

## ARD-Bufferet Rezepte November 2015

Frank Buchholz

Montag, 2. November 2015

Kürbisgnocchi mit Maronen und Garnelen

Rezept für 4 Personen

### Gnocchi

1	kleiner Hokkaidokürbis
5 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zimtstange
2	Nelken
1 Stück	Schale einer Bio-Zitrone
200 g	mehlige Kartoffeln
etwas	Salz
50 g	Parmesan
140 g	ausgedrückter Ricotta
150 g	Mehl
6	Eigelbe
1 Prise	Muskat
etwas	Zucker

### Maronen

20 g	Zucker
20 ml	weißer Balsamicoessig
100 ml	Orangensaft
50 ml	Geflügelfond
1	Lorbeerblatt
1	kleine Chilischote
20	frische Maronen, geschält
20 g	kalte Butter

### Garnelen

12	Garnelen (Größe 26/30)
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Aniskresse

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis auf ein großes Stück Aluminiumfolie legen, diesen dann mit 3 EL Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen. Zimtstange, Nelken und die Zitronenschale dazu legen und in der Aluminiumfolie einschlagen. Dann im vorgeheizten Ofen für 45 – 60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abschütten, gut ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Parmesan fein reiben.

Mit einer Rouladennadel prüfen, wie weit der Kürbis gegart ist. Wenn dieser gar ist, aus der Folie nehmen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und 300 g Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen.

Das Kürbisfleisch mit den Kartoffeln, Ricotta, Mehl, Parmesan und Eigelben vermengen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker abschmecken und zu einer glatten Masse verrühren. Aus der Masse ca. 1,5 cm dicke Rollen formen und mit einem Teigschaber in 1,5 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich siedendem Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren auf eine Platte legen, nicht übereinander legen.

Für die Maronen Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig Orangensaft und Geflügelfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Lorbeer und Chili zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, den Fond passieren und die Maronen in dem Sud ca. 15 Minuten garen, dann kalte Butter unterrühren und den Sud leicht binden, mit Salz würzen. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Thymian sowie Rosmarin zugeben. Garnelen auf die Kräuter legen und von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl warm schwenken.

Kürbisgnocchi auf Teller verteilen, Maronen und Garnelen ansetzen und den Maronensud angießen. Eventuell mit etwas Aniskresse dekorieren.

Pro Portion: 727 kcal / 3043 kJ

61 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 33 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Rinderfilet Wellington**

**Dienstag, 3. November 2015**  
**Rezept für 4 Personen**

160 g	Champignons
1	Zwiebel
70 g	gekochter Schinken
5 Stängel	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
40 ml	Sherry
1 EL	Rosenpaprika
2 EL	Bratenjus
100 g	Putenbrustfilet
etwas	Cayennepfeffer
80 g	Sahne
700 g	Rinderfilet
250 g	Blätterteig
1	Eigelb
2 EL	Milch
500 g	Kartoffeln, festkochend
1 EL	Butter
1 Msp.	Muskat
300 ml	Gemüsebrühe
30 g	Parmesan

Pilze putzen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Schinken in 2 mm große Würfel schneiden. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, Pilze und Schinken zugeben und kurz mit anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Kräuter zugeben und mit Sherry ablöschen. Rosenpaprika untermischen, Bratenjus zufügen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann die Pilze abkühlen lassen.

Das Rinderfilet in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rundum braun anbraten, abkühlen lassen und würzen.

Putenfleisch in kleine Würfel schneiden, mit einer Prise Salz, Cayennepfeffer und etwas gekühlter Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren.

Unter die ausgekühlte Pilzmasse die Geflügelfarce geben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Den Blätterteig 2-3 mm dick ausrollen, so dass ein Rechteck entsteht, das 12 cm länger und 4 cm breiter als der Fleischumfang ist.

Eigelb mit der Milch verquirlen und die Ränder des Blätterteiges damit einstreichen. Die Pilzfarce gleichmäßig stark in Länge und Breite des Filets auf die Teigplatte streichen, so dass ein Längs- und Seitenrand frei bleibt. (Wenn Teig übrig bleibt, kann er zum Verzieren der Rolle später verwendet werden.)

Das Filet auf die Füllung geben, den Rest der Füllung auf dem Filet verteilen, einrollen, die Seitenränder unter die Rolle klappen und mit der Verschluss-Seite nach unten auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Danach ca. 15 Minuten bei offener Türe ruhen lassen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kartoffelscheiben einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Brühe angießen. Parmesan reiben und über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Das Fleisch im Blätterteig aufschneiden und mit den Kartoffeln anrichten. Dazu passt sehr gut eine Pfeffersauce und Schmorgemüse.

Pro Portion: 802 kcal / 3355 kJ

40 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 43 g Fett

**Kolja Kleeberg**

**Mittwoch, 4. November 2015**

**Caesar Salad mit Pastrami und Farofa**

**Rezept für 4 Personen**

4	Romanakopfsalat-Herzen
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
1	Ei
100 ml	Pflanzenöl
2	Anchovis-Filets (Sardellen)
2 TL	Senf
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Worcestershiresauce
50 ml	kaltgepresstes Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
4 Zweige	Thymian
100 g	grobes Maniokmehl
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl zum Braten
160 g	Pastrami (geräucherte und gepökelte Rinderbrust), dünn aufgeschnitten
50 g	Pecorino

Die Salatherzen waschen, abtropfen lassen und längs vierteln. Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Für das Dressing das Ei mit Pflanzenöl in ein hohes Bechergesäß geben. Einen Pürierstab hineinstellen, einschalten und unter leichtem Kreisen langsam nach oben ziehen. Anchovis und eine halbe Knoblauchzehe zugeben und untermixen. Mit Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer, Worcestershiresauce abschmecken. Zum Schluss 50 ml Olivenöl einrühren. Bis zum Anrichten das Dressing kalt stellen.

Für die Farofa Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Maniokmehl mit 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl in einer Pfanne rösten. Etwas abgeriebene Zitronenschale und wenig Knoblauch zugeben und unter Rühren goldgelb weiterrösten. Zum Schluss feingehackte Petersilie und Thymian untermengen. Die Salatviertel mit dem Dressing marinieren und auf 4 Teller anrichten. Die Pastramischeiben und Farofa darüber geben. Pecorino frisch darüber hobeln und servieren.

Pro Portion: 644 kcal / 2697 kJ

22 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 53 g Fett

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 5. November 2015**

**Kartoffelsuppe mit hausgemachter Bratwurst**

**Rezept für 4 Personen**

**Für die Bratwurst**

500 g	Schweinehals
1/4 l	Milch
6 g	Salz (oder Pökelsalz)
1 EL	Majoran, gerebelt
1 Prise	Muskatblüte
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Abrieb einer Bio-Zitrone
1 Meter	Schweinsdarm ca. 35-40 mm Durchmesser
	Küchenbindfaden
2 EL	Butterschmalz

**Für die Suppe**

1-2	Zwiebeln
400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3 EL	Butter
1 l	Milch
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für die Bratwurst das gut gekühlte Fleisch durch die feine Scheibe des Wolfs drehen, die sehr kalte Milch, Salz, Majoran, Muskatblüte, grob gemahlene Pfeffer und Zitronenabrieb zugeben und mindestens fünf Minuten gut durchkneten. Dann das Brät in einen Spritzbeutel füllen, über die Tülle den Darm stülpen und das Brät in den Darm drücken. In Abständen von ca. 12 cm die einzelnen Würste mit der Küchenschnur abbinden. Die Würste ca. 10 Minuten in Wasser kochen, herausnehmen und abtropfen. Kurz vor dem Servieren die Würste in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. (Tipp: Das Brät muss nicht unbedingt in den Darm abgefüllt werden. Man kann es auch ähnlich wie Knödel zu Würstchen formen, diese ebenfalls abkochen und anschließend braten.)

Für die Suppe die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln in einem Topf mit 3 EL Butter glasig anschwitzen, Kartoffeln zugeben und die Milch angießen. Die Kartoffelscheiben weich kochen, dann mit dem Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Suppe anrichten, mit Petersilie bestreuen und die Bratwurst dazu servieren.

Pro Portion: 763 kcal / 3193 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 55 g Fett

**Eingelegte Makrele mit Kraut und Rüben, Rezept für 4 Personen**

1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
8	Fenchelsamen
6	Pfefferkörner
50 ml	Weißweinessig
etwas	Meersalz, geräuchert
2 große	Makrelen
3 Zweige	Estragon
etwas	grobes Meersalz

**Für Kraut und Rüben**

1/2 Kopf	Spitzkohl
etwas	Salz
2 EL	Rapsöl
1 EL	Haselnussöl
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Tapiokaperlen
1	Bio-Zitrone
200 ml	Rote Bete -Saft
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Steckrübe
3	Schalotten
2 EL	Butter
1 TL	mildes Currypulver
80 ml	Weißwein
80 ml	Portwein, weiß
ca. 5 g	Ingwer

Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit 300 ml Wasser und Essig zum Kochen bringen. Schalottenscheiben mit Lorbeerblatt, Fenchelsamen und Pfefferkörner in Essigwasser aufkochen, mit dem Meersalz abschmecken und abkühlen lassen.

Die Makrelen filetieren (die Haut am Filet belassen), die Gräten ziehen und die Filets in eine verschließbare Plastikbox legen. Den Estragon waschen, trocken schütteln,

zu den Makrelen geben. Den Fond angießen, sodass der Fisch bedeckt ist. Die Box verschließen und mindestens 12 Stunden marinieren.

Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Diese mit Salz kneten und mit den Ölen und dem Essig vermischen. 10 Minuten marinieren lassen und nochmals nachschmecken.

Die Tapiokaperlen in kochendem Wasser vorgaren und im Sieb kalt abspülen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Rote Bete-Saft auf die Hälfte einkochen, die Tapiokaperlen einrühren und zur Bindung einkochen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die Steckrübe schälen und fein würfeln. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter anbraten. Die Steckrübenwürfel zugeben, kurz mit anbraten und etwas Curry einstäuben. Mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ingwer schälen und fein reiben. Das Gemüse mit etwas Ingwer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

Dann die Makrelenfilets aus dem Fond nehmen, auf Küchenpapier trocknen, der Länge nach halbieren und die Hautseite mit einem Bunsenbrenner kräftig bräunen. Anschließend mit grobem Meersalz würzen.

Den Krautsalat in einem runden Metallring flach auf den Tellern anrichten. Die Makrele aufsetzen. Mit zwei Teelöffeln Nocken vom Steckrübenkonfit abdrehen und dazwischen anrichten. Die Rote Bete Emulsion angießen und servieren.

Pro Portion: 544 kcal / 2275 kJ

20 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 31 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 9. November 2015

**Hirschrücken mit Pumpernickel-Pinienkern-Kruste,  
Kartoffelpüree und Apfelkompott, Rezept für 4 Personen**

**Für das Fleisch**

25 g	Walnüsse
15 g	Pinienkerne
1 EL	Zucker
15 g	Pumpernickel
30 g	Butter
45 g	Weißbrotbrösel
1	weiße Zwiebel
1 EL	Speisestärke
etwas	Öl zum Frittieren
etwas	Meersalz
8	Hirschrückensteaks à 70 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Rapsöl

**Für das Kartoffelpüree**

500 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

**Für das Apfelkompott**

250 g	Äpfel
100 g	Zucker
1 Zweig	Rosmarin
1	Nelke
1	Zimtstange
10 ml	Zitronensaft
1 TL	Speisestärke

Walnüsse und Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Zucker in einer anderen Pfanne schmelzen lassen, die Nüsse zugeben und karamellisieren. Auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Pumpernickel klein bröseln. Aus Butter, Pumpernickel, Weißbrotbröseln, Walnüssen und Pinienkernen eine Kruste herstellen, die Masse kalt stellen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Apfelkompott die Äpfel, schälen, entkernen, würfeln und mit der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen. Den restlichen Zucker, Rosmarin, Nelke und Zimtstange dazugeben. Das Kompott kurz aufkochen, dann den Zitronensaft unterrühren, eventuell mit etwas Speisestärke binden.

Die Zwiebel schälen in dünne Ringe schneiden, mit Stärke bestäuben und in einem Topf mit Öl goldbraun ausbacken. Zum Abtropfen auf Küchenpapier legen und mit Salz würzen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1,5 Minuten braten. Dann herausnehmen, auf ein Backofengitter setzen, mit der Kruste belegen, in den Backofen auf Oberhitze/Grillen stellen, die Kruste eventuell mit Butter bestreuen und goldgelb gratinieren. Mit einer Rouladennadel prüfen, ob das Fleisch gar ist, ansonsten nachgaren.

Für das Püree die gekochten Kartoffeln abschütten. Milch, Sahne und Butter in einem Topf aufkochen. Die noch heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken, die aufgekochte Sahne-Milch zugeben, mit einem Holzlöffel gut durchrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen.

Das Fleisch mit dem Kartoffelpüree und dem Apfelkompott anrichten und mit den Röstzwiebeln bestreuen.

Pro Portion: 685 kcal / 2869 kJ

72 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 26 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 10. November 2015**

**Chicorée-Cannelloni mit kandierten Walnüssen**

**Rezept für 4 Personen**

300 ml	Wasser
40 g	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Butter
etwas	Salz
1 Msp.	Safranfäden
1	Lorbeerblatt
4	Chicorée
250 g	Mehl
1	Ei
3	Eigelb
1 EL	Olivenöl
50 g	Puderzucker
80 g	Walnüsse
150 g	Blauschimmelkäse
50 g	kleine Weißbrotwürfel

300 ml Wasser aufkochen, mit 40 g Zucker, Zitronensaft, Butter, 10 g Salz, Safran und Lorbeerblatt aufkochen und köcheln lassen. Anschließend den Fond passieren. Chicorée einzeln mit etwas Fond in hitzefeste Lebensmittelbeutel (z.B. Vakuumbutel) geben, mit dem Fond begießen und gut verschließen. In einen Topf mit 85 Grad heißem Wasser geben und ca. 50 Minuten garen.

Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1/2 Stunde ruhen lassen.

Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, die Walnüsse untermischen, alles auskühlen lassen und grob zerschneiden. Dann den Nudelteig dünn ausrollen und in Rechtecke (24 x 14 cm) schneiden. Diese in kochendem Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und auf einem Tuch trocken.

Den geschmorten Chicorée auspacken, den Fond auffangen, die Blätter abzapfen und ebenfalls auf einem Tuch trocken. 100 g Käse in kleine Balken schneiden.

Frischhaltefolie glatt und ohne Falten auf einen Tisch legen und mit den Chicoréeblättern, gut überlappend in der Größe der Nudelplatten belegen und leicht plattieren.

Anschließend die Nudelplatten auf den Chicorée legen, am unteren Rand eine Reihe der Käsebalken legen.

Die Folie vorsichtig und fest zurollen und zum Fixieren noch einmal in Alufolie einwickeln. Kurz vor dem Anrichten für ca. 3 Minuten in heißes Wasser geben. Danach die Rolle auspacken, halbieren und mit Brotwürfeln und dem restlichen Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren.

Den aufgegangenen Fond in einem Topf erwärmen. Die Cannelloni anrichten, etwas Fond angießen und mit den kandierten Nüssen bestreuen.

Pro Portion: 735 kcal / 3075 kJ  
78 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 36 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**

**Mittwoch, 11. November 2015**

**Kürbis-Curry-Tarte**

**Rezept für 4 Personen**

**Für den Teig:**

200 g Mehl  
100 g kalte Butter  
1 Eigelb  
1 Prise Salz  
Alufolie  
Linsen zum Blindbacken  
Frischhaltefolie

**Für den Belag:**

1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis  
1 Schalotte  
1 EL Butterschmalz  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
etwas Curry  
20 ml Gemüsebrühe  
2 Eigelb  
100 g kleine Garnelen, gekocht  
zusätzlich:  
etwas Backpapier  
einige Linsen oder andere Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Mehl, kalte Butterstückchen, Eigelb und eine Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. (sehr junge Hokkaido-Kürbisse mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden).

Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Kürbis zugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüsebrühe zugeben und alles weich dünsten. Wenn der Kürbis zerfällt, mit einem Pürierstab fein mixen und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Anschließend nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen (der Teig kann auch in kleine Muffinförmchen gelegt werden).

Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Linsen bestreuen. Im 220 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten den Teig blind vorbacken. Mit Hilfe des Backpapiers die Linsen wieder vom Teig heben.

Eigelb (einen kleinen Rest zum Bestreichen zur Seite stellen) unter die Kürbismasse mengen, die Garnelen darunter mischen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und nochmals ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Zur Kürbistarte passt sehr gut ein Rucolasalat mit Garnelen.

Pro Portion: 472 kcal / 1976 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 29 g Fett

**Otto Koch** **Donnerstag, 12. November 2015**  
**Gebackene Leberwurstmaultasche auf Sauerkraut** **Rezept für 4 Personen**

**Für das Sauerkraut:**

300 g	Sauerkraut (frisch aus dem Fass)
150 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt
1/2 TL	Pfeffer aus der Mühle
1 Scheibe	geräucherter Bauchspeck (ca. 70 g)
1	kleine Zwiebel
1	kleine Kartoffel
etwas	Salz

**Für das Kartoffelpüree:**

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
ca. 2 EL	Mehl
ca. 50 ml	Pflanzenöl zum Braten
150 ml	Milch
1 EL	Butter
etwas	Muskat

**Für die gebackenen Maultaschen:**

3	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
200 g	geräucherte Leberwurst
etwas	Koriander
etwas	Salz, Pfeffer
100 g	Butter
ca. 80 g	Strudelteig

Das Sauerkraut mit Brühe und Weißwein in einen Topf geben und zum kochen bringen. Lorbeerblatt, Pfeffer und Speck zugeben. Zwiebel und Kartoffel schälen, grob reiben, zum Sauerkraut geben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Dann das Sauerkraut abschmecken. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten in einer Panne mit Butterschmalz anschwitzen. Leberwurst hinzugeben und in der Pfanne zerkleinern. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie untermischen. Die Butter im Topf schmelzen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig hauchdünn ausrollen und in ca. 10 x15 cm große Rechtecke schneiden. Die Teigstücke mit flüssiger Butter bestreichen, jeweils etwas Leberwurstmasse darauf geben und zu einem Päckchen wickeln, die Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, außen ebenfalls mit Butter einstreichen. Im Ofen bei 220 Grad ca. 8 Minuten goldgelb backen.

Die Zwiebel schälen, auf einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben schneiden. Diese leicht mehlieren und in einer Pfanne mit Öl goldgelb und knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

In der Zwischenzeit die Milch erhitzen. Die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken und mit heißer Milch und 1 EL Butter zu einem Brei mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Sauerkraut auf Tellern anrichten, Leberwurstpäckchen darauf anrichten und das Kartoffelpüree dazu servieren.

Pro Portion: 864 kcal / 3617 kJ

34 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 71 g Fett

**Cynthia Barcomi**

**Freitag, 13. November 2015**

**Kastanien-Brownies (glutenfrei)**

**Rezept für 8 Stücke**

125 g	Butter
250 g	Zartbitterschokolade
50 g	Mascovado-Zucker
90 g	Zucker
50 g	Maronenmehl
35 g	Kakao
1/2 TL	Vanillesalz (s. Zusatzrezept)
1/2 TL	Natron
1/4 TL	Backpulver, glutenfrei
3	Eier
100 g	weiße Schokolade
50 g	Walnusskerne

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Eine quadratische Backform (23 x 23 cm) einfetten. Die Butter in einem Topf mit schwerem Boden zerlassen. Die Schokolade in Stücke brechen. Die Schokoladenstücke zur flüssigen Butter geben, den Topf vom Herd nehmen und so lange rühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Die Mischung in eine Schüssel geben und die beiden Zuckersorten mit einem Schneebesen darunter schlagen. Etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

Maronenmehl, Kakao, Vanillesalz, Natron und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Die Eier mit einem Schneebesen in die abgekühlte Schokoladen-Zucker-Mischung schlagen. Mit einem Gummi-Teigschaber die Mehl-Backpulver-Mischung unter die Creme heben. Die weiße Schokolade grob hacken. Schokoladenstücke und Walnüsse unter den Teig geben. Den Teig in der vorbereiteten Backform verteilen und etwa 22 Minuten bei 175 Grad backen. Die Brownies auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Portion: 529 kcal / 2214 kJ

45 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 34 g Fett

#### **Zusatzrezept Vanillesalz**

150 g	grobes Meersalz
3	Vanilleschoten

Meersalz zusammen mit den Vanilleschoten in einem Zerhacker oder einer Kaffeemühle fein mahlen. In einem Schraubglas aufbewahrt hält sich das Vanillesalz über ein Jahr.

## **Apfelmus-Schnitten      8 Stücke**

60 g	Haferflocken
60 g	Reismehl
40 g	Maismehl
170 g	Knuspermüsli, glutenfrei (ohne Trockenfrüchte)
1/4 TL	Vanillesalz
1 TL	Agar Agar
225 g	Butter
50 g	Muscovado-Zucker
45 g	Zucker
150 g	Zartbitterschokolade
350 g	Apfelmus
50 g	Rosinen

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Backform (23 x 23) einfetten.

Die Haferflocken mahlen (mit einer Getreidemühle oder im Reformhaus mahlen lassen).

Gemahlene Haferflocken, Reis- und Maismehl, 120 g Müsli, Vanillesalz und Agar Agar in einer Schüssel vermischen. Mit der Küchenmaschine oder einem Handmixer die Butter mit den beiden Zuckersorten cremig schlagen. Die Mehl-Müsli-Mischung unterrühren und nur so lange rühren, bis alles gut vermengt ist. 175 g dieser Mischung für das Topping beiseite stellen. Den Rest des Teigs gleichmäßig in die Backform drücken. Die Zartbitterschokolade fein hacken. Schokoladenstückchen auf dem Teig verteilen und eindrücken. Apfelmus darüber geben, anschließend mit den Rosinen bestreuen. Das restliche Knuspermüsli zu der restlichen Teigmischung geben, gut vermengen und als Streusel gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden gut abkühlen lassen.

Pro Portion: 552 kcal / 2309 kJ

57 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 31 g Fett

**Frank Buchholz**

**Montag, 16. November 2015**

**Ragout von gepökelter Schweinebacke mit weißen Bohnen und Pappardelle  
Rezept für 4 Personen**

6	gepökelte Schweinebacken, geputzt
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
200 ml	weißer Portwein
50 ml	Sherry
300 ml	Weißwein
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
1 TL	Pfefferkörner
1 EL	Kümmel
1	Lorbeerblatt

**Für die Bohnen**

200 g	Cannellini Bohnen
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
ca.1 l	Geflügelfond
5	Salbeiblätter
2 EL	weißen Balsamico
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Geflügeljus

**Für den Nudelteig**

125 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
150 g	Weizenmehl Type 405
5	Eigelb
2	Eiweiß
1/2 TL	Salz
1 TL	Olivenöl
1 TL	weiche Butter

Die weißen Bohnen in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser gut bedecken (die Bohnen, die an der Oberfläche schwimmen, entfernen) und 24 Stunden wässern.

Für den Nudelteig die beiden Mehle, Eigelbe, Eiweiß, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Karotte und Staudensellerie putzen, in grobe Würfel schneiden.

Die Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 1 EL Öl scharf anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Im Schmortopf mit 1 EL Olivenöl, Karotte und Staudensellerie anbraten und Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark hineingeben, kurz mitrösten und den Ansatz mit dem Portwein, Sherry und dem Weißwein ablöschen.

Knoblauch schälen und würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln. Knoblauch, Thymian, Pfefferkörner, Kümmel und Lorbeerblatt hinzugeben, mit etwas Salz abschmecken und mit Wasser auffüllen und aufkochen. Dann die gebratenen Schweinebacken zugeben.

Zugedeckt die Backen ca. 1,5 – 2 Stunden weich schmoren. Die geschmorten Schweinebacken in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, abdecken und beiseite stellen.

Die eingeweichten Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Olivenöl glasig anschwitzen. Die Bohnen zugeben, 600 ml Geflügelfond zugießen und die Bohnen ca. 1 Stunde weich kochen. Nach Bedarf weiteren Geflügelfond angießen. Salbei waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, den fein geschnittenen Salbei zugeben und mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend aus dem Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine und einem speziellen Aufsatz Pappardelle herstellen – oder den Nudelteig so dünn wie möglich ausrollen auf 40 x 20 cm und in Rechtecke schneiden. Die Nudelplatten leicht mit Semola bestreuen und die kürzere Seite einrollen. Anschließend mit einem großen Küchenmesser in 1 cm große Pappardelle schneiden. Die Nudeln in Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest kochen.

Die weißen Bohnen mit den Pappardelle in einer großen Pfanne mit etwas Olivenöl schwenken. Die Bäckchenwürfel zusammen mit der Geflügeljus zugeben, abschmecken und nach Geschmack mit fein geschnittenem Salbei garnieren.

Pro Portion: 1093 kcal / 4583 kJ

75 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 53 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Dienstag, 17. November 2015**

**Steinbutt mit Erbsencreme und Hummerschaum**

**Rezept für 4 Personen**

400 ml	Hummerfond
400 ml	Sahne
1/2 Bund	Basilikum
3 Zweige	Estragon
2	Schalotten
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
800 g	Erbsen (TK)
1 EL	Zucker
etwas	Meersalz
4 EL	Weißwein
2 EL	Wermut
500 ml	Fischfond
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
2 EL	geschlagene Sahne
600 g	Steinbuttfilet
etwas	Zitronenpfeffer
2 EL	Butter
2 EL	kalte Butter in Würfeln
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Spritzer	Zitronensaft
20 ml	Sekt

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Für den Hummerschaum den Hummerfond in einen Topf geben und etwas einkochen, Sahne hinzugeben, einmal aufkochen, dann den Herd abschalten. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, grob hacken und hinzugeben. Den Saucenansatz 15 Minuten ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein würfeln. Schalottenwürfel und 1 Zweig Thymian in 3 EL Olivenöl glasig anbraten. Ca. 600 g von den Erbsen zu den Schalotten geben und mit Zucker und Meersalz würzen. Weißwein und Wermut zugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und die Erbsen fertig garen. Die restlichen Erbsen in Salzwasser blanchieren und rasch im Eiswasser abschrecken. Zum ausgarnieren aufbewahren.

Thymianzweig aus den Erbsen nehmen, Erbsen pürieren und eventuell durch ein Sieb streichen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer und der Sahne abschmecken.

Das Steinbuttfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz und Zitronenpfeffer würzen und in der Pfanne in 1 EL Butter anbraten, für 2 -3 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Zur Fertigstellung noch etwas Butter und 1 Zweig Thymian zugeben und den Steinbutt damit mehrmals napieren.

Die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Kurz vor dem Anrichten die kalte Butter in die Sauce mixen und mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette, Zitronensaft und etwas Sekt abschmecken. Erbsen unter die Erbsencreme mischen, auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 710 kcal / 2980 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 31 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**„Ghormeh Sabzi“ – Grüner Eintopf**

**Mittwoch, 18. November 2015**  
**Rezept für 4 Personen**

120 g	rote Bohnenkerne, getrocknet
50 g	Bockshornkleeblätter, getrocknet
2	rote Zwiebeln
500 g	Lammfleisch aus der Schulter
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Kurkuma
etwas	Salz
3	getrocknete Limetten
ca. 1 l	Lammfond (oder Gemüsebrühe)
200 g	Blattspinat
200 g	glatte Petersilie
200 g	Lauchzwiebel
1	Zitrone

Die roten Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Die getrockneten Bockshornkleeblätter kurz in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Kurkuma zugeben und kurz mit braten. Fleischwürfel zugeben, von allen Seiten anbraten und salzen. Die eingeweichten Bohnen abspülen und zugeben, die getrockneten Limetten andrücken und ebenfalls zugeben. Die eingeweichten Bockshornkleeblätter ausdrücken, zugeben und umrühren. Immer so viel Brühe zugeben, dass alles knapp bedeckt ist und das Fleisch und die Bohnen ca. 1 Stunde weich garen. Regelmäßig umrühren und falls nötig Brühe zugeben.

Den Spinat waschen, die Stiele entfernen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spinat, Petersilie und Lauchzwiebeln fein hacken und mit 1 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten, aufpassen, dass die Kräuter nicht anbrennen.

Wenn das Fleisch und die Bohnen fast weich sind, die gebratenen Kräuter zugeben und alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt persischer Reis.

Pro Portion: 423 kcal / 1767 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 16 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 19. November 2015

Linsensuppe mit Räucherforellenklößchen

Rezept für 4 Personen

### Für die Suppe

200 g	Berglinsen
1	Schalotte
3 EL	Butter
1 l	Geflügelfond
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
1/2 Stange	Lauch
1/4	Sellerieknolle
1	Karotte
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Balsamico
1/2 Bund	glatte Petersilie

### Für die Klößchen

100 g	Zanderfilet ohne Haut
100 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
100 ml	Sahne
1	Ei
etwas	Salz, Pfeffer

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten weich kochen.

In der Zwischenzeit Zanderfilet und Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren, dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden, in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen.

Wenn die Linsen weich gekocht sind, die Hälfte davon aus dem Topf herausnehmen, den Rest mit dem Fond pürieren. Dann die ganzen Linsen und die Gemüsewürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Schuss Balsamico abrunden.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Linsensuppe in vorgewärmte Teller geben, die Klößchen darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 525 kcal / 2202 kJ

31 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 24 g Fett

**Michael Kempf**

**Freitag, 20. November 2015**

**Kompott von Kichererbsen mit mariniertem Gemüse**

**Rezept für 4 Personen**

200 g	Kichererbsen
2	rote Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
80 g	Chorizo
2 EL	Rapsöl
2	Karotten
200 ml	Tomatensaft
etwas	Salz
1/2 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
2	Bio-Limetten
200 ml	Kokosmilch, ungesüßt
1 Stück	Ingwer (ca. 5 g)
4 Zweige	Koriander
4 Zweige	Minze
100 g	Staudensellerie
100 g	Fenchel mit Grün
1 EL	Haselnussöl
2 EL	Estragonessig
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen (mindestens 12 Stunden). Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Chorizo in feine Würfel schneiden und diese mit 1 EL Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Die Karotten schälen, grob würfeln und zugeben. Die Kichererbsen mit der Hälfte des Einweichwassers sowie den Tomatensaft, etwas Salz und Garam Masala zugeben und zugedeckt weichkochen. Die Flüssigkeit sollte zur Hälfte eingekocht sein, eventuell Einlegefond nachgießen. Limetten heiß abspülen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Die Kokosmilch zum Kichererbsentopf geben und unterrühren. Mit Limettensaft- und schale, dem geriebenen Ingwer und ggf. noch Garam Masala abschmecken. Den Koriander und die Minze abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten unter die Kichererbsen rühren.

Den Sellerie waschen und sehr fein hobeln. Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und dieses fein hacken. Die Fenchelknolle ebenfalls sehr fein hobeln und mit dem Staudensellerie 5 Minuten in Eiswasser einlegen. Gut abtropfen lassen. Beides kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Rapsöl, Haselnussöl, dem Fenchelgrün und dem Essig marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kichererbsenkompott in tiefe vorgewärmte Teller geben. Das marinierte Gemüse und die Erdnüsse darauf anrichten.

Pro Portion: 313 kcal / 1310 kJ

18 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 20 g Fett

**Rainer Klutsch  
Pulled Beef Burger**

**Montag, 23. November 2015  
Rezept für 6 Personen**

**Für das Fleisch**

2 Bund	Thymian
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
2 EL	Kümmel
etwas	Salz, Zucker
750 ml	Weißwein
1 kg	Rinderbrust (mager)
1 TL	Tomatenmark

**Für die Würzbutter**

3 Stängel	Basilikum
4 Stiele	Schnittlauch
80 g	Mandeln
5	getrocknete Aprikosen
125 g	Butter
150 g	Geflügelleberwurst
20 ml	Armagnac

**zusätzlich**

3	Flaschen- oder Eiertomaten
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz, Pfeffer
3	Schalotten
2 EL	Sonnenblumenöl
1/2	Salatgurke
30 g	Rote Bete-Blätter
6 Scheiben	Tiroler Bergkäse
6	Dinkel-Burger-Brötchen

Für das Fleisch Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Schüssel mit Thymianblättchen, Lorbeerblättern, Kümmel, 2 EL Salz, 1/2 TL Zucker und 15 ml Weißwein vermischen. Dann das Fleischstück mit dieser Zwiebelwürzmischung einreiben, gut in Frischhaltefolie einpacken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den restlichen Weißwein in einen Bräter gießen. Das vormarinierte Fleisch aus der Folie packen und mit der anhaftenden Marinade in den Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-9 Stunden weich schmoren.

Basilikum und Schnittlauch abspülen trocken schütteln und fein schneiden. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein hacken. Die Aprikosen sehr fein schneiden. Die Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Geflügelleberwurst und Armagnac dazugeben und zu einer geschmeidigen Masse vermengen. Die Kräuter, Mandeln, Aprikosen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Würzbuter im Kühlschrank bis zur Verwendung kalt stellen.

Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und in Viertel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln. Tomatenviertel mit den Kräutern auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 80 Grad 30 Minuten trocknen lassen. Die Schalotten schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl goldgelb anbraten. Dann abkühlen lassen.

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Rote Bete-Blätter abspülen und trocken schleudern.

Wenn das Fleisch so weich gegart ist, dass es sich abzupfen lässt, aus dem Bräter nehmen. In einem Topf 1 TL Tomatenmark mit 1 EL Zucker anschwitzen, den Bratfond aus dem Bräter angießen und sämig einkochen.

Die Käsescheiben nebeneinander in eine beschichtete Pfanne geben, die Scheiben sollen sich nicht berühren. Wenn die Scheiben schmelzen und sich an den Rändern eine Kruste bildet, den Käse vorsichtig wenden, auf dieser Seite noch kurz schmelzen lassen, dann die Käsechips aus der Pfanne nehmen.

Die Brötchen halbieren, auf der Unterseite mit je 1 EL vom eingekochten Bratensaft bestreichen, darauf Rote Bete-Blätter, Gurkenscheiben und Tomaten geben. Das Fleisch abzupfen und darauf geben, auf das Fleisch je 1 EL Würzbuter, Schalottenringe und 2 Käsechips geben, mit restlichem Bratensaft beträufeln, mit dem Brötchenoberteil abdecken und servieren.

Pro Portion: 980 kcal / 4103 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 60 g Fett

### **Zusatzrezept:**

#### **Dinkel-Brötchen**

500 g	Dinkelmehl
20 g	Hefe
1 Prise Salz	
40 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann nochmals durchkneten und wieder abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Dann den Teig in 8 gleich große Kugeln formen und auf ein bemehltes Backblech geben. Die Teigkugeln längs mit einem Messer einschneiden, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Tuch entfernen und das Blech mit den Teigkugeln ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**Karlheinz Hauser**  
**Frischkäseterrine mit Lachs**

**Dienstag, 24. November 2015**  
**Rezept für 4 Personen**

200 g	Räucherlachs, in dünne Scheiben geschnitten
5 Blatt	Gelatine
100 ml	trockener Wermut
150 ml	Sahne
200 g	Frischkäse
50 g	Naturjoghurt
etwas	Salz, Pfeffer
etwas	Tabasco
1 Spritzer	Zitronensaft
1/2 Bund	Dill
60 g	gemischte Blattsalate (z.B. Feldsalat, Frisée)
1 EL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	scharfer Senf
4	Radieschen
etwas	Forellenkaviar zur Dekoration

Die Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Klarsichtfolie auskleiden und mit den Räucherlachsscheiben so auslegen, dass diese 2 cm über den Rand hinausragen. Den restlichen Räucherlachs in feine Würfel schneiden. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Wermut in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 50 ml Sahne zugeben und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restliche Sahne (100 ml) steif schlagen.

Frischkäse und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die aufgelöste Gelatine mit der Sahne in den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zitronensaft kräftig abschmecken (in kaltem Zustand verliert Masse an Geschmack). Räucherlachswürfel und fein gehackten Dill beimengen. Zuletzt die geschlagene Sahne zügig unterheben und alles in die vorbereitete Terrinenform geben. Den Lachs darüberschlagen, mit der Folie abdecken und 1-2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Blattsalate putzen, waschen und abtropfen lassen. Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette rühren. Radieschen in feine Streifen schneiden.

Vor dem Anrichten die Terrine aus der Form stürzen, vorsichtig die Folie abziehen und mit einem heißen Messer in ca. 1,5 bis 2 cm starke Scheiben schneiden. Auf einen Teller ein kleines Salatbouquet legen, mit Radieschenstreifen garnieren und etwas Vinaigrette darüber geben.

Frischkäseterrine anlegen und mit etwas Forellenkaviar garnieren.

Pro Portion: 446 kcal / 1866 kJ

6 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 36 g Fett

**Für die Füllung**

300 g	Maronen
1	Zwiebel
1TL	Butter
100 ml	Sahne
1/2 Bund	Majoran
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g	Greyerzer-Käse

**Für den Teig**

200 g	Buchweizenmehl
50 g	Weizenmehl Type 405
1 Prise	Salz
100 ml	Milch
2	Eier
50 g	weiche Butter
ca. 300 ml	Wasser
etwas	Butterschmalz zum Braten der Galettes

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.

Die Maronen auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit der eingeritzten Seite nach oben auf ein Backblech geben und im Backofen bei 210 Grad ca. 25 Minuten rösten.

Abkühlen lassen und schälen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, die Maronen dazugeben und 3-4 Minuten mit anbraten. Die Sahne zugeben, aufkochen und alles mit einem Zauberstab pürieren. Majoran waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Maronenpüree mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Für den Teig die Mehle miteinander vermischen und Salz zugeben. Eier mit Milch und Butter verschlagen, die Mehlmischung zugeben und verrühren. Langsam das Wasser zugeben und dabei auf die Konsistenz achten, der Teig sollte dünnflüssig sein. 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durcharbeiten und dann in einer beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz dünne Galettes (Pfannkuchen) backen bis der Teig verbraucht ist.

Jeweils einen Löffel Maronenpüree auf die Galette geben, eine Scheibe Greyerzer darauf legen und zusammenfalten.

Dazu passt ein Chicorée–Orangen-Salat.

Pro Portion: 787 kcal / 3297 kJ

79 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 38 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 26. November 2015

Krautspätzle mit gratiniertem Kasseler

Rezept für 4 Personen

250 g	Mehl
2 -3	Eier
etwas	Salz
2	Zwiebeln
100 ml	Sahne
250 ml	Fleischbrühe
1 Msp.	Muskat
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Toastbrot ohne Rinde, fein gewürfelt
4 EL	Butter
2	Schalotten
1	kleiner Apfel
3 EL	Butter
300 g	frisches Sauerkraut
250 ml	trockener Weißwein
1 TL	Bio-Gemüsebrühepulver
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
1 Prise	Zucker
1	Zwiebel
4	Kasseler Rippchen à 150 g

Das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken.

Die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Für die Gratiniermasse Zwiebeln, Sahne und Brühe in einen Topf geben und so lange sanft kochen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Mit dem Pürierstab Petersilie, Toastbrotbrösel und 1 EL Butterflocken unter den Brei mixen und alles erkalten lassen.

Für das Sauerkraut Schalotte schälen und fein schneiden. Den Apfel waschen und mit der Schale fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten glasig anschwitzen, das Sauerkraut und Apfel zugeben, mit Wein aufgießen.

Gemüsebrühepulver, Lorbeerblatt und zerdrückte Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer und Zucker würzen. Bei geschlossenem Deckel ca.15 Minuten kochen, evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Das Sauerkraut abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen.

Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in kochendes Wasser tauchen, darauf ca. 2 Esslöffel Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Eine gebutterte Auflaufform abwechselnd mit Sauerkraut und Spätzle je 2 cm hoch schichten, mit Sauerkraut abschließen. Die Auflaufform für ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

Die Kassler Rippchen in einem Topf mit ca. 80 Grad heißem Wasser ca. 8 Minuten erwärmen. Dann die Rippchen in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, mit der Gratiniermasse bestreichen und im Ofen goldbraun überbacken.

Die Krautspätzle mit den Rippchen anrichten und servieren.

Pro Portion: 779 kcal / 3264 kJ

82 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 21 g Fett

**Tarik Rose**

**Freitag, 27. November 2015**

**Entenbrustspieß-Spice mit Mangold und Süßkartoffelstampf  
Rezept für 4 Personen**

5 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1	Limette
1 Bund	frischer Koriander
10 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz
4	Entenbrüste à ca. 150 g
1 Stange	Zitronengras
4 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 TL	Sesamöl
3	Knoblauchzehen
3- 4	Süßkartoffeln
1 Bund	Mangold
2	Schalotten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Sesam
1 Prise	Paprikapulver

Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Korianderstiele mit etwas Limettensaft, 2 EL Olivenöl, 1/3 der gehackten Chili, Ingwer und etwas Meersalz mischen. Die Haut der Entenbrüste entfernen, dann die Brüste der Länge nach halbieren. Die Fleischstücke in der Würzmarinade wenden und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Gras fein schneiden. Sojasauce, Honig, Sesamöl, Zitronengras und 1/3 gehackte Chili zu einer Würzsauce vermengen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, auf ein Backblech oder eine flache Auflaufform geben, salzen, mit 2-3 EL Olivenöl beträufeln und der Hälfte vom gehackten Knoblauch bestreuen. So die Süßkartoffeln im Ofen ca. 30 Minuten weich garen.

Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, restlichen Knoblauch zugeben, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten anschwitzen, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Limettensaft würzen.

Die marinierten Entenbrüste wellenförmig auf Schaschlikspieße aufstecken und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, die Spieße kurz ruhen lassen und anschließend mit der Würzsauce glasieren. Zum Schluss die Korianderblätter und die Sesamsamen dazugeben.

Die gegarte Süßkartoffel aus der Schale kratzen und mit Salz, ca. 3 EL Olivenöl, restlicher gehackter Chili, etwas Limettensaft und Paprikapulver abschmecken.  
Beim Anrichten Süßkartoffelstampf und Mangold schichten. Die Spieße darauf legen und mit der restlichen Marinade aus der Pfanne beträufeln. Evtl. einige Mangoldblätter darauf geben und servieren.

Pro Portion: 761 kcal / 3191 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 55 g Fett

**Für den gefüllten Kürbis**

2	Bio-Hokkaidokürbisse (à ca. 750 g, ø ca. 12 cm)
1 TL	Salz
120 g	schwarzer Reis
250 g	Shiitakepilze oder braune Champignons
200 g	rote oder gelbe Paprikaschoten
200 g	Tempeh
1	rote Chilischote
1	Zwiebel
6 Zweige	Rosmarin
4 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten
1	Bio-Zitrone
400 g	gehackte Tomaten aus der Dose
6 EL	Shoyu-, Tamari- oder Sojasauce
2 TL	Agavendicksaft, Ahornsirup oder Reissirup

**Für den Zucchini-salat**

700 g	Zucchini
100 g	Walnüsse
3	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1/2	rote Chilischote
500 g	Sojajoghurt natur (ungesüßt)
30 g	Mandel- oder Cashewmus
1 TL	Agavendicksaft
1 Bund	Dill
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbisse abwaschen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit dem gestr. TL Salz bestreuen, in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) backen.

In der Zwischenzeit den schwarzen Reis zusammen mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleinster Stufe

12-13 Minuten köcheln. Den Deckel danach vom Topf nehmen und den Reis ausdampfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für den Salat die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 Minute anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten und dann vom Herd ziehen.

Die Chili entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Dann in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Mandelmus und Agavendicksaft abschmecken. Die Zucchini sowie die Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Shiitakepilze falls nötig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien, die Stiele entfernen. Die Paprika waschen und putzen. Paprika und Pilze in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen, die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und 4 schöne Triebspitzen zur Dekoration abzupfen und beiseite legen. Die restlichen Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Den Tempeh mit einem Küchentuch trockentupfen und zerbröseln.

4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh und die Pilze darin 5 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Paprika, Chili, Sojasauce, Rosmarin, Agavendicksaft, den gekochten Reis und die Tomaten aus der Dose dazugeben und alles nochmal 1 Minute aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd ziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Gemüse Mischung in die Hälften füllen und im Ofen nochmal 7-8 Minuten bei 230 Grad unten backen.

Die Kürbishälften auf 4 Teller verteilen, mit den zurückbehaltenen Rosmarinspitzen dekorieren und den Zucchini Salat dazugeben.

Pro Portion: 885 kcal / 3703 kJ

61 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 47 g Fett