

Theresa Baumgärtner
Karamellierter Chicorée mit Granatapfel
und Zanderfilet

Montag, 3. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, schnelle Küche

Zutaten

Für den Fisch

4 Zanderfilets mit Haut à 150 g
4 Blätter Salbei
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl
2 EL Olivenöl
20 g Butter

Für den Chicorée

4 Chicorée
2 EL Olivenöl
1 EL Roh-Rohrzucker
etwas Fleur de Sel
etwas Pfeffer aus der Mühle
50 g Parmesan im Stück
4 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

1. Die Zanderfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.
2. Salbeiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
3. Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Kolben längs halbieren, den harten Kern keilförmig ausschneiden.
4. Eine Pfanne erhitzen. Olivenöl darin erhitzen. Die Chicoréehälften auf der Schnittseite darin ca. 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Die Hälften wenden und mit Rohrzucker bestreuen. Durch den Zucker zieht der Chicorée Wasser. Weitere 3 Minuten unter Wenden köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.
6. Zanderfilets auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen.
7. In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Zanderfilets darin bei mittlerer Hitze auf der Hautseite kross anbraten.
8. Sobald die Haut der Zanderfilets goldbraun ist, Filets auf die Fleischseite wenden. Butter und Salbeistreifen in die Pfanne geben und alles kurz gar ziehen lassen.
9. Chicorée auf Tellern anrichten. Parmesan mit einem Sparschäler darüber hobeln. Granatapfelkerne überstreuen. Zanderfilets anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ
8 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 20 g Fett

Martina Kömpel
Filet Wellington –
Rinderfilet in Pilz-Blätterteighülle

Dienstag, 04. Dezember 2018
Für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Schwer
Gourmet-Küche, Feine Küche

Zutaten

Für das Filet

2 Stücke Rinderfilet à ca. 400 g (aus dem Mittelstück / Centercut
geschnitten)
etwas Sonnenblumenöl
500 g weiße Champignons
1 Zweig Thymian
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
500 g frischer Blätterteig (aus dem Kühlregal)
8 Nori – Algenblätter
2 Eigelbe

Für die Sauce

500 ml Rotwein
etwas Sonnenblumenöl
250 g Rindfleischabschnitte (zum Fondkochen; vom Metzger)
4 Schalotten
5 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
80 ml Sherry-Essig
50 g Zucker
500 ml Rinder Demi-Glace (z. B. aus dem Glas) oder Fleischbrühe
etwas Butter, eiskalt

Zubereitung:

Hinweis: Die Filetstücke sollten am Vortag in Folie gewickelt in Form gebracht werden und über Nacht im Kühlschrank ruhen.

1. Bereits am Vortag die Filetstücke sorgfältig trocken tupfen und jeweils fest in eine dreifache Schicht Frischhaltefolie wickeln, damit sie eine gleichmäßige Form erhalten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am Zubereitungstag Filetstücke aus der Folie lösen. Eine Pfanne erhitzen, etwas Öl zugeben. Die Filetstücke im heißen Öl ca. 1 Minute rundherum kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Pilze putzen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln. Die Blättchen abzapfen.
4. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilzwürfel und Thymianblättchen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze bei starker Hitze braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Einkochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
5. Jeweils 250 g Blätterteig auf Backpapier rechteckig ausrollen, dass die Filets damit umhüllt werden können. Blätterteig noch einmal kurz kalt stellen.

6. Zwei große Stücke stabile Frischhaltefolie (oder große, aufgeschnittene Gefrierbeutel) auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Je 4 Noriblätter darauf leicht überlappend zu einem Quadrat auslegen.
7. Pilz-Duxelles gleichmäßig darauf verteilen. Die Rinderfilets würzen und auflegen. Die Filetstücke mit Hilfe der Folie fest mit den Noriblättern umwickeln, die Folie wieder entfernen und die Fleischrollen mindestens 30 Minuten kühlen.
8. In der Zwischenzeit die Rotweinsauce vorbereiten. Rotwein bei starker Hitze in einem Topf offen fast vollständig einkochen lassen (reduzieren).
9. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte darin einige Minuten braun braten.
10. Schalotten schälen, fein schneiden und mit Pfefferkörnern, Lorbeer und Thymian zum Fleisch geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten weiterbraten, bis die Schalotten goldbraun sind.
11. Demi-Glace zufügen und etwas einkochen lassen, ca. 30 Minuten sacht köcheln, dann durch ein Sieb passieren.
12. Einkochten Wein zum passierten Fond geben und nochmals kurz einkochen.
13. Eigelbe und 1 TL Wasser verquirlen. Ausgerollte Blätterteigstücke an einer Seite dünn mit dem Eigelb bestreichen.
14. Von den vorbereiteten eingewickelten Fleischrollen mit dem Noriblatt, auf den Teig setzen, einwickeln und mit der mit Eigelb bestrichenen Seite verkleben. Mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, weitere 30 Minuten kalt stellen.
15. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.
16. Die Blätterteigpäckchen nochmals mit Eigelb bestreichen und mit einem schönen Muster mit einem scharfen Messer leicht rautenförmig einritzen. Im heißen Backofen 12–18 Minuten goldbraun backen je nach Ofen.
17. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden 5–10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
18. Währenddessen den eingekochten Fond mit eiskalter Butter aufmontieren und nochmals abschmecken.
19. Das Filet Wellington in Scheiben schneiden, die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 930 kcal / 3910 kJ
59 g Kohlenhydrate; 59 g Eiweiß; 49 g Fett

**Ali Güngörmüs
Käse-Gnocchi mit Spinatcreme****Mittwoch, 5. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran****Zutaten:****Für die Gnocchi**

400 g	mehlig kochende Kartoffeln
etwas	Salz
4 EL	Mehl
5 EL	Speisestärke
2 TL	gehackter Majoran
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Taleggio (nordital. Weichkäse aus Kuhmilch; ersatzweise z. B. milder Weichkäse mit Rotschmiere)
50 g	Butter

Für die Spinatcreme

3	kleine mehligkochende Kartoffeln
250 g	Blattspinat
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butter
5 EL	gebräunte Butter
5 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt aufkochen und garen.
2. Zusätzlich für die Spinatcreme 3 kleine Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, in Wasser zugedeckt garen.
3. Geschälte Kartoffeln dann abgießen, gut ausdampfen lassen. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.
4. Mehl und Stärke aufsieben. Majoran zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse glatt verkneten.
5. Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen formen (Ø ca. 3–4 cm) und davon jeweils etwa 3 cm große Stücke abstechen.
6. Den Käse entrinden und in kleine, etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
7. Kartoffelteig zu Gnocchi formen, dabei jeweils ein Stück Käse mit einformen. Mit einer Gabel ein Muster in die Kartoffel-Gnocchi drücken.
8. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin portionsweise ca. 2–3 Minuten garen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
9. Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern. Spinat in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.
10. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Ausgedrückten Spinat zufügen und kurz andünsten.
11. Kartoffeln in Schale abgießen, abziehen und grob würfeln.
12. Kartoffelwürfel, übrige Butter und gebräunte Butter zum Spinat geben. Mit einem stabilen Stabmixer zu einer feinen Creme pürieren.

13. Crème fraîche unterrühren. Spinatcreme mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
14. Butter in einer großen Pfanne schmelzen, die Gnocchi darin warm schwenken.
15. Gnocchi und Spinatcreme auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 790 kcal / 3305 kJ
36 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 65 g Fett

Otto Koch
Ragout von der Hähnchenkeule mit
Joghurtsauce und Rotkrautpüree

Donnerstag, 6. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

300 g	mehligkochende Kartoffeln
etwas	Salz
250 g	Tomaten
800 g	Hähnchenkeulenfleisch ohne Knochen
etwas	Erdnussöl zum Braten
etwas	Pfeffer
2	Schalotten
200 ml	trockener Rotwein
200 ml	brauner Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
75 ml	Milch
1 EL	Butter
400 g	fertig gegartes Rotkraut (z. B. TK oder aus dem Glas)
etwas	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½ Bund	Blattpetersilie
200 g	Joghurt

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser zugedeckt garen.
2. Tomaten mitkochendem Wasser überbrühen, kurz kalt abschrecken, abziehen und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
3. Hähnchenfleisch parieren, eventuell noch vorhandene Sehnen, Fett und Haut (siehe auch Extra-Tipp unten) sorgfältig entfernen. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.
4. In einer großen, schweren Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schalotten schälen, fein schneiden und zum Fleisch geben. Schalotten unter Wenden mit anbraten. Nach einigen Minuten die Tomatenwürfel zugeben und noch kurz mit anbraten.
6. Mit Rotwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Einige Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis das Fleisch gegart ist.
7. Inzwischen Milch und Butter erhitzen. In einem weiteren Topf das Rotkraut erhitzen.
8. Gegarte Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die Milch-Buttermischung nach und nach unterarbeiten, bis ein feines Püree entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Das warme Rotkraut mixen oder pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel nochmals abschmecken. Püriertes Rotkraut unter den Kartoffelstampf heben.
10. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Geflügelragout nochmals abschmecken, die Petersilie überstreuen.

11. Püree in die Mitte der vorgewärmten Teller verteilen. Das Geflügelragout darum anrichten. Joghurt glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rund um und über das Ragout mit einem Teelöffel verteilen. Nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert anrichten.

Tipp: Sie können die abgelöste Hähnchenhaut zusätzlich in feine Würfelchen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen.

Tipp: Nach Belieben einen kleinen Spritzbeutel aus Back- oder Butterbrotpapier formen, Jogurt einfüllen, die Spitze einschneiden und mit Hilfe des Spritzbeckens den Jogurt rund um das Ragout verteilen.

Pro Portion: 550 kcal / 2395 kJ
28 g Kohlenhydrate; 45 g Eiweiß; 25 g Fett

Tarik Rose
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit
gebratenem Kabeljau

Freitag, 7. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Curry

1 kg	Steckrübe
500 g	Rosenkohl
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
½ EL	Currypaste (Glas)
2 TL	Currypulver
750 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Zitronengras
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)

Für den Fisch

4 Stücke	Kabeljaufilet mit Haut à ca.180 g
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
einige	feine Meersalzflöckchen

Zubereitung:

1. Für das Curry die Steckrübe putzen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.
2. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.

3. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
4. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten.
5. Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet mit etwas Salz würzen, 2 EL Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.
7. Das Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Beides unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze weitere ca. 10–15 Minuten saft ziehen lassen.
9. Nach etwa 12 Minuten die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt saft mit gar ziehen lassen.
9. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten.
10. Die Temperatur reduzieren, den Fisch weitere 4–6 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.
11. Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2935 kJ
26 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 48 g Fett

Christina Richon

Montag, 10. Dezember 2018

Marinierte Hähnchenbrust mit Brokkoli-Nudeln Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

2 Bio-Hähnchenfilets mit Haut
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Limette
5 EL trockener Sherry
4 EL Sojasoße
1,5 EL Rohrzucker
500 g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer
4 EL neutrales Öl
300 g Reismudeln
etwas Salz
2 EL gesalzene, geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

1. Fleisch gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und beidseitig mit Pfeffer würzen.

2. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in sehr feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben und Filets in eine flache Schale schichten.
3. Sherry, Sojasoße und Rohrzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Marinade über das Fleisch träufeln. Das Fleisch abgedeckt 30 Minuten marinieren.
4. Brokkoli in sehr feine Röschen teilen. Den Strunk schälen und längs in feine Streifen schneiden.
5. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
6. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
7. Einen Wok oder große Pfanne erhitzen. 1 EL Öl im Wok erhitzen.
8. Die Hähnchenfilets gut abtropfen lassen. Filets auf der Hautseite im heißen Öl ca. 1 Minute scharf anbraten, bis die Hautseite gebräunt ist. Filets wenden und nochmals ca. 1 Minute auf der Fleischseite anbraten.
9. Fleisch und Limettenscheiben (aus der Marinade) in eine Auflaufform legen. Mit 2 EL Marinade beträufeln. Im heißen Backofen 10 – 15 Minuten (je nach Dicke des Fleisches) braten, bis die Filets gar sind.
10. Inzwischen den Brokkoli im restlichen Öl im Wok unter ständigem Wenden braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles insgesamt ca. 3 Minuten braten.
11. Rest Marinade und 4 EL Wasser verrühren, dazugeben. Wok mit einem Deckel schließen. Das Kochfeld ausschalten und das Gemüse ca. 5 Minuten ziehen lassen.
12. Die Reismudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung quellen lassen.
13. Reismudeln mit einer Nudelzange aus dem Wasser heben und direkt in den Wok geben. Nudeln unter das Gemüse mengen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Hähnchenfilets aus dem Ofen nehmen und in schmale Streifen schneiden. Nach Bedarf ein wenig salzen.
15. Fleisch, Brokkoli-Nudeln und Limettenscheiben anrichten. Erdnüsse mittelgrob hacken und überstreuen.

Pro Portion: 610 kcal / 2540 kJ
63 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 21 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 11. Dezember 2018

Kartoffel-Risotto mit Pilzen und Parmesan-Aioli Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für die Aioli

- | | |
|---------|--|
| 3 | Eigelb |
| 80 g | Parmesan im Stück |
| 80 ml | Milch |
| 1 TL | scharfer Senf |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Zucker |
| 250 ml | Olivenöl |
| 2 | ingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas) |
| 2 | Knoblauchzehen |

Für das Kartoffel-Risotto

- | | |
|-------|-------------------------|
| 700 g | Kartoffeln, festkochend |
| 100 g | Zwiebeln |

etwas	Olivenöl
0,5 l	Geflügelfond
150 g	Shiitakepilze
100 g	Buchenpilze (Shimeji) ersatzweise Champignons
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
100 g	Parmesan
etwas	Piment d'Espelette

Zubereitung:

1. Für die Parmesan-Aioli Eigelbe rechtzeitig auf Zimmertemperatur bringen. Parmesan fein reiben. 80 ml Milch in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd ziehen. 50 g geriebenen Parmesan untermixen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Eigelbe, Senf, jeweils etwas Salz, Pfeffer und Zucker und die Hälfte der Parmesanmilch in einen hohen, schmalen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen, dabei das Olivenöl nach und nach dazugießen, sodass es eine cremige Sauce entsteht.
3. Sardellenfilets trocken tupfen, sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken.
4. Sardellenwürfel und Knoblauch unter die Mayonnaise rühren. Mit restlicher Parmesanmilch und übrigem Parmesan verrühren und abschmecken. Kühl stellen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben zunächst in Streifen schneiden, dann fein würfeln.
6. Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln.
7. Etwas Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin farblos andünsten. Kartoffeln zugeben und mit soviel Geflügelfond ablöschen, dass die Kartoffeln gerade mit Fond bedeckt sind. Bei schwacher bis mittlerer Hitze unter häufigem vorsichtigem Rühren offen bissfest garen. Eventuell noch etwas Fond oder Wasser angießen, sodass die Kartoffeln stets mit Flüssigkeit bedeckt garen.
8. Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Die groben, eventuell harten Stiele der Shiitakepilze ausschneiden. Große Pilze nach Belieben kleiner schneiden.
9. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze unter Schwenken etwa 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Parmesan für das Risotto fein reiben.
12. Sobald die Kartoffeln gar sind (das Risotto sollte dabei nicht zu flüssig sein!), Parmesan zugeben und unter das Kartoffel-Risotto rühren, bis es bindet. Kartoffel-Risotto mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Schnittlauch und Pilze unterheben.
13. Kartoffel-Risotto in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen, jeweils etwas Aioli überträufeln. Mit Parmesanspänen und Schnittlauchhalmen garniert anrichten. Rest Aioli extra dazu reichen.

Pro Portion: 935 kcal / 3910 kJ

29 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 79 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Orientalische Linsensuppe

Mittwoch, 12. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten

1,5 l	kräftige Hühnerbrühe (z. B. Instant)
2 Prisen	Safranfäden
2	rote Zwiebeln
1 Stück	Ingwer (etwa daumengroß)
2	Möhren
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Kurkuma
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	gemahlene Bockshornkleesamen (Methi)
300 g	rote Linsen
½	Fladenbrot
150 g	türkischer Joghurt (10% Fett)
etwas	gemahlener Sumach (z. B. aus dem Orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Koriander

Zubereitung:

1. Hühnerbrühe erhitzen. Den Safran einrühren und alles etwas ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebeln und Möhren in grobe Stücke schneiden. Ingwer fein würfeln.
3. Etwas Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden anbraten, Salz und Zucker überstreuen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Methi würzen und alles kurz mitbraten.
4. Die Brühe angießen und aufkochen. Die Linsen kalt abspülen und zugeben. Alles wieder aufkochen und die Linsen etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nach etwa 4-5 Minuten einige Linsen für Dekoration herausnehmen. Übrige Zutaten in der Brühe sehr weich garen.
6. Das Fladenbrot längs in schmale Streifen schneiden und nach und nach knusprig rösten/toasten. Etwas abkühlen lassen.
7. Währenddessen Joghurt mit etwas Sumach, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Zutaten in der Brühe fein pürieren, nach Belieben zusätzlich durch ein Sieb passieren. 2/3 vom Joghurt unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen!
9. Die Linsensuppe nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.
10. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätchen abzupfen.
11. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit jeweils etwas Koriander und übrigen, gegarten Linsen garnieren. Sumach überstreuen. Fladenbrot und übrigen Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 690 kcal / 2890 kJ
103 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 14 g Fett

Otto Koch
Bratäpfel mit Vanillesauce

Donnerstag, 13. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten

Für die Bratäpfel

120 g Brioche oder Hefezopf
2 EL Mandelstifte
3 EL Butter
1 EL Honig
2 Prisen gemahlener Zimt
1 Prise gemahlene Gewürznelken
4 mittelgroße, säuerliche Äpfel (etwa die Sorte Boskop)
4 EL Calvados (französischer Apfelbrand; alternativ Zitronensaft)
2 EL brauner Zucker

Für die Vanillesauce

1 Vanilleschote
250 ml Milch
60 g Zucker
3 Eigelb

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Brioche in sehr feine Würfel schneiden. Mandelstifte und Briochewürfel in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden kurz anrösten.
3. 1 EL Butter und Honig zugeben und unter Wenden noch kurz weiterrösten. Mit Zimt und Gewürznelken aromatisieren. Auf einen Teller geben.
4. Die Äpfel gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel nach Belieben zusätzlich noch etwas aushöhlen. Fruchtfleisch mit 2 EL Calvados oder Zitronensaft bepinseln.
5. Äpfel in eine Auflaufform setzen. Die Mandel-Brioche-Füllung einfüllen. Nach Belieben übrigen Calvados aufträufeln. Übrige Butter in Stückchen auf die Füllung setzen. Braunen Zucker überstreuen. Form in den heißen Backofen schieben. Die Bratäpfel ca. 30–25 Minuten goldbraun und weich garen.
6. In der Zwischenzeit für die Sauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.
7. Die Milch und Vanilleschote in einem Topf aufkochen.
8. Sobald die Milch kocht, Vanilleschote entfernen. Das Vanillemark und Zucker unter die Milch rühren.
9. Den Topf vom Herd nehmen, Herdplatte ausschalten. Eigelbe und 3 EL heiße Milch verquirlen, dann sofort mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Milch rühren.
10. Den Topf wieder auf die heiße, ausgeschaltete Herdplatte stellen. Solange weiterrühren, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Dann den Topf wieder vom Herd nehmen und weiterrühren, bis der Topf all seine Hitze abgegeben hat.
11. Die Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und in tiefe Dessertteller setzen. Die Vanillesauce angießen und sofort servieren.

Extra-Tipp:

Sie können die Bratäpfel auch mit gekühlter Vanillesauce anrichten. Dazu zunächst die Sauce zubereiten und diese direkt mit Folie bedeckt auskühlen lassen. Zwischendurch öfter durchrühren und im Kühlschrank lagern.

Pro Portion: 480 kcal / 2010 kJ
57 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß; 23 g Fett

Sören Anders
Wildmaultaschen mit Kartoffelsalat

Freitag, 14. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Maultaschenteig

300 g Mehl
3 Eier
1 TL Salz
etwas Mehl zum Bearbeiten

Für den Kartoffelsalat

600 g festkochende Kartoffeln
etwas Salz
2 Schalotten
200 ml Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
3 EL weißer Balsamicoessig
2 TL Senf
etwas Pfeffer
5 EL Rapsöl

Für die Rehfüllung

120 ml Sahne
1 Laugenstange vom Vortag
80 g durchwachsener Speck
100 g Schalotten
1 EL Butter
300 g Baby-Blattspinat
1 Bund Petersilie
375 g Hackfleisch aus der Rehschulter (beim Wildhändler vorbestellen)
2 Eier
1 TL Bio-Zitronenschale
1 EL Berbere (afrikanische Gewürzmischung)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch
1 l Wildfond (z. B. aus dem Glas)

Für den Feldsalat

150 g Feldsalat
½ Bund Radieschen
1 EL Haselnüsse
1 EL Walnüsse
1 Schalotte
1 TL Butter
2 EL Himbeeressig

1 EL	Sojasauce
1 TL	Senf
1 TL	Honig
1	weich gekochte Kartoffel
5 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Maultaschenteig Mehl, Eier, bei Bedarf 1– 2 EL Wasser und Salz zu einem geschmeidig glatten Nudelteig kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für den Kartoffelsalat Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbrüsten. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
4. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen.
5. Den Geflügelfond aufkochen. Schalotten schälen, in sehr feine Würfel schneiden. Essig, Senf und Schalottenwürfel in den kochenden Fond rühren.
6. Kartoffeln in dünnen Scheiben direkt in den Fond schneiden. Durchrühren und 1 Stunde durchziehen lassen.
7. Inzwischen für die Rehfüllung Sahne in einem kleinen Topf aufkochen. Die Laugenstange kleinschneiden und unter die Sahne rühren. Den Topf vom Herd ziehen.
8. Speck in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und Speck darin andünsten. Dann zu der Sahnemischung geben.
9. Spinat putzen, waschen und gut trocken schleudern. Reichlich Salzwasser aufkochen. Den Spinat darin kurz blanchieren. In eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, sehr gut ausdrücken und fein hacken.
10. Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken.
11. Rehhack, Eier, Petersilie, Zitronenschale und Berbere in eine Rührschüssel geben.
12. Spinat und eingeweichte Laugenstange mit Schalotten und Speck zugeben. Alles zu einem glatten Hackteig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
13. Den vorbereiteten Nudelteig in 2 Portionen teilen. Jeweils auf leicht bemehlter Arbeitsplatte etwa 2 mm dünn zu einem Quadrat ausrollen.
14. Die Füllung gleichmäßig auf einer Teigplatte verstreichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die zweite Teigplatte auflegen, rundherum andrücken.
15. Mit einem Kochlöffelstiel in gleichmäßigen Abständen drei Längs- und vier Querrillen in den Teig drücken. Dann mit einem scharfen Messer 12 gleich große Maultaschen ausschneiden, dabei die Ränder gut andrücken.
16. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und längs halbieren. In eisgekühltes Wasser legen – sie kringeln sich zu Löckchen.
17. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Maultaschen darin 10 -15 Minuten sacht köchelnd garen.
18. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.
19. Die Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
20. Für das Dressing die Schalotten schälen, fein schneiden und in der Butter goldgelb andünsten.
20. Mit Essig, Sojasauce, Senf und Honig in einer Salatschüssel verrühren. Die Kartoffel mit einer Gabel fein zerdrücken und unter das Dressing rühren. Zum Schluss das Öl untermixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
21. Den Feldsalat in kleine Schälchen verteilen, mit Radieschen und Nüssen bestreuen und das Dressing darüber träufeln.

22. Wildfond aufkochen, in 4 tiefe, vorgewärmte Teller verteilen. Die Maultaschen abtropfen lassen, in den Fond einlegen. Mit vorbereitetem Schnittlauch garnieren.

23. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig das Öl unterheben.

24. Kartoffelsalat, Rehmaultaschen und Feldsalat servieren.

Pro Portion: 1100 kcal / 4610 kJ

90 g Kohlenhydrate; 49 g Eiweiß; 60 g Fett

Theresa Baumgärtner
Entenbrust mit Honig-Zimtfeigen
und Topinambur-Stampf

Montag, 17. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

Zutaten:

Für die Entenbrust mit Feigen

4 Feigen
1 EL Akazienhonig
1 TL Zimt, gemahlen
4 Entenbrüste à ca. 150 g
etwas Meersalz

Für das Kartoffel-Topinambur-Püree

500 g Topinambur
500 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
3 EL Crème fraîche

Für die Sauce

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
500 ml Rotwein
2 EL Balsamico
2 Gewürznelken
1 Zweig Thymian
1 EL brauner Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Akazienhonig
20 g kalte Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Feigen waschen und trocken reiben. Honig und Zimt vermischen und die Feigen darin wenden.
3. Die Feigen in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
4. Anschließend aus dem Ofen nehmen. Die Ofentemperatur auf 60 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
5. Währenddessen die Haut der Entenbrust mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
6. Entenbrustfilets leicht salzen, mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

7. Entenbrüste so lange auf der Hautseite braten, bis reichlich Fett austritt und die Haut knusprig bräunt.
8. In der Zwischenzeit Topinambur und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.
9. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken.
10. Wein, Schalotten, Knoblauch, Balsamico, Gewürznelken, Thymian, Zucker, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml einkochen lassen.
11. Sobald die Haut der Entenbrüste knusprig ist, die Entenbrüste wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite bei mittlerer Hitze braten.
12. Dann Entenbrüste aus der Pfanne herausnehmen, auf eine ofenfeste Platte geben und etwa 5 Minuten im Backofen bei 60 Grad ruhen lassen.
13. Sobald Kartoffeln und Topinambur gar sind, abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann Crème fraîche hinzugeben und alles zerstampfen. Es sollten noch kleine Stücke bestehen bleiben, damit Kartoffeln und Topinambur einzeln herausgeschmeckt werden können.
14. Honig und kalte Butter unter die Sauce rühren, abschmecken.
15. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden und mit den Zimtfeigen und der Sauce anrichten. Dazu den Kartoffel-Topinambur-Stampf reichen.

Pro Portion: 685 kcal / 2870 kJ
41 g Kohlenhydrate; 34 g Eiweiß; 35 g Fett

Michael Kempf
Lachs mit Linsen, Rettich und Hollandaise

Dienstag, 18. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den BBQ-Lack

- 125 ml Tomatensaft
- 250 ml Cola
- 280 ml kräftige Fischjus oder dunkler Fischfond (z. B. aus dem Glas)

Für den Lachs

- 50 g Salz
- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- etwas grobes Meersalz
- 4 Stiele Estragon

Für die Linsen

- 80 g feine grüne Linsen
- etwas Meersalz
- 3 Stück Norialgenblätter, grob zerschnitten
- 2 EL Bonitoflocken (japanisches Würzmittel aus getrockneten Fischflocken; z. B. aus dem Asialaden)

Für den eingelegten Rettich

- 100 g weißer Rettich
- 1 Bio-Limette
- etwas Salz

etwas Zucker
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Bonito-Hollandaise
3 Schalotten
400 ml Weißwein
100 ml trockener Wermut
2 Lorbeerblätter
6 Pfefferkörner
1 TL Senfsaat
50 g Bonitoflocken
250 g gesalzene Butter
3 Eigelb
1 Ei
etwas Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für den BBQ-Lack den Tomatensaft durch ein sehr feines Haarsieb passieren. Mit Cola und Fond in einem Topf offen leicht dicklich einkochen. Auskühlen lassen.
2. Für den Lachs in einem Topf ½ l Wasser und Salz einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.
3. Die Linsen verlesen, in leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss kochen. Die Linsen in einem Sieb gut abtropfen lassen, das abtropfende Kochwasser auffangen.
4. Linsen-Kochflüssigkeit, Norialgen und Bonitoflocken in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen
5. Dann den Linsenkochfond durch ein feines Sieb passieren und zu einem kräftigen Fond einkochen. Die gut abgetropften Linsen einrühren und ziehen lassen.
6. Den Rettich schälen und in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln.
7. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
8. Limettensaft, -schale, etwas Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die Rettichscheiben unter die Marinade mischen und ziehen lassen.
9. Für die Hollandaise die Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten, Wein, Wermut, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Senfsaat in einem Topf aufkochen. Offen um die Hälfte einkochen.
10. Reduktion durch ein feines Sieb passieren und 200 ml abmessen. Mit Bonitoflocken in einem kleinen Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.
11. Das Lachsfilet in 4 Portionen teilen, kalt abspülen, trocken tupfen. In der vorbereiteten Salzlake 8 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf mittlere Grillfunktion oder Oberhitze vorheizen.
12. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter schmelzen.
13. Für die Hollandaise Eigelbe, Ei und Weinreduktion in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickschaumig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam unter den Eischaum rühren.
14. Die Hollandaise mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz warm halten.
15. Lachs abtropfen lassen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
16. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Den Lachs darin auf einer Seite kurz anbraten, sodass das Filet ein schönes Grillmuster bekommt. Mit dem Lack bepinseln.

17. Lachs dann unter dem heißen Backofengrill oder bei Oberhitze im Ofen kurz karamellisieren.

18. Lachs mit etwas grobem Meersalz würzen. Mit Linsen, Rettich und der Bonito-Hollandaise anrichten. Mit Estragon garniert anrichten.

Pro Portion: 780 kcal / 3280 kJ

17 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 69 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Terrine mit Maronen und Pilzen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Fortgeschrittene

Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Mittwoch, 19. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

20	frische Maronen (Esskastanien)
200 g	Champignons
200 g	Kräuterseitlinge
etwas	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	frischer Majoran
3	Schalotten
2 EL	getrocknete Bockshornkleeblätter
500 g	gegarte, geschälte Maronen (Esskastanien)
50 ml	Sahne
5	Eier
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
100 g	Crème fraîche
100 g	Frischkäse

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Frische Maronen in leicht gesalzenem Wasser etwa 15–20 Minuten kochen und vorgaren.
2. Die Maronen abgießen, kurz abkühlen lassen, aus den Schalen lösen, Häutchen abziehen, dann in grobe Stücke schneiden. Diese für die Füllung und Garnitur beiseite stellen.
3. Pilze putzen, in Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden braten, mit Salz würzen. Auf Küchenpapier entfetten.
4. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
5. Schalotten schälen und fein schneiden. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin anbraten. Bockshornkleeblätter zugeben, kurz mitbraten.
6. Gegart gekaufte Maronen zu den Schalotten geben. Sahne zugeben und aufkochen lassen. Dann Bockshornkleeblätter entfernen und Maronen mit Sahne und Schalotten in einem stabilen Mixer glatt pürieren.
7. Maronenpüree und Eier in eine Rührschüssel geben und alles glatt verrühren. Mit Salz abschmecken.
8. Einige gebratenen Pilze für die Garnitur beiseite legen.
9. Restliche gebratene Pilze, ein Teil der groben gegarten Maronenstücke und Majoranblättchen zur Maronenmasse geben, alles gründlich mischen und abschmecken.
10. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

11. Hitzebeständige Frischhaltefolie mit Butter bestreichen. Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) damit auslegen.
12. Die Maronenmasse einfüllen, und mit der Folie abdecken.
13. Die Form auf das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) stellen, in den Backofen schieben. Kochendes Wasser angießen.
14. Die Terrine im heißen Backofen etwa 1 Stunde garen.
15. Terrine aus dem Backofen nehmen, die Form auf ein Kuchengitter stellen, gut auskühlen lassen.
16. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden
17. Petersilie, Crème fraîche und Frischkäse zu einer glatten Masse mixen. Mit Salz abschmecken.
18. Terrine aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.
19. Jeweils etwas Petersiliencreme auf Tellern verteilen. Terrinenscheiben darauf anrichten. Mit Schnittlauch, restlichen Maronenstücken und gebratenen Pilzen garnieren. Nach Belieben dazu einen Feldsalat mit Vinaigrette anrichten.

Pro Portion: 690 kcal / 2880 kJ
76 g Kohlenhydrate; 22 g Eiweiß; 33 g Fett

Vincent Klink
Gänsebrust mit Orangen und Zimt

Donnerstag, 20. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Gänsebrust

3 Schalotten
1 EL Butterschmalz
2 Gänsebrustfilets mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
350 ml Rotwein
1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone
2 EL Rosinen
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
etwas brauner Zucker

Für die Schupfnudeln

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
2 TL Koriandersamen
4 Eigelb
50 g Mehl
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
2 EL Butter

Zubereitung:

1. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz anschwitzen.
2. Gänsebrüste kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht.
3. Die Gänsebrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.
4. In der Zwischenzeit für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
5. Inzwischen für die Sauce die Orange und Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Je ½ TL Schale abreiben.
6. Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
7. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.
8. Nach 30 Minuten Schmorzeit abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlener Pfeffer unter den Schmorfond mischen. Alles zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen.
9. Für die Schupfnudeln Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Heiße Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe untermengen. Etwa 50 g Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
10. Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen.
11. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin einige Minuten ziehen lassen. Aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
12. Prüfen, ob die Gänsebrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Gänsebrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
13. Den Backofengrill oder Oberhitze des Backofens auf mittlere Stufe vorheizen.
14. Weich gegarte Filets aus dem Topf heben. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.
14. Den Rotweinfond durch ein feines Sieb passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.
15. Die Fruchtfilets unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
16. In einer Pfanne Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin warm schwenken.
17. Gänsebrustfilets in Tranchen aufschneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu die Schupfnudeln servieren.

Pro Portion: 965 kcal / 4025 kJ

41 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 67 g Fett

Rainer Klutsch
Schweinefilet mit Dinkel-Risotto und Erbsenpüree

Freitag, 21. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Fleisch

4 Scheiben geräucherter Schinken
etwas frischer Thymian
1 Prise gemahlener Zimt
etwas Butterschmalz
600 g Schweinefilet
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für Dinkelrisotto

1 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
500 ml Rinderbrühe (z. B. Instant)
etwas Butterschmalz
200 g Koch-Dinkel (Dinkelgraupen)
200 ml trockener Weißwein
100 g Bergkäse
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Erbsenpüree

400 g Erbsen (z. B. TK)
1 Knoblauchzehe
500 ml Rinderbrühe (z.B. Instant)
4 Anissamen
etwas Salz
etwas Pfeffer
100 g Butter

Zubereitung:

1. Für die Speckchips den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 100 Grad) vorheizen.
2. Schinkenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen unter Wenden knusprig rösten.
3. Thymian abspülen, trocken schütten, abzupfen und fein hacken.
4. Zimt und Thymian über die Schinkenscheiben streuen. Schinken auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für das Dinkel-Risotto Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf die Rinderbrühe erhitzen.

6. Butterschmalz in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Dinkel einrühren mit anrösten.
7. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren einkochen lassen. Dann nach und nach je eine Schöpfkelle von der heißen Brühe dazugeben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest gegart ist.
8. Für das Schweinefilet die Backofen-Temperatur auf 100 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet) reduzieren. Eine große Auflaufform darin mit erhitzen.
9. Eine Pfanne erhitzen. Butterschmalz darin heiß werden lassen.
10. Schweinefilet in Medaillons von ca. 150 g schneiden und im heißen Butterschmalz rundum scharf anbraten.
11. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filetstücke in die Auflaufform setzen und im Backofen ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
12. Für das Püree die Erbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Mit Erbsen, Brühe und Anissamen in einen Topf geben und aufkochen.
11. Bei schwacher Hitze sacht weich kochen. Erbsen abgießen. Brühe dabei auffangen.
12. Erbsen pürieren, dabei nach und nach soviel Brühe untermixen, dass ein festes Püree entsteht. Püree durch ein feines Sieb streichen (so werden die Schalen aus dem Püree entfernt). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter mit dem Stabmixer untermixen. Püree warm halten.
13. Den Bergkäse fein reiben und portionsweise gründlich unter das Dinkel-Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Risotto und Erbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Schweinefilet anlegen und mit je einem Speckchip garniert servieren.

Pro Portion: 790 kcal / 2210 kJ

46 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 39 g Fett

Vincent Klink
Hühnercurrysuppe
Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Feine Küche

Donnerstag, 27. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für Hähnchenfleisch und Fond

- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- etwas Salz
- 1 Bund Suppengemüse
- etwas Butter

Für die Suppe

- 2 Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer, daumengroß
- 2 Möhren
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Mehl
- 1,5 TL Currypulver
- 2 Äpfel
- 250 ml Kokosmilch (Dose)
- etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle
4 EL geröstete und gesalzene Erdnuskerne
etwas Petersilie
etwas frischer Koriander

Zubereitung:

1. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen großen Suppentopf geben. Wasser angießen, sodass das Huhn großzügig bedeckt ist. Ca. 2 TL Salz zugeben.
2. Suppengemüse putzen, grob würfeln und zugeben. Alles aufkochen und sacht köcheln garen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.
3. Fleisch aus dem Fond heben, etwas abkühlen lassen.
4. Währenddessen den Suppenfond durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Davon 5–6 EL abnehmen, abkühlen lassen. Den übrigen Fond offen auf etwa 800 ml einkochen.
5. Inzwischen Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen, abspülen und in Ringe schneiden.
6. Abgekühlte Brühe und Mehl glatt verrühren. Unter den Suppenfond quirlen und unter Rühren aufkochen lassen.
7. Dann vorbereitete Zwiebel-, Möhren- und Ingwerwürfel, Chiliringe und Currypulver einrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
8. Inzwischen das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen.
9. Die Äpfel waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Apfelhälften in Würfel schneiden.
10. Die Kokosmilch kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe gießen und wieder aufkochen.
11. Apfelwürfel einrühren. Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken.
12. Hähnchenfleisch mit den Händen fein zerzupfen (pullen).
13. Butter in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin kurz anbraten.
14. Erdnüsse grob hacken.
15. Suppe nochmals abschmecken, mit Hähnchenfleisch und Erdnüssen in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten.
16. Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, grob hacken und überstreuen.

Pro Portion: 665 kcal / 2775 kJ
19 g Kohlenhydrate; 46 g Eiweiß; 45 g Fett

Andi Schweiger
Fingerfood

Freitag, 28. Dezember 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für Cashew-Creme-Häppchen
1 Schalotte
1 Spritzer Weißweinessig oder heller Balsamico
2 EL Zucker
16 Cashewkerne
4 Scheiben Roggen-Vollkornbrot, dünn geschnitten
8 Blätter Baby-Spinat
150 g Crème fraîche
etwas Stein- oder Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Pupernickel-Krabben-Häppchen

10 g	geschälter Buchweizen
200 ml	Öl zum Frittieren
1	kleine Süßkartoffel
etwas	Stein- oder Meersalz
200 g	Speisequark (Rahmstufe)
1 EL	Leinöl
5 g	frische Kurkumawurzel (z. B. aus dem Bioladen)
8 Scheiben	Pumpernickel (Durchmesser ca. 3,5 cm)
4 EL	Büsumer Krabben

Für die Ciabatta-Beete-Häppchen

8 Scheiben	Ciabatta-Brot, dünn geschnitten
1	rote Bete (kleine Knolle)
1/2	Knoblauchzehe
200 g	Mascarpone
etwas	Stein- oder Meersalz
1	Ringelbete

Zubereitung:

1. Für die Cashew-Häppchen die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Etwas Essig und etwa $\frac{1}{4}$ vom Zucker verrühren, die Zwiebelringe damit mischen und marinieren.
2. Übrigen Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren. Die Cashewkerne einrühren. Auf Backpapier oder einem gefetteten Backblech verteilen, auskühlen lassen.
3. Das Vollkornbrot im Toaster rösten. Etwas abkühlen lassen und in jeweils 4 Stücke schneiden.
4. Spinat bis zum Anrichten in kaltes Wasser legen.
5. Crème fraîche in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
6. Die ausgekühlten Brotstücke auf einer Anrichteplatte verteilen. Crème fraîche mit einem Teelöffel auf den Brothäppchen verteilen. Mit Cashewkernen, Schalottenringen und dem abgetropften Spinat garniert anrichten.
7. Für die Pumpernickel-Häppchen den Buchweizen in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden ca. 3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
8. Das Frittierfett in einer Fritteuse oder hohem Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
9. Die Süßkartoffel schälen, in sehr feine Scheiben hobeln. Süßkartoffelscheiben portionsweise im heißen Fett ca. 2-3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
10. Quark in eine Schüssel geben, mit Salz und Leinöl verrühren und abschmecken. Die Kurkumawurzel schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark reiben, kurz durchrühren. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
11. Den Quark auf die Pumpernickelscheiben spritzen. Buchweizen aufstreuen. Mit Krabbenfleisch und Süßkartoffelchips anrichten.
12. Für die Ciabatta-Häppchen das Ciabatta im Toaster kurz knusprig rösten. Auskühlen lassen.
13. Die Rote Bete schälen, Knoblauch abziehen.
14. Mascarpone in eine Schüssel geben. Rote Bete und den Knoblauch auf einer feinen Reibe zum Mascarpone reiben und unterrühren. Mit Salz abschmecken.
15. Ringelbete schälen, in hauchfeine Scheiben schneiden oder hobeln und daraus nach Belieben kleine Kreise ausstechen.
16. Mascarponecreme auf den Ciabattascheiben verteilen und mit Ringelbeete garniert anrichten.

Pro Portion: 980 kcal / 4100 kJ

76 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 62 g Fett