

Karlheinz Hauser
Bratkartoffelsalat mit Frisée und Garnelen

Dienstag, 1. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmet-Küche

Zutaten:

Für den Bratkartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „Linda“)
etwas Meersalz
2 Lorbeerblätter
100 g Friseésalat
2 rote Zwiebeln
3 Stängel glatte Petersilie
2 rote Bio-Kartoffeln(z. B. die Sorte „Rote Emma“)
300 ml Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Rapsöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
2 EL Butter
etwas heller Essig
5 TL Forellenkaviar (Glas)
2 Schalen Shisokresse

Für die Garnelen:

20 rohe Garnelen (Größe 13/15; mit Kopf und Schale)
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
etwas Rapsöl
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chiliflocken

Zubereitung:

1. Für den Bratkartoffelsalat Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser, mit Lorbeerblättern garen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.
2. Von den Garnelen die Köpfe abtrennen. Garnelenfleisch schälen, dunklen Darmfaden am Garnelenrücken entfernen. Garnelenfleisch gründlich kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Den Friseé putzen, abbrausen, trocken schleudern. Die feinen Spitzen abzupfen, in kaltes Wasser legen. Festere Salatteile in feine Streifen schneiden.
4. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Die roten Kartoffeln gründlich waschen, trocken reiben und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln. Scheiben kurz in kaltem Wasser waschen. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

6. Öl in einer Fritteuse oder einer tiefen Pfanne auf etwa 160 Grad erhitzen. Die feinen Kartoffelscheiben darin portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
7. Gegarte Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin knusprig braten.
8. Zwiebelringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Nun Butter zugeben und durchschwenken.
9. Für die Garnelen Knoblauch schälen und andrücken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze braten. Kräuterzweige und Knoblauch zugeben und kurz gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
10. Bratkartoffeln mit Hälfte Friseé vermengen, Petersilie zugeben und mit etwas Essig und Rapsöl abschmecken.
11. Salat in tiefen Tellern verteilen. Restlichen Friseé abtropfen und mit Forellenkaviar und Shisokresse vermengen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Bratkartoffelsalat geben. Mit Garnelen und Kartoffelchips anrichten.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ
26 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 21 g Fett

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Fladenbrot:

20 g	frische Hefe
225 ml	lauwarmes Wasser
500 g	Weizenmehl (Type 550)
10 g	Salz
60 ml	Olivenöl
etwas	frischer Rosmarin
etwas	frischer Thymian

Für die Tomaten:

2 kg	sonnengereifte, aromatische Tomaten
2	rote Zwiebeln
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
8	Eier

Für den Käse-Dip:

1 Bund	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
400 g	cremiger Schafskäse

Zubereitung:

1. Hefe und Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Mehl, Salz und 50 ml Olivenöl nach und nach unter das Hefe-Wasser-Gemisch kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abziehen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
5. Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.
6. Den Teig nochmals kräftig durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backpapier mit wenig Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und etwa 1 cm dick ausrollen. Mit den Fingern tiefe Mulden eindrücken. Teig zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Fladenbrotteig im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.
8. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

9. Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl dünn bepinseln. Gehackte Kräuter aufstreuen, abkühlen lassen.
10. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Das Weiße abschneiden. Grüne Zwiebelstreifen ca. 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen.
11. Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.
12. Lauchzwiebelstreifen trockentupfen. Petersilienblätter und das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein hacken. Beides mit dem Käse mischen, mit Salz abschmecken.
13. Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen. Grüne Lauchzwiebelteile überstreuen.
14. Tomateneier und Fladenbrot anrichten, den Käse-Dip dazu servieren.

Pro Portion: ca. 935 kcal / 3927 kJ

111 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 35 g Fett

Vincent Klink
Paprika-Hähnchen-Geschnetzeltes

Donnerstag, 3. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

etwas	Salz
2	rote Paprika
2	Schalotten
1	Chilischote
300 g	feine Bandnudeln
600 g	Hähnchenbrustfilet
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
300 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
60 g	Crème fraîche
1 EL	Butter
½ Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
2. Inzwischen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und würfeln.
3. Schalotten schälen und fein schneiden.
4. Chilischote putzen, waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Chili fein schneiden.
5. Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen. Dann abschütten und abtropfen lassen.
6. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
7. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.
8. Schalotten, Paprika und Chili im Bratfett in der Fleischpfanne andünsten.
9. Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.
10. Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.
11. Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.
13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken.
14. Geschnetzeltes und Nudeln anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 720 kcal / 3024 kJ
67 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 23 g Fett

Rainer Klutsch
Scaloppine mit Salbeinudeln und
geschmortem Kürbis

Freitag, 4. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Pasta / Mediterran

Zutaten:

Für den Kürbis:

1	kleiner Hokkaido-Kürbis (ersatzweise Süßkartoffel)
3 Stängel	Salbei
3 Zweige	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für die Nudeln:

2 Stängel	Salbei
250 g	Semola - Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
1	Ei
etwas	Salz
80 ml	Wasser
2 EL	Butter

Für die Scaloppine:

600 g	Kalbsoberschale
150 g	Serranoschinken, dünn aufgeschnitten
50 g	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis halbieren und entkernen. Dann die beiden Kürbishälften vierteln, so dass Kürbisschiffchen entstehen. Kürbisspalten in einen Schmortopf setzen.
3. Salbei und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und grob schneiden.
4. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Öl, Balsamico, den gehackten Kräutern zu einer Marinade vermischen. Diese mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken. Die Marinade über die Kürbisspalten gießen, einen Backofen geeigneten Deckel auflegen und

den Kürbis ca. 25 Minuten im heißen Ofen schmoren. Anschließend den Kürbis abkühlen lassen.

5. Für die Salbeinudeln den Salbei abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken. Das Ei, Salbei und 1 Prise Salz zugeben, etwas Wasser angießen und alles zu einem sehr festen Teig verkneten.

Tipp: Zunächst etwas weniger Wasser nehmen und den Teig sehr fest ankneten, dann nach und nach weiteres Wasser unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.

6. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

7. Dann den Teig mit einer Nudelmaschine in dünne Nudelbahnen ausrollen. Die Nudelbahnen aufrollen und in ca. 2 cm breite Bandnudeln schneiden.

8. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Nudeln darin ca. 1 Minute kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

9. Das Fleisch in 8 Scheiben à ca. 75 g schneiden. Die Fleischscheiben ca. 5 mm dünn plattieren.

10. Die abgekühlten Kürbisspalten aus dem Topf heben, den entstandenen Schmorfond in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Kürbisspalten mit jeweils einer Scheibe Schinken wickeln und auf ein Backblech setzen.

11. Den Backofen auf Oberhitze bzw. Grillfunktion stellen, die Kürbisspalten bei Oberhitze kurz erhitzen.

12. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Nudeln kurz darin warm schwenken.

13. In einer weiteren Pfanne Butterschmalz erhitzen, eine ungeschälte Knoblauchzehe einlegen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils etwa 1 Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

14. Scaloppine, Nudeln und Kürbisspalten anrichten.

Pro Portion: ca. 620 kcal / 2604 kJ

50 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 25 g Fett

Christina Richon
Zucchini-Schiffchen auf
Kartoffel-Kräuterbett mit Harissa-Dip

Montag, 7. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche / Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Zucchini
300 g	Rinderhack
1	Ei
4 EL	Olivenöl
etwas	Harissa (arabische Würzpaste)
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
700 g	neue Bio-Kartoffeln
2	Lauchzwiebeln
1 Bund	gemischte Kräuter der Saison (z. B. Thymian, Basilikum, Salbei, Minze, Oregano und glatte Petersilie)
1	Bio-Zitrone
etwas	Kräutersalz
1 Prise	frisch gemahlene Koriandersamen
1 Prise	frisch geriebene Muskatnuss
50 g	Pinienkerne

Für den Dip:

2	reife, aromatische Tomaten
etwas	Harissa (arabische Würzpaste)
1 Prise	Zucker
1 Prise	gemahlener Zimt
etwas	Kräutersalz
1 TL	Rotweinessig
150 g	Sahnejoghurt
einige	frische Kräuter zum Bestreuen (z. B. Minze, glatte Petersilie, Oregano)

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch herauschaben, dabei jeweils am Anfang und am Ende des Zucchinistücks etwas Fruchtfleisch stehen lassen, damit die Zucchinischiffchen gefüllt werden können. Das Fruchtfleisch fein hacken.
2. Rinderhack und gehackte Zucchinistückchen in eine Schüssel geben. Ei und 1 EL Olivenöl unterrühren und die Masse mit 1 – 2 TL Harissa, Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, abtropfen lassen. Auf einem Küchenhobel in feine Scheiben direkt in eine große Schüssel hobeln.
5. Lauchzwiebeln putzen. Lauchzwiebeln und Kräuter waschen, abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein schneiden.

6. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone dann dick schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
7. Hälfte Zitronenschale, Zitronenstückchen und Rest Olivenöl unter die Kartoffeln mischen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Koriander und Muskatnuss würzen.
8. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen.
9. Die Zucchinischiffchen mit der Fleischmasse füllen und auf die Kartoffel legen, dabei die Kartoffelscheiben etwas zur Seite schieben. Die Pinienkerne auf die Fleischfüllung drücken. Im heißen Backofen 35–40 Minuten garen, bis die Kartoffeln goldbraun und gar sind.
10. Inzwischen für den Harissa-Dip Tomaten waschen, putzen und kleinschneiden. Tomatenstückchen, 1–2 EL Harissapaste, Zucker, Zimt, Kräutersalz und Essig in einen Mixer /Blender geben und alles fein mixen.
12. Kartoffeln und Zucchinischiffchen auf Teller verteilen. Je 1 Klecks Sahnejoghurt auf die Schiffchen setzen. Mit Rest Zitronenschale und einigen Kräuterblättern bestreuen. Den Dip darüber träufeln oder dazu servieren.

Pro Portion: ca. 535 kcal / 2247 kJ

34 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 31 g Fett

Michael Kempf
Tomatenemulsion mit Tandoori-Wassermelone,
Burrata und Oliven

Dienstag, 8. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Gourmet-Küche / Leichte Küche

Zutaten:

Für die Tomatenemulsion:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
30 g	frischer Bio-Ingwer
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Rotweinessig
1	Bio-Limette
4 Stiele	Zitronengras
800 ml	Tomatensaft
etwas	Meersalz
etwas	rote Tandoori-Paste (aus dem Glas; Asialaden)
3 EL	hochwertiges Olivenöl

Für den Salat:

2	Strauchtomaten
100 g	Wassermelonen-Fruchtfleisch
1	Bio-Limette
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Minze
2 Zweige	Basilikum

Außerdem:

250 g	Mini-Burrata (ital. Weichkäse, ähnlich Mozzarella)
1 EL	grüne Oliven ohne Stein
2 EL	Sauerklee (alternativ Rucola)

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer (mit Schale) in feine Scheiben schneiden.
2. Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten, Ingwer und Knoblauch zugeben und hellbraun anrösten. Mit dem Essig ablöschen und komplett einkochen.
3. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Zitronengras putzen, harte äußere Blätter entfernen. Weiche Teile fein schneiden. Zitronengras, Tomatensaft, Salz, Tandoori-Gewürz (vorsichtig dosieren, da aromaintensiv!), Limettensaft und -schale zur Essigreduktion geben. Bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

4. Inzwischen Tomaten kurz in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Burrata auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nach Belieben und je nach Größe vierteln.
6. Melonenfruchtfleisch in feine Würfel schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Limettensaft, -schale und Öl verrühren. Tomaten- und Melonenwürfel zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.
8. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und abzupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Salat mischen.
9. Die Tomaten-Emulsion durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl kurz vor dem Servieren einrühren.
10. Oliven in feine Scheiben schneiden.
11. Sauerklee verlesen, abspülen und abtropfen lassen.
12. Wassermelonensalat mit Hilfe von Garnieringen in tiefen Tellern anrichten. Burrata, die grünen Oliven und Sauerklee darauf anrichten.
13. Die Emulsion nochmals leicht erwärmen und am Tisch um den Salat angießen.

Tipp: Die Emulsion kann kalt, sowie heiß serviert werden...je nach Außentemperatur.

Pro Portion: ca. 360 kcal / 1512 kJ

13 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 27 g Fett

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

150 g	getrocknete Kichererbsen
3	Zwiebeln
1 Bund	frischer Thymian
etwas	Meersalz
4	Doraden Royal (à ca. 600 g)
1 Bund	Koriander
2	Knoblauchzehen
etwas	Butterschmalz
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Paprikapulver
1	Salzzitrone (aus dem orientalischen Lebensmittelladen)
100 g	Butter
3 EL	Olivenöl
100 g	Crème fraîche
1	Bio-Zitrone
etwas	Speisestärke (nach Belieben)

Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

1. Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen.
3. 1 Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, mit 2–3 Zweigen Thymian zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.
4. Die Fische filetieren und noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.
5. Gräten kalt abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.
6. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Zwiebel abziehen, grob würfeln. Mit 1 Zweig Thymian und Koriander zu den Gräten geben. Salzen, einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.
7. Übrige Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln.
8. Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Gewürze zugeben und anrösten, bis sie beginnen zu duften.
9. Gegarte Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Evtl. etwas Kochwasser für das Püree auffangen. Einige Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.
10. Die Salzzitrone fein würfeln.
11. Butter fein würfeln und gut kühlen.
12. Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Mixbecher geben. Zwiebel-Würz-Mix zugeben und alles fein pürieren. Dabei das Olivenöl untermixen. Falls das Püree zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit zugeben.

13. Frische Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.
14. Salzzitrone, bis auf einige TL, zum Püree geben. Püree mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.
15. Den Koriandersud in einen Topf passieren. Einmal kurz aufkochen, dann kalte Butter und Crème fraîche nach und nach untermixen. Nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden.
16. Rest Knoblauch abziehen und andrücken.
17. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Butterschmalz hinein geben. Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian in das heiße Butterschmalz geben.
18. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen.
19. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten goldbraun braten. Dann wenden und noch 1 weitere Minute auf der Fleischseite braten. Falls die Filets sich dabei wölben, kurz mit dem Pfannenwender flachdrücken, damit der Fisch gleichmäßig brät.
20. Filets und Kichererbsenpüree anrichten, mit Rest Kichererbsen und Salzzitronenstückchen garnieren. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: ca. 775 kcal / 3255 kJ
60 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Otto Koch
Spinat-Käse-Taschen mit
Knoblauch-Gurken-Joghurt

Donnerstag, 10. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

Für den Joghurt:

150 g	Salatgurke
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
350 g	griechischer Joghurt
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Teigtaschen:

2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
300 g	Blattspinat
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
200 g	Feta
1	Ei
300 g	Blätterteig (frisch oder TK)
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Für den Joghurt die Gurke waschen, trocken reiben und inklusive der Schale grob raspeln. Raspel und etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glatt rühren.
3. Die Gurkenraspel ausdrücken und ebenfalls unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.
4. Für die Blätterteigtaschen Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Butter in einer Pfanne mit erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen.
6. Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit zerbröseltem Fetakäse und dem Ei gut vermischen, würzen.
7. Den Blätterteig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 20 x 10 cm schneiden. Etwas Spinat-Käse-Masse jeweils im vorderen Drittel auf die Teigstreifen geben. Dann die linke untere Teigecke nach oben wie bei einem Dreieck einschlagen, dann 2 x weiter über Eck zu einer dreieckigen Teigtasche falten. Die Ränder fest andrücken.

8. Ca. 1 cm hoch Olivenöl in eine Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Blätterteigtaschen darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten hellbraun braten.
9. Blätterteigtaschen und Joghurt anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 780 kcal / 3276 kJ

34 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 62 g Fett

Ali Güngörmüs
Kalbsleber mit Pfefferpflirsich, Selleriepüree
und geschmorte Schalotten

Montag, 14. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Gourmet-Küche

Zutaten:

Für das Selleriepüree:

800 g Knollensellerie
500 ml Sahne
500 ml Milch
etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frisch geriebene Muskatnuss
250 g Butter
etwas Zitronensaft

Für die geschmorten Schalotten:

2 Schalotten
1 EL Butter
1 TL brauner Zucker
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Pfefferpflirsich:

2 Pfirsiche
4 Blätter Salbei
2 EL Butter
1 Prise brauner Zucker
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Kalbsleber:

500 g küchenfertig vorbereitete Kalbsleber
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl
2 EL Butter

Zubereitung:

1. Sellerie schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden.
2. Sahne, Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss aufkochen. Den Sellerie darin weich garen.
3. Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotten zugeben. Zucker überstreuen und alles sacht weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen.
6. Salbei abbrausen und trocken schütteln.
7. Butter in einer Pfanne aufschäumen.
8. Zucker, Pfirsichhälften und Salbei zugeben. Bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

9. Selleriewürfel in ein Sieb geben, abtropfen lassen. Sellerie und Butter in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Püree mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
10. Leber kalt abbrausen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
11. Die Leberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
12. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.
13. Selleriepüree in Nocken auf Tellern setzen. Mit Leber, Pfirsichen und Schalotten anrichten und servieren.

Pro Portion: ca. 805 kcal / 3381 kJ
23 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 66 g Fett

Jörg Sackmann
Perlhuhnbrust mit provenzalischem Gemüse

Dienstag, 15. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Gourmet-Küche /Mediterran

Zutaten:

Für die Perlhuhnbrust:

2 Zweige Zitronenthymian
2 Stängel Koriander
4 Perlhuhnbrustfilets mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 TL Akazienhonig
40 ml weißer Tomatenessig
50 ml Olivenöl
etwas Salz
etwas Zucker
1 Prise Piment d'Espelette
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatensauce:

200 g Tomaten
60 g Staudensellerie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1/2 TL Zucker
50 ml weißer Tomatenessig
200 ml Tomatensaft
1 Zweig Zitronenthymian
etwas Salz
1 Prise Piment d'Espelette

Für den Tempurateig:

100 g Mehl
60 g Speisestärke
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz
150 ml Sake (Reiswein)
1 TL Speiseöl
100 ml eisgekühltes Wasser
400 g Frittierfett

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zitronenthymian und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Perlhuhnbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit den Kräutern belegen und in hitzestabile Frischhaltefolie wickeln. Auf ein Backofengitter geben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.
4. Für das Gemüse Zucchini, Aubergine und Paprika waschen. Zucchini in 1 cm dicke Streifen schneiden. Aubergine schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika in gleichgroße Stücke wie Zucchini und Aubergine schneiden.
5. Aus Akazienhonig, Tomatenessig und Olivenöl eine Marinade mischen, diese mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.
6. Die Gemüsestücke in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Für die Sauce die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abziehen. Tomaten entkernen und fein würfeln.
8. Staudensellerie waschen, evtl. schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Staudensellerie und Knoblauch zugeben, Zucker überstreuen und karamellisieren.
10. Mit Tomatenessig ablöschen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.
11. Dann die Tomatenwürfel und den Tomatensaft zugeben und aufkochen.
12. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
13. Die Sauce mit Zitronenthymian, Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
14. Für den Tempurateig Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Sake, Öl und Eiswasser zugeben und zu einen glatten, dünnflüssigen Teig verrühren.
15. Die marinierten Gemüse auf Spieße stecken.
16. Frittierfett in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180 Grad erhitzen.
17. Die Gemüsespieße durch den Tempurateig ziehen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
18. Die Perlhuhnbrüste aus der Folie wickeln.
19. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlhuhnbrüste darin auf der Hautseite kurz knusprig anbraten.
20. Die Perlhuhnbrüste in Tranchen aufschneiden und anrichten. Die Tomatensauce angeießen und die Gemüsespieße anlegen.

Pro Portion: ca. 640 kcal / 2688 kJ

43 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 35 g Fett

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

3	mittelgroße Zucchini
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Mehti (Bockshornklee-Samen)
1 EL	Bockshornkleeblätter
1/2 TL	Kurkuma
100 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
4	Eier
6	Walnusskernhälften
1 EL	Sultaninen
1 EL	getrocknete Berberitzen-Früchte (z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelladen)
200 g	Schafskäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Eier-Tomaten
1 Prise	Zucker
etwas	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini auf einer groben Reibe in ein Sieb reiben, salzen und 5 Minuten über einem Topf ziehen und abtropfen lassen.
2. Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. 1 EL Butterschmalz in einer großen hohen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
5. Mehti, Bockshornblätter und Kurkuma mörsern und zugeben. Unter Wenden kurz mit braten.
6. Gewürz-Mix zu den Zucchiniraspeln geben und alles gründlich miteinander vermengen.
7. Mehl und Backpulver mischen.
8. Eier in eine Rührschüssel geben, kräftig aufschlagen und das Mehl hinzufügen. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat.
9. Walnüsse grob hacken. Sultaninen heiß waschen, abtropfen lassen.
10. Dann nacheinander Zucchini, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen unter den Teig geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
11. Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.
12. Das restliche Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Zucchini-Masse 2–3 cm hoch in die Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 10 Minuten stocken lassen.

Dann wenden, dazu die gestockte Masse auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Weitere ca. 7 Minuten fertig braten.

13. Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

14. Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl vorsichtig mischen und abschmecken.

15. Zucchini-Kuchen in Portionsstücke teilen und mit dem Tomatensalat anrichten.

Tipp: Im Iran ist diese Art würziger Kuchen ein beliebtes Picknickgericht. Dazu sollte er allerdings auskühlen.

Pro Portion: ca. 535 kcal / 2247 kJ

31 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 34 g Fett

Vincent Klink
Bohngemüse mit Kartoffelplätzchen

Donnerstag, 17. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche / Vegetarisch / Leichte Küche

Zutaten:

Für die Kartoffelplätzchen:

600 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eigelb
2 EL Kartoffelstärke
etwas Salz
1 Prise Muskat
etwas Mehl zum Ausrollen
3 EL Butterschmalz

Für das Bohngemüse:

800 g breite Bohnen oder Buschbohnen
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
350? ml Gemüsebrühe (Instant)
350? ml Milch
1/2 Bund Bohnenkraut
1 TL Speisestärke
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in einem Topf in Salzwasser weich kochen.
2. Die Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Brühe und Milch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Bohnen zugeben und ca. 10 Minuten weich kochen.
4. In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abrausen, trocken schütteln und fein hacken.
5. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Heiße Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, rasch die Eigelbe und Kartoffelstärke unter die Masse mischen. Mit Salz und Muskat würzen.
6. Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit einem Glas Kreise (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten kurz braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier entfetten.
8. Die Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und zusammen mit dem gehackten Bohnenkraut unter die Bohnen rühren. Kurz durchkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
9. Das Bohngemüse und Kartoffelplätzchen anrichten.

Pro Portion: ca. 410 kcal / 1722 kJ

43 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 17 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 18. August 2017

Backfisch mit Sojavinaigrette und Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Gemüsesalat:

2	Fenchelknollen mit Grün
1 Bund	feine Möhren
2	junge Kohlrabi mit Grün
2	Petersilienwurzeln
2	kleine rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomaten-Soja-Vinaigrette:

4	Tomaten
2	Limetten
4 EL	mild gesalzene Sojasoße
2 EL	Honig
3 EL	Olivenöl
3 Stiele	frischer Koriander
5 g	frischer Ingwer
etwas	gemahlener Chili

Für Bierteig und Fisch:

2	Eier
etwas	Meersalz
1 Prise	Zucker
150 ml	helles Bier
200 g	Mehl (z. B. helles Dinkelmehl)
1 Msp.	Backpulver
1 l	Frittieröl
4	Kabeljaufilets à ca. 160 g (oder Schellfisch)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl

Zubereitung:

1. Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi-Grün beiseitelegen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
4. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Limetten auspressen. Tomatenkerne, Sojasoße, Honig, Limettensaft und Öl mixen. Mischung durch ein feines Sieb passieren.
6. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.
7. Kohlrabiblätter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Sojavinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.
8. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.
9. Eigelb leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.
10. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.
11. Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.
12. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
13. Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
14. Den Gemüsesalat nochmals abschmecken, mit den Backfisch-Stücken auf 4 Tellern verteilen und anrichten.

Pro Portion: ca. 645 kcal / 2709 kJ
56 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 23 g Fett

Sören Anders
Kalbsröllchen mit Parmesan-Spinat-Füllung

Montag, 21. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche / Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Blattspinat
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan im Stück
8	Kalbsschnitzel (á ca. 80 g)
etwas	Butterschmalz
300 ml	Fleischbrühe (Instant)
2 TL	Speisestärke

Zubereitung:

1. Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Spinat dann grob hacken.
2. Die Schalotte schälen und würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten. Dann den Spinat zugeben und unter wenden zusammenfallen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
4. Gegarten Spinat auf ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Parmesan fein reiben und unter den Spinat mischen.
6. Die Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und sehr dünn klopfen (dann muss man sie nicht mehr mit Faden oder Zahnstocher fixieren).
7. Schnitzel leicht pfeffern, salzen und mit dem Spinat belegen. Das Fleisch fest aufrollen.
8. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Röllchen zunächst mit der Naht einlegen. Bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten. Röllchen dann zugedeckt ca. 10 Minuten weiterschmoren.
9. Gebratene Röllchen aus der Pfanne nehmen, kurz warm stellen. Den Bratensatz mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen.
10. Stärke und 2 EL Wasser verrühren, unter den gelösten Bratensatz rühren. Die Sauce einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Rouladen in die Sauce einlegen, kurz erwärmen.
12. Kalbsrouladen und Sauce anrichten. Dazu passen Gnocchi.

Pro Portion: ca. 385 kcal / 1617 kJ
7 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 17 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 22. August 2017

Schaumsuppe von geschmorten Ochsenherztomaten Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Gourmet-Küche / Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

4	Ochsenherztomaten
2	kleine Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
6 cl	weißer Balsamico
2 Zweige	Thymian
2 Stiele	Basilikumzweig
1	Chilischote
600 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Zucker

Für die aromatisierte Sahne:

2 Stiele	Basilikum
75 g	Sahne
1 Msp.	Bio-Orangenschale
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Piment d'Espelette

Für die geschmorten Tomaten:

5	kleine Strauchtomaten
5	gelbe Strauchtomaten
1	Ochsenherztomate
etwas	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
etwas	Bio-Orangenschale
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Piment d'Espelette
1/2 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Suppe Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
2. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Tomatenstücke auf den Schnittflächen darin kräftig anrösten, sodass ein schönes Grillaroma entsteht.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Balsamico ablöschen und einkochen.
5. Thymian und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Chili putzen, entkernen und würfeln.
6. Geschmorte Ochsenherztomaten, Chili und Kräuter unter die Balsamico-Reduktion mischen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und einmal aufkochen lassen.

7. Die Zutaten im Fond fein mixen, durch ein feines Sieb passieren und abschmecken.
8. Für die aromatisierte Sahne Basilikum abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Sahne steif schlagen, mit Orangenschale, Basilikum, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Kühl stellen.
10. Für die geschmorten Tomaten Strauch- und Ochsenherztomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abziehen. Ochsenherztomate in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
11. Olivenöl, Thymian, Orangenschale und Zucker in einem Topf erhitzen. Ganze Strauchtomaten und Tomatenscheiben zugeben und alles kurz anschmoren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.
12. Basilikum abbrausen, fein schneiden und untermischen.
13. Tomatencremesuppe aufschäumen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit Schmortomaten und Aroma-Sahne anrichten.

Pro Portion: ca. 570 kcal / 2394 kJ
30 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 31 g Fett

Martina Kömpel

Mittwoch, 23. August 2017

Gefülltes Grillhähnchen mit Weintrauben und Oliven Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mediterran

Zutaten:

1	fleischiges Grillhähnchen (ca. 1,6 kg)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 g	helle, kernlose Weintrauben
1	Knoblauchknolle
250 g	entsteinte schwarze Oliven (z. B. die Sorte Kalamata)
etwas	Olivenöl
einige	Zahnstocher aus Holz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.
2. Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
3. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einem Zahnstocher feststecken. So kann keine Füllung aus dem Hähnchen fallen. Das Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer ausreiben.
4. Weintrauben waschen und trocken reiben.
5. Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen. Zehen abziehen. Oliven, Weintrauben und je nach Geschmack etwa 6–7 Knoblauchzehen mischen.
6. Das Hähnchen mit der Mischung prall füllen. Die Füllung mit Olivenöl beträufeln. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.
7. Hähnchen in einer großen Auflaufform oder auf dem Grillrost (Fettpfanne des Backofens darunter schieben) im heißen Ofen ca. 1,5 Stunden knusprig rösten.
8. Hähnchen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Die Füllung dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: ca. 830 kcal / 3486 kJ

20 g Kohlenhydrate, 81 g Eiweiß, 47 g Fett

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

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

Für den Spitzkohl:

800 g	Spitzkohl
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Sahne
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

1. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.
3. Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
4. Fisch in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig unterrühren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.
5. Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl kalt waschen, abtropfen lassen und dann sehr fein schneiden.
6. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin hell andünsten. Den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel abheben und den entstandenen Fond einkochen lassen.
8. Die Sahne zugeben und diese um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.
10. Cremig eingekochten Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und auf Teller verteilen. Rahmspitzkohl und Frikadellen anrichten.

Pro Portion: ca. 540 kcal / 2268 kJ
32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 29 g Fett

Frank Buchholz
Pizza mit grünem Tomatensugo, gepökelter
Kalbszunge, Rucola und Ziegenfrischkäse

Freitag, 25. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran / Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Kalbszunge:

1	gepökelte Kalbszunge (beim Metzger vorbestellen)
100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
50 ml	mildes Olivenöl
30 ml	Rapsöl
20 ml	heller Balsamico
10 g	mittelscharfer Senf
15 g	Zucker
etwas	Schnittlauch

Für die Tomaten:

1 kg	grüne Tomaten (keine unreifen Tomaten, sondern ein Sorte grüne Tomaten)
200 g	Schalotten
3 EL	Olivenöl
100 g	Sherryessig
1 TL	Koriandersame
1	Bio-Zitrone
60 g	Zucker
4	Lorbeerblätter
1 TL	Meersalz
etwas	Cayennepfeffer

außerdem:

2	Pizzaböden (aus dem Kühlregal)
200 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Rucola (Rauke)

Zubereitung:

1. Kalbszunge abbrausen, in einen großen Topf geben.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren. Kräuter abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und so viel Wasser zur Zunge geben, das die Zunge gerade gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz würzen. Aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1,5 Stunden weich köcheln lassen.
3. Die Tomaten waschen, trocken reiben, die Tomaten in Stücke schneiden, dabei die grünen Stielansätze mit entfernen.
4. Schalotten schälen und in Würfel schneiden.

5. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Mit Sherryessig ablöschen. Tomaten zugeben.
6. Koriander in einem Mörser zerstoßen.
7. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.
8. Koriander, Zitronenscheiben, Zucker und Lorbeerblätter zu den Tomaten geben. Unter gelegentlichen Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist.
9. Tomaten-Sugo mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
10. Für die Vinaigrette Öle, Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einem cremigen Dressing mixen.
11. Zunge abtropfen lassen, die Haut abziehen. Zunge in feine Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette mischen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und überstreuen.
13. Backofen auf maximale Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Backblech und – sofern vorhanden – einen Pizzastein darin mit erhitzen.
14. Pizzaböden auf ein Stück Backpapier legen. Jeweils mit etwas Tomatensugo bestreichen. Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Pizzen nacheinander auf das heiße Blech/Backstein ziehen und im Ofen goldbraun backen.
15. Rauke verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern.
16. Pizzen mit einigen marinierten Zungenscheiben und Rauke belegt anrichten. Übrige Zungenscheiben und Tomatensugo extra dazu reichen.

Pro Portion: ca. 910 kcal / 3822 kJ

72 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 51 g Fett

Theresa Baumgärtner
Salad Composé mit Entrecôte

Montag, 28. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Schnelle Küche

Zutaten:

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Eier
1 EL	frisch gepresster Limettensaft
1 Prise	Fleur de Sel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
3	Lauchzwiebeln
15	Cherry-Tomaten
100 g	Thunfisch Natur (Dose)
1	Avocado
2 EL	Butterschmalz
2	Entrecôtes à ca. 400 g vom Weiderind

Zubereitung:

1. Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 400 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis auf mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
3. Inzwischen die Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen, pellen und fein würfeln.
4. Reis abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Limettensaft, Fleur de Sel, Pfeffer und Öl in einer Schüssel verquirlen, den Reis und Eier untermischen.
6. Lauchzwiebel putzen und waschen. Lauchzwiebeln abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.
7. Tomaten waschen, trocken reiben und fein würfeln.
8. Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.
9. Die Avocado halbieren, Kern auslösen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen auslösen und in feine Stücke schneiden.
10. Lauchzwiebelröllchen, bis auf 1 EL zum Garnieren, Tomaten, Thunfisch und Avocadofruchtfleisch zum Reis in die Schüssel geben. Vorsichtig mischen und abschmecken. Übrige Zwiebelröllchen überstreuen.
11. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht geeignet/Gasherd: max. Stufe 1) vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.
12. Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben.
13. Entrecôtes trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Fleisch in die Auflaufform geben und im Backofen noch etwa 6 Minuten ruhen und nachziehen lassen.
14. Den Salat nochmals abschmecken, auf Teller verteilen. Die Steaks in Streifen schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: ca. 685 kcal / 2877 kJ
42 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 32 g Fett

Karlheinz Hauser
Zander mit Kürbisgemüse und
Petersilienkartoffeln

Dienstag, 29. August 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Gourmet-Küche

Zutaten:

Für das Kürbisgemüse:

300 g	Muskatkürbis
1	Schalotte
etwas	Pflanzenöl
50 g	Zucker
50 ml	weißer Portwein
25 ml	Wermut
400 g	Hokkaidokürbis
5 g	Kardamomkapseln
5 g	Fenchelsaat
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Speisestärke
1 EL	Apfelessig
1 EL	Butter

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g	neue Kartoffeln
etwas	Salz
20 g	Butter
4 Stängel	glatte Petersilie

Für den Zander:

4 Stücke	Zanderfilet (à ca. 150 g)
3 EL	Butter
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
1 TL	gestoßener schwarzer Pfeffer
3 Stängel	Blutsauerampfer zum Garnieren (alternativ feine Rauke)

Zubereitung:

1. Für das Kürbisgemüse Muskatkürbis schälen, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden.
2. Schalotte schälen und fein würfeln.

3. Öl in einem Topf erhitzen, die Kürbiswürfel darin leicht andünsten. Schalottenwürfel zugeben und den Zucker überstreuen. Zucker bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren lassen. Portwein und Wermut angießen. Den Kürbis zugedeckt bissfest garen.
4. Inzwischen Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Hokkaidokürbis putzen, waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden, dabei die Kerne entfernen.
6. Kardamom und Fenchelsaat grob mörsern.
7. Knoblauch schälen, fein schneiden.
8. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.
9. Kürbisspalten auf einem Blech verteilen. Gewürze, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer darauf verteilen. Etwas Öl überträufeln. Im heißen Ofen weich garen.
10. Gedünstete Kürbiswürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Stärke und etwas Wasser anrühren, die Kürbiswürfel damit zu einem Chutney abbinden. Mit dem Apfelessig verfeinern und warm halten.
12. Für die Petersilienkartoffeln Kartoffeln nach Belieben gründlich abbürsten oder schälen und in Salzwasser garen.
13. Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und die Hautseiten fein einschneiden.
14. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten. Lorbeerblätter und Rest Butter zugeben, auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Vor dem Anrichten Butter zugeben, durchschwenken.
16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Petersilie zu den Kartoffeln geben, nochmals durchschwenken.
17. Kürbischutney z. B. mit Hilfe von Garnieringen in die Mitte der Teller setzen. Filets mit der krossen Hautseite nach oben aufsetzen. Mit Kürbisspalten und Petersilienkartoffeln anrichten.
18. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und anlegen. Beim Garen ausgetretenen Flüssigkeit von den Kürbisspalten mit Butter in einer Pfanne erhitzen und überträufeln.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ

29 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 17 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kalte Paprikasuppe mit Rindertatar

Mittwoch, 30. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Suppe:

1	Gemüsezwiebel
2	Knoblauchzehen
6 g	frischer Ingwer
4	rote Paprika
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe (Instant)

Für das Tatar:

320 g	Rinderrücken
3 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Olivenöl
1 Spritzer	Worcestershiresauce
2	Schalotten
150 g	Crème fraîche
300 g	Frittierfett
80 g	Glasnudeln
etwas	Pimenton (Paprikapulver)
2 Stängel	Koriander

Zubereitung:

1. Gemüsezwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt voneinander würfeln.
2. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz durchschwenken. Dann Paprika zufügen und langsam schmoren. Mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Anschließend die Zutaten in der Suppe pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und kalt stellen.
5. Für das Tatar das Rindfleisch fein schneiden (echtes Tatar wird geschnitten und nicht gewolft).
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
7. Das fein geschnittene Fleisch mit Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Worcestershiresauce abschmecken.
8. Die Schalotten schälen, fein reiben und unter die Crème fraîche mischen, abschmecken.

9. Das Frittierfett etwa 2 cm hoch in einen Topf geben und erhitzen.
10. Die Glasnudeln in Stücke schneiden. Im heißen Fett knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Paprikapulver bestreuen.
11. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Tatar mit Hilfe von Garnierringen in einen tiefen Tellern verteilen. Schalottencreme auf das Tatar geben. Glasnudeln darauf setzen, mit dem Koriander dekorieren. Die gekühlte Suppe angießen und servieren.

Pro Portion: ca. 660 kcal / 2772 kJ

26 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 50 g Fett

Vincent Klink
Wiener Schnitzel mit Gartensalat

Donnerstag, 31. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche / Schnelle Küche

Zutaten:

2 Zweige	Liebstöckel
1/2 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
50 g	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1	Kopfsalat
4 Scheiben	Toast- oder Weißbrot vom Vortag
600 g	Kalbfleisch aus der Oberschale
2	Eier
3 EL	Mehl
4 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
50 g	saure Sahne
1	Bio-Zitrone
4	kleine eingelegte Sardellenfilets (Glas)
1 EL	feine Kapern (Glas)

Zubereitung:

1. Liebstöckel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Öl, Essig und 1 TL Senf in einen Mixer geben. Die Kräuterblätter zugeben und alles kurz pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
3. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Für die Schnitzel das Toastbrot im Cutter/Mixer zu Bröseln zerkleinern.
5. Fleisch trocken tupfen. Oberschale entgegen der Faser in 4 gleichmäßige Scheiben schneiden. Fleischscheiben auf einer Arbeitsfläche auslegen. Jeweils einen Gefrierbeutel auf die Scheiben legen und das Fleisch sacht hauchdünn plattieren.
6. Eier auf einem großen Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben.
7. Schnitzelscheiben salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Schnitzel zunächst durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen. Dann in den Semmelbröseln wenden.
8. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Ende der Bratzeit Butter zugeben und alles durchschwenken.
9. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
10. Saure Sahne und restlichen Senf verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.

11. Die Zitrone gründlich heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben mit je 1 Sardelle und Kapern belegen.
12. Kopfsalat mit der Vinaigrette mischen.
13. Schnitzel und Zitronenscheiben auf Tellern anrichten. Senf-Dip und grünen Salat dazu reichen.

Pro Portion: ca. 460 kcal / 1932 kJ
19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 26 g Fett