

Nadia Damaso
Süßkartoffel-Falafel mit Aprikosen-Chutney und
Rote Bete-Hummus

Montag, 02. Juli, 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche , Vegetarisch, Vegan

Zutaten:

350 g	Süßkartoffeln
170 g	Falafelmix (Mischung für Falafel, z. B. aus dem Naturkostladen oder Reformhaus)
80 g	Sesamsamen
4 TL	Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
2 TL	Kokosblütenzucker (z. B. aus dem Naturkostladen oder Reformhaus)
etwas	Himalaya Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Tahini
¼ TL	Chiliflocken
3 EL	Erdmandeln, gemahlen (Chufanuss)

Für das Chutney:

5	frische Aprikosen
1	Mango (klein)
1	süßlicher Apfel
1	Knoblauchzehe
5	getrocknete Aprikosen
1	Bio-Limette
2 EL	Ahornsirup
etwas	Himalaya Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Chiliflocken

Für den Rote Bete-Hummus:

250 g	Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
150 g	gekochte, geschälte rote Bete
1	Medjool-Dattel
1	Knoblauchzehe
1 ½ EL	Tahin
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
¼ TL	Chiliflocken
3 EL	Zitronensaft
etwas	abgeriebene Bio-Zitronenschale
etwas	Himalaya Salz

Zubereitung:

1. Für die Falafel die Süßkartoffeln schälen und fein raspeln. Mit der Falafel-Mischung und 300 ml kochendem Wasser in einer Schüssel gründlich verrühren. 10 Minuten quellen lassen.
 2. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Form (z. B. flache Auflaufform) auf dem Gitter auf dem Backofenboden mit erhitzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 3. Sesam, die Hälfte vom Kreuzkümmel, Kokosblütenzucker und je ½ TL Salz und Pfeffer auf einem flachen Teller mischen.
 4. Tahini, restlichen Kreuzkümmel, Chiliflocken, etwas Salz, Pfeffer und das Erdmandelmehl gründlich unter den Falafel-Mix mischen. Aus der Masse etwa 22–26 gleich große Kugeln formen.
 5. Falafel in der Sesammischung wälzen, nebeneinander auf dem Blech verteilen. Im heißen Backofen 40-45 Minuten goldbraun backen.
 6. Für das Chutney frische Aprikosen waschen, trocken reiben, entsteinen und würfeln.
 7. Mango und Apfel schälen und den Stein, bzw. Kerngehäuse entfernen. Mango- und Apfelfruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
 8. Knoblauch abziehen und fein hacken. Getrocknete Aprikosen fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen.
 9. Vorbereitete Chutney-Zutaten mit Ahornsirup, je ½ TL Salz, Pfeffer und Chiliflocken, sowie 3–4 EL Wasser in einem Topf mischen.
 10. Alles zugedeckt einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Temperatur offen mindestens 20 Minuten sämig einkochen lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
 11. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- Tipp:** Besonders fein und cremig wird der Hummus, wenn die feinen Häutchen von den Kichererbsen abgelöst und nicht mitpüriert werden.
12. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln.
 13. Dattel entsteinen und ebenfalls würfeln.
 14. Knoblauch schälen und würfeln. Mit Dattelstückchen, Kichererbsen, Rote Bete, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Pfeffer, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Zitronenschale in einen stabilen Mixer geben und alles cremig mixen. Nach Bedarf noch etwas Wasser untermixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Den Dip abschmecken.
 15. Falafel, Hummus und Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 570 kcal / 2395 kJ

86 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 16 g Fett

Michael Kempf
Gazpacho von Paprika, Himbeere und
Zitronenmelisse mit Burrata

Dienstag, 03. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Vegetarisch, Mediterran

Zutaten:

Für die Gazpacho:

2	Schalotten
100 g	Salatgurke
2	rote Paprikaschoten
300 g	Kirschtomaten
50 g	Himbeerpüree oder frische Himbeeren
etwas	Salz
etwas	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Piment D`Espelette
8 Zweige	Zitronenmelisse
etwas	Limettensaft
3 EL	Olivenöl
2 EL	Haselnussöl

Brotchips:

400 g	helles Sauerteigbrot
1 TL	Sesam, weiß, geschält
1 TL	Schwarzkümmel
2 EL	Parmesan

Anrichten:

4 kleine	Burrata á 50 g
1	Bio-Limette
1 Handvoll	Wildkräuter und essbare Blüten, z.B. Sauerklee, Vogelmiere, Dahlien, etc.

Zubereitung:

Hinweis: Das Gemüse muss 12 Stunden marinieren

1. Die Schalotten und die Gurke schälen und fein schneiden.
2. Die Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Paprikafruchtfleisch fein schneiden.
3. Die Kirschtomaten waschen, putzen und vierteln.
4. Vorbereitetes Gemüse und Himbeeren in eine Schüssel geben. Großzügig salzen, mit dem Paprikapulver und dem Piment würzen und kräftig durchkneten.
5. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die kleinen Blätter zur Garnieren zugedeckt beiseite legen. Die restlichen Blätter zum Gemüse geben.
6. Gemüse mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
7. Vorbereitetes Gemüse portionsweise in einen stabilen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

8. Suppe mit den Gewürzen und Limettensaft abschmecken und die beiden Öle mit einem Stabmixer einmischen.
9. Die Gazpacho anschließend nochmals gut durchkühlen lassen.
10. Dann Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
11. Brot mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden (siehe auch Extra-Tipp).
12. Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Blech flach verteilen.
13. Zunächst Sesam und Kümmel, anschließend den Parmesan gleichmäßig auf den Brotscheiben verteilen.
14. Die Brotchips im heißen Backofen ca. 8-10 Minuten goldgelb backen.
15. Den Burrata abtropfen lassen, jeweils in die Mitte der tiefen Teller legen.
16. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein über den Käse reiben.
17. Wildkräuter abspülen, trocken schleudern und zerzupfen. Kräuter und übrige Zitronenmelisse locker auf dem Burrata anrichten.
18. Anschließend die Gazpacho vorsichtig angießen. Sofort servieren und die Brotchips separat dazu reichen.

Extra-Tipp: Damit sich das Brot möglichst fein aufschneiden lässt, ggf. kurz anfrieren.

Pro Portion: 585 kcal / 2457 kJ

54 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 31 g Fett

Martina Kömpel
Variationen vom Pfirsich herzhaft und süß

04. Juli 2018
Zutaten für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für die Pfirsich-Karamell-Tarte:

150 g	Mehl
1 Prise	Salz
115 g	Butter
4	Pfirsiche
100 g	Zucker
50 g	Butter
1 Stiel	Thymian

Honigvinaigrette:

1	reifer Pfirsich
1 EL	Apfelessig
1 EL	gereifter Balsamico
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Wasser (o. Brühe)
1 TL	Honig (z. B. Thymianhonig)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Spinat-Pfirsich-Salat:

4	reife Pfirsiche
150 g	zarte Spinatblätter oder Salat der Saison
1	rote Zwiebel
80 g	Ziegenfrischkäse oder Schafskäse (Feta)
50 g	geröstete Pecannüsse

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Kalte Butter in Stückchen und 1 EL kaltes Wasser zugeben, alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
3. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Den Teig mindestens 2 Stunden, besser über Nacht kalt stellen.
4. Für den Belag Pfirsiche waschen, abtrocknen. Die Früchte halbieren und die Steine entfernen.
5. 100 g Zucker in einer Pfanne zu einem goldgelben Karamell schmelzen.
6. Butter zufügen und unter Rühren schmelzen lassen und den Karamell lösen.
7. Pfirsichhälften und Thymian zugeben und alles ca. 10 Minuten schmoren.
8. Den Backofen auf 180-200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Die Pfirsichhälften mit der runden Seite nach unten in eine auslaufsichere Tarteform (Ø ca. 24–26 cm) geben.
10. Mürbeteig auf wenig Mehl rund ausrollen. Die Früchte damit belegen, am Rand den Teig etwas in die Form drücken.
11. Tarte im heißen Ofen etwa 30 Minuten goldbraun backen.
12. Die Tarte noch möglichst heiß auf einen Teller stürzen, damit der Karamell noch flüssig ist und nicht an der Form fest klebt. Noch ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und nach Belieben z. B. mit Vanilleeis anrichten.
13. Für die Vinaigrette Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen.
14. Pfirsich fein würfeln. Mit Essig, Ölen, eventuell 2 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mixen, abschmecken.
15. Für den Salat übrige Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Pfirsiche halbieren und den Stein entfernen. Pfirsiche in mundgerechte Stücke oder Spalten schneiden.
16. Spinatsalat verlesen, gründlich abspülen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.
17. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
18. Spinatsalat, Zwiebelringe und Pfirsiche auf Teller verteilen, das Dressing überträufeln. Käse und Nüsse darauf verteilen und anrichten.

Pro Portion: 725 kcal / 3045 kJ

81 g Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß; 40 g Fett

Martin Gehrlein
Hähnchenterrine mit Currymayonnaise

Donnerstag, 05. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Hähnchenterrine

1 frisches Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie
2 Zweige Thymian
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
10 Blatt Gelatine
1 Bund Rucola

Für die Currymayonnaise

1 TL Dijon-Senf
1 EL Weißwein
2 frische Eigelb
125 ml Sonnenblumen- oder Distelöl
1 TL Curry
etwas Pfeffer
etwas Salz

Hinweis: Die Terrine muss über Nacht im Kühlschrank gelieren

Zubereitung:

1. Vom Hähnchen Brust und Keulen auslösen. Aus den Unter- und Oberkeulenstücken die Knochen auslösen. Hähnchen-Karkasse grob zerhacken.
2. Zwiebel schälen und grob würfeln.
3. 1 EL Olivenöl In einem Topf erhitzen. Ausgelöste Knochen, Karkasse und Zwiebelwürfel darin leicht anrösten.
4. Wasser angießen, sodass die Zutaten knapp bedeckt sind. Petersilie und Thymian abspülen und zugeben. Alles aufkochen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten sacht köcheln lassen.
5. Dann den Fond durch ein Sieb in einen anderen Topf passieren. Fond auf 400 ml einkochen.
6. Das Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Wenden anbraten, sodass es gerade eben durchgebraten ist.
8. Dann die Fleischstücke in ein Sieb geben, abtropfende Flüssigkeit auffangen. Fleisch lauwarm abkühlen lassen.

9. Die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
10. Den aufgefangenen Fleischsaft zum eingekochten Fond geben, einmal aufkochen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Topf vom Herd ziehen.
11. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Fond schmelzen.
12. Eine Terrinenform (ca. 1l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Fleischstücke hineingeben und den Gelatinefond angießen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist.
13. Form mit Frischhaltefolie bedecken und die Terrine im Kühlschrank über Nacht gelieren lassen.
14. Für die Mayonnaise Senf, Weißwein und Eigelbe in einem hohen, schmalen Mixbecher gründlich verrühren.
15. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen oder Handrührgerät das Öl langsam nach und nach zugießen und untermixen, bis eine cremige, feste Mayonnaise entsteht.
16. Curry und etwas Pfeffer untermixen und mit Salz abschmecken.
17. Kurz vor dem Anrichten, die Hähnchenterrine aus der Form stürzen und in dicke Scheiben schneiden. Mit der Currymayonnaise auf Tellern anrichten, mit Rucola garnieren und servieren.

Pro Portion: 745 kcal / 3129 kJ

1 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 64 g Fett

Simon Tress
Brotsalat mit Melone und Schafskäse

Freitag, 06. Juli 2018
Zutaten für 4 Personen

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

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
60 ml	Himbeeressig
etwas	Zucker
1	Gurke
200 g	Wassermelonenfruchtfleisch
200 g	Schafskäse
200 g	altbackenes Brot
70 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1 Kopf	Romanasalat
1 Bund	Dill
1 Bund	Minze
1 Bund	Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
2. 20 ml Essig und 5 g Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
3. Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel ausstreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.
4. Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden.
5. Den Schafskäse ebenfalls in Würfel schneiden
6. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
7. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten. Auf einen Teller geben und leicht salzen.
8. Den Romanasalat putzen, abspülen und in mundgerechte Stücke rupfen. Salat gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
9. Gesamte Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.
10. Vorbereitete Salatzutaten, bis auf die Croutons, in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.
11. Aus restlichem Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
12. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Croutons über den Salat streuen.
13. Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1911 kJ
34 g Kohlenhydrate; 14 g Eiweiß; 29 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 6. Juli 2018

Früchte-Pizza

**Rezept für 8 kleine Pizzen
(Durchmesser ca. 10 cm)**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes

Zutaten:

Für den Teig:

220 g Weizenmehl Type 405
80 g Weizenvollkornmehl
1 EL Zucker
1 Pck Trockenhefe
200 ml warmes Wasser
1 TL Salz
3 EL Traubenkernöl

Für die Blaubeerpizza

300 g Blaubeeren
4 EL Zucker
3 EL Mehl

Für die Streusel

100 g Mehl
70 g Zucker
1 /4 TL Zimt
20 g Walnüsse, gehackt
1 Prise Salz
60 g Butter

Für die Pfirsichpizza

5 Pfirsiche
3 EL Mehl
4 EL Zucker

Für die Streusel

50 g Mehl
60 g brauner Zucker
50 g Pekannüsse, gehackt
1 Prise Salz
20 g Vollkornhaferflocken
60 g Butter, zerlassen

Zusätzlich:

etwas	Mehl zum Aufarbeiten des Teiges
etwas	Maisgrieß für das Backblech
2 EL	zerlassene Butter

Zubereitung:

1. Mehl und Vollkornmehl mit Zucker und Hefe vermischen. Wasser, Salz und Öl verrühren und zu der Mehlmischung geben. Mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer mit Knethaken etwa 3 Minuten kneten. Dieser Hefeteig ist recht weich und klebrig. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und einige Minuten lang weiterkneten, er bleibt weich und klebrig.
2. Etwa ½ TL Öl in eine Rührschüssel geben, den Teig darin wenden, bis er rundum eingeölt ist, mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und etwa eine Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
3. In der Zwischenzeit die Beeren vorbereiten, z.B. putzen, evtl. waschen und abtropfen lassen. Zu den Beeren 4 EL Zucker und 3 EL Mehl geben und locker untermischen.
4. Für die Streusel Mehl mit Zucker, Zimt, Walnüssen und einer Prise Salz mischen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mehl-Zucker-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.
5. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit etwas Maisgrieß bestäuben.
6. Den gegangenen Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, den Teig in 8 Stücke teilen und dann direkt auf dem Backblech weiterarbeiten. Jedes Teigstück zu einem Fladen von etwa 7 cm Durchmesser platt drücken. Wenn der Teig etwas klebt, die Finger einfach in Mehl tauchen.
7. Jeden Fladen mit zerlassener Butter bepinseln. Einen gehäuften Esslöffel Streusel direkt auf jedem Fladen platzieren und gleichmäßig verteilen. Die Beeren auf die Streusel geben. Zum Schluss je 2 EL Streusel obendrauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Beeren-Pizzen goldbraun sind. Auf einem Küchengitter auskühlen lassen.
8. Für die Pfirsichpizza die Pfirsiche waschen, entkernen und achteln. Pfirsiche mit 3 EL Mehl und 4 EL Zucker vermengen.
9. Für die Streusel alle Zutaten bis auf die Butter vermengen. Die Butter in einem Topf zerlassen und zur Streusel-Mischung geben. Alles verrühren, bis es sich gut verbunden hat.
10. Pfirsiche und Streusel wie bei der Beerenpizza auf den Teigfladen verteilen und backen.

Pro Portion: 385 kcal / 1614 kJ
57 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 13 g Fett

Christina Richon

Montag, 09. Juli 2018

Paprika-Grünkern-Risotto mit Haselnuss-Pesto Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten

Für das Risotto:

300 g Grünkern
2 Zwiebeln
2 kleine, junge Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten (ca. 600 g)
2 EL Olivenöl
2 TL mildes Paprikapulver
1 TL scharfes Paprikapulver
750 ml heiße Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 Zweig Liebstöckel
1 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver (Pimenton de la Vera)
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto:

45 g Haselnüsse
20 g glatte Petersilie
1 kleine, junge Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
20 g grüne Bio-Rosinen (z. B. aus dem Naturkostladen oder online bestellen)
3 EL Olivenöl
1 EL gereifter Balsamico-Essig
1 dünne Scheibe Bio-Zitrone mit Schale
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur

4 EL Crème fraîche
etwas glatte Petersilie
einige Zitronenzesten

Zubereitung

1. Grünkern in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und beides fein hacken.
3. Paprikaschoten waschen, entkernen und zwei Schoten in kleine Würfel schneiden.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Grünkern und beide Sorten Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Brühe ablöschen.
5. Paprikawürfel, Lorbeer und Liebstöckel dazugeben und aufkochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren und noch weitere 10 Minuten weitergaren lassen.
6. Inzwischen die übrige Paprikaschote grob hacken und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.
7. Paprikapüree zum Grünkern geben und alles in 5 – 10 Minuten offen zu einem cremigen „Risotto“ einkochen lassen.

8. Währenddessen für das Pesto die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. 1 EL Haselnüsse grob hacken.

9. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

10. Knoblauch schälen, Chilischote waschen und nach Belieben entkernen. Beides fein hacken.

11. Ganze Haselnüsse mit Petersilie, Knoblauch, Chili, Rosinen, Olivenöl, Balsamico und Zitronenscheibe in einen Zerkleinerer mit Schneidemesser geben und fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Vor dem Servieren Risotto mit geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Liebstöckel entfernen.

13. Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Je mit einem Klecks Crème fraîche und Pesto garnieren. Mit einigen Blättern Petersilie, gehackten Haselnüssen und Zitronenzesten bestreuen und servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3510 kJ

71 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 39 g Fett

**Karlheinz Hauser
2018****Dienstag, 10. Juli****Vitello Tonnato “Spezial”****Rezept für 4 Personen**

Dauer: ca. 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran, Feine Küche

Zutaten

800 g Kalbsrücken
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
50 g Möhre
50 g Sellerie
50 g Lauch
etwas Salz

Für die “Spezial” Sauce:

300 g Thunfisch in Öl
300 g Mayonnaise
2 Limetten
1 Bund Basilikum
1 TL scharfer Senf
1 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas; abgetropft)
20 g Sardellenpaste (Tube)
1 EL Weißwein

Nach Belieben zum Garnieren:

etwas Rauke
etwas Friséesalat
einige Kirschtomaten
etwas Basilikum
einige getrocknete Tomatenhälften
einige Ölsardinen (Dose, abgetropft)

außerdem:

etwas Küchengarn

Bitte beachten: das Fleisch soll im Fond auskühlen

Zubereitung:

1. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.
2. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.
3. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.
4. In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.
5. Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).
6. Fleisch im Fond erkalten lassen.
7. Thunfisch abtropfen lassen.
8. Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.

9. Die Limetten auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.
10. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
11. Senf, Kapern, Sardellenpaste, Basilikum und Weißwein zum Thunfisch geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.
12. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
13. Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.
14. Üppig mit der Thunfischsauce überziehen (nappieren).
15. Nach Belieben zusätzlich mit Rauke und Friseésalat, Kirschtomaten, etwas Basilikum, getrockneten Tomaten und Ölsardinen garnieren.

Pro Portion: 805 kcal / 3370 kJ

4 g Kohlenhydrate; 60 g Eiweiß; 61 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Zucchinirollchen mit Auberginenpüree und
gebratenen Tomaten

Mittwoch, 11. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, Vegetarisch

Zutaten

1 kg	grobes Meersalz
6	kleine Auberginen
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Zitronensaft
2	Zwiebeln
etwas	gemahlener Kurkuma (Gelbwurz; z. B. aus dem Asialaden)
1	Fleischtomate
etwas	Zucker
100 g	schnittfester Schafskäse
4	Zucchini
2 EL	Thymianblättchen
2	Knoblauchzehen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	rote Kirschtomaten an der Rispe
8	gelbe Kirschtomaten an der Rispe
50 g	Kartoffelstärke
5	Zucchini Blüten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einer Schicht groben Meersalz bestreuen.
2. Die Auberginen waschen, trocken reiben und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenhälften darin auf den Schnittflächen anbraten.
4. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz setzen und im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln.
6. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.
7. Die Fleischtomate in kochendes Wasser tauchen, kurz kalt abschrecken und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch entkernen, in feine Würfelchen schneiden und mit Salz und Zucker würzen.
8. Schafskäse abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfelchen schneiden.
9. Die Zucchini putzen, waschen, trockenreiben und längs in Scheiben schneiden.

10. Zucchinischeiben mit Salz, Zitrone, Olivenöl würzen, mit Hälfte Thymianblättchen bestreuen. Zucchini kurz ziehen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
11. Auberginen aus dem Ofen nehmen, das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Ofentemperatur auf 220 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
12. Knoblauch schälen. Eine Zehe zum Auberginenfleisch pressen.
13. Zwiebelwürfel zugeben und alles fein hacken. Dabei nach und nach etwas Olivenöl überträufeln, sodass ein sämiges Püree entsteht.
14. Tomate und Käse unter das Auberginenpüree mischen. Mit Pfeffer abschmecken.
15. Zucchinischeiben trocken tupfen, mit jeweils mit etwas Auberginenpüree belegen und aufrollen.
16. Die Kirschtomaten vorsichtig waschen, sodass sie an den Stielen hängen bleiben. Sacht trocken reiben.
17. Übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden.
18. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Knoblauch und Rest Thymian darin kurz kräftig anbraten.
19. Sobald die Tomaten aufzuplatzen beginnen, mit Salz und Zucker würzen. In eine Auflaufform geben und im heißen Backofen bei 220 Grad noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.
20. Kartoffelstärke und so viel Wasser verrühren, dass ein sämiger Ausbackteig entsteht. Mit Salz würzen.
21. Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne oder im Wok erhitzen.
22. Die Blütenblätter der Zuchiniblüten vorsichtig abzupfen, durch den Teig ziehen und kurz abtropfen lassen.
23. Zucchini-Blütenblätter im heißen Öl kurz schwimmend ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
24. Zucchinirollchen, übriges Auberginenpüree, Tomaten und Zucchini-Blütenblätter auf Tellern anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot reichen.

Pro Portion: 420 kcal / 1780 kJ

34 g Kohlenhydrate; 11 g Eiweiß; 25 g Fett

Vincent Klink
Bohnen-Kartoffel-Salat mit Forellenfilet**Donnerstag, 12. Juli 2018**
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

700 g	Kartoffeln, festkochend
½ TL	Kümmel
etwas	Salz
300 g	grüne Bohnen
3 Stiele	Bohnenkraut
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)
½ Bund	Schnittlauch
1	Apfel
250 g	Dickmilch (1,5 % Fett)
2 EL	Weißweinessig
etwas	Pfeffer
4	Forellenfilets, geräuchert

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben.
2. Kartoffel knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und etwa 20-25 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und schräg in Stücke schneiden. Bohnenkraut abspülen und trocken schütteln.
4. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Bohnen und Bohnenkraut zugeben. Bohnen zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 10 – 12 Minuten garen.
5. Gegarte Kartoffeln abgießen und in kaltem Wasser abschrecken und kurz abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, dann in eine große Salatschüssel geben.
6. Bohnenkraut aus dem Topf heben. Gegarte Bohnen inklusive der heißen Brühe unter die Kartoffeln mischen. Unter gelegentlichem Durchrühren auskühlen lassen.
7. Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
8. Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.
9. Dickmilch, 2/3 der Schnittlauchröllchen und Essig verrühren und unter den Kartoffel-Bohnen-Salat heben. Apfelspalten ebenfalls untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
10. Forellenfilets in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Salat auf Teller verteilen, Forellenfilet darauf anrichten und mit restlichem Schnittlauch garniert servieren.

Pro Portion: 480 kcal / 3050 kJ
40 g Kohlenhydrate; 28 g Eiweiß; 22 g Fett

Tarik Rose
Poulardenbrust mit Vanille-Tomaten-Kompott

Freitag, 13. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Kompott:

4 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
etwas Apfelessig
200 ml Tomatensaft
1 Vanilleschote
2 EL Honig
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
500 g Cocktailtomaten
etwas Basilikum

Für das Poulardenfilet:

4 Mais-Poulardenbrustfilets (à ca. 150 g)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
80 g gemahlene Mandeln
etwas Bio-Zitronenschale

Zubereitung:

1. Für das Kompott Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Mit Apfelessig ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
3. Tomatensaft angießen, sacht aufkochen.
4. Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark ausstreichen. Schote und Mark unter den Tomatensaft rühren.
5. Honig zugeben und ebenfalls einrühren.
6. Zwiebeln offen bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren zu einem sämigen Kompott einkochen.
7. In der Zwischenzeit den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
8. Poulardenfilets kalt waschen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.
10. Filets dann in eine flache Auflaufform setzen und im heißen Ofen 10–12 Minuten fertig garen.
11. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.
12. Knoblauch abziehen, ein kleines Stück davon sehr fein hacken.

13. Petersilie, Mandeln, Zitronenschale, Knoblauch und 1 TL Meersalz auf einem Teller mischen.
14. Die Zwiebeln mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
15. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und unter das Zwiebelkompott mischen. Nochmals abschmecken und übriges Olivenöl unterrühren.
16. Filets aus dem Ofen nehmen. Die Stücke in der Kräuter-Mandelmischung wälzen.
17. Bratöl in der Pfanne nochmals erhitzen, die Poulardenfilets darin rundherum kurz nachbraten.
18. Filets aufschneiden, mit dem Vanille-Tomaten-Kompott anrichten. Nach Belieben mit Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ

13 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 26 g Fett

Theresa Baumgärtner
Buttermilchwaffeln mit Kirschgrütze und
Eierlikörsahne

Montag 16. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes & Kuchen, Heimat-Küche

Zutaten

Für die Kirschgrütze:

400 g Süßkirschen
250 ml Weißwein (ersatzweise Kirschsaft)
20 g heller Roh-Rohrzucker
½ Vanilleschote
10 g Speisestärke

Für die Buttermilch-Waffeln:

65 g Butter, sehr weich
40 g Rohrohr-Puderzucker
½ Vanilleschote (Mark)
2 Eigelb
110 g Dinkelmehl Type 630
20 g Speisestärke
2 Eiweiß
1 Prise Meersalz
125 ml Buttermilch

Außerdem:

120 ml Schlagsahne
etwas Eierlikör
etwas Rohrohr-Puderzucker zum Bestäuben
etwas neutrales Öl zum Einpinseln des Waffeleisens
einige frische Kirschen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Kirschen entstielen, waschen, abtropfen lassen und entsteinen.
2. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer ausstreichen.
3. Weißwein, Zucker, Vanillemark und ausgekratzte Schote in einen Topf geben. Sacht aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.
4. 200 g Kirschen fein hacken, dazugeben und alles 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Die Vanilleschote entfernen. Kirschen im Weinfond fein pürieren.
6. Speisestärke in einer Tasse oder kleiner Schüssel mit 1 EL Wasser anrühren. Mit einem Schneebesen rasch unter das Kirschpüree rühren. Die Grütze unter Rühren einmal aufkochen lassen. Die restlichen Kirschen unterheben. In eine Schüssel füllen und nach Belieben heiß oder ausgekühlt zu den Waffeln servieren.

7. Für die Waffeln Butter, Zucker und Vanillemark in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes hellcremig mixen.
8. Unter Rühren nach und nach die Eigelbe dazugeben und alles gründlich schaumig rühren.
9. Dinkelmehl und Speisestärke in einer Schüssel gründlich mischen.
10. Eiweiß steif schlagen, das Salz dabei einrieseln lassen.
11. Nun mit einem Spatel jeweils ein Drittel Mehl, Eischnee und Buttermilch zusammen nach und nach unter die Eier-Butter-Masse heben. Auf diese Weise wird der Teig sehr locker und luftig.
12. Das Waffeleisen erhitzen, die beiden Innenseiten mit etwas Öl einpinseln.
13. Etwa jeweils 1/4 des Waffelteiges in das Eisen geben, sacht schließen und den Teig so nach und nach zu 4 goldbraunen Waffeln backen.
14. Waffel auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben.
15. Sahne steif schlagen.
16. Waffeln mit Kirschgrütze, Schlagsahne und nach Belieben etwas Eierlikör servieren. Zusätzlich mit frischen Kirschen garniert anrichten.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ

54 g Kohlenhydrate; 10 g Eiweiß; 27 g Fett

Jörg Sackmann
Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten, Pumpernickel
und Kräutercreme

Dienstag, 17. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Gourmet-Küche, Heimat-Küche

Zutaten:

Für die Croutons:

3 Scheiben Pumpernickel
etwas Rapsöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräutercreme:

einige Stiele gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Blatt Petersilie, Estragon)
60 g Crème fraîche
60 g griechischer Joghurt
60 g Naturjoghurt
etwas Zitronensaft

Für die Tomaten:

3 Tomaten
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
20 ml weißer Estragonessig
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
einige Stiele Estragon
etwas Zucker

Für den Fisch:

4 Wolfsbarschfilets ohne Haut à 130 g
35 ml Rapsöl
40 ml Geflügelfond
1/2 Zitrone
25 g Butter

Zubereitung:

1. Pumpernickel in etwa 3 mm große Würfel schneiden.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin unter Wenden knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für die Kräutercreme Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Crème fraîche, beide Joghurtsorten und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Für die geschmolzenen Tomaten, die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
6. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

7. Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten.
8. Mit Essig ablöschen, Tomaten und Pfefferkörner zugeben. Bei schwacher Hitze offen etwas einkochen lassen.
9. Inzwischen übrigen Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Tomaten mit Pfeffer, Estragon, Salz und Zucker abschmecken.
11. Die Filets kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin auf der Fleischseite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Vorsichtig wenden und ca. ½ Minute auf der Hautseite fertig braten. Filets warm stellen.
13. Den Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen. Zitronensaft und Butter zugeben und einrühren. Etwas einkochen lassen, sodass sich ein sämiger Sud bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Kurz vor dem Anrichten die Fischfilets in den Sud geben, unter Schwenken kurz erhitzen und dabei mit dem heißen Sud immer wieder überträufeln.
15. Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenstücke und Pumpernickel-Croûtons darauf verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren. Die Kräutercreme dazu servieren.

Pro Portion: 430 kcal / 1780 kJ

9 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 28 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Kartoffelrösti mit Räucherfischcreme und Gurkensalat

Mittwoch, 18. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, festkochend
1	Zwiebel
etwas	Salz
300 g	Räucherforelle, oder auch geräucherter Hering oder Aal
300 g	Räuchermakrele
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
100 g	Schmand
100 g	Frischkäse
4	Scheiben Räucherlachs (à ca. 25 g)
1	Salatgurke
etwas	Zucker
2	Olivenöl
4 EL	Butterschmalz
50 g	Forellenkaviar

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen.
2. Kartoffeln und Zwiebeln auf einer groben Reibe reiben, und in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Das Fleisch von den geräucherten Fischen vorsichtig von der Haut lösen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Forellen und Makrelenfleisch fein hacken.
4. Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
5. Schmand und Frischkäse zu einer glatten, festen Masse verrühren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Dill und Schnittlauch zugeben und unterrühren.
6. Räucherlachscheiben einzeln auf Frischhaltefolie auslegen. Die Fischcreme gleichmäßig auf den Scheiben verstreichen. Mit Hilfe der Folie aufrollen. Kühl stellen.
7. Die Gurke putzen, gründlich waschen und trocken reiben. Gurke mit einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben bzw. Streifen schneiden.
8. Übrigen Zitronensaft, etwas Salz, Zucker und Olivenöl verrühren. Die Gurkenstreifen damit mischen und abschmecken.
9. Die Röstmasse gründlich ausdrücken.
10. Butterschmalz portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Darin aus der Kartoffelmasse nach und nach knusprige Röstis braten.
11. Gurkenstreifen abtropfen lassen. Lachsrollen in breite Scheiben schneiden, mit Gurken und den Röstis auf Tellern anrichten. Mit Forellenkaviar garniert servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ

40 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 50 g Fett

Otto Koch
Fischbuletten mit norddeutschem Kartoffelsalat

Donnerstag, 19. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Heimat-Küche

Zutaten:

Kartoffelsalat mit Mayonnaise:

600 g	Kartoffeln, festkochend
1	rote Zwiebel
4	Gewürzgurken
1	Apfel
5 EL	Mayonnaise
4 EL	Joghurt
1 TL	Senf
2 EL	Essig
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 EL	Sonnenblumenöl

Für die Fischfrikadellen:

1 Bund	glatte Petersilie
150 g	Toastbrot
600 g	gemischtes, festes Fischfilet ohne Haut (z.B. Lachs, Forelle, Zander)
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 ml	Milch
3 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Apfel putzen, abspülen, trocken reiben und in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in feine Würfel schneiden.
4. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
5. Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren. Evtl. noch Sonnenblumenöl zugeben.
6. Die Sauce mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Gurken und Apfelwürfeln vermengen. Dann alles zu den Kartoffelscheiben geben und gut untermengen. Mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
7. Inzwischen für die Frikadellen Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
8. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.
9. Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

10. Fischfarce in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig unterrühren.

11. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.

12. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.

13. Kartoffelsalat nochmals abschmecken und mit den Frikadellen servieren.

Pro Portion: 585 kcal / 2470 kJ

54 g Kohlenhydrate; 41 g Eiweiß; 22 g Fett

Sören Anders
Schmandklopse mit Senfsauce

Freitag, 20. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

½	Salzhering (oder 1 eingelegtes Sardellenfilet)
600 g	gemischtes Hack vom Rind, Schwein und Kalb
150 g	Schmand
50 g	Semmelbrösel
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
1	Bio-Zitrone
3	Pfefferkörner
1	Schalotte
1 EL	Butter
1 Prise	Zucker
250 ml	Fleischbrühe
1 EL	scharfer Senf
3 EL	kleine eingelegte Kapern (Glas)
1 TL	Mehlbutter (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Zubereitung:

1. Salzhering von allen Gräten befreien und klein hacken.
2. Hackfleisch in eine Schüssel geben.
3. Gehackten Salzhering, die Hälfte vom Schmand, Semmelbrösel und das Ei zugeben und alles gut vermischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Zwiebel schälen und mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer oder Sparschäler dünn etwas Schale abschälen.
6. Einen Topf mit reichlich Salzwasser und der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen, Pfefferkörner und etwas Zitronenschale zugeben.
7. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen. Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten siedend gar ziehen lassen.
8. Die gegarten Klopse herausnehmen und warm stellen. Den Kochfond durch ein Sieb passieren und 150 ml davon zur Seite stellen.
9. Für die Sauce Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen, die Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen.
10. Mit Fleischbrühe und auch ca. 150 ml vom Klopsekochfond aufgießen. Senf und Kapern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden.

Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten köcheln lassen.

11. Zuletzt restlichen Schmand unter die Sauce ziehen.

12. Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Rote Bete und Reis.

Pro Portion: 590 kcal / 2470 kJ

12 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 41 g Fett

Christina Richon
Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lammfilet

Montag, 23. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten

Für den Couscous:

1	Schalotte
150 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
100 g	Instant-Couscous
¼ TL	Kurkumapulver
¼ - ½ TL	scharfes Currypulver
200 g	aromatische Süßkirschen
15 g	getrocknete Soft-Kirschen
20 g	Pistazienkerne
2	Lauchzwiebeln
1	mittelscharfe grüne Chilischote
etwas	frischer Koriander
1 EL	Pistazienöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

2	Knoblauchzehen
400 g	Lammfilet
1 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Sojasoße
2 TL	Balsamico
1 TL	Honig
1 EL	Butter

Garnitur nach Belieben:

einige grob gehackte Pistazien, halbierte Kirschen, Korianderblättchen

Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein schneiden.
2. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Schalotte, Olivenöl, Couscous, Kurkuma und Currypulver unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
3. Inzwischen frische Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Etwa ein Drittel davon für die Garnitur beiseite stellen.
4. Getrocknete Kirschen und Pistazien grob hacken.

5. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen, trocken reiben. Koriander abspülen und trocken schütteln. Chili und Koriander ebenfalls fein hacken.
6. Getrocknete Kirschen, zwei Drittel der frischen Kirschen, Lauchzwiebeln, Pistazien, Chilischote, Korianderblättchen und Pistazienöl unter den Couscous mengen. Abschmecken und warm halten.
7. Knoblauch abziehen und halbieren.
8. Lammfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke, Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben und insgesamt ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Das Fleisch auf einem angewärmten Teller zugedeckt kurz ruhen lassen.
11. Restliche Kirschen, Sojasoße, Balsamico, Honig und Butter ins Bratfett in die Pfanne geben und unter Schwenken den Bratensatz damit lösen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen.
13. Fleisch aufschneiden auf dem Couscous anrichten. Bratfond überträufeln und nach Belieben mit gehackten Pistazien, Kirschstückchen und Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1560 kJ

30 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 17 g Fett

Christian Henze
Kabeljau-Saltimbocca mit cremigen
Pfifferlingen und Kartoffelpüree

Dienstag, 24. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

600 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
400 ml	Milch
4 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
2 EL	grüne Oliven (ohne Stein)
2 TL	eingelegte, feine Kapern (aus dem Glas)
4 EL	getrocknete Tomaten in Öl, gehackt
2 TL	frische gehackte Kräuter (z. B. Rosmarin, Estragon, Thymian)
6 EL	frisch geriebener Parmesan

Für Kabeljau-Saltimbocca und Pfifferlinge:

600 g	Bio-Kabeljau-Filet
4 Blätter	Salbei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben	Parmaschinken, hauchdünn geschnitten
2 EL	Butter
1	Vanilleschote
250 g	frische Pfifferlinge
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Tomatensaft
3 EL	Mascarpone
2 TL	eingelegte, feine Kapern (aus dem Glas)
1 Spritzer	Zitronensaft
einige Stiele	frische Kräuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und 15–20 Minuten gar kochen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Filets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleichgroße Stücke teilen.
4. Salbei waschen, trocken schütteln und hacken. Die Filets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann in den Salbeistreifen wenden.
5. Jedes Kabeljaustück fest in eine Scheibe Parmaschinken wickeln.

6. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Vanilleschote längs aufschneiden, in die Pfanne geben und kurz andünsten.
7. Filetstücke in der Vanillebutter rundum sacht anbraten. Dann in einer Auflaufform in den heißen Ofen geben und zugedeckt warm halten und gar ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit Pilze verlesen, eventuell noch anhängenden Sand, Blattreste oder Ähnliches mit einem Küchenpapier sorgfältig entfernen.
9. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
10. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden anbraten.
11. Mit dem Wein ablöschen. Tomatensaft und Mascarpone zugeben und gründlich untermischen. Alles aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren. Kapern unterrühren.
12. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kräuter hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.
13. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch unterrühren und alles zu einem cremigen Kartoffelpüree verrühren.
14. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Oliven, Kapern und Tomaten darin andünsten. Die Kräuter unterrühren. Pinienkern-Mix und Parmesan unter das Püree rühren, abschmecken.
15. Kartoffelpüree, Kalbeljau-Saltimboca und Pfifferlinge anrichten.

Pro Portion: 675 kcal / 2825 kJ

32 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 41 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Melonensalat mit Hähnchen

Mittwoch, 25. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

4 Stück Hähnchenbrust mit Haut und oberem Flügelknochen (Suprême)
einige Stiele Estragon
120 g Ziegenfrischkäse
etwas Salz
etwas Butterschmalz
½ kleine Wassermelone
½ Galiamelone
½ kleine Honigmelone
1 Bund Schnittlauch
400 g griechischer Joghurt
100 g Cashewkerne
etwas Zucker
etwas Sechuanpfeffer
etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Fleisch gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Estragon kalt abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Käse in 4 Stücke schneiden.
5. Die Haut der Hähnchenbrust vorsichtig lösen und hochziehen. Das Fleisch salzen und mit einer Scheibe Ziegenkäse und Estragonblättchen belegen. Die Haut wieder darüber ziehen und nach Belieben mit einem kleinen Holzspieß/Zahnstocher befestigen.
6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun anbraten. Hähnchenbrüste in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen 15-20 Minuten fertig garen.
7. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen. Eventuell vorhandene Reste pürieren.
8. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Joghurt mit Salz und Schnittlauch verrühren und abschmecken.
10. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
11. Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Sechuanpfeffer, den Cashewkernen und Olivenöl mischen und abschmecken.
12. Die Hähnchenbrust zugedeckt kurz ruhen lassen, dann aufschneiden.
13. Hähnchenbrust, Melonensalat und Joghurt anrichten und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 675 kcal / 2810 kJ
30 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 40 g Fett

Otto Koch
Pfannkuchenroulade mit Zucchini

Donnerstag, 26. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat-Küche

Zutaten:

Für die Zucchini:

500 g Zucchini
1 TL gemahlene Fenchelsamen
2 Schalotten
2 EL Olivenöl
5 EL Zucker
2 EL Apfelessig
1 Bund Blattpetersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer
150 g Ziegenfrischkäse oder Fetakäse

Für die Pfannkuchen:

200 g Mehl
250 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
2 EL flüssige Butter
etwas Butterschmalz zum Ausbacken

Für den Zuchin Salat:

1 Bund Schnittlauch
500 g Zucchini
60 g Joghurt
1 EL Essig
2 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Für die Zucchini Zucchini waschen und in feine Scheiben hobeln.
2. Fenchelsamen mahlen oder im Mörser fein zerstoßen.
3. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen.
4. Zucchini zugeben. Fenchel, Zucker und Essig untermischen und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen, dabei sollen die Zucchini gut verkochen.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie unter die Zucchini mischen und noch 3 Minuten mitkochen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verquirlen. Etwa 5 Minuten quellen lassen. Zuletzt flüssige Butter untermischen.

7. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.
8. Für den Salat Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
10. Joghurt, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in einer Salatschüssel vermischen. Zucchini und Schnittlauch zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pfannkuchen mit jeweils etwas Zucchinimus bestreichen. Den Frischkäse zerbröseln und darüber streuen. Pfannkuchen aufrollen und auf Tellern anrichten. Den Zucchinisalat dazu reichen.

Pro Portion: 520 kcal / 2160 kJ

58 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 20 g Fett

**Rainer Klutsch
Schweinerücken mit Pilzfüllung und
Rosmarinkartoffel-Krusteln****Freitag, 27. Juli 2018
Rezept für 4 Personen****Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Feine Küche, Heimatküche****Zutaten:****Für die Kartoffel-Krusteln:**

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2 EL	Butter
8 EL	Mehl
1	Ei
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl zum Ausbacken

Für den Schweinerücken:

125 g	gemischte Speisepilze
40 g	getrocknete Tomaten
einige	Kräuterstiele (z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian)
½	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 EL	Butter
100 g	feines Kalbsbrät
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Schweinerückensteaks (à 150 g)
etwas	Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen. Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen.
2. Inzwischen Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand vorsichtig abbürsten. Pilze fein schneiden.
3. Tomaten ebenfalls fein schneiden.
4. Kräuter abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.
5. Knoblauch abziehen und mit etwas Salz gemischt, mit einem Messerrücken fein zerdrücken und zu einer Paste verrühren.
6. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Tomaten und Kräuter darin anbraten, etwas abkühlen lassen.
7. Inzwischen Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
8. 100 ml Wasser und Butter in einem kleinen Topf aufkochen.
9. Mehl auf einmal zugeben und unter Rühren zu einem Kloß abbrennen. Erhitzen, bis sich auf dem Topfboden ein weißlicher Belag bildet.

10. Den Teigkloß in eine Rührschüssel geben, kurz abkühlen lassen. Ei gründlich unterrühren.
11. Rosmarin abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.
12. Kartoffeln und Rosmarin zum Teig geben und alles glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse kühl stellen.
13. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Brät in eine Schüssel geben, Pilz-Mischung zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und jeweils seitlich längs eine tiefe Tasche einschneiden.
16. Gemüse-Brät-Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Einschnitte drücken. Öffnung eventuell mit einem Holzspieß zustecken.
17. Fleisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Öl in einer Pfanne erhitzen die Fleischstücke darin von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten.
19. Fleisch in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen etwa 14 Minuten gar ziehen lassen.
20. In der Zwischenzeit das Fett in einer Fritteuse, weitem Topf oder Wok erhitzen.
21. Aus dem Teig mit Esslöffeln Nocken abstechen. Im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
22. Rückensteaks und Kartoffel-Rosmarin-Krusteln anrichten.

Pro Portion: 735 kcal / 3075 kJ

23 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 54 g Fett

Ali Güngörmüs
Gefüllte Gurken mit Dill-Minz-Bulgur und Gewürzjoghurt**Montag, 30. Juli 2018**
Rezept für 4 Personen**Dauer: ca. 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Weltküche, Vegetarisch, Schnelle Küche, Leichte Küche****Zutaten****Für die Gurken:**

1	Knoblauchzehe
200 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
70 g	Bulgur
4	Mini-Salatgurken
1 Bund	frische Minze
½ Bund	Dill
etwas	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	gemahlener Koriander
4	Kirschtomaten

Für den Gewürz-Joghurt:

1	Zitrone
350 g	Joghurt
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1 Prise	Anapurna-Currypulver
1 Prise	gemahlener Zimt
1 Prise	edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Brühe in einem Topf geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. 1 EL Olivenöl zugeben und alles aufkochen.
3. Den Bulgur einstreuen und 10 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt gar ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Zitrone auspressen.
5. Joghurt, Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Curry, Zimt, Paprikapulver in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.
6. Gurken gründlich waschen, trocken reiben und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben.
7. Kräuter abspülen, trocken schütteln. Minze und Hälfte Dill fein hacken.
8. Bulgur mit einer Gabel auflockern. Minze und Dill untermischen.
9. Den Bulgur mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Koriander und übrigem Zitronensaft abschmecken. 2 EL Olivenöl untermischen.

10. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

11. Gurkenhälften auf Tellern anrichten. Mit der Bulgur-Mischung füllen. Mit Gewürz-Joghurt, Kirschtomaten und übrigem Dill anrichten.

Pro Portion: 210 kcal / 870 kJ

19 g Kohlenhydrate; 6 g Eiweiß; 12 g Fett

Philipp Stein
Marinierte Maispoulardenbrust mit Blumenkohl-Gröstl
und glasierten Aprikosen

Dienstag, 31. Juli 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Maispoularde:

4 Bio-Maispoulardenfilets mit Haut
100 ml Haselnussöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für Blumenkohlpuree/ Romanesco:

½ Kopf Blumenkohl
etwas Salz
100 ml Sahne
60 g Nussbutter (gebräunte Butter)
1 TL Crème fraîche
½ Bio-Zitrone (Schale)
etwas weißer Pfeffer
etwas Muskat, frisch gerieben
etwas Zucker
½ Kopf Romanesco

Für das Blumenkohl-Nuss-Gröstl:

1 kleiner Kopf Blumenkohl (falls verfügbar kann auch lila Blumenkohl verwendet werden)
50 g Butter
100 g geröstete Haselnüsse ohne Schale, grob gehackt
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die glasierten Aprikosen:

2 reife Aprikosen
1 Zitrone (Saft)
1 Zweig Rosmarin
200 ml Weißwein
1 EL Honig
1 TL Butter

außerdem nach Belieben:

einige Blutampferblätter zum Garnieren

Zubereitung:

Bitte beachten: das Fleisch muss 24 Stunden marinieren!

1. Am Vortag Fleisch gründlich kalt waschen, trocken tupfen und mit dem Öl mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden kaltstellen und marinieren.
2. Am folgenden Tag für das Püree Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Dann in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.
3. Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Noch warm mit Sahne, Butter und Crème fraîche in einen stabilen Mixer geben und sehr fein pürieren.
4. Das Blumenkohl-Püree mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen, warm halten.
5. Romanesco putzen, in Röschen teilen und abspülen und abtropfen lassen. Ebenfalls in wenig leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen. Romanesco abgießen und in eiskaltem Wasser kurz abschrecken. Ebenfalls warm halten
6. Für das Gröstl Blumenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und auf einem stabilen Gemüsehobel in etwa 3mm dicke Scheiben schneiden.
7. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen, bis sie langsam zu schäumen beginnt. Dann die Temperatur reduzieren, den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Schwenken schonend braten.
8. Sobald der Blumenkohl knackig gegart ist, die Haselnüsse zugeben, mit Salz, Pfeffer abschmecken. Das Gröstl auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
9. Die Aprikosen in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und dann die Schale abziehen.
10. In der Zwischenzeit den Zitronensaft, Rosmarin, Weißwein und Honig in einen Topf geben und einkochen, bis noch ca. zwei Esslöffel Flüssigkeit übrig sind.
11. Die Aprikosen in Spalten schneiden und in den Fond einschwenken, kurz ziehen lassen.
12. Dann die Butter zugeben, durchschwenken und glasieren.
13. Poulardenbrüste abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Filets darin bei schwacher Hitze auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Fleisch dann wenden und fertig garen.
15. Jeweils etwas Blumenkohlpüree auf 4 Teller geben, die Poulardenbrüste längs tranchieren und darauf anrichten. Das Geröstel darüber fallen lassen.
16. Aprikosenspalten und Romanesco dazu anrichten und nach Belieben mit Blutampferblättern garnieren.

Pro Portion: 895 kcal / 3750 kJ

21 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 65 g Fett