

**Christina Richon**  
**Basilikum-Ricotta-Pasta-Rollen**  
**mit Zitronen-Safran-Sauce**

**Montag, 03. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Pasta, Mediterran**

**Zutaten:**

400 g	junge Zucchini
1/2 TL	Salz
500 ml	Gemüsebrühe
2	Schalotten
4 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
200 g	Sahne
1 Bund	frischer Basilikum
1	Knoblauchzehe
250 g	Ricotta
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	frischer Pastateig, ausgerollt (oder frische Lasagne-Blätter, Kühltheke)
1 Msp.	Safranfäden
1 EL	Waldhonig

**Zubereitung:**

1. Die Zucchini waschen und grob raspeln. Zucchini raspeln in einer Schüssel mit Salz mischen und beiseite stellen.
2. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
3. Für die Sauce Schalotten schälen und fein würfeln.
4. Etwas vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelten Schalotten darin anschwitzen.
5. Zitrone warm abwaschen, abtrocknen die Schale fein abreiben und Saft auspressen.
6. Mit der Hälfte des Zitronensafts, knapp der Hälfte der Gemüsebrühe und Sahne die Schalotten ablöschen und bei mittlerer Hitze mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen, bis die Sauce sämig eingekocht ist.
7. Basilikum abrausen, trocken schütteln, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen, den Rest klein schneiden. Knoblauchzehe schälen.
8. Ein dünnes, sauberes Küchentuch über ein großes Sieb legen und die Zucchini raspeln hineingeben. Küchentuch zusammendrehen und den Saft aus den Zucchini pressen.
9. Zucchini raspeln in der Schüssel mit der Hälfte vom gehackten Basilikum, durchgepresster Knoblauchzehe, Ricotta und der Hälfte des Zitronenschalenabriebs verrühren. Mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
10. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
11. Den Pastateig, falls es nicht bereits zugeschnittene Blätter sind, auf 6 Blätter von je 15 x 22 cm zuschneiden. Pastablätter mit warmem Wasser bepinseln. Jeweils ca. 2 EL Füllung auf die Teigblätter setzen, verteilen und eng aufrollen.
12. Eine Auflaufform (22 x 25 cm) mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Pastarollen, mit der „Naht“ nach oben, dicht an dicht in die Auflaufform legen und mit der restlichen Gemüsebrühe begießen, eventuell mit etwas kochendem Wasser aufgießen, so dass die Rollen gerade bedeckt sind. Mit restlichem gehacktem Basilikum bestreuen.

13. Ein Bogen Backpapier mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und fest auf die Pasta-Rollen drücken, so dass die Teigrollen ganz abgedeckt sind. So die Auflaufform auf der mittleren Schiene in den Ofen geben und 20 Minuten garen.

14. Dann das Backpapier abnehmen, die Teigrollen wenden, so dass die Naht unten liegt, Backpapier wieder auflegen und noch weitere 10 Minuten garen.

15. Safranfäden in einer kleinen Schale mit 1 EL warmer Sauce verrühren. Die Sauce mit Honig, Zitronenschalenabrieb, Kräutersalz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken. Safran in die Sauce einrühren und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

16. Die Pasta-Rollen aus der Form nehmen, nach Belieben in der Mitte halbieren, mit Basilikumblättchen bestreuen und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 502 kcal / 2098 kJ

56 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 20 g Fett

**Michael Kempf**  
**Lammrücken mit Moussakacreme**  
**und Tomaten-Majoran-Salsa**

**Dienstag, 04. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Schwer**  
**Gourmet-Küche, Mediterran**

**Zutaten:**

Für die Moussakacreme

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
200 g	Aubergine
100 g	Zucchini
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d`Espelette
50 g	Ziegenkäse
1 TL	Tomatenmark
1	Limette

**Für den Lammrücken:**

600 g	Lammrücken mit Fettdeckel
etwas	Salz
1 EL	Pflanzenöl

**Für die Tomatensalsa mit Majoran:**

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 g	Tomaten, getrocknet in Öl eingelegt
100 ml	Tomatensaft
etwas	Salz
1 Prise	Piment d`Espelette
1 TL	Honig
3 Zweige	Majoran

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Moussakacreme die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Aubergine schälen und würfeln, Zucchini fein würfeln.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Aubergine und Zucchini zugeben, langsam mit anbraten. Mit Salz und Piment d`Espelette würzen und das Gemüse weich schmoren.

4. Vom Lammrücken den Fettdeckel sehr fein einschneiden, das Fleisch salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch auf der Fettseite knusprig braten. Die Fleischseite anschließend kurz und heiß anbraten.
5. Dann den Lammrücken mit der Fettseite nach unten auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen. Anschließend mindestens 10 Minuten bei ca. 65 Grad ruhen lassen.
6. Sobald das Gemüse weich geschmort ist, dieses in einem Standmixer geben. Ziegenkäse und Tomatenmark zufügen und zu einer feinen Creme pürieren. Falls die Creme zu dick ist, evtl. Tomatensaft zugeben. Von der Limette den Saft auspressen. Die Creme durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.
7. Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.
8. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, gewürfelte Tomaten und den Tomatensaft zugeben. Bei niedriger Hitze den Tomatensaft langsam etwas einkochen, mit Salz, Piment d'Espelette und Honig abschmecken.
9. Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen (die schönen Spitzen für das Anrichten beiseitelegen), fein hacken und zur Tomaten-Salsa geben.
10. Die Moussakacreme als kleine Nocken mit einem Teelöffel auf vorgewärmte Teller geben und die Salsa mit den Majoranspitzen wild dazwischen anrichten. Den Lammrücken aufschneiden und daneben anlegen.

**Tipp:** Wer möchte kann die Moussakacreme auf gebratenen Auberginenscheiben anrichten. Dafür bereits am Vortag eine Aubergine schälen, in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden und diese gut salzen. Die Auberginenscheiben zwischen Küchentüchern verteilen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Anschließend in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Auberginenscheiben in die Pfanne geben. Mit etwas Puderzucker bestäuben und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Pro Portion: 705 kcal / 2949 kJ

11 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 60 g Fett

Jacqueline Amirfallah  
Tapas

Mittwoch, 5. Juli 2017  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für die Aioli:**

2 Scheiben Toastbrot  
20 ml Milch  
1 Eigelb  
1/2 TL scharfer Senf  
150 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz

**Für die Datteln mit Speck:**

8 Datteln (z.B. Sorte Medjol)  
50 g Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten

**Für die Kichererbsen mit Blutwurst (Garbanzos con butifarra negro):**

2 EL Sultaninen  
3 Stiele glatte Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
150 g spanische Blutwurst  
1 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne  
300 g gekochte Kichererbsen

**Für die Venusmuscheln mit Schinken und Chili (Almejas con jambon):**

500 g Venusmuscheln  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
3 Stiele glatte Petersilie  
50 g gekochten Schinken, dünn aufgeschnitten  
2 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein

**Für die Pimientos:**

12 Pimientos de Padrón (kleine grüne Paprikaschoten)  
ca. 50 ml Olivenöl  
etwas Fleur de sel oder Meersalz mittlerer Körnung

**zusätzlich**

50 g Chorizo, dünn aufgeschnitten  
50 g Seranoschinken, dünn aufgeschnitten

60 g Oliven  
1 Baguette

## **Zubereitung:**

1. Für die Aioli das Brot in der Milch einweichen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in eine hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz abschmecken.
2. Die Datteln längs aufschneiden und entsteinen. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln. In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.
3. Für die Kichererbsen mit Blutwurst die Sultaninen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen.
4. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Blutwurst in eine Pfanne geben, braten und anschließend klein schneiden.
5. In der Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Petersilie zugeben und unterschwenken. Die Sultaninen abschütten und mit Pinienkernen, gekochten Kichererbsen und Blutwurst zu den Zwiebeln geben. Alles gut untermischen und in eine Tapasschale geben.
6. Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.
7. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schinken klein schneiden.
8. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Chili und Muscheln kurz anschwitzen, bis sich die Muscheln zu öffnen beginnen. zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Knoblauch, Petersilie und Schinken zugeben und ca. 3 Minuten zugedeckt dünsten. Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.
9. Die Pimientos waschen und abtrocknen. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos hineingeben und unter Schwenken braten, bis sie einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren.
10. Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten und servieren. Zusätzlich Chorizo, Serranoschinken und Oliven dazu servieren, die Aioli als Dip dazu reichen. Das Brot aufschneiden und zugeben.

Pro Portion: 992 kcal / 4154 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 63 g Fett

**Vincent Klink**  
**Gegrillte Forelle mit grünem Salat**

**Donnerstag, 06. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

4	frische Bachforellen (à ca. 350 g)
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer
1	Kopfsalat
125 ml	Sahne
1/2 TL	Senf
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Forellen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitronen abwaschen und in Scheiben schneiden. Von einer halben Zitrone den Saft auspressen.
3. Forellen von innen und außen mit Salz würzen. Einige Petersilienblätter und Zitronenscheiben jeweils in die Bauchhöhle geben.
4. Den Grill auf mäßige Hitze bringen. Forellen einölen und mit Pfeffer und würzen. Für 20 Minuten auf den Grill geben (nur bei ca. 90 Grad Hitze). Die Forelle sollte mehr ziehen als fest garen. (Ersatzweise können die Forellen auch in einer Grillpfanne gebraten werden.)
5. Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
6. Für das Dressing Sahne, Zitronensaft und Senf verrühren, mit Paprika, Zucker und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing mischen
7. Die Forellen mit dem Salat servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Pro Portion: 421 kcal / 1767 kJ  
4 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 17 g Fett

**Rainer Klutsch  
Salatsuppe mit Eierstich****Freitag, 7. Juli 2017  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche****Zutaten:**

1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
20 g	Mehl
500 ml	Wasser
500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
20 ml	Weinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
150 g	Bauchspeck
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
8	Eier
1 EL	Speiseöl zum Anbraten
1	Eisbergsalat oder Kopfsalat

**Zubereitung:**

1. Für die Suppe Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Die Butter in einem Suppentopf schmelzen. Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen. Dann das Mehl einstreuen und mit der Butter vermengen. 500 ml Wasser und die Fleischbrühe langsam unter Rühren zugeben, darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden und aufkochen. Diese Suppenbasis sollte eine leicht sämige Konsistenz haben.
3. Essig untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
4. Für den Eierstich den Speck fein würfeln.
5. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit etwas Pfeffer würzen.
7. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen und den Speck darin anbraten. Die verquirlten Eier und die Kräuter zugeben und zugedeckt die Eier ca. 3 Minuten stocken lassen. Dann die Eiermasse wenden und weitere ca. 2 Minuten weiter ausbacken. Mit 2 Kochlöffeln den Eierstich in der Pfanne zerreißen und direkt in die heiße Suppe geben.
8. Suppe vom Herd ziehen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. (An heißen Tagen die Suppe kalt stellen.)
9. In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden.
10. Die Suppe mit Eierstich in tiefen Tellern anrichten, Salatblätter darauf geben und servieren.

Pro Portion: 583 kcal / 2435 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 56 g Fett

**Nicole Just**  
**Vegetarische Sushi-Bowl**

**Montag, 10. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegan**

**Zutaten:**

**Für den Reis:**

400 g Rundkornreis (Milch-, Risotto- oder Sushireis)  
etwas Salz  
3 EL Reissessig

**Für die Teryaki Sauce und Tempeh:**

2 Knoblauchzehen  
6 g Ingwer  
200 ml Soja- oder Tamarisauce  
200 ml Sake (japanischer Reiswein)  
6 EL Mirin  
5 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft  
400 g Tempeh

**Für die Chili-Mayonnaise:**

25 ml Sojadrink, ungesüßt und ohne Zusätze  
80 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)  
2 TL Balsamico bianco  
1,5 EL Ahornsirup  
1 TL Senf (mittelscharf)  
1/2 TL weißer Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Prise Kala Namak  
1 EL Chilisauce

**Für die Pilze:**

400 g Shiitakepilze (oder Austernpilze)  
1/2 Zitrone  
2 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Soja- oder Tamarisauce  
3 TL Sesamsaat  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**zusätzlich:**

2 kleine, reife Avocado  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Salatgurke  
1 großes Noriblatt  
4 EL Sushi-Ingwer

**Zubereitung:**

1. Den Reis in ein feines Sieb füllen und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach überschüssiges Wasser abgießen. Reissessig und eine gute Prise Salz zum Reis geben und mit einem Küchenspatel unterheben. Langsam abkühlen lassen.
2. Für die Teriyakisauce Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Danach mit den Sojasauce, Sake, Mirin und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und in ca. 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
3. Den Tempeh in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einen flachen Teller legen und mit 8 EL Teriyakisauce beträufeln. 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.
4. Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.
5. Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisaucen abschmecken.
6. Die Pilze putzen und den Stiel entfernen. Die Pilzhüte in sehr feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen. Die Marinade zu den Pilzen geben, Sesam unterheben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Beiseite stellen.
7. Eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. 5-6 EL von der Teriyakisauce zugeben, die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Tempeh 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Tempeh rundherum glänzt.
8. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke längs halbieren oder vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. Das Noriblatt in fingerdicke Streifen schneiden.
9. Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Pro Portion: 856 kcal / 3582 kJ

62 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 44 g Fett

**Karlheinz Hauser**  
**Lachscarpaccio mit Garnelen und Sommerkräutern**

**Dienstag, 11. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 40 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmetküche, schnelle Küche**

**Zutaten:**

600 g	Lachsfilet mit Haut
50 g	Meersalz
1 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Vogelmiere
1 Bund	Blut-Sauerampfer
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Minze
50 g	Frisee (wenn möglich nur die zartgelben Blätter)
100 g	Sahne
1	Limette
250 g	Sauerrahm
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
6 EL	Olivenöl, kalt gepresst
8	Garnelen (Größe 8/12)
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
1 Prise	Chilipulver

**Zubereitung:**

1. Vom Lachsfilet die Haut entfernen und die Gräten ziehen.
2. In einer flachen Schale knapp die Hälfte des Meersalzes verteilen, darauf das Lachsfilet legen. Das restliche Salz darüber streuen und ca. 15 Minuten den Lachs im Salzbett ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Minzeblätter fein schneiden. Frisee putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Für den Rahmschaum die Sahne halbfest aufschlagen. Von der Limette den Saft auspressen. Sauerrahm mit Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Dann die Sahne mit einem Schneebesen unterrühren. Die Masse in eine Sahnesiphonflasche abfüllen.
5. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit kalt gepresstem Olivenöl vermischen, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lachsfilet aus dem Salzbett heraus nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen.
7. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

8. Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden und die Teller damit kreisförmig auslegen.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken und mit den Garnelen in die Pfanne geben. Garnelen anbraten, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.
10. Das Lachscarpaccio auf dem Teller mit etwas Vinaigrette bepinseln.
11. Die Kräuter mit dem Frisee vermengen und der restlichen Vinaigrette marinieren.
12. Den Rahmschaum gut schütteln und etwas auf die Mitte des Lachscarpaccios sprühen. Die Garnelen und den Kräutersalat darum herum anrichten.

Pro Portion: 547 kcal / 2286 kJ

6 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 40 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud**  
**Melonen-Taboulé**

**Mittwoch, 12. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL Piment  
1 Zitrone  
1 Salzzitrone  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Hühnerbrühe  
etwas Salz  
4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g  
400 g Wassermelone  
400 g Galiamelone  
400 g Honigmelone  
1 Bund Zitronenmelisse  
1 Bund Koriander  
1 Bund Schnittlauch  
300 g grober Couscous (Instant-Couscous)  
2 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer  
1 TL Stärke

**Zubereitung:**

1. Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.
2. Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.
3. Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15–20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.
4. Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.
5. Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.
6. Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.
7. Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.
9. Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Pro Portion: 689 kcal / 2878 kJ  
89 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 11 g Fett

**Vincent Klink**  
**Tellersülze mit Schnittlauchbrot**

**Donnerstag, 13. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: Mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Sülze:

400 g	Rinderrücken (Roastbeef)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12 Blatt	Gelatine
1l	kräftige Fleischbrühe
2 Stängel	Blattpetersilie
2	Tomaten
2	Eier, hart gekocht
4	Essiggurken

**Für das Schnittlauchbrot:**

1 Bund	Schnittlauch
150 g	Grau- oder Holzofenbrot in Scheiben
3 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

**Hinweis:** Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Sülze über Nacht fest werden muss.

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Rinderrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit hitzebeständigem Griff von allen Seiten kurz anbraten. Dann mit der Pfanne in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, abdecken und erkalten lassen. (Es empfiehlt sich dies einen Tag zuvor zu erledigen, da beim Zubereiten der Sülze die Zutaten alle gut gekühlt sein sollten.)
3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf die Brühe erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die Brühe abschmecken eine Bodendecke in vier Suppenteller gießen und etwas anziehen lassen.
4. Das Roastbeef in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden, in die Suppenteller fächern und in die Gelierbrühe einlegen. Wiederum mit etwas Gelierbrühe bedecken und anziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Tomaten, Eier und die Gurken in dünne Scheiben schneiden.
6. Die nächste Schicht der Sülze besteht aus Tomaten-, Ei- und Gurkenscheiben, mit Petersilienblättern ausgarnieren.
7. Alles mit Gelierbrühe bedecken und in den Kühlschrank stellen. Am besten über Nacht fest werden lassen.
8. Für das Schnittlauchbrot kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

9. Brotscheiben mit Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch darüber streuen.

10. Die Tellersülze kalt aus dem Kühlschrank servieren und das Schnittlauchbrot dazu reichen. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 321 kcal / 1348 kJ

20 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 10 g Fett

**Tarik Rose**  
**Gebackene Feta-Praline mit Pfifferlingssalat**

**Freitag, 14. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Für die Feta-Pralinen:**

125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Orangensaft
1 TL	Ras el Hanout
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
1 EL	Honig
250 g	Couscous
3 EL	Olivenöl
80 g	Dinkeltoastbrot
2	rote Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
2	rote Paprika
1	Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 g	Feta
2 EL	Mehl
1	Ei
150 g	Pflanzenöl- oder Pflanzenfett zum Ausbacken

**Für den Salat:**

500 g	frische Pfifferlinge (ersatzweise Shiitake Pilze)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3	Strauchtomaten
1/2	rote Chilischote
50 g	frischer Babyspinat
2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
2 EL	Sojasauce
1 TL	Honig
etwas	Salz
2 EL	Sesam, geröstet

**Zubereitung:**

1. Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.
3. Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
5. Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.
6. Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
7. Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.
8. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken.
- 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.
10. Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.
11. Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.
12. Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.
13. Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Pro Portion: 761 kcal / 3186 kJ

71 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 35 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Dinkelbrötchen im Tontopf mit Gewürzbutter**

**Montag, 17. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: Mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für den Vorteig:**

250 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen  
300 ml lauwarmes Wasser  
10 g frische Hefe

**Für den Teig:**

250 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen  
1 TL Meersalz  
1 TL Honig  
75 g milder Naturjoghurt  
etwas Dinkelvollkornmehl (für die Arbeitsfläche)

**Zum Dekorieren:**

8 Zweige Rosmarin- oder Thymian  
etwas Olivenöl

**zusätzlich:**

8 kleine Tontöpfe, lebensmittelgeeignet (8 cm Durchmesser, 8 cm Höhe)

**Für die Tomaten-Thymian-Butter:**

5 Zweige Thymian  
100 g weiche Butter  
30 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl  
etwas Fleur de Sel

**Für die Zitronen-Butter:**

1 Bio-Zirone  
100 g weiche Butter  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Vorteig das Mehl mit dem Wasser und der Hefe in einer großen Schüssel vermengen. Die Schüssel abdecken und den Teig drei Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
2. Danach Mehl, Salz, Honig und Joghurt zum Vorteig geben und mit der Hand oder mit der Knetmaschine zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Den Brotteig abdecken und noch eine weitere Stunde gehen lassen.
3. Die Tontöpfe mit Backpapier auslegen und auf ein Blech stellen.

4. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in acht gleiche Stücke schneiden. Die Teiglinge in die Tontöpfe legen, mit einem Tuch abdecken und erneut ca. 30 Minuten aufgehen lassen.
5. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Auf den Backofenboden eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Form stellen.
6. Vor dem Backen die Rosmarinzweige mit etwas Olivenöl einstreichen und dekorativ in die Teigmitte stecken. Die Brötchen 10 Minuten auf mittlerer Schiene bei 230 Grad backen, danach den Ofen auf 200 Grad reduzieren und weitere 15 Minuten die Brötchen knusprig goldbraun backen.
7. Für die Tomaten-Thymian-Butter Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Die Butter in eine Schüssel geben. Die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden und mit den Thymianblättchen mit einem Löffel unter die Butter rühren. Mit Fleur de Sel abschmecken.
8. Für die Zitronen-Butter die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Weiche Butter mit Zitronenschale, 2 Spritzern Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.
9. Die Brötchen herausnehmen, etwas auskühlen lassen, dann vorsichtig das Backpapier abziehen und die Brötchen auf einem Gitter komplett auskühlen lassen. Zum Servieren die Brötchen wieder zurück in die Tontöpfe stecken. Die Würzbutterm-Varianten dazu reichen

Pro Portion: 422 kcal / 1765 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 22 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Fischpörkölt mit geschmortem Gemüse**

**Dienstag, 18. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmetküche, leichte Küche**

**Zutaten:**

1	Fenchelknolle
80 g	Lauch
3	Tomaten
1	Zwiebel
6	Hörnchenkartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)
3 EL	Olivenöl
150 ml	Weißwein
100 ml	Wermut
500 ml	Fischfond
etwas	Salz
1 Msp.	Safranfäden
etwas	Piment d'Espelette
60 g	Frittierfett
4 Blatt	Reispapier
300 g	Lachsfilet ohne Haut
300 g	Zanderfilet ohne Haut
300 g	Forellenfilet ohne Haut
4 Zweige	Fenchelkraut
1 EL	Kapern
1 Prise	Fenchelpollen (Feinkost-Gewürz)

**Zubereitung:**

1. Fenchel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil fein schneiden. Den grünen Teil in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden.
2. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in Würfel schneiden.
4. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Tomaten, Fenchel, Kartoffeln und weißes vom Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
6. Dann Fischfond zugeben und mit Salz, Safran, Piment d'Espelette würzen und die Flüssigkeit zur Hälfte einkochen.
7. In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Frittierfett erhitzen, das Reispapier darin nacheinander frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Die Fischfilets in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Fenchelkraut abbrausen, trocken schütteln und fein zupfen.
10. Kapern und Fischwürfel in den Gemüsesud geben. Fischstücke kurz, auf den Punkt genau garen. Das Gericht mit etwas Olivenöl abbinden, Fenchelkraut untermischen.

11. Das Pörkelt in tiefe Teller anrichten, Lauchstreifen und Fenchelpollen über das Gericht streuen. Mit knusprig gebackenem Reispapier garnieren.

**Tipp:** Fenchelpollen auch das "Gewürz der Engel" genannt, sind ein sehr exklusives Gewürz, weil die aromatischen Doldenblüten von Hand geerntet und verlesen werden. Die Blüten werden gepflückt, getrocknet und mehrmals immer feiner gesiebt. Der Geschmack von Fenchelpollen ist ebenso einmalig wie unverwechselbar.

Pro Portion: 551 kcal / 2309 kJ

22 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 19 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Entrecôte mit Estragon-Senf-Sauce**

**Mittwoch, 19. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche, Gourmetküche**

**Zutaten:**

2	Schalotten
1/2 Bund	Estragon
1 Bund	Kerbel
200 g	Butter
6	Kapern
6	Anchovis –Filets (ersatzweise Sardellen)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Entrecôtes à ca. 350 g (z.B. vom Simmentaler Rind)
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Senf
1	Eigelb
1 TL	Worcestersauce
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst (oder Weinessig)
1 Prise	Muskat
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Estragon und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Schalotten darin nur glasig anschwitzen (sie sollen keinesfalls bräunen). Dann die restliche Butter hinzufügen und schmelzen. Gehackte Kräuter, Karpfen, Anchovis und etwas Pfeffer zugeben und alles mit dem Pürierstab sehr fein zerkleinern und etwas abkühlen lassen  
Tipp: Diese gewürzte Butter als Saucenansatz hält sich im Kühlschrank 2 Tage.
4. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen, Butterschmalz zugeben. Die Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten. Dann in den Backofen geben noch ca. 6 Minuten ruhen lassen.  
**Tipp:** Das ist sehr wichtig, damit sich das Fleisch entspannen kann. Wer das Fleisch mehr durch haben möchte, „bien cuit“ wie der Franzose sagt, brät es ca. 4 Minuten von jeder Seite, aber auch hier gilt, das Fleisch immer schön ausruhen lassen.
6. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen.
7. In einer Schüssel oder einem Schlagkessel Senf, Eigelb, Worcestersauce, Zitronensaft und etwas Muskat mit einem Schneebesen zusammen aufschlagen. Dann nach und nach die etwas abgekühlte aber noch flüssige gewürzte Butter unterrühren, ähnlich einer Mayonnaise.
8. Etwa ein Viertel der Masse abnehmen und zur Seite stellen.

9. Die restliche Masse im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad oder einem Topf unter Rühren langsam erhitzen, aber auf keinen Fall kochen lassen, denn durch die Hitze „tranchiert“ die Sauce. Sobald das passiert, den Topf ganz kurz in der Schüssel mit Eiswasser abkühlen.

10. Anschließend die noch lauwarme „tranchierte“ Sauce mit dem zurück gestellten Teil der dicken Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Die gebratenen und geruhten Fleischscheiben in Streifen schneiden und anrichten. Die Sauce darüber gießen und servieren. Dazu passt Gemüse und Baguette.

Pro Portion: 689 kcal / 2881 kJ

29 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 59 g Fett

**Otto Koch**  
**Lammkotelett mit Tomaten-Bohnen-Ragout,**  
**Schafsjoghurt-Dip und Ofenkartoffeln**

**Donnerstag, 20. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

12	kleine junge Kartoffeln
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 Zweige	Zitronenthymian
2 Zweige	Rosmarin
300 g	grüne Bohnen (frisch)
5	Tomaten
2	Schalotten
4	Knoblauchzehen
800 g	Lammrücken mit Knochen (12 Rippen)
150 ml	Rotwein (z. B. Merlot)
150 ml	Lammfond
1/2 Bund	glatte Petersilie
250 g	Schafsjoghurt
2 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3).
2. Die Kartoffeln waschen und vierteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Kartoffeln darin kurz anbraten, salzen und pfeffern.
3. Zitronenthymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und über den Kartoffeln abstreifen. Dann die Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten weich und goldbraun garen. Ab und zu wenden.
4. Die Bohnen putzen, d.h. an den Enden abschneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. In kaltem Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, in Würfel schneiden.
6. Den Lammrücken so schneiden, dass aus drei kleinen Koteletts zwei Koteletts werden, indem man jedes zweite Rippchen entfernt und das Fleisch anschließend ein bisschen plattiert. Fleisch mit Salz und Pfeffer und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Dann die Koteletts warm stellen.
7. In einem Topf restliches Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Hälfte der Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Tomaten dazugeben, mit dem Rotwein ablöschen. Den Lammfond dazugeben und um die Hälfte einkochen lassen.
8. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
9. Petersilie und restlichen Knoblauch unter den Schafsmilchjoghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Unter den Fond die Butter untermischen und die Bohnen zugeben.

11. Die Koteletts noch einmal kurz anbraten. Mit den Kartoffeln, dem Bohnen-Ragout und dem Schafsjoghurt-Dip anrichten.

Pro Portion: 758 kcal / 3174 kJ

22 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 51 g Fett

**Frank Buchholz**  
**Garnelen, Artischocken und Salsa verde**

**Freitag, 21. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Leichte Küche, Mediterran**

**Zutaten:**

3	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl zum Braten
2 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2	Bio-Limetten
10 g	rosa Pfefferbeeren
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst
12	Garnelen in der Schale, Größe 8/12
etwas	Salz
1	Zitrone
4	Artischocken
etwas	Pfeffer

**Für die Salsa verde:**

3 Stiele	Kerbel
3 Stiele	Petersilie
5 Stiele	Basilikum
1 Zweig	Zitronenthymian
80 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Spritzer	Rotweinessig

**Zubereitung:**

1. Knoblauch schälen, zwei Zehen grob schneiden. In einer kleinen Pfanne 1 Spritzer Olivenöl erhitzen und den geschnittenen Knoblauch darin anschwitzen.
2. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von einem Rosmarinzweig und vom Thymian abzupfen und hacken.
3. Limetten abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Rosa Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.
4. Gegarten Knoblauch mit den Kräutern, Limettenschale, kalt gepresstes Olivenöl und rosa Pfefferbeeren vermischen.
5. Die Garnelen am Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen für mindestens 1 Stunde in die Marinade legen und kalt stellen.
6. Für die Salsa verde alle Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und mit dem Olivenöl in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft und Essig – je nach Geschmack – säuern.  
und anschließend auf dem heißen Grill von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen.

7. Für die Artischocken einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Von den Artischocken den Stil abbrechen, damit möglichst viele Fasern aus dem Boden entfernt werden. Dann die oberen 2/3 der Artischocken abschneiden. Den unteren Teil vorsichtig zuschneiden und mit einem Löffel das sogenannte Heu vom Artischockenboden entfernen. Dann die Artischockenböden mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren.
8. Die fertig geputzten Böden im vorbereiteten Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Dann herausnehmen und in Ecken schneiden.
9. In einer Pfanne in etwas Olivenöl erhitzen die Artischockenböden einer Knoblauchzehe langsam braten. Wenn die Ecken gar sind, mit Salz sowie Pfeffer würzen.
10. Eine Grillpfanne erhitzen und die marinierten Garnelen darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
11. Gebratene Garnelen auf Teller geben, die Artischocken dazu anrichten und die Salsa verde darüber verteilen.

Pro Portion: 548 kcal / 2295 kJ

5 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 47 g Fett

**Nicole Just**  
**Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip**

**Montag, 24. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegan**

**Zutaten:**

**Für die gefüllten Süßkartoffeln:**

8	kleine Süßkartoffeln à ca. 170 g
etwas	Salz
200 g	Räuchertofu
300 g	Austernpilze
3	Frühlingszwiebeln
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
etwas	Rapsöl zum Braten
80 g	Pflücksalat oder Wildkräutersalat

**Für den Mandel-Kräuter-Dip:**

150 g	Mandelmus
1	Limette
2 TL	Ahornsirup oder Agavendicksaft
150 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Dill

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten. Mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Dann abgießen, ausdämpfen und auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Backofen die Süßkartoffeln dann für weitere 20-25 Minuten backen. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck auf die Schale sofort nachgeben.
4. In der Zwischenzeit Mandelmus in eine Schüssel geben. Von der Limette den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Wasser zum Mandelmus geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie und Dill abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Kräuter unter den Dip heben und kühl stellen.
6. Den Tofu mit einem Küchentuch gut trockentupfen, die Pilze putzen, die Stiele nicht verwenden, da sie beim Braten leicht zäh werden. Den Tofu zerbröseln und die Pilzhüte in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
7. Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

8. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen kommen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Pilze darin 1 Minute scharf anbraten, dann die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 4-5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.
9. Derweil den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.
10. Die Schale der Süßkartoffeln oben her mit einem Messer aufschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Hälften etwas auseinanderdrücken.
11. Die Süßkartoffeln auf die Teller setzen, die Tofu-Pilz-Füllung hineingeben, die Paprikawürfel zugeben und den Dip dazu servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3354 kJ

97 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 30 g Fett

**Karlheinz Hauser**  
**Pfifferlingsgulasch mit gebackener Perlhuhnbrust**

**Dienstag, 25. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für das Pfifferlingsgulasch:**

750 g frische Pfifferlinge  
2 Schalotten  
20 ml Pflanzenöl  
1 EL Paprikapulver  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Zweig Majoran  
50 ml Weißwein, trocken  
800 ml Geflügelfond  
150 g Kartoffeln, festkochend  
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

**Für die Perhuhnbrust:**

3 Eier  
4 Perlhuhnbrüste, ohne Haut und Knochen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
75 g Mehl  
150 g Pankomehl  
250 g Pflanzenöl zum Ausbacken oder Frittierfett

**Zusätzlich:**

15 g Wildkräuter für die Garnitur

**Zubereitung:**

1. Pfifferlinge putzen und etwa 250 g kleine Pfifferlinge aussortieren und zur Seite stellen.
2. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem Topf etwas Pflanzenöl erhitzen, die Schalotten und die größere Menge Pfifferlinge darin anschwitzen. Mit Paprikapulver bestäuben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Majoran abbrausen, trocken schütteln und zu den Pfifferlingen geben, mit Weißwein ablöschen, diesen einkochen lassen.
5. Dann die Pilze mit dem Geflügelfond aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit für die Perlhuhnbrüste die Eier in einer flachen Schale verquirlen.
7. Die Perlhuhnbrüste von eventuellen Sehnen und Hautresten befreien und mit Salz und Pfeffer gut würzen.
8. Dann Perlhuhnbrüste in Mehl wenden, gut abklopfen und durch die verquirlten Eier ziehen. überschüssiges Ei ablaufen lassen und dann mit dem Pankomehl panieren.
9. Den Pilzfond fein mixen und durch ein Sieb passieren.
10. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.

11. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die restlichen kleinen Pfifferlinge darin anbraten, die Kartoffelwürfel zugeben und mit dem abpassierten Pilz-Fond aufgießen. Leicht köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel nur noch wenig Biss haben.

12. Das Pilz-Gulasch noch einmal mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

13. Öl zum Ausbacken in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die panierten Perlhuhnbrüste darin goldgelb ausbacken. Eventuell noch auf ein Backblech legen und im auf 160 Grad vorgeheizten Ofen zu Ende garen.

14. Die Wildkräuter abbrausen und trocken schütteln.

15. Zum Servieren das Pfifferlingsgulasch in einen tiefen Teller geben, die Perlhuhnbrust in Tranchen aufschneiden und obenauf setzen. Ein paar wenige Blätter Wildkräuter als Garnitur anlegen.

Pro Portion: 789 kcal / 3309 kJ

52 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 34 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gebratene Sardinen in Zitronenmarinade**

**Mittwoch, 26. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran, Weltküche**

**Zutaten:**

**Für das Knoblauchbrot:**

4 Knoblauchzehen  
40 g Hefe  
1 Prise Zucker  
250 ml Milch  
500 g Weizenmehl  
1 Prise Salz  
50 g Butter

**Für den Salat:**

4 Römersalat-Herzen  
1 rote Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz

**Für die Sardinen:**

3 rote Paprika  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
8 g Ingwer  
80 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1 Bio-Zitrone  
1 Bund Thymian  
12 Sardinen (ca. 12 cm lang), küchenfertig vorbereitet  
1 Bund Basilikum

**Zubereitung:**

1. Für das Knoblauchbrot Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. Hefe mit Zucker in handwarmer Milch auflösen.
3. Mehl mit einer Prise Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Butter und aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze (evtl. mit Backstein) vorheizen.

5. Aus dem gegangenen Teig längliche Baguettebrötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder direkt auf den Backstein legen) und im heißen Ofen ca. 13-15 Minuten knusprig backen.
6. In der Zwischenzeit die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.
7. Für die Sardinen Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und diese langsam in der Pfanne weich schmoren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Thymian abbrausen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen.
11. Saft und Abrieb der Zitrone mit 1/3 vom Olivenöl in Auflaufform oder flache Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und zu einer Marinade mischen, Thymianblättchen untermischen.
12. Sardinen kalt abbrausen, abtrocknen, mit Salz würzen und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische verteilen. Sardinen mit restlichem Olivenöl bepinseln.
13. Sardinen auf den vorgeheizten Außengrill legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen (alternativ können die Sardinen auch in einer vorgeheizten Grillpfanne auf dem Herd gebraten werden).
14. Die gebratenen Sardinen direkt in die Zitronenmarinade legen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Sardinen in der Marinade streuen.
15. Den geschmorten Paprika mit dem Pürierstab oder einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.
16. Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
17. Vorbereiteten Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz würzen und die Zwiebelstreifen darüber streuen.
18. Die Sardinen aus der Marinade nehmen und mit dem Paprikapüree anrichten. Den Salat und das Brot dazu reichen.

Pro Portion: 1066 kcal / 4466 kJ

106 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 46 g Fett

**Otto Koch**  
**Marillenknoedel**

**Donnerstag, 27. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch, Süßes & Kuchen, Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Knödel:**

350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
30 g	Butter
2	Eigelb
3 EL	Mehl
2 EL	Weizengrieß
4	reife Aprikosen
4	Zuckerwürfel
etwas	Zucker

**zusätzlich:**

250 g	frische Himbeeren
1 EL	Puderzucker
50 g	Butter
50 g	Semmelbrösel
etwas	Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln abbürsten und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen, pellen und ausdampfen lassen.
2. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Butter, Eigelben, Mehl, 1 Prise Salz und Weizengrieß zu einem festen Teig verkneten. Etwas von dem Teig zur Probe in kochendes Wasser geben und, falls die Masse nicht gut halten sollte, noch etwas Mehl hinzugeben.
3. Die Aprikosen anschneiden, den Kern entfernen und diesen durch einen Würfelzucker ersetzen.
4. Teig in vier Portionen teilen und jeweils eine Aprikose damit umhüllen. Zu runden Knödeln formen.
5. Reichlich Wasser mit je 1 Prise Zucker und Salz in einem weiten Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, Knödel einlegen und knapp 10 Minuten gar ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit on den Himbeeren ca. 50 g zur Seite stellen. Restliche Himbeeren mit Puderzucker mischen und pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Die ganzen Himbeeren vorsichtig unter die Himbeersauce heben.
7. Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brösel und etwas Zucker zugeben und anrösten.
8. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Butterbröseln und Himbeersauce anrichten.

Pro Portion: 424 kcal / 1773 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 20 g Fett

**Simon Tress**  
**Schweinerückensteak auf Paprika-Gurken**  
**mit Kartoffel-Speck-Taler**

**Freitag, 28. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeit: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Kartoffel-Speck-Taler:**

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
75 g	Speck
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
4 Stängel	glatte Petersilie
2	Eier
10 g	Maisstärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
etwas	Mehl zum Ausrollen

**Für das Fleisch und Gemüse:**

800 g	Schweinerücken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl
1	rote Paprika
1 Bund	Dill
400 g	Gurken
3 EL	Butter

**Für die Soße:**

1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
20 g	Butter
1 Msp	Kümmel
150 ml	dunkle Bratensauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Kartoffel-Speck-Taler die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit den Speck in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Speck darin kross anbraten.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

4. Die gekochten Kartoffeln abschütten, Kartoffeln kurz im Topf ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier und Maisstärke zu der Masse geben und gut vermengen.
5. Speck und Petersilie zur Kartoffelmasse geben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, aus der Kartoffelmasse eine Wurst formen und diese eine halbe Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.
7. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
8. Den Schweinerücken in vier Steaks schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Grillpfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Steaks auf ein Backofengitter legen und im Backofen in ca. 14 Minuten fertig garen.
9. Die Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurke mit der Schale längs halbieren und in Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprika darin anschwitzen, Gurkenscheiben hinzugeben. Wenn die Paprika weich ist den Dill hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die vorbereitete Kartoffelrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig braten.
12. Für die Soße Knoblauch schälen und fein hacken. Salz dazugeben und mit einem Messer zu einer feinen Paste zerdrücken.
13. In einem Topf die Butter erhitzen, Kümmel und Knoblauch hinzugeben und mit der Bratensauce auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Das Fleisch auf den Paprika-Gurken anrichten, Kartoffel-Speck-Taler daneben setzen und die Soße dazu reichen.

Pro Portion: 758 kcal / 3172 kJ

48 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 35 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Ziegenkäse mit mariniertem Gemüse**

**Montag, 31. Juli 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran, Leichte Küche**

**Zutaten:**

4	türkische Spitzpaprika (hell)
5 EL	Olivenöl
2	Tomaten
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Salatherzen
30 g	Rucola
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2	kleine Auberginen
2	kleine Zucchini
2 EL	Balsamico
2 EL	Kapernäpfel
4	Ziegenfrischkäsetaler á ca. 40 g
1 EL	brauner Rohrzucker
2 EL	schwarze Oliven (z.B. Kalamata)

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Spitzpaprika halbieren, entkernen und von den Schneidewänden befreien. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln und so lange im Backofen schmoren, bis die Haut Blasen wirft. Dann die Schoten herausnehmen und häuten.
3. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze stellen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln und entkernen.
4. Tomatenfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen und mit einem Spritzer Olivenöl beträufeln. Dann für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.
5. Die Salatherzen in Blätter zerpfücken, waschen und trocken schleudern. Rucola abbrausen, trocken schütteln.
6. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
7. Auberginen und Zucchini waschen. Auberginen in dünne Scheiben schneiden, Zucchini vierteln und vom Kerngehäuse befreien.
8. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginen und Zucchini mit dem Rosmarin und Thymian darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
9. Balsamico mit einem Spritzer Olivenöl vermischen. Kapernäpfel halbieren.
10. Die Käsefrischtaler mit dem braunen Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner leicht karamellisieren.

11. Jeweils einen Ziegenkäsetaler in die Mitte eines Tellers geben. Das Gemüse um den Käse verteilen, mit Kapernäpfel, Oliven, Rucola und Salatblättern dekorieren und mit dem Balsamicoöl beträufeln.

Pro Portion: 324 kcal / 1353 kJ

12 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett