Kürbis, Kartoffeln und Apfel zugeben, die Temperatur reduzieren und alles einige Minuten dünsten. Dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Zutaten in der Brühe mit dem Pürierstab fein pürieren, nochmals kurz aufkochen.
6. Dann die Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
7. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Pürierstab nochmals luftig aufschlagen. Suppe in vorgewärmten Schälchen anrichten. Kürbiskerne darüber streuen, einige Tropfen Kürbiskernöl darüber träufeln und servieren.

Pro Portion: 280 kcal / 1175 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 23 g Fett

**Christina Richon**

**Montag, 23. September 2019**

**Vegetarische Lasagne mit fruchtigem Kopfsalat**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, preiswert

**Zutaten:**

30 g	getrocknete Tomaten
10 g	getrocknete Steinpilze
200 g	Kirschtomaten
300 g	Mini-Zucchini
1	grüne Chilischote
2	milde rote Chilischote
200 g	Champignons
3 EL	Olivenöl
1 TL	Worcestershiresauce
1 EL	Tomatenmark
¼ TL	Currypulver
¼ TL	Paprikapulver
1 TL	Bio-Zitronenschale
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Basilikum
50 g	Parmesan
250 g	Ricotta
¼ TL	gemahlene Muskatnuss
300 ml	Gemüsebrühe
9	Lasagne-Nudelblätter
125 g	Mozzarella

**Für den Salat**

1	Kopfsalat
100 g	Brombeeren
4 EL	Rapsöl
2 EL	Himbeeressig
1 TL	Senf
2 EL	Kräuterblättchen (Blattpetersilie, Basilikum, Estragon)
1 EL	Schnittlauchröllchen
etwas	Kräutersalz
etwas	Rohrzucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit getrockneten Pilzen in einer kleinen Schale mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.
2. Kirschtomaten, Zucchini und Chilischoten waschen und putzen. Champignons putzen. Tomaten, Zucchini und Pilze sehr fein würfeln. Chilis fein hacken.



3. Alles mit 2 EL Olivenöl, Worcestersauce, Tomatenmark, Curry, Paprika und Zitronenschale vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
4. Schalotten und Knoblauch schälen und beides sehr fein hacken. Basilikumblättchen fein schneiden. Parmesan reiben.
5. Schalotten mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Ricotta, Muskat und der heißen Gemüsebrühe verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eingeweichte Pilze gut ausspülen und fein hacken. Mit den abgetropften Tomaten unter das Gemüse mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.
7. In eine Lasagne- oder Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) 1 EL Olivenöl und 2 EL Ricottasoße geben und verteilen. 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Die Hälfte des Gemüses einschichten.
8. Weitere 3 Teigblätter auflegen und die übrige Gemüsefüllung darauf verteilen. Mit den letzten 3 Teigblättern abschließen. Die gesamte übrige Ricottasoße darüber gießen.
9. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.
10. Lasagne im heißen Ofen ca. 35 – 40 Minuten garen und goldbraun überbacken.
11. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern.
12. Die Beeren kurz abbrausen und abtropfen lassen. Beeren je nach Größe halbieren.
13. Die Zutaten für die Salatsoße mischen und mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Den Salat in einer Schüssel mit Beeren und Salatsoße vorsichtig mischen. Die Lasagne und Salat anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ

43 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 41 g Fett

**Philipp Stein**  
**Bürgermeisterstück mit Steinpilz-Kartoffelragout**  
**und grünen Bohnenkernen**

**Dienstag, 24. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

1 kg	Bürgermeisterstück (Teilstück aus der Rinderkeule; gut abgehangen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	grüne Bohnenkerne (frisch oder TK)
300 g	festkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte Annabelle)
500 g	Steinpilze
15 g	magerer geräucherter Speck
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1 EL	Butterschmalz
100 ml	Weißwein
400 ml	Rinderfond (z. B. aus dem Glas)
200 ml	Sahne
2 EL	gehacktes Bohnenkraut
1 EL	gehackte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Bürgermeisterstück kalt waschen, gründlich trocken tupfen und den aufliegenden Fettdeckel mit einem spitzen, scharfen Messer fein einritzen. Das Fleischstück rundherum salzen und pfeffern.
3. Einen Bräter auf mittlere Temperatur erhitzen, das Fleisch darin auf dem Fettdeckel kross anbraten. Dann unter Wenden rundherum braun anrösten.
4. Fleisch auf dem Gitterrost im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad fertigbaren.
5. In der Zwischenzeit frische Bohnenkerne in leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen und abtropfen lassen.
6. Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in reichlich kochendem Salzwasser nicht zu weich kochen (später im Ragout garen sie noch nach).
7. Währenddessen für das Ragout die Steinpilze sorgfältig putzen und grob würfeln (ca. 3 x 3 cm).
8. Den Speck in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln.
9. In einem flachen Topf das Butterschmalz erhitzen. Pilze, Knoblauch und Schalotten darin anbraten.
10. Mit Weißwein ablöschen, Rinderfond zugießen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.
11. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen.
12. Sahne zum eingekochten Fond gießen und alles wieder aufkochen.

13. Kartoffelwürfel und Bohnenkerne zugeben und alles noch einige Minuten sacht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Bohnenkraut und die Petersilie unter das Ragout mischen.

14. Das Fleisch vor dem Aufschneiden zugedeckt kurz ruhen lassen. Fleisch dann quer zur Faser aufschneiden, mit dem Ragout auf vorgewärmte Teller verteilen und anrichten.

Pro Portion: 665 kcal / 2793 kJ

24 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 32 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Feigen-Birnen-Tarte**

**Mittwoch, 25. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Teig:

200 g	kalte Butter
400 g	Mehl
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss
3	reife, aromatische Birnen (weich)
200 g	Schmand
2	Eier
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	süßes Paprikapulver
etwas	Curcuma
1 Prise	Zucker
100 g	Schafskäse
10	reife schwarze Feigen

Für den Salat

50 g	Mandelkerne
2 EL	Zitronensaft
etwas	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
4 EL	Sonnenblumenöl
200 g	gemischter Blattsalat

Außerdem:

Hülsenfrüchte und Backpapier zum Blindbacken

**Zubereitung:**

1. Für den Teig die Butter in kleine Stücke schneiden. Mehl, 1 Prise Salz und Muskat in einer Rührschüssel mischen. Die Butter und eventuell einige Esslöffel kaltes Wasser zugeben und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten (auf keinen Fall zu lange kneten, sonst wird der Teig zäh und fällt auseinander).
2. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Folie wickeln. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Inzwischen die Birnen schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. Fruchtfleisch und einige EL Wasser in einen Topf geben. Zugedeckt weich verkochen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf wenig Mehl mit dem Nudelholz ca. ½ cm dünn rund ausrollen. Eine große Tarteform (28–30 cm Ø; möglichst mit Lift-off-Boden) oder mehrere kleine Tarteförmchen gut fetteten. Die Tarteform mit dem Teig auslegen, dabei einen Rand formen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen.

6. Den Boden mit einem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchte oder Backgewichte auffüllen. Boden im heißen Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.
7. Den Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier inklusive Hülsenfrüchte abheben. Boden etwas abkühlen lassen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
8. Birnen abtropfen lassen, pürieren. Schmand und Eier darunter mixen. Mit Salz, den Gewürzen und Zucker würzen.
9. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls darunter mischen.
10. Die Füllung auf den Tarteboden geben.
11. Die Feigen putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Feigen und in die Masse drücken.
12. Tarte im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Tarte auf ein Kuchengitter setzen und nach Belieben auskühlen lassen.
13. Für den Salat Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
14. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Öl darunter schlagen.
15. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat und Dressing mischen.
16. Mandeln grob hacken.
17. Tarte aus der Form heben, in Portionsstücke schneiden und anrichten. Mandeln über den Salat streuen und zur Tarte servieren.

Pro Portion: 1150 kcal / 4830 kJ

97 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 75 g Fett

**Otto Koch**  
**Gratinierte Käse-Kartoffeln**

**Donnerstag, 26. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche

**Zutaten:**

800 g	kleine Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1	Kopfsalat
100 g	Reblochon
100 g	Blauschimmelkäse
100 g	Bergkäse
100 g	Fontina
4 Zweige	Rosmarin
1 Bund	Schnittlauch
5 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico
1 TL	Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln gut waschen und zugedeckt in einem Topf mit Salzwasser weichkochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.
2. Den Salat putzen waschen und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.
4. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe, backofengeeignete Teller geben (oder auf einem mit Backpapier belegtes Backblech auslegen).
5. Die Käsestücke, falls nötig, entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Auf den Kartoffelscheiben verteilen.
6. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und je einen Zweig auf die vorbereiteten Teller legen.
7. Die Teller einige Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht überbacken ist.
8. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Aus 2 EL Olivenöl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und den Salat damit anmachen.
10. Rosmarinzweig vom Kartoffel-Käse-Teller entfernen. Kartoffeln mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.
11. Käse-Kartoffeln und Salat servieren.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 47 g Fett

**Schwarzwälder Kirsch aus dem Glas**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach  
Süßes, vegetarisch

### **Zutaten:**

Für den Boden:

3	Eier
90 g	Zucker
25 ml	Wasser
80 g	Weizenmehl (Type 405)
30 g	Speisestärke
20 g	Kakaopulver
20 g	flüssige Butter

Für die Füllung:

360 g	Sauerkirschen mit Saft (kleines Glas)
1 TL	Speisestärke
1 Prise	Zimt
150 g	Sahne
2 EL	Puderzucker, gesiebt
150 g	griechischer Joghurt
4 EL	Schokoraspel

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Schokoboden Eier, Zucker und Wasser in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen.
3. Mehl, Speisestärke und Kakao mischen, über die Schaummasse sieben und unterheben. Zuletzt die flüssige Butter unterziehen.
4. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 8-10 Minuten backen.
5. Den gebackenen Boden samt Backpapier vom Blech ziehen und ca. 20 Minuten auskühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kirschen in ein Sieb geben, den Saft auffangen.
7. 2 EL Saft mit Speisestärke anrühren.
8. Den restlichen Saft in einen Topf geben, eine Prise Zimt zugeben und aufkochen. Die angerührte Speisestärke in die kochende Flüssigkeit einrühren, das Ganze aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Kirschen unterheben und abkühlen lassen.
9. Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen, griechischen Joghurt locker unterheben.
10. Den abgekühlten Schokoboden passend zum Glas rund ausschneiden, pro Glas werden jeweils 3 Kuchenkreise benötigt.
11. Das Dessert wie folgt in Gläser (ca. 5 cm Durchmesser und 8 cm Höhe) schichten. Zunächst einen Teigkreis einlegen, darauf die Kirschmasse geben, dann einen weiteren Teigboden einschichten, darauf etwas Sahnejoghurt streichen, nochmals einen Teigboden darauf geben, restlichen Sahnejoghurt darauf geben. Mit Schokoraspel bestreuen und entweder kalt stellen oder gleich genießen.  
Tipp: Nach Belieben können die Teigböden mit etwas Kirschwasser beträufelt werden.

Pro Portion: 585 kcal / 2457 kJ

72 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 27 g Fett

**Tarik Rose**  
**Strammer Max mit Schinkentatar**  
**und pochiertem Ei**

**Freitag, 27. September 2019**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche, schnelle Küche

**Zutaten:**

½	Romanasalat
200 g	Schwarzwälder Schinken
1 Bund	Radieschen
1	Apfel
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz
200 g	Graubrot oder Bauernbrot, in Scheiben geschnitten
50 ml	Weißweinessig
4	frische Eier

**Zubereitung:**

1. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.
4. Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.
5. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.
6. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
7. Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.
8. Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteile, darauf das Schinkentatar geben.
10. Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Das Ei mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2017 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 28 g Fett



**Theresa Baumgärtner**  
**Gratinierter Kürbis mit Ziegenkäse**

**Montag, 30. September 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Kürbis

1,2 kg	Muskatkürbis
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
6 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Ziegenfrischkäse
12	Walnushälften

Für den Salat

60 g	Linsen
150 g	Friséesalat
2	Schalotten
4 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
4 EL	Wasser
2 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

**Zubereitung:**

1. Den Kürbis schälen, Kerne und faseriges Fruchtfleisch entfernen, Kürbis in feine Scheiben schneiden.
2. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Kürbisscheiben mit den Zwiebeln und dem Thymian darin ca. 5 Minuten andünsten. Die Hälfte vom Ahornsirup dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Eine Tarteform von ca. 28 m Durchmesser aus Porzellan oder Glas mit restlichem Olivenöl und 1 EL Ahornsirup einstreichen.
6. Gedünstete Kürbisscheiben und die Zwiebeln dicht in die Tarteform legen und flach drücken. Mit Salz und frischem Pfeffer bestreuen und mit 1 EL Ahornsirup beträufeln. Kürbis so im vorgeheizten Ofen für 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen fertig garen.
7. In der Zwischenzeit für den Salat die Linsen waschen und in Wasser garkochen.
8. Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen, fein würfeln.
9. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten zugeben und glasig dünsten. Mit Rotweinessig, Wasser und Honig ablöschen.

10. Die abgetropften Linsen und das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Friseée mit den Linsen in der Schüssel vermengen.

11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über den Salat streuen.

12. Kürbistarte aus dem Ofen nehmen, eventuell überschüssige Flüssigkeit vorsichtig abgießen, kleine Ziegenkäsekreise gleichmäßig darauf verteilen, jeweils mit einer Walnusshälfte belegen, mit Ahornsirup beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

13. Tarteform nochmal in den Ofen geben und den Ziegenkäse unter Aufsicht für ein paar Minuten goldbraun gratinieren.

14. Gratinierten Kürbis und Salat anrichten.

Pro Portion: 565 kcal / 2373 kJ

38 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 38 g Fett