

Adas polo (Lamm-Linsen-Pilaw).....	8
Riesengarnelen auf Gemüse von Alblinsen.....	9
Flan von weißen Bohnen mit roter Paprikasauce.....	10
Fischcurry mit exotischen Früchten.....	11
Huhn mit Dattelkruste.....	12
Entenbrust mit scharfem Orangenconfit.....	13
Tafelspitz mit Meerrettichsauce.....	15
Hühnerfrikassee.....	16
Graupensalat mit Zwiebelfleisch.....	17
Vincent Klink Donnerstag, 20.01.2005.....	18
Apfelküchle mit Zimt-Vanille-Sauce.....	18
Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree.....	19
Lachsfilet mit Kartoffelkruste auf Sauerkraut.....	20
Spitzkohlwickel mit Maronen.....	21
Szegediner Gulasch.....	22
Gratinierter Rahmwirsing mit Mandelforelle.....	23
Frühlingsrollen von Blut- und Leberwurst auf Blaukrautsalat.....	24
Gemüse Eintopf mit Eierkuchen.....	25
Geflügelfond.....	26
Zander in Orangen-Weißweinsauce.....	27
Kalbsragout.....	28
Zitronenrisotto.....	29
Brathering mit Bratkartoffeln.....	30
Linseneintopf.....	31
Tunfisch im Sesammantel mit Pimento und Zitronengrascreme.....	32
Kalbsbrust mit Raz el Hanout.....	33
Dorade mit exotischem Gewürzlake.....	34
Saure Nierchen mit Bratkartoffeln.....	35
Majoranleber mit gerösteten Apfelscheiben und Ofenkartoffeln.....	36
Weißweinkutteln.....	37
Quark-Kartoffelplätzchen mit Kopfsalat.....	38
Kalbsschnitzel mit Thymian-Ricotta-Füllung und gebratenen Feigen.....	39
Überbackene Topfenpalatschinken mit Himbeermark, Rezept für 4 Personen.....	40
Apfel-Quark-Törtchen mit Fruchtsauce.....	41
Lammgeschnetzeltes mit Ziegenfrischkäse-Knödel.....	42
Lachstatar mit Kräuterbutter-Baguette.....	43
Zimtspieß vom Huhn auf Currylinsen.....	44
Gemüsepastetchen mit Schnittlauch-Hollandaise.....	45
Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks.....	46
Reibekuchen mit Räucherfisch.....	46
Hähnchenkirschen auf getoastetem Weißbrot.....	47
Frühlingsalat mit bunten Linsen und gebratener Wachtel,.....	48
Erbsencremesuppe mit verlorenen Eiern,.....	49
Rotbarbe in Curry gebraten mit Orangen-Buttersauce und Spinat,.....	50
Lammkoteletts mit Rosmarinkruste und Kartoffelplätzchen,.....	51
Weißer Schokoladenmousse in der Schokoladeneierschale mit Mangopüree,.....	52
Fischmaultaschen mit Spinatsauce.....	53
Geschmälzte Currymaultaschen mit roten Zwiebeln.....	54
Schwäbische Maultaschen mit Kartoffelsalat.....	55
Wiener Maultaschen mit Sauce Remoulade.....	56
Crêpestorte mit Sauerampfer.....	57
Forelle mit Kräuterpesto.....	58
Kresserösti mit warmem Camembert.....	59
Lachs-Spinatflan mit Weißweinsauce.....	60
Suppe von Frühlingszwiebeln und Quarkklößchen.....	61
Mit Obatzda gefüllte Kartoffelknödel auf Weinkraut,.....	62
Lammkloß mit Pinienkernen und Dörrfrüchten.....	63
Rhabarberknödel mit Vanillesauce.....	64
Semmelknödelauflauf mit Oliven und Champignonsauce.....	65

Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat.....	66
Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis.....	67
Lauch-Kartoffel-Auflauf mit Schafskäse.....	68
Steirisches Wurzelfleisch.....	69
Farfalle mit Gemüsebolognese.....	70
Hähnchenbrust Kiewer Art.....	71
Manchego mit Speck-Kräuterpanade gebraten.....	72
Schnitzel mit Speck und Kümmel gefüllt.....	73
Sellerieschnitzel mit Spinat und Käsesauce.....	74
Lammrückenmedaillon in der Kaffeekruste.....	75
Spargelsalat mit Garnelen.....	76
Spargel aus dem Wok mit Zitronengras und Hähnchen.....	77
Spargel mit Morchelsauce und Kalbssteak.....	78
Gebratener Spargel mit Orangenvinaigrette und Kräuterflädle.....	79
Spargel im Buchweizenpfannkuchen mit Bärlauch-Hollandaise.....	80
Pochierte Poulardenbrust mit Zitronensauce und Spinatsalat.....	81
Pochierter Kabeljau mit karamellisiertem Fenchel.....	82
Wochenthema: Pochierte Köstlichkeiten.....	83
Fränkischer Maibock in Gewürzrotwein pochiert, Rezept für 4 Personen.....	83
Pochierter Lachs auf Frühlingsgemüse-Salat.....	84
Wochenthema: Vielseitige Reisküche.....	85
Morchelrisotto mit grünem Spargel.....	85
Gemüsepilaw mit Lammbulgur.....	86
Exotischer Reissalat.....	87
Reisauflauf mit Rhabarberkompott.....	88
Frikadellen von Wildreis mit Senfkörnern, Sauerrahm und Lachs.....	89
Kohlrabi mit Pilzfüllung.....	90
Junges Gemüse aus dem Wok mit Chilisauce.....	91
Gefüllte Gemüsepfannkuchen mit Rosmarinschnitzel.....	92
Steinbeißer mit Morcheln und Zuckerschoten.....	93
Spaghettini mit Olivenbutter und Saltimbocca.....	94
Gemüse-Couscous-Salat.....	95
Zanderragout mit Salbeinudeln.....	96
Gedünsteter Kopfsalat mit Ricotta.....	97
Blattsalat mit gebratenen Seppioline und Austernpilzen.....	98
Kartoffelmaultaschen mit Ziegenfrischkäse und Zwiebellauch.....	100
Kalbsrücken mit weißem Zwiebelmousse gratiniert.....	101
Lammkoteletts mit Lauchzwiebelsauce.....	102
Pousse Café von weißen Zwiebeln mit Kartoffelcreme, Rezept für 4 Personen.....	103
Ganze Lachsforelle in der Folie gegart.....	104
Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty.....	105
Hähnchenbrust im Kapuzinerblüten-Brioche.....	105
Gefüllte Grünkernküchle.....	106
Geflügelsülze.....	107
Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty.....	108
Vietnamesische Frühlingsröllchen.....	108
Wochenthema: Internationale vegetarische Spezialitäten.....	109
Gefülltes Pitabrot mit Falafel.....	109
Mediterraner Gemüsesalat mit gebratenem Crottin.....	110
Minestrone.....	111
Gemüsetempura mit Avocado-Chili-Dip.....	112
Omelette à la Kaunitz.....	113
Innviertler Surbratl mit Rettichsalat.....	114
Salzburger Nockerln mit Marillenkompott.....	115
Kärntner Mohnnudeln mit Kirschkompott.....	116
Krautwickel vom Waller auf Krensaucen.....	117
Sterz mit Paradeisersalat.....	118
Scherzel mit Käferbohnen Salat.....	119
Fischpaprika.....	120
Krautstrudel mit Kartoffelpüree.....	121

Mozzarella-Tramezzini mit Artischockensalat, Rezept für 4 Personen.....	122
Feta - Burger.....	123
Champignons mit Tomaten und Mozzarella gefüllt.....	124
Pikant gefüllte Auberginenröllchen.....	125
Ricotta-Cannelloni.....	126
Salat von Pfifferlingen.....	127
Seeteufel mit Tomatengelee im Crêpesmantel.....	128
Kalbszungenwürste mit Sauce Remoulade.....	129
Wochenthema: Kalte Sommerküche.....	130
Kalte Kartoffelsuppe mit Sauerampfer.....	130
Risotto mit Meeresfrüchten.....	131
Vitello Tonnato.....	132
Doradenfilet im Rosmarinsud.....	133
Spaghettisalat mit mediterranem Gemüse.....	134
Fritto misto.....	135
Lamm-Garnelen-Rosmarin-Spieß.....	136
Gefüllte Entenbrust vom Grill.....	137
Gegrillter Paprika-Hackfleisch-Burger.....	138
Spareribs mit scharfer Tomatensauce.....	139
Gegrillter Seeteufel mit Paprika und Kartoffeln.....	140
Carpaccio vom Rinderfilet.....	141
Rohe Gemüselasagne.....	142
Roh marinierte Tunfischscheiben mit Mousse von der Brandade, Rezept für 4 Personen.....	143
Geeiste Gurkensuppe mit Lachstatar.....	144
Melonensalat mit Beeren.....	145
Wochenthema: Früchteküche – herzhaft und süß.....	146
Gratiniertes Früchtesabayon.....	146
Roastbeef mit Beerenconfit.....	147
Geflügelcurry mit Zwetschgen.....	148
Gegrilltes Tunfischsteak.....	149
Filetsteak mit Würzbuttermilchvariationen.....	150
Rumpsteak Mirabeau.....	151
Curry von Sommergemüse.....	152
Verschiedenes von der Tomate.....	153
Pulpo auf Tomaten mit Fenchelragout.....	154
Gemüsetorte.....	155
Gebratenes Gemüse mit Pizzabrot und Kräuterjoghurt.....	157
Ananas-Chili-Kaltschale mit Geflügelteigtaschen.....	158
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Chili.....	160
Scharfer Couscous-Paprika.....	161
Bohnenchili mit Schälrippchen.....	162
Pasta arabiata mit Harissa.....	163
Bohnenchili mit Schälrippchen.....	164
Pasta arabiata mit Harissa.....	165
Zürcher Geschnetzeltes.....	166
Schwangere Auster (überbackene Auster).....	167
Siegessäule (Schweineroulade in Currysauce).....	168
Süßer Spreebogen.....	169
Coq au vin.....	170
Tahtschin.....	171
Hortobagy Palatschinken.....	172
Bollito Misto.....	173
Spanischer Bohneneintopf mit gebratenen Gambas und Mojo.....	174
Wochenthema: Saucengerichte.....	175
Waller in Meerrettichsauce.....	175
Ragout von der Rehkeule.....	176
Eingemachtes Kalbfleisch mit Nudeln.....	177
Blumenkohl in Käsesauce mit Salzkartoffeln.....	178
Meeresfrüchte mit Krebsauce überbacken.....	179
Ente aus dem Wok.....	180

Hähnchenbrust mit Pfifferlingen gefüllt.....	181
Entenragout Dijoner Art.....	182
Türkischer Hahn.....	183
Geflügelentchen.....	184
Hirschrückensteak mit Apfel-Kartoffel-Gratin.....	185
Kartoffelpuffer mit Käse gefüllt.....	186
Kartoffel-Blutwurst-Auflauf.....	187
Schupfnudel-Lauch-Pfanne mit Hackbällchen.....	188
Kartoffel-Wrap mit Gambas und Orangen.....	189
Poulardenroulade mit Quitten.....	190
Kalbsleber mit süß-saurer Apfel-Birnen-Sauce.....	191
Wildschweinröllchen mit Pfefferpflaume.....	192
Finkenwerder Herbstprinz mit Hähnchengeschnetzeltem, Trauben und Lauch.....	193
Gemüsekokotte mit Sauce Hollandaise.....	194
Rotbarsch im Zucchinimantel.....	195
Fagottini von der Lachsforelle.....	196
Zwiebeltäschchen mit Tomatengemüse.....	196
Pfannkuchenbeutel mit Pilzen.....	197
Rote Bete-Suppe mit Kräuternocken.....	198
Selleriesuppe.....	199
Rübchen in Parmesansauce mit Semmelknödel.....	200
Zitronenrisotto mit Fenchelragout.....	201
Geschmortes Kohlköpfchen mit Kartoffelpüree.....	202
Anneli Heinrich, Weilerbach Montag, 24.10.2005.....	203
Kaninchenlende auf Vanille-Risotto.....	203
Für die Kaninchenlende:.....	204
Für die Parmesanplätzchen je einen Esslöffel geriebenen Parmesan in eine heiße beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen, bis die Plätzchen hellbraun sind.....	204
Seeteufelfilet im Ganzen gebraten auf Sternanis-Sauce mit Kartoffel-Lauch-Püree.....	205
Mille-feuilles mit Entenbrustfilet.....	208
Tunfisch an Spirulina-Spätzle in Meerrettich-Weinschaum.....	210
Herzige Lotte auf Safran-Limetten Sauce.....	211
Bardiertes Hirschmedaillon mit Sauerkirsch-Pfeffer-Sauce.....	212
Zander auf Linsenspecksauce, Rezept für 4 Personen.....	213
Speck-Knödel mit Wurzelgemüse.....	214
Speck-Krustenbraten.....	215
Quiche Lorraine.....	216
Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient.....	217
Lamppilaw.....	217
Orientalische Kartoffelkroketten mit schwarzen Linsen.....	218
Sesam-Hähnchenbrust mit Kichererbsensalat.....	219
Den Kichererbsensalat zu den Hähnchenbrüsten servieren.....	219
Lammköfte mit Paprikagemüse.....	220
Geschmortes Hähnchen mit Tomatensauce und Zimt.....	221
Hasenrücken mit Lebkuchensauce.....	222
Schokotrüffel.....	223
Erdnussbutterkekse mit Kokoscreme.....	224
Zimt-Pfitzauf mit weihnachtlicher Sauce und Kompott.....	225
Entenbrust mit Zimt-Cassis-Sauce.....	227
Quarkkeulchen mit Birnenkompott (Sachsen).....	231
Westfälischer Pfefferpotthast.....	232
Entenbrust mit Gewürzen und Salish-Alderwood-Smoked-Sea-Salt.....	234
Kabeljau auf Brandade.....	235
Schweinelendchen mit Patatas arugas.....	236
Loup de Mer in der Salzkruste.....	237
Gekochte Hochrippe mit Kräutersauce.....	238
Entenbrust in Gelee an Feldsalat.....	239
Zander mit Maronen im Strudelteig.....	240
Linsenconsommé mit Butterklößchen.....	241
Gefüllte Rehschnitzel mit Zimtapfel, Wacholderrahmsauce und Hefeknödel, Rezept für 4 Personen.....	242

Gewürzorange mit Granatapfelgranité und Marzipanmousse,.....	243
Salat von Steckrüben und Rapunzel,.....	245
Lauchsauerkraut mit Saiblingfilet, Rezept für 2 Personen.....	246
Rübeneintopf,.....	247
Wildragout unter der Kartoffelhaube,.....	248
Gratinierte Miesmuscheln,.....	249
Feines Gemüsegratin mit roter Linsensauce,.....	250
Birne und Hüdel (Friesland),.....	251
Wirsingroulade (Niedersachsen),.....	252
Rührei mit Bückling (Hamburg),.....	253
Kabeljau in Senfsauce (Schleswig-Holstein), Rezept für 2 Personen.....	254

ARD-Bufferet Rezepte Januar 2005

Wochenthema: Kochen mit Hülsenfrüchten

Josef Fehrenbach, Waldhotel Fehrenbach, Hinterzarten Montag, 03.01.2005

Gelbe Erbsensuppe mit Beifuß, Butterrübchen und geräucherter Lachsforelle, Rezept für 4 Personen

150 g	gelbe Erbsen
700 ml	ungesalzener Hühnerfond
7 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 Zweig	Beifuß
100 ml	Sahne
100 g	Rübchen (z.B. Teltower), klein gewürfelt
1 TL	gerebelter, gehackter Beifuß
100 g	frisches Lachsforellenfilet (ersatzweise geräuchertes)
20 g	Räuchermehl
5	Wacholderbeeren
100 g	Heu für die Dekoration Butter, Salz, Pfeffer, Alufolie

Die Erbsen fünf Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.

Den Hühnerfond mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin fünf Minuten ziehen lassen, anschließend die Kräuter entfernen. Zwiebel in 1 EL Butter glasig anschwitzen. Eingeweichte Erbsen und Kräuter-Hühnerfond hinzufügen, etwa eine Stunde köcheln lassen. Dann Beifußzweig hinzugeben, weitere fünf Minuten ziehen lassen, Zweig wieder herausnehmen. Sahne dazugeben, aufkochen, fein pürieren, durch ein Sieb geben. Die Rübchen etwa fünf Minuten in 1 EL Butter bissfest dünsten. In die Suppe geben und mit gehacktem Beifuß, Salz und Pfeffer würzen.

Lachsforelle in vier gleich große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Blättchen von einem Thymianzweig würzen. Räuchermehl mit Wacholderbeeren, je 1 Rosmarin- und Thymianzweig in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze zum Räuchern bringen. Lachsfilet auf einem Stück Alufolie ausbreiten, den Rost über das Räuchermehl legen. Bei geschlossenem Topf acht Minuten räuchern.

Zum Anrichten das Heu auf flachen Tellern ausbreiten. Suppe in tiefen Tellern anrichten.

Lachsforellenfilets in die Suppenmitte setzen. Mit Thymianzweigen garnieren.

Suppenteller auf jeweils einen Heuteller stellen und servieren.

Wochenthema: Kochen mit Hülsenfrüchten

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 04.01.2005

Adas polo (Lamm-Linsen-Pilaw)

1/2 Tasse	rote Linsen
1/2 Tasse	braune Linsen
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1 l	Fleischbrühe
1 Tasse	Reis
200 g	Lammfleisch aus der Keule
1	Zucchini, grob gewürfelt
1	große Tomate, gehäutet und gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Linsen getrennt mit je einer angedrückten Knoblauchzehe und einer halbierten Zwiebel in jeweils ca. 400 ml Fleischbrühe weich kochen, anschließend im Sieb abtropfen lassen.

Den Reis in Salzwasser bissfest kochen und ebenfalls abtropfen lassen.

Die restliche Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, das Lammfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Butterschmalz das Fleisch scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit restlicher Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Tomatenwürfel untermischen.

In einem großen flachen Topf Butterschmalz heiß werden lassen, alles in Schichten zu einem Kegel aufbauen und mit geschlossenem Deckel nochmals ca. zehn Minuten dämpfen.

Wochenthema: Kochen mit Hülsenfrüchten
Vincent Klink **Mittwoch, 05.01.2005**

Riesengarnelen auf Gemüse von Alblinsen

200 g	Alblinsen (ersatzweise braune Berglinsen)
7 EL	Olivenöl, kalt gepresst
2 EL	Rotweinessig
2 EL	Weißwein
2 TL	Dijon-Senf
1 Prise	Zimt
1 Prise	Piment
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Karotte, fein gewürfelt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
4	Riesengarnelen Salz, Pfeffer, Curry, Zucker, Olivenöl

Die Linsen in reichlich Wasser ca. 15 Minuten weich kochen, sie dürfen noch etwas Biss haben. Erst am Schluss salzen und die Linsen abschütten.

Kalt gepresstes Olivenöl, Rotweinessig, Weißwein, Senf, je eine Prise Zimt und Piment, etwas Salz, Pfeffer und Zucker in ein gut verschließbares Glas geben, einmal kräftig durchschütteln und die Sauce zur Seite stellen.

Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Karottenwürfel zugeben und anschwitzen. Zuletzt Schnittlauch untermischen und alles mit den Linsen und der Sauce gut vermengen. Das lauwarme Linsengemüse abschmecken.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, dann in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Mit einer Prise Curry bestreuen und zu dem Linsengemüse servieren.

Wochenthema: Kochen mit Hülsenfrüchten
Otto Koch **Freitag, 07.01.2005**

Flan von weißen Bohnen mit roter Paprikasauce

300 g	weiße Bohnen, über Nacht in Wasser eingeweicht und in Gemüsebrühe weich gekocht
200 ml	Sahne
1	Ei
2 Scheiben	scharfe Salami
1	rote Paprika
100 g	Blattspinat
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die noch heißen gekochten Bohnen mit 100 ml Sahne und Ei im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Souffleeförmchen ausbuttern, je eine Scheibe Salami einlegen und mit dem Bohnenmus füllen. Im Ofen den Flan bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

Paprika in Salzwasser weich kochen, herausnehmen, mit der restlichen Sahne mixen, mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb passieren. Die Sauce mit 1 EL Butter verfeinern.

Den Spinat gut waschen und in eine Pfanne mit Butter und einer Knoblauchzehe geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Bohnenflans aus den Förmchen nehmen, auf einem Spinatbett anrichten und mit der Sauce umgießen.

Wochenthema: Exotisch-fruchtige Köstlichkeiten
Rainer Strobel Montag, 10.01.2005

Fischcurry mit exotischen Früchten

200 g	Rotbarschfilet
200 g	Seelachsfilet
200 g	Lachsfilet
150 g	Champignons
150 g	Basmatireis
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 EL	Curry
2 EL	Orangenkonfitüre
100 ml	Sahne
je 100 g	Ananas und Pfirsiche, gewürfelt, (frisch oder aus der Dose)
1	rote Chilischote, fein geschnitten
	Salz, Olivenöl

Die Fischfilets in ca. 3 cm große Würfel, die Champignons in feine Scheiben schneiden.

Den Reis in Salzwasser kochen.

Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Curry zugeben und kurz mit anschwitzen, dann Fischwürfel und Pilze hinzufügen und gut durchschwenken. Orangenkonfitüre untermischen und mit Sahne ablöschen. Früchte und Chili zugeben und 2-3 Minuten köcheln. Das Curry mit Salz abschmecken. Fischcurry mit dem Reis anrichten und servieren. Dazu passt sehr gut ein frischer grüner Salat.

Wochenthema: Exotisch-fruchtige Köstlichkeiten
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 11.01.2005**

Huhn mit Dattelkruste

100 g	Basmatireis
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
10-15	frische Datteln, halbiert und entkernt
400 ml	Hühnerbrühe
1 Bund	Koriander, fein geschnitten
2	Hühnerbrustfilets
1 Bund	Lauchzwiebeln, fein geschnitten
50 g	Mandeln, geschält Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Butter, Butterschmalz

Den Reis in reichlich Salzwasser garen und anschließend warm halten.
Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, jeweils eine Prise Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, die Datteln untermischen und ca. 150 ml Hühnerbrühe angießen. So lange köcheln, bis eine weiche Masse entsteht, diese mit der Gabel zerdrücken und den Koriander darunter ziehen. Die Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und mit der Dattelmasse bestreichen, 5-7 Minuten im Backofen bei 180 Grad fertig garen. Den Bratfond mit restlicher Hühnerbrühe ablöschen und um die Hälfte einkochen. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter binden, Lauchzwiebeln untermischen und abschmecken.
Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und unter den Reis mischen.
Die Hähnchenbrust mit der Sauce und dem Mandelreis anrichten und servieren.

Wochenthema: Exotisch-fruchtige Köstlichkeiten
Vincent Klink **Mittwoch, 12.01.2005**

Entenbrust mit scharfem Orangenconfit

2	Entenbrüste
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/8 l	Rotwein
1/4 l	Geflügelfond
2	Orangen, unbehandelt
2 EL	Essig
10 g	Ingwer, frisch gerieben
1 EL	Pistazien, fein gehackt
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner, geschrotet
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter mit Mehl zu gleichen Teilen gemischt) Salz, Pfeffer, Zucker

Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und zuerst auf der Hautseite in eine Pfanne ohne Fett legen. Bei geringer Hitze langsam das Fett aus der Haut schmelzen, bis diese eine bräunliche Kruste hat. Dann das überschüssige Fett abgießen und die Entenbrüste auf der anderen Seite rosa anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Im Bratensatz die Zwiebel anschwitzen, mit Rotwein und Geflügelfond ablöschen und um gut die Hälfte einkochen.

Die Orangen gut abwaschen, trocken reiben und würfeln, dann mit 2-3 EL Zucker mischen, in einen Topf geben und ca. zehn Minuten kochen (ähnlich wie Marmelade). Anschließend Essig, Ingwer, Pistazien und schwarzen Pfeffer untermischen und so lange kochen, bis eine Paste entsteht.

Die Sauce mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Entenbrüste aufschneiden, anrichten, mit der Sauce umgießen und das Orangenconfit dazu reichen.

Wochenthema: Exotisch-fruchtige Köstlichkeiten
Vincent Klink **Donnerstag, 13.01.2005**

Gewürzreis mit Perlzwiebeln, Früchten und Currysauce

60 g	Reis
1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Rosinen
2 EL	Weißwein
10	kleine Perlzwiebeln
50 g	Mandelstifte
1 Msp	Zimt
1 Msp	Gewürznelken
1 Msp	Kardamom
1 Msp	Kurkuma
1	Schalotte
1 EL	Mehl
1/4 l	Milch
1 EL	Curry
1/8 l	Orangensaft
1/4	Ananas, gewürfelt
1/2	Mango, gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Butter

Reis und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten bei geringer Hitze kochen. Immer mal wieder umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit die Rosinen in Weißwein ziehen lassen.

Die geschälten Perlzwiebeln in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Mandeln zugeben und bräunen. Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma und Pfeffer hinzufügen und eine knappe Minute mitrösten, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Sauce die Schalotte in Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben, mit der Milch aufgießen und einem Schneebesen glatt rühren. Curry und Orangensaft untermischen und die Sauce ca. drei Minuten gut durchkochen, abschmecken.

Ananas, Mango, eingelegte Rosinen, Mandeln und Zwiebeln aus der Pfanne unter den Reis mischen und noch ca. zwei Minuten köcheln, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Gewürzreis mit der Currysauce servieren.

Wochenthema: Klassiker aus Großmutter's Küche
Rainer Strobel Montag, 17.01.2005

Tafelspitz mit Meerrettichsauce

500 g	Fleischknochen
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
500 g	Tafelspitz
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
50 g	Mehl
100 ml	Sahne
50 g	Meerrettich, frisch gerieben
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Zucker

Die Fleischknochen abwaschen und in einen Topf mit 3 l kochendem Wasser geben, einmal alles kurz aufkochen. Dann das Wasser abgießen und die Knochen mit kaltem Wasser aufsetzen. Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und zum Kochen bringen. Das Fleisch abspülen und in die kochende Brühe geben, ca. zwei Stunden leicht köcheln. Dabei immer wieder den entstehenden Schaum abschöpfen. Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkel rösten.

Nach zwei Stunden die Brühe leicht salzen, Zwiebel, Suppengemüse und Knoblauch zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Für die Meerrettichsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und leicht anschwitzen. 1/2 l Brühe abpassieren und das Mehl damit ablöschen, alles glatt rühren und ca. zehn Minuten leicht köcheln. Sahne untermischen, einmal aufkochen, dann Meerrettich hinzufügen und mit Salz, Zucker und Zitronensaft die Sauce abschmecken.

Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser aufschneiden.

Fleisch anrichten, mit der Sauce überziehen und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Wochenthema: Klassiker aus Großmutter's Küche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 18.01.2005

Hühnerfrikassee

1	Freilandhuhn
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
150 g	kleine Champignons
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
40 ml	Sahne
1	Eigelb
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer

Das Huhn abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, eine geachtelte Zwiebel zugeben und zum Kochen bringen. Das Huhn ca. eine Stunde gar kochen und anschließend in der Brühe auskühlen lassen, herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb passieren. Das Hühnerfleisch von den Knochen ablösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons vierteln und kurz in Salzwasser blanchieren. Die Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und kurz anrösten, mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Mit 1/2 l passierter Geflügelbrühe aufgießen und zehn Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd ziehen und 1 EL kalte Butter und das Eigelb unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die blanchierten Champignons und das Hühnerfleisch zugeben und erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
Das Hühnerfrikassee anrichten, dazu passt sehr gut Reis.

Wochenthema: Klassiker aus Großmutter's Küche
Vincent Klink **Mittwoch, 19.01.2005**

Graupensalat mit Zwiebelfleisch

60 g	Graupen
2 Bund	Rucola
4 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
200 g	kalter Braten
200 g	Zwiebeln, dünn gehobelt
1 TL	Mehl
3 EL	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Die Graupen in reichlich Wasser ca. 40 Minuten lang weich kochen, in ein Sieb geben und kalt abschwenken.

Den Rucola fein schneiden und mit den Graupen vermengen. Olivenöl, Weißweinessig und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Graupensalat zehn Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Den kalten Braten in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Fleischscheiben zugeben und alles braun rösten. Mit Mehl bestäuben und mit Sojasauce ablöschen, kurz einkochen und mit Pfeffer würzen. Das Zwiebelfleisch mit dem Graupensalat anrichten.

Wochenthema: Klassiker aus Großmutter's Küche

Vincent Klink

Donnerstag, 20.01.2005

Apfelmöhle mit Zimt-Vanille-Sauce

2	Äpfel
20 ml	Kirschwasser
125 g	Mehl
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Salz
1/8 l	Weißwein
3	Eiweiß
1	Vanillestange
60 g	Zucker
400 ml	Milch
2	Eigelb
1 EL	Sahne
1 EL	Zimt
	Butterschmalz, Zimt, Zucker zum Bestreuen

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Dann die Äpfel in fingerdicke Scheiben schneiden, mit wenig Zucker bestreut und mit Kirschwasser beträufelt eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Mehl, Öl, 1 Prise Salz und Weißwein glatt rühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter den Teig ziehen.

Für die Sauce die Vanillestange aufschneiden und das Mark herausstreichen. Mark und Schote mit Zucker und Milch in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb mit Sahne verquirlen, Milchtopf vom Herd ziehen und gleich Ei-Mischung unterrühren. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren, Zimt untermischen und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die Apfelmöhle durch den Teig ziehen und in Butterschmalz schwimmend goldbraun ausbacken. Mit Zimt-Zucker bestreuen und der Sauce servieren.

Wochenthema: Klassiker aus Großmutter's Küche
Otto Koch Freitag, 21.01.2005

Zwiebelrostbraten mit Kartoffelpüree

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 ml	Milch
200 g	feine grüne Bohnen
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
100 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2	Rostbraten à 200 g (Rindersteaks aus der Lende)
150 ml	Kalbsfond
150 ml	Rotwein
	Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Mehl, Butter, Öl, Bratfett

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen, anschließend abschütten und noch heiß durch die Presse drücken. Mit einem Schneebesen heiße Milch, 1 EL Butter, Salz und Muskat untermischen und das Püree warm stellen.

Die Bohnen putzen, in Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Dann in einer Pfanne mit Butter und Knoblauch anschwitzen, die Brühe zugeben und köcheln lassen, bis diese verdunstet ist.

Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit Mehl bestäuben, in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Die Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Bratfett von beiden Seiten scharf anbraten, dann ein paar Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Fond und Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Das Fleisch anrichten, darauf die Zwiebeln verteilen und mit Sauce umgießen. Bohnen und Kartoffelpüree dazu servieren.

Wochenthema: Vom Sauerkraut bis zum Rosenkohl – leckere Kohlküche
Rainer Strobel Montag, 24.01.2005

Lachsfilet mit Kartoffelkruste auf Sauerkraut

1	Apfel
2	Schalotten, fein geschnitten
400 g	Sauerkraut, frisch aus dem Fass
200 ml	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
150 ml	Sahne
400 g	Lachsfilet ohne Haut
2	Kartoffeln, mehlig kochend
1 EL	Senf
100 g	weiße kernlose Trauben, halbiert
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, Olivenöl

Den Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotten und Apfelwürfel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen. Dann die Sahne zugeben und bei offenem Deckel die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen lassen.

Das Lachsfilet in zwei Teile schneiden und die dunkle Hautfettschicht entfernen. Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und sehr gut ausdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lachs auf einer Seite mit Senf bestreichen und die Kartoffelmasse darauf fest andrücken. Die Lachsscheiben in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Kartoffelseite bei geringer Hitze ca. fünf Minuten langsam goldbraun braten, dann wenden und noch 2-3 Minuten braten.

Vor dem Anrichten die halbierten Weintrauben zum Kraut geben und mit Honig abschmecken.

Das Kraut auf Teller geben und das Lachsfilet darauf anrichten.

Wochenthema: Vom Sauerkraut bis zum Rosenkohl – leckere Kohlküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25.01.2005

Spitzkohlwickel mit Maronen

1	kleiner Spitzkohl
1	Zwiebel, fein geschnitten
200 g	Maronen, gekocht und geschält
250 ml	Sahne
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	kalte Butter Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Vom Spitzkohl vier schöne große Blätter ablösen, diese blanchieren und gut abtropfen lassen.

Den restlichen Kohl fein schneiden. Zwiebel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, Kohlstreifen zugeben, salzen und bei geringer Hitze langsam und gründlich anbraten, bis sie richtig braun sind. 2/3 der Maronen grob hacken und zu dem gebratenen Spitzkohl geben, 150 ml Sahne hinzufügen und alles zusammen köcheln. Die Masse abschmecken und auf die blanchierten Kohlblätter geben. Diese zu Rouladen aufwickeln und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Die Schalotte und die restlichen Maronen zugeben, mit der restlichen Sahne ablöschen, mit kalter Butter binden und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kohlwickel mit der Sauce anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Wochenthema: Vom Sauerkraut bis zum Rosenkohl – leckere Kohlküche
Vincent Klink **Mittwoch, 26.01.2005**

Szegediner Gulasch

4	Zwiebeln
200 g	Schweineschmalz
600 g	Schweineschulter, grob gewürfelt
2 TL	Rosenpaprika
300 g	Sauerkraut, frisch aus dem Fass
1 TL	Kümmel
250 g	Sauerrahm
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in einem Topf mit Schmalz bräunen. Fleischwürfel zugeben, pfeffern und rundherum anbraten. Mit Paprika bestäuben und mindestens eine Stunde bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel schmoren. Anschließend Sauerkraut und Kümmel in den Topf geben und 20 Minuten köcheln lassen. Sauerrahm und die zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen und noch zehn Minuten köcheln lassen. Das Gulasch abschmecken und mit Salzkartoffeln oder Weißbrot servieren.

Wochenthema: Vom Sauerkraut bis zum Rosenkohl – leckere Kohlküche
Vincent Klink **Donnerstag, 27.01.2005**

Gratinierter Rahmwirsing mit Mandelforelle

2	Forellen
2	kleine Zwiebeln
1/2	Karotte, grob gewürfelt
1	Lorbeerblatt
400 g	Wirsing
150 g	Champignons
2	Schalotten, fein geschnitten
100 ml	Gemüsebrühe
2	Eier
100 ml	Sahne
100 g	Bergkäse, gerieben
1/8 l	trockener Weißwein
1 EL	Mandelblättchen
1 EL	kalte Butterflocken
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz, Butter

Die Forellen mit einem scharfen Messer filetieren. Die Karkassen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zwiebel grob würfeln, mit Karotte und Lorbeerblatt zugeben und 20 Minuten köcheln. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Wirsing in Streifen, Champignons in feine Scheiben schneiden. Eine Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, Pilze und Wirsing zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und zehn Minuten dünsten. Die Eier verquirlen, mit Sahne und Käse mischen, und mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Wirsingstreifen mit den Pilzen in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Sahne-Mischung übergießen. Im 180 Grad heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils eine Minute braten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Die restliche Schalotte in der Fischpfanne mit etwas Butter glasig anschwitzen, mit 3 EL Forellensud ablöschen, diesen vollständig einkochen und Weißwein angießen. Den Weißwein um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, zur Sauce geben, abschmecken und mit kalten Butterflocken binden, bis sie sämig ist.

Die Fischfilets auf Teller geben und mit der Sauce übergießen. Den gratinierten Wirsing dazu reichen.

Wochenthema: Vom Sauerkraut bis zum Rosenkohl – leckere Kohlküche
Otto Koch Freitag, 28.01.2005

Frühlingsrollen von Blut- und Leberwurst auf Blaukrautsalat

300 g	Rotkohl
2 EL	Rotweinessig
1 EL	roter Balsamico
1 Spritzer	Orangensaft
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Walnussöl
8	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
150 g	frische Blutwurst
150 g	frische Leberwurst
1/2 Bund	frischer Majoran, fein geschnitten
1 Rolle	Frühlingsrollenteig oder Brigitteig
1	Eiweiß

Salz, Pfeffer, Zucker,
Olivenöl zum Anbraten, Frittierfett

Vom Kohl den Strunk entfernen und dann fein hobeln. Rotkohlstreifen mit kochendem Salzwasser mit einem Spritzer Essig überbrühen und leicht ausdrücken. Rotweinessig, Balsamico, Salz, Pfeffer, Orangensaft und 1 Prise Zucker verrühren und mit dem Rotkohl vermengen. Durchziehen lassen, bis er abgekühlt ist, dann beide Öle zugeben.

Die Hälfte der Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anschwitzen. Die Blutwurst zugeben, alles gut mischen und abschmecken.

Die restlichen Schalotten in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Leberwurst zugeben, alles gut mischen und mit frischem Majoran abschmecken.

Den Teig in ca. 10 x 15 cm große Rechtecke schneiden. Die Ränder mit Eiweiß einstreichen, mit den unterschiedlichen Wurstmassen füllen und zusammenrollen.

Die Frühlingsrollen in heißem Öl goldbraun frittieren, auf Küchentrepp abtropfen lassen, mit dem Salat servieren.

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2005

Wochenthema: Basis für gute Küche: Brühen und Fonds
Rainer Strobel Montag, 31.01.2005

Gemüse Eintopf mit Eierkuchen

1	Zwiebel
1 kleine	Sellerieknolle
200 g	Möhren
200 g	Rosenkohl
1 Stange	Lauch
2	Petersilienwurzeln
1/2 Stange	Staudensellerie
100 g	Champignons
2	Tomaten
1 Bund	Blattpetersilie
2 Zweige	Thymian
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Mehl
3	Eier
1 EL	flüssige Butter
500 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz, Olivenöl

Die ungeschälte Zwiebel halbieren und die Schnittflächen der beiden Hälften in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten. Das übrige Gemüse gut waschen, putzen und evtl. schälen, Tomaten entkernen und würfeln. Die Gemüseabschnitte und die Schalen in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten und mit kaltem Wasser auffüllen. Petersilienstiele, Thymianzweige, etwas Salz und die angerösteten Zwiebelhälften zugeben und eine halbe Stunde leicht köcheln lassen, anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Das geputzte Gemüse in feine Streifen oder Stifte schneiden, in die passierte Brühe geben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Kräuter fein hacken.

Mehl, Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz in einer Schüssel gut verquirlen, die Milch zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Hälfte der gehackten Kräuter hinzufügen und aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nicht zu dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen in 2 cm große Würfel schneiden und als Einlage für den Eintopf verwenden.

Den Gemüse Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Eierkuchen und die restlichen Kräuter hineingeben und anrichten.

Wochenthema: Basis für gute Küche: Brühen und Fonds

Michael Hoffmann, Restaurant Margaux, Berlin

Dienstag, 01.02.2005

Geflügelfond

4 kg	Geflügelkarkassen
60 g	Meersalz
800 g	Zwiebeln, geschält und halbiert
300 g	Lauch, grob geschnitten
200 g	Stangensellerie, grob geschnitten

Die Geflügelkarkassen mit 7 l kaltem Wasser bedecken, langsam zum Kochen bringen. Entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Den Fond salzen, das Gemüse zugeben und ca. vier Stunden bei kleiner Hitze im offenen Topf köcheln lassen. Dabei immer wieder aufsteigenden Schaum abschöpfen und die Brühe mit Küchenpapier entfetten. Am Ende der Kochzeit den Fond vorsichtig durch ein feines Sieb passieren.

Den Fond für Suppen und Saucen verwenden. Portionsweise lässt sich der Fond gut einfrieren.

Die Zutaten ergeben ca. 6 l Geflügelfond

Wochenthema: Basis für gute Küche: Brühen und Fonds
Vincent Klink **Mittwoch, 02.02.2005**

Zander in Orangen-Weißweinsauce

1	Zander (ca. 1,5 kg)
1 Bund	Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotte)
3 Stängel	Blattpetersilie
80 ml	Weißwein
1/4 Stange	Lauch, fein geschnitten
3 Blatt	Salbei, fein geschnitten
20 ml	Noilly Prat
1 EL	Orangenmarmelade
1 EL	weißer Balsamico
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Den Zander filetieren. Aus den Gräten einen schnellen Fond ziehen. Dafür die Gräten grob zerhacken, das Suppengemüse grob würfeln. Gräten, Suppengemüse und Petersilienstängel in eine große heiße Pfanne mit Olivenöl geben, 100 ml Wasser und Weißwein zufügen und mit einem Deckel abdecken. Bei großer Hitze die Pfanne ca. fünf Minuten schwenken.

Dann alles durch ein feines Sieb passieren und den sehr konzentrierten Fischfond abschmecken.

Die Zanderfilets in 2 x 3 cm große Rechtecke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Butter die Fischfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und bei geschlossenem Deckel noch fünf Minuten ziehen lassen.

Fischfilets aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne mit etwas Butter Lauch und Salbei anschwitzen, mit Fischfond und Noilly Prat ablöschen.

Orangenmarmelade und Balsamico untermischen, leicht einkochen und die Sauce mit 1 EL kalter Butter binden und abschmecken.

Fischfilets mit der Sauce anrichten.

Wochenthema: Basis für gute Küche: Brühen und Fonds
Vincent Klink **Donnerstag, 03.02.2005**

Kalbsragout

500 g	Kalbsschulter
1 kg	Kalbsknochen
1 Bund	Röstgemüse (Sellerie, Karotte, Lauch), grob gewürfelt
2	Pimentkörner
2	Lorbeerblätter
1	Gewürznelke
5	Pfefferkörner
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	Tomatenmark
200 g	getrocknete Aprikosen, halbiert
1 TL	Kapern
1 Zweig	Salbei
1 TL	Zitronenschale (unbehandelt), abgerieben
1 Spritzer	Zitronensaft
1 -2 Scheiben	Weißbrot ohne Rinde Salz, Pfeffer, Olivenöl, Bratfett

Das Fleisch sauber parieren und in 2 cm große Würfel schneiden, die Knochen in gleich große Stücke hacken. Die Fleischabschnitte zusammen mit den Knochen in einem Bräter mit Bratfett gut anbraten. Das gewürfelte Röstgemüse zugeben und ebenfalls gut anbraten. So viel Wasser zugeben, dass die Knochen zur Hälfte bedeckt sind. Piment, ein Lorbeerblatt, Nelke und Pfefferkörner zugeben. Alles langsam ca. eine Stunde köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Wasser zugeben.

Nach der Garzeit durch ein feines Sieb passieren und den Fond nochmals um die Hälfte einkochen.

Für das Ragout die Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark zufügen und kurz mit anrösten, dann das Fleisch zugeben, von allen Seiten anbraten. Aprikosen, Kapern, Salbei, Lorbeerblatt, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben. Mit etwas Kalbsfond ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten schmoren. Dabei immer wieder umrühren und etwas Fond angießen (insgesamt benötigt man ca. 300 ml Fond).

Kurz vor Ende der Garzeit das Brot hineinkrümeln und das Ragout damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Ragout passen gut Butternudeln.

Wochenthema: Sauer macht lustig!

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 08.02.2005

Zitronenrisotto

1 Stange	Zitronengras
1	Zitrone, unbehandelt
1	Limone, unbehandelt
1	Zwiebel, fein gewürfelt
2 Tassen	Risottoreis (z.B. Arborio)
20 ml	Weißwein (Riesling)
ca. 6 Tassen	Fischfond oder Gemüsebrühe
8	Riesengarnelen in der Schale
1/2 TL	Thymian, gerebelt
	Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Vom Zitronengras die äußeren trockenen Blätter entfernen, dann den Stängel mit dem Messerrücken platt drücken und sehr fein hacken. Zitrone und Limone gut abwaschen, dann mit einer feinen Reibe abreiben. (Die Schale nicht zu tief abreiben, sonst wird es bitter.) Die restliche Schale und die weiße Haut wegschneiden und das Fruchtfleisch würfeln.

Die gewürfelte Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und anbraten, bis er glänzt. Zitronengras zufügen, mit Weißwein ablöschen und mit etwas Fond aufgießen. Das Risotto zugedeckt ca. 30 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und evtl. noch Brühe zugeben. Zum Schluss etwas Schale und Fruchtfleisch von Limone und Zitrone untermischen und das Risotto abschmecken. Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, salzen und wieder in die Schale stecken. In einer Pfanne mit Olivenöl braten. Kurz vor Schluss Thymian untermischen und Garnelen aus der Pfanne nehmen. Den Bratensatz mit ca. 100 ml Fond ablöschen, mit 1 EL kalter Butter binden und mit Schale von Limone und Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen wieder einlegen und kurz in der Sauce schwenken. Risotto mit den Garnelen servieren.

Wochenthema: Sauer macht lustig!

Vincent Klink

Mittwoch, 09.02.2005

Brathering mit Bratkartoffeln

1/4 l	Weißwein
4 EL	Weinessig
1 TL	grüne Pfefferkörner, gequetscht
1 TL	Piment, gestoßen
4	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
1	Zimtstange
2 EL	Zucker
1	Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
1	Knoblauchzehe
4	grüne Heringe, filetiert
etwas	Mehl Salz, Pfeffer, Olivenöl
Für die Bratkartoffeln:	
300 g	Kartoffeln, halbfest kochend
2 EL	Schweine- oder Butterschmalz
1	Zwiebel, fein geschnitten Pfeffer, Salz Majoran oder Kümmel

Für die Marinade Weißwein und Essig mit grünen Pfefferkörnern, Piment, Lorbeerblättern, Nelken, Zimtstange, Zucker, Zwiebel, Knoblauch und 1/2 TL Salz in einen Topf geben, kurz aufkochen und abkühlen lassen.

Die Heringsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Fischfilets noch kurz ziehen lassen.

Dann in eine gut verschließbare flache Form legen (die Fischfilets sollten gerade so hineinpassen). Die Marinade angießen, sodass die Filets ganz bedeckt sind. Gut verschlossen im Kühlschrank mindestens einen Tag ziehen lassen. (Man kann sie so bis zu drei Tage ziehen lassen.)

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Kartoffeln am besten auf dem Gurkenhobel rädeln. Schweineschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Pfeffer, Salz, Majoran oder Kümmel würzen.

Die Bratheringe aus der Marinade nehmen und mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

Wochenthema: Sauer macht lustig!

Vincent Klink

Donnerstag, 10.02.2005

Linseneintopf

200 g	Linsen
1/4	Sellerieknolle
1	Möhre
1/2 Stange	Lauch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 l	Rotwein
1/2 l	Gemüsebrühe
1-2	Kartoffeln, mehlig kochend
2 Zweige	Thymian, gezupft
1 Scheibe	Speck (ca. 60 g)
ca. 2 EL	Essig
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
2 Paar	Würstchen (Wiener, Frankfurter oder Kasseler Rippchen) Salz, Pfeffer, Butter

Die Linsen drei Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten. In der Zwischenzeit Sellerie, Möhre und Lauch sehr fein würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

In einem Topf mit Butter Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe (anstatt Brühe und Rotwein kann man auch einen Liter Brühe verwenden) auffüllen. Die rohe Kartoffel schälen, fein reiben und zugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann Thymian, Karotten, Sellerie, Lauch und die Speckscheibe zugeben. Noch ca. 15 Minuten köcheln, dann mit Salz und Pfeffer und Essig abschmecken. Die gehackte Petersilie untermischen und den Linseneintopf mit den in Wasser erwärmten Würstchen servieren.

Wochenthema: Kochen mit exotischen Gewürzen
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 15.02.2005**

Kalbsbrust mit Raz el Hanout

500 g	Kalbsbrust
1-2 TL	Raz el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
2	Zwiebeln
ca. 1,5 l	Kalbsbrühe
2	Möhren
2	Feigen
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Zimtstange
1	Sternanis
1 Tasse	Couscous
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz, Butter

Die Kalbsbrust würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Raz el Hanout einreiben. Die Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einem Topf mit Butterschmalz das Fleisch scharf anbraten, Zwiebeln zugeben und glasig braten. Dann mit etwas Kalbsbrühe ablöschen und zugedeckt schmoren. Immer wieder etwas Brühe zugeben, sodass das Fleisch zur Hälfte bedeckt ist. Alles ca. 1- 1,5 Stunden bei leichter Hitze köcheln lassen.

Die Möhren schälen, in Stifte schneiden und die letzten 30 Minuten im Fleischtopf mitgaren.

Die Feigen vierteln, in eine Auflaufform geben, mit Zucker und Salz bestreuen, ein paar Butterflocken darauf verteilen und bei 180 Grad fünf Minuten im Ofen garen.

Für den Couscous die Schalotte in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen, 2-3 Tassen Brühe, Zimtstange und Sternanis zugeben und aufkochen lassen. Dann den Couscous unterrühren, den Topf vom Herd ziehen und den Couscous zugedeckt ca. fünf Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Das Kalbsragout abschmecken und mit Couscous und Feigen servieren.

Wochenthema: Kochen mit exotischen Gewürzen
Vincent Klink **Mittwoch, 16.02.2005**

Dorade mit exotischem Gewürzlack

100 g	Basmatireis
300 g	Blumenkohl
2	Doradenfilets mit Haut
1 EL	Mehl
350 ml	Milch
1	Schalotte, fein geschnitten
10 g	Ingwer, frisch gerieben
1 Msp	Kurkuma
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 EL	Honig
2 EL	Gemüsebrühe
1 EL	Sojasauce
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, Butter, Sahne

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen, anschließend in Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils ca. drei Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, 1 EL Mehl zugeben und mit der Milch ablöschen. Gut verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden, und unter Rühren aufkochen. Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach Belieben mit einem Spritzer Sahne verfeinern. Blumenkohl untermischen.

In der Pfanne die Schalotte mit etwas Olivenöl anschwitzen, Ingwer, Kurkuma, Zitronenschale und Honig zugeben und diesen karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in die Honigmasse legen, erhitzen und anrichten. Die Seite mit dem Gewürzlack soll nun oben sein, etwas Pfeffer darüber mahlen.

Doradenfilets mit dem Blumenkohl anrichten, mit Petersilie bestreuen.

Wochenthema: Köstlichkeiten mit Innereien
Vincent Klink **Mittwoch, 23.02.2005**

Saure Nierchen mit Bratkartoffeln

300 g	Kartoffeln, halbfest kochend
3	Schweinenieren
3	Schalotten, fein geschnitten
1	kleine Karotte, fein geschnitten
1	Petersilienwurzel, fein geschnitten
1/2 Stange	Lauch, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin, fein gehackt
1 TL	Mehl
200 ml	Rotwein
1 TL	Balsamico
2 EL	Schweine- oder Butterschmalz
1	Zwiebel, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Majoran oder Kümmel, Olivenöl

Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.

Die Nieren unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, horizontal durchschneiden und den in der Mitte verlaufenden Fettstrang mit einem feinen Messer ausschneiden. Nieren in dünne Scheiben schneiden, mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten anbraten. Anschließend auf einen Teller geben.

In der Pfanne die Schalotten anschwitzen, Karotte, Petersilienwurzel und Lauch zugeben und anrösten. Rosmarin zufügen, mit Mehl bestäuben und mit Wein und Balsamico ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Kartoffeln am besten auf dem Gurkenhobel rädeln. Schweineschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Pfeffer, Salz, Majoran oder Kümmel würzen.

Nach Belieben die Sauce durch ein Sieb passieren, abschmecken. Die Nierenscheiben zugeben und nochmals kurz erhitzen.

Saure Nieren mit den Bratkartoffeln anrichten.

Wochenthema: Köstlichkeiten mit Innereien
Vincent Klink **Donnerstag, 24.02.2005**

Majoranleber mit gerösteten Apfelscheiben und Ofenkartoffeln

6	Pellkartoffeln
1	Zwiebel
1-2	Äpfel
4 Scheiben	Kalbsleber á 80 g
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Fleischbrühe
1/8 l	Rotwein
1 TL	Majoran, gerebelt Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Die Pellkartoffeln vierteln, auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und durchmischen. Im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten (ca. 20 Minuten).

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und dann in Ringe schneiden.

Die Leber in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite jeweils eine Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Fleischpfanne die Schalotte anschwitzen, mit Brühe und Rotwein ablöschen und den Fond um die Hälfte einkochen.

Die Zwiebelringe in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Apfelringe zugeben und mit anbraten.

Majoran unter die Sauce mischen, die Leber dazu geben und nochmals erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Apfel- und Zwiebelringe darauf geben und die Kartoffeln dazu servieren.

Wochenthema: Köstlichkeiten mit Innereien
Otto Koch **Freitag, 25.02.2005**

Weißweinkutteln

500 g	Kutteln, blanchiert bzw. vorgekocht
2	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	Mehl
2 l	heller Kalbsfond
1/2 l	trockener Weißwein
1/2 l	Sahne
etwas	Kümmel
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, Butter

Die Kutteln in Streifen schneiden und mit den Schalotten in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit Kalbsfond und Wein auffüllen und einige Minuten köcheln lassen. Sahne dazugießen und nochmals alles etwas einkochen lassen. Reichlich Kümmel zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während die Kutteln noch kochen, 50 g Butter unterrühren.

Vor dem Servieren geschlagene Sahne unterheben und Kutteln mit Schnittlauch garnieren.

Zu diesem Gericht in Butter angeschwenkte und mit Petersilie bestreute Salzkartoffeln servieren.

ARD-Bufferet Rezepte März 2005

Wochenthema: Kochen mit Quark

Rainer Strobel Montag, 28.02.2005

Quark-Kartoffelplätzchen mit Kopfsalat

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Magerquark
2	Eigelb
4 EL	Kartoffelstärke
1	Kopfsalat
3 EL	Weißweinessig
50 ml	Olivenöl
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1/2 Bund	Dill, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Butterschmalz

Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale weich kochen, pellen und sofort durch eine Kartoffelpresse drücken. Gut abgetropften Quark, Eigelb, Stärke, eine Prise Salz und Muskat zugeben und gut vermischen. Aus dem Teig Plätzchen formen mit einem Durchmesser von 5-6 cm und 1,5 cm Stärke.

Die Plätzchen in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb ausbacken. Den Kopfsalat zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker gut vermischen. Schnittlauch und Dill untermischen und den Salat damit anmachen. Die Plätzchen mit dem Salat anrichten und servieren.

(Mit Zucker und Zimt bestreut schmecken die Plätzchen auch gut zu Apfelmus.)

Pro Portion: 765 kcal / 3198 kJ

69 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Quark

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 01.03.2005

Kalbsschnitzel mit Thymian-Ricotta-Füllung und gebratenen Feigen

1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
3 Zweige	Thymian
50 g	Ricotta
1	Eigelb
1 TL	Honig
300 g	Kalbsrücken
2 Scheiben	Bauchspeck
2	Feigen
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz

Für die Polenta:

1	Schalotte, fein geschnitten
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Milch
50 g	Maisgrieß
30 g	Parmesan, frisch gerieben
	Butter

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen. Von den Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und diese zusammen mit der gedünsteten Zwiebel, Ricotta, Eigelb, Honig, etwas Salz und Pfeffer gut vermischen. Das Fleischstück halbieren, mit einem scharfen Messer je eine Tasche einschneiden und die Ricottamasse einfüllen. Die Enden gut zusammendrücken, eine Speckscheibe über die Enden der Fleischtaschen legen und mit einem Zahnstocher fixieren.

In einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) die Schnitzel mit Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, die Feigen halbieren und hinzufügen, mit Salz und Zucker bestreuen und im 180 Grad heißen Ofen noch ca. sieben Minuten weitergaren. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und anschließend mit den Feigen anrichten.

Dazu passt gut Polenta. Hierfür Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen. Gemüsebrühe und Milch zugeben und aufkochen. Maisgrieß einrieseln lassen und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen, Parmesan unterrühren und die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.

Pro Portion: 761 kcal / 3181 kJ
30 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Quark

Hans Hinterecker, Restaurant zur Post, Stubenberg

Mittwoch, 02.03.2005

Überbackene Topfenpalatschinken mit Himbeermark, Rezept für 4 Personen

Für den Crêpeteig:

40 g Butter
40 g Mehl
100 ml Milch
1 Ei
1 Prise Salz
abgeriebene Schale von je 1/3 Orange und Zitrone
2 EL Pflanzenöl zum Backen

Für die Füllung:

100 g Topfen (Quark) 20% Fett
2 EL Zucker
1 Eigelb
1 TL Vanillepuddingpulver (5 g)
1 EL zerlassene Butter
abgeriebene Schale von je 1/2 Zitrone und Orange,
2 EL Rosinen, in Wasser eingeweicht und gut abgetropft
3 EL Sahne, geschlagen

Für die Royale:

65 ml Sahne
65 ml Vollmilch
1 EL Zucker
1 Ei
1 Vanillestange
2 EL Crème fraîche

Weitere Zutaten:

250 g pürierte Himbeeren,
4 Zweige frische Minze,
Butter zum Einfetten der Formen

Butter erhitzen, leicht bräunen, durch ein Haarsieb gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen. Mehl, Milch, Ei, Salz, Orangen- und Zitronenschale miteinander verrühren. Braune Butter mit einem Handmixer einrühren. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren. In einer Pfanne von 12,5 cm Durchmesser nacheinander mit wenig Fett hauchdünne Crêpes (bzw. Palatschinken) backen.

Für die Füllung Topfen, Zucker, Eigelb, Puddingpulver, zerlassene Butter, Zitronen- und Orangenschale gut verrühren. Die Rosinen dazugeben und vorsichtig die Sahne unterheben.

Für die Royale Sahne, Milch, Zucker, Ei, Vanillemark und Crème fraîche gut miteinander verrühren, dann durch ein Haarsieb passieren.

Alle Palatschinken mit der Füllung gleichmäßig bestreichen, dann zu Dreiecken falten. Vier feuerfeste Formen von 10 cm Durchmesser mit Butter einfetten. Je drei Palatschinken einschichten. 5 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben. Dann mit der Royale begießen, Temperatur auf 200 Grad erhöhen,

Palatschinken etwa 15 Minuten backen.

Teller mit Himbeer-Fruchtspiegel bedecken, Palatschinken darauf stürzen. Mit Minze garnieren.

Pro Portion: 433 kcal / 1810 kJ

23 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 33 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Quark

Vincent Klink

Donnerstag, 03.03.2005

Apfel-Quark-Törtchen mit Fruchtsauce

Für den Teig:

200 g Mehl

100 g Butter

50 g Zucker

1 Ei

1 Prise Salz

Mehl zum Ausrollen, Butter zum Ausfetten,
Alufolie, Linsen zum Blindbacken, Frischhaltefolie

Für den Belag:

1 großer Apfel (Boskop)

1 EL Butter

3 EL Zucker

125 g Magerquark

125 g Crème fraîche

1 Vanilleschote

1 Eigelb

1 TL Speisestärke

Für die Fruchtsauce:

2-3 Äpfel (Boskop)

200 ml Apfelsaft

80 g Sahne,
geschlagen

Zucker, Zimt, Butter

Aus Mehl, kalter Butter, Zucker, Ei und einer Prise Salz einen Mürbeteig kneten, diesen in Frischhaltefolie verpacken und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig dünn ausrollen.

Zwei Tarteförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausbuttern und mit dem Teig auslegen.

Alufolie darüber legen, mit Linsen füllen und im Backofen bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten blind backen. Anschließend die Linsen mit Hilfe der Folie ausschütten und für späteres Blindbacken in einer Blechdose lagern.

Den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen, 1 EL Zucker zugeben und karamellisieren, die Apfelwürfel untermischen und einmal kurz schwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Den gut abgetropften Quark mit Crème fraîche, 2 EL Zucker, Vanillemark, Eigelb und Stärke vermischen. Die Masse auf die vorgebackenen Teigböden geben, Apfelwürfel darüber streuen und bei 180 Grad nochmals ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Fruchtsauce die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. In einer Pfanne mit Butter die Äpfel anschwitzen, mit Apfelsaft aufgießen und weich dünsten. Mit einem Mixstab pürieren, mit Zucker und Zimt abschmecken und etwas abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks
Rainer Strobel Montag, 07.03.2005

Lachstatar mit Kräuterbutter-Baguette

300 g	frisches Lachsfilet
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronenöl
100 g	Crème fraîche
2 Spritzer	Zitronensaft
80 g	Butter
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1 TL	Thymianblättchen
2	Knoblauchzehen, gepresst
1	kleines Baguette
1 Bund	Dill, fein gehackt Salz, Pfeffer, Zucker, Alufolie

Vom Lachsfilet die Haut entfernen und die dunkle Fettschicht wegschneiden. Den Lachs erst in dünne Scheiben und dann in feine Würfel von 2 mm schneiden. Lachswürfel mit der Schalotte mischen und das Tatar mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Zitronenöl anmachen. Im Kühlschrank mindestens 15 Minuten kalt stellen.

Crème fraîche mit 1 Spritzer Zitronensaft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Butter (Zimmertemperatur) mit Petersilie, Thymian, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren und abschmecken. Das Baguette einschneiden und die Butter in die Einschnitte streichen. In Alufolie einpacken und ca. 5 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen geben.

Kurz vor dem Anrichten Dill unter das Lachstatar mischen. Crème fraîche als Spiegel auf einen Teller geben und das Lachstatar darauf anrichten.

Mit dem Kräuterbutter-Baguette servieren.

Pro Portion: 939 kcal / 3925 kJ
31 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 77 g Fett

Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 08.03.2005

Zimtspieß vom Huhn auf Currylinsen

50 g	gelbe Linsen
50 g	grüne Linsen
50 g	braune Linsen
3	Knoblauchzehen
1 1/2	Zwiebeln
3	Lorbeerblätter
ca. 1 l	Gemüsebrühe
2	Hühnerbrustfilets
6	Zimtstangen
1	Apfel (Boskop)
2	Schalotten
1 EL	Currypulver
1/4 l	Kokosmilch
	Salz, Zucker, Olivenöl

Die Linsen getrennt mit je einer angedrückten Knoblauchzehe, einer halbierten Zwiebel und einem Lorbeerblatt in jeweils ca. 350 ml Gemüsebrühe weich kochen, anschließend im Sieb abtropfen lassen.

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden und vorsichtig auf die Zimtstangen aufspießen.

Den Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Currypulver untermischen, Linsen hinzufügen, mit Kokosmilch aufgießen, mit Salz und Zucker abschmecken.

In einer Pfanne mit feuerfestem Griff die Spieße mit etwas Olivenöl von allen Seiten braten, salzen und im Ofen bei 180 Grad noch ca. 3 Minuten fertig garen.

Die Fleischspieße mit den Linsen servieren.

Pro Portion: 472 kcal / 1973 kJ

31 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks
Vincent Klink **Mittwoch, 09.03.2005**

Gemüsepastetchen mit Schnittlauch-Hollandaise

100 g	Blätterteig
1	Karotte
1 Stange	Staudensellerie
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Kohlrabi
100 g	Blattspinat
2	Schalotten, fein geschnitten
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Mehlbuter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1 EL	Weißwein
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Zweig	Estragon
2	Eigelb
150 g	flüssige Butter
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Butter, Alufolie, Linsen zum Blindbacken

Den Blätterteig dünn ausrollen, zwei Souffleeförmchen ausbuttern und mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel am Teigboden kleine Löcher einstechen, Alufolie darüber legen, mit Linsen füllen und im Backofen bei 180 Grad (Ober-/ Unterhitze) ca. 15 Minuten blindbacken. Anschließend die Linsen mit Hilfe der Folie ausschütten und für späteres Blindbacken in einer Blechdose lagern. Den Teig vorsichtig aus den Förmchen lösen.

Das Gemüse putzen und in feine Würfel schneiden, Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Eine Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Karotten und Kohlrabi zugeben, mit 1 TL Zucker bestreuen und karamellisieren. Staudensellerie, Spinat und Frühlingszwiebeln untermischen und mit Gemüsebrühe (1 EL aufbewahren) ablöschen. Diese um die Hälfte einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse mit Mehlbuter abbinden.

Für die Hollandaise eine Schalotte mit Weißwein, Zitronensaft, 1 EL Gemüsebrühe und Estragon aufkochen, um die Hälfte reduzieren, anschließend durch ein Sieb passieren.

Eigelbe mit der abgekühlten Reduktion in einen Schlagkessel geben und auf dem Wasserbad aufschlagen, bis die Eier zu binden anfangen (die Eier dürfen aber nicht zu heiß werden, sonst gibt es Rührei!). Dann die Butter langsam unter ständigem Rühren zugeben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss Schnittlauch untermischen.

Gemüse in die vorbereiteten Blätterteigpastetchen füllen, mit der Hollandaise überziehen und servieren.

Pro Portion: 1030 kcal / 4305 kJ
24 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 100 g Fett

Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks

Vincent Klink

Donnerstag, 10.03.2005

Reibekuchen mit Räucherfisch

400 g	Kartoffeln, halbfest kochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
1 TL	Kartoffelstärke
150 g	Räucherfisch
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
1 TL	Koriandersamen, gemahlen
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Butter

Die Kartoffeln schälen, fein reiben, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Die Zwiebel sehr fein schneiden oder reiben, mit den Kartoffelspänen, Ei und Stärke gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einem Esslöffel Kartoffelplätzchen in eine Pfanne mit Butterschmalz setzen und die Reibekuchen von beiden Seiten goldgelb ausbraten.

Den Räucherfisch in kleine Stücke zupfen und in einer Pfanne mit Butter erwärmen. Schnittlauch und Koriander untermischen, gut durchschwenken und mit einer Prise Pfeffer abschmecken.

Reibekuchen auf Teller anrichten und etwas Räucherfisch darauf geben.

Pro Portion: 441 kcal / 1843 kJ

32 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Feine Vorspeisen und Snacks
Otto Koch **Freitag, 11.03.2005**

Hähnchenkirschen auf getoastetem Weißbrot

60 g	Tomaten
60 g	Zucchini
60 g	Paprika, rot
1	Knoblauchzehe
2	kleine Hähnchenkeulen mit Knochen
2 Scheiben	Toastbrot
80 g	Mayonnaise
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Alufolie, Zierrüschen aus Papier

Tomaten, Zucchini und Paprika fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Knoblauchzehe andrücken und hinzufügen. Das Gemüse weich dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Oberschenkelknochen der Hähnchenkeulen auslösen, Unterschenkelknochen aber dranlassen. Dann das Fleisch am Unterschenkel ablösen, nach oben schieben und zu einer Kugel formen. Den unteren verbleibenden Knochen säubern, sodass alles einer Kirsche mit Stiel ähnlich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Keulen fest in doppelte Alufolie wickeln, an beiden Enden zusammendrehen und fest drücken. In kochendes Wasser legen und 20 Minuten ziehen lassen.

Folie entfernen und die Keulen in Olivenöl kurz anbraten, sodass die Haut knusprig wird. Den Toast rund ausstechen und in der Mitte nochmals eine Scheibe ausstechen, sodass ein Ring entsteht. Diesen Ring entweder toasten oder in Olivenöl goldbraun braten.

Die abgekühlten Gemüsewürfel mit der Mayonnaise mischen.

Zum Anrichten die Toastringe in der Tellermitte platzieren und eine Hähnchenkeule darauf stellen. Mit der Zierrüsche garnieren. Etwas Gemüsemayonnaise dazugeben und mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 620 kcal / 2592 kJ
11 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer-Ostermenü

Rainer Strobel

Montag, 14.03.2004

Frühlingsalat mit bunten Linsen und gebratener Wachtel, Rezept für 4 Personen

40 g	Champagnerlinsen
40 g	Rote Linsen
ca. 250 ml	Gemüsebrühe
1/2 Stange	Lauch
1	Möhre
1/2	Sellerieknolle
2	Schalotten
50 ml	Olivenöl, kalt gepresst
2 EL	Balsamico
1 TL	scharfer Senf
2 Bund	Rucola (ca. 100 g)
1 Kopf	Friséesalat
4	Wachteln
1 Zweig	Rosmarin
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl zum Anbraten

Die Linsen getrennt ca. zwei Stunden in reichlich Wasser einweichen, anschließend abschütten. Die Champagnerlinsen ca. 12 Minuten in Gemüsebrühe kochen, dann die roten Linsen zugeben und noch ca. fünf Minuten kochen (die Linsen sollen bissfest sein), anschließend abschütten und abtropfen lassen.

Lauch, Möhre und Sellerie in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotten fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Die übrigen Gemüsegewürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen, die Pfanne vom Herd ziehen und das Gemüse abkühlen lassen.

Aus dem kalt gepressten Öl, Balsamico und Senf ein Dressing mischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Gedünstetes Gemüse, Rucola, Frisée und die Linsen mischen und mit dem Dressing anmachen.

Von den Wachteln die Keulen abtrennen und mit einem scharfen Messer die Brust auslösen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit einem Zweig Rosmarin in Olivenöl langsam von allen Seiten braten.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und die gebratenen Wachtelteile drum herum anrichten.

Pro Portion: 294 kcal / 1229 kJ

8 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer-Ostermenü

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 15.03.2004

Erbsencremesuppe mit verlorenen Eiern, Rezept für 4 Personen

1	Schalotte
300 g	Erbsen (TK)
1/2 EL	Mehl
700 ml	Geflügelbrühe
50 ml	Sahne
1 Bund	Estragon
20	Zuckerschoten
4	Eier
	Salz, Zucker, Essig, Butter

Die Schalotte fein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Erbsen zugeben (1 EL Erbsen zurückbehalten) und mit 1/2 EL Mehl bestäuben. Kurz anschwitzen, mit der Brühe auffüllen und weich kochen. Dann Sahne und gehackten Estragon zugeben, aufkochen und pürieren. Alles durch ein feines Sieb passieren und die Suppe mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Zuletzt 1 EL Butter unterrühren und die Suppe damit verfeinern.

Die Zuckerschoten in mundgerechte Stücke schneiden, 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Eier Wasser aufkochen und mit Salz und einem Spritzer Essig würzen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen.

Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß „gerade“ ziehen und ca. 6 Minuten pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und Zuckerschoten, restliche Erbsen und jeweils ein verlorenes Ei einlegen.

Pro Portion: 313 kcal / 1308 kJ
15 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer-Ostermenü

Vincent Klink

Mittwoch, 16.03.2004

Rotbarbe in Curry gebraten mit Orangen-Buttersauce und Spinat, Rezept für 4 Personen

4	kleine Rotbarben
ca. 1/4 l	Weißwein
2	Schalotten, fein gewürfelt
1 EL	Mehl
1 EL	Curry
1 TL	Zucker
1	Orange, unbehandelt (Saft und Schale)
2 EL	kalte Butter
500 g	Blattspinat
	Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat

Die Fische schuppen, filetieren, abwaschen und trocken tupfen. Gräten in einen kleinen Topf geben und mit Weißwein bedecken. Eine gewürfelte Schalotte hinzufügen und ohne weitere Gewürze 20 Minuten leicht kochen. Den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, nach 20 Minuten den Sud durch ein feines Sieb passieren und anschließend den Fond um die Hälfte einkochen.

Das Mehl mit dem Curry vermengen. Die Fischfilets pfeffern und salzen und in der Mehl/Curry-Mischung wenden. In einer Pfanne mit Olivenöl auf jeder Seite zwei Minuten braten, dann warm stellen.

In einem kleinen Topf die übrige Schalotte mit etwas Butter anschwitzen, Zucker zugeben und karamellisieren, mit dem Saft der Orange und dem Fischsud ablöschen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit auf die Menge von fünf Esslöffeln reduziert ist. Von der Orangenschale einen halben Teelöffel abschaben und in den Fond geben. Unter heftigem Kochen den Fond mit kalter Butter binden. Evtl. mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den gut gewaschenen Spinat in einem Topf mit etwas Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Rotbarben mit dem Spinat anrichten und die Sauce angießen.

Pro Portion: 264 kcal / 1104 kJ

6 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer-Ostermenü

Vincent Klink

Donnerstag, 17.03.2004

Lammkoteletts mit Rosmarinkruste und Kartoffelplätzchen, Rezept für 4 Personen

600 g	Lammkotelett am Stück mit Knochen
100 g	Lammabschnitte
1	Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Fleischbrühe
1/8 l	Rotwein
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen vermischt)
1 Zweig	Rosmarin
2 Stängel	Blatt Petersilie
30 g	getrocknete Tomaten, (am Vortag in Wasser eingeweicht)
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Weißbrot, gerieben

Für die Kartoffelplätzchen:

4	große Kartoffeln (ca. 500 g), mehlig kochend
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	Kartoffelstärke
1 EL	Mehl
2	Eier

Salz, Pfeffer, Muskat,
Olivenöl

Knochen der Lammkoteletts sauber putzen. Fleisch salzen, pfeffern und in etwas Olivenöl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Fleischabschnitte würfeln und zusammen mit der Zwiebel anbraten. Mit etwas Brühe ablöschen, diese etwas einkochen, dann wieder etwas Brühe zugeben. Insgesamt ca. 20 Minuten köcheln und zwischendurch immer wieder mit Brühe ablöschen, zuletzt den Rotwein zugeben. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit etwas Mehlbutter binden.

Für die Rosmarinkruste Rosmarin, Petersilie und getrocknete Tomaten fein hacken. Schalotte und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Rosmarin, Petersilie und Tomaten zufügen, mit Salz würzen und mit den Weißbrotbröseln binden. Die Lammkoteletts mit der Paste bestreichen und unter dem Grill noch kurz gratinieren.

Die Kartoffeln fein reiben, in ein Tuch geben und den Saft ausdrücken, sodass die Kartoffelraspel schön trocken sind. Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Geriebene Kartoffeln mit Kartoffelstärke, Mehl, gerösteten Schalotten und Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl kleine Plätzchen aus dem Kartoffelteig kross ausbacken.

Lammkoteletts mit der Sauce und den Kartoffelplätzchen anrichten.

Pro Portion: 662 kcal / 2767 kJ

25 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: ARD-Bufferet - Ostermenü

Otto Koch

Freitag, 18.03.2004

Weißer Schokoladenmousse in der Schokoladeneierschale mit Mangopüree, Rezept für 4 Personen

Für die „Eierschalen“:

Ca. 200 g Halbbitter-Kuvertüre
4 kleine stabile Luftballons

Für die weiße Schokoladenmousse:

3 Eigelbe
50 g Zucker
200 g weiße Schokolade
125 g Sahne,
geschlagen
4 Eiweiß

Mangopüree:

100 g frisches Mangofruchtfleisch
1 Spritzer Zitronensaft

Zwei Drittel der Kuvertüre klein hacken und über dem Wasserbad unter ständigem Rühren langsam schmelzen. Dann die restliche Kuvertüre zugeben, unterrühren und auf ca. 31 Grad erwärmen. (Immer mit einem Holzlöffel rühren.)

Als Sockel für das Ei auf einem Teller ungefähr zwei Esslöffel Kuvertüre geben, etwas antrocknen lassen. Luftballons etwas aufblasen (Ca. 6-8 cm Durchmesser) und verknoten. Ballons gründlich abspülen, trocknen lassen. Ballons in die flüssige Kuvertüre eintauchen und auf den Sockel auf dem Teller setzen. Die Kuvertüre fest werden lassen. Mit einer Schere das obere Ende der Ballons einschneiden, Luft entweichen lassen. Ballons vorsichtig aus der Schokoschale lösen.)

Für die Mousse die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren.

Die weiße Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Mit dem aufgeschlagenen Eigelb mischen, die Sahne unterheben.

Eiweiß steif schlagen und unter die weiße Schokoladenmasse heben. Die Creme in die Schokoschalen füllen, kühl stellen und fest werden lassen.

In der Zwischenzeit das Mangofruchtfleisch pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Zitronensaft abschmecken.

Vor dem Servieren das Püree als optischen Dotter über die Schokoladenmousse geben.

Pro Portion: 695 kcal / 2905 kJ
80 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Maultaschen-Variationen
Rainer Strobel Montag, 21.03.2005

Fischmaultaschen mit Spinatsauce

Für den Nudelteig:

200 g Weizenmehl
1 EL Hartweizengrieß
1 Ei
2 Eigelb
1 EL Olivenöl
Salz, Frischhaltefolie

Für die Füllung:

200 g Forellenfilet ohne Haut
1 Spritzer Zitronensaft
150 g Sahne
je 1/4 Bund Dill, Estragon und Basilikum, fein gehackt
1 Ei, zum Bestreichen
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

2 Schalotten, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
150 g Blattspinat
1 EL Pernod
Salz, Muskat, Butter

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und verquirltes Eier mit Eigelb, eine Prise Salz und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Fischfilet in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und unter Zugabe der Sahne in einem Cutter zu einer Farce verarbeiten. Darunter die fein gehackten Kräuter mischen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 x 6 cm große Rechtecke schneiden. Auf die Hälfte der Rechtecke Fischfarce geben, die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken und mit der flachen Hand die Maultaschen platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.

In leicht kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 10 Minuten ziehen lassen. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch mit etwas Butter anschwitzen, mit Brühe und Sahne auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Geputzten Spinat ohne Blattrispen zugeben und aufmixen. Sauce mit Salz, Muskat und Pernod abschmecken.

Die Maultaschen aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit der Spinatsauce anrichten.

29 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Maultaschen-Variationen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 22.03.2005

Geschmälzte Currymaultaschen mit roten Zwiebeln

Für den Nudelteig:

150 g Mehl
150 g Hartweizengrieß
1 Ei
1 EL Currypulver
2 EL Olivenöl
Frischhaltefolie

Für die Füllung:

200 g Hackfleisch
1 TL Tomatenmark
4 Scheiben Toastbrot
2 Lauchzwiebeln
1 Ei
3-4 rote Zwiebeln,
in feine Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer, Zucker,
Butterschmalz

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Currypulver, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Die Hälfte vom Hackfleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz und Tomatenmark anbraten. Toastbrot in etwas Wasser einweichen.

Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, den weißen Teil für die Füllung weiterverwenden, den grünen für die Sauce.

Gebratenes und rohes Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brot und weißen Lauchzwiebelringen gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, mit einem Ausstecher Kreise (8 cm Durchmesser) ausstechen. Mit einem Spritzbeutel auf die Hälfte der Ringe die Füllung aufspritzen, die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken und mit der flachen Hand die Maultaschen platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt.

In leicht kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die roten Zwiebelringe dünsten, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zum Schluss den grünen Zwiebellauch untermischen.

Die Maultaschen anrichten und die Zwiebeln obenauf geben.

Pro Portion: 722 kcal / 3018 kJ

48 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Maultaschen-Variationen
Vincent Klink **Mittwoch, 23.03.2005**

Schwäbische Maultaschen mit Kartoffelsalat

Für den Teig:

200 g Mehl
2 Eier
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
 Mehl zum Ausrollen,
 Frischhaltefolie

Für den Kartoffelsalat:

400 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
150 l Gemüse- oder Fleischbrühe
1 TL scharfer Senf
2 EL Essig
3 EL Pflanzenöl
1 kleine Zwiebel
 Salz, Pfeffer

Für die Füllung:

2 Brötchen vom Vortag
ca. 100 ml Milch
500 g Spinat
2 Zwiebeln, fein gehackt
100 g Speck, durchwachsen und fein gewürfelt
1 Bund Blattpetersilie, fein gehackt
1 Stange Lauch, fein geschnitten
200 g Hackfleisch
2 Eier
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
 Salz, Pfeffer, Muskat,
 Butter

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln kochen, pellen und etwas auskühlen lassen.

Geschälte Kartoffeln auf dem Gurkenhobel fein rädeln. Zerfallen die Scheiben, so macht das nichts, umso mehr Brühe können sie aufnehmen. Dann mit lauwarmen Brühe begießen, Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zugeben und die Zwiebel mit einer Karottenreibe darüber raspeln und alles miteinander vermischen, evtl. noch Brühe zugeben. Den Salat ca. eine halbe Stunde ziehen lassen (nicht in den Kühlschrank geben) und nochmals abschmecken, evtl. noch so viel Brühe zugeben, dass der Salat nass und recht geschmeidig ist.

Für die Füllung die Brötchen in Scheiben schneiden, mit etwas heißer Milch begießen und einweichen (am besten Schüssel mit einem Deckel abdecken). Den Spinat blanchieren, abschütten, gut ausdrücken und fein hacken. Gehackte Zwiebeln, Speck, Petersilie und Lauch in einer Pfanne mit Butter gut anschwitzen, zu den Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 x 6 cm große Rechtecke schneiden. Auf die Hälfte der Rechtecke Fleischfarce geben, die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken und mit der flachen Hand die Maultaschen platt drücken, dass sich die Füllung gut verteilt. In leicht kochendem Salzwasser die Maultaschen ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebelringe in einer Pfanne mit Butter braun schmelzen. Die Maultaschen anrichten, geschmälzte Zwiebeln obenauf geben und den Kartoffelsalat dazu servieren.
Pro Portion: 1230 kcal / 5141 kJ
78 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 71 g Fett

Wochenthema: Maultaschen-Variationen

Vincent Klink

Donnerstag, 24.03.2005

Wiener Maultaschen mit Sauce Remoulade

1 EL	Dijon-Senf
2	Eigelb
ca. 200 ml	Sonnenblumenöl
2 EL	Weißwein
1	Ei, hart gekocht
1/2	Essiggurke
je 1 EL	Estragon, Kerbel, Dill und Blattpetersilie, fein gehackt
4	Maultaschen (Rezept siehe Seite 25)
2 EL	Mehl
2	Eier
6 EL	Weißbrotbrösel
1/2	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Senf und Eigelbe verrühren. Das Öl ganz langsam unter Rühren zugeben, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat, mit dem Weißwein verdünnen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das gekochte Ei und die Gurke sehr fein würfeln und mit den Kräutern unter die Mayonnaise mischen.

Die Maultaschen wie ein Schnitzel in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. Anschließend in einer tiefen Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Maultaschen mit der Sauce Remoulade und einer Zitronenscheibe anrichten und servieren.

Pro Portion: 1510 kcal / 6312 kJ
49 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 132 g Fett

Wochenthema: Frisches Grün für die Küche

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 29.03.2005

Crêpestorte mit Sauerampfer

100 g	Mehl
2	Eier
50 g	flüssige Butter
1/4 l	Milch
je 1/2 Bund	Schnittlauch, Blatt Petersilie und Kerbel, fein gehackt
200 g	Doppelrahmfrischkäse
50 g	Crème fraîche
1 Bund	Sauerampfer
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Mehl, Eier und flüssige Butter gut vermischen, dann die Milch unterrühren und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Stunde ruhen lassen, evtl. noch etwas Milch zugeben, wenn der Teig nicht flüssig genug ist. Die Hälfte der Kräuter untermischen und in einer Pfanne mit Butterschmalz 5-7 dünne Crêpes ausbacken. Frischkäse mit Crème fraîche mischen, Sauerampfer fein hacken und zusammen mit den restlichen Kräutern untermischen. Käsemischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Crêpes mit der Frischkäsemasse bestreichen, aufeinander schichten, mit einem Crêpe abschließen und gut festdrücken. Die Crêpestorte ca. 1/2 Stunde kalt stellen. Wie einen Kuchen aufschneiden und servieren. Dazu passen gut Kalbs- oder Schweinesteaks.

Pro Portion: 905 kcal / 3783 kJ

23 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 80 g Fett

Wochenthema: Frisches Grün für die Küche
Vincent Klink **Mittwoch, 30.03.2005**

Forelle mit Kräuterpesto

1 Bund	Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch usw.)
30 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
30 g	Pecorino, frisch gerieben
60 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Sardellenfilet
200 ml	Olivenöl, kalt gepresst
2	Schalotten
80 g	Risottoreis
50 ml	Weißwein
200 ml	Geflügelbrühe
2	Forellen
	Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Die Kräuter waschen, gut abtrocknen, grob hacken und in einen Mixer geben. Pinienkerne, Knoblauch, Pecorino, 30 g Parmesan, Sardelle und das Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Das Pesto mit Pfeffer abschmecken. Schalotten fein würfeln, in Olivenöl anschwitzen, den Risottoreis zugeben und ebenfalls mitrösten. Anschließend mit Weißwein ablöschen, nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein und leicht kochen. Nach 15 bis 20 Minuten ist der Reis weich und hat noch Biss. 25 g Butter und restlichen Parmesan unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Forellen mit einem scharfen Messer filetieren. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten. Forellen anrichten, mit Pesto beträufeln und das Risotto dazu servieren.

Pro Portion: 1580 kcal / 6604 kJ
16 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 140 g Fett

Wochenthema: Frisches Grün für die Küche

Vincent Klink

Donnerstag, 31.03.2005

Kresserösti mit warmem Camembert

400 g	Kartoffeln, halbfest kochend
50 g	Kresse
100 g	Camembert
	Salz, Pfeffer, Butter

Kartoffeln schälen, grob reiben, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. Die Hälfte der Kartoffeln in eine große beschichtete Pfanne mit etwas zerlaufener Butter geben und gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen. 30 g Kresse darüber streuen, alles mit den restlichen Kartoffeln locker bedecken, nicht fest zusammendrücken. Die untere Röstiseite goldbraun braten, dann wenden und ebenfalls die andere Seite goldbraun braten. Das Rösti mit Pfeffer und Salz würzen. Den Camembert in feine Scheiben schneiden. Das Rösti halbieren, mit den Käsescheiben belegen, die zweite Röstihälfte darüber geben. Das belegte Rösti nochmals teilen und jeweils ein belegtes Röstiviertel anrichten. Mit restlicher Kresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 361 kcal / 1509 kJ
30 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 20 g Fett

ARD-Buffer Rezepte April 2005
Wochenthema: Knödel und Klöße

Rainer Strobel Montag, 04.04.2005

Suppe von Frühlingszwiebeln und Quarkklößchen

150 g	Schichtkäse
50 g	Hartweizengrieß
1	Ei
2 Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Mehl
100 ml	Weißwein, trocken
300 ml	Gemüsebrühe
2 Scheiben	Toastbrot
1	Zwiebel
1 TL	Speisestärke
1 TL	Paprikapulver
80 ml	Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker,
Butter

Schichtkäse mit einem Schneebesen glatt rühren. Grieß und Ei untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Teelöffel von der Masse Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben, dann Weißwein und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Toast entrinden, die Brotscheiben in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldbraun braten.

Die Zwiebel in hauchdünne feine Ringe schneiden. Mit Stärke und Paprikapulver bestäuben und in einer Pfanne mit Butter goldbraun braten.

Unter die Suppe die Sahne mischen, abschmecken mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker und anrichten. Die Klößchen, Brotwürfel und Zwiebelringe als Einlage dazugeben.

Pro Portion: 679 kcal / 2841 kJ
29 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Knödel und Klöße

Barbara Schlachter-Ebert, Restaurant „Schlossanger Alp“ in Pfronten –
Meilingen

Dienstag, 05.04.2005

Mit Obatzda gefüllte Kartoffelknödel auf Weinkraut,

Rezept für 4 Personen

Für die Knödel:

600 g geschälte Kartoffeln,
mehlig kochend
200 g rohe geschälte Kartoffeln, gerieben
60 g Kartoffelstärke
6 Eigelb
1 reifer Camembert
2 EL Zwiebelwürfel,
fein geschnitten
1 TL Schnittlauch,
fein geschnitten
Kümmel und gemahlener Paprika nach Geschmack
je 1 EL Mehl und Semmelbrösel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Muskat,
Pflanzenfett zum Frittieren

Für das Weinkraut:

3 EL Zwiebelwürfel,
fein geschnitten
500 g Weißkohl,
in feine Streifen geschnitten
4 EL trockener Weißburgunder
1 EL Majoran,
gehackt
1-2 EL rote Paprikawürfel nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Kartoffeln 20 Minuten kochen, fünf Minuten im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit rohen, geriebenen Kartoffeln, vier Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Kalt stellen. Camembert mit einem Eigelb, Zwiebelwürfeln, Schnittlauch, Kümmel, gemahlenem Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Ein Eigelb verquirlen. Mit einem Eisportionierer (Golfballgröße) Kartoffelteigbällchen formen. Mit Käsemasse füllen. Nacheinander mit Mehl, Ei und Semmelbröseln panieren. In heißem Pflanzenfett etwa 5 Minuten frittieren.

Für das Weinkraut 2 EL Butterschmalz zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen. Weißkohl hinzufügen, kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Zugedeckt etwa 20 Minuten garen lassen. Mit Salz, Majoran, Muskat und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack rote Paprikawürfel unterheben. Das Weinkraut auf Tellern anrichten. Frittierte Kartoffelknödel darauf setzen.

52 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Knödel und Klöße

Vincent Klink

Mittwoch, 06.04.2005

Lammkloß mit Pinienkernen und Dörrfrüchten

3	Schalotten, fein gewürfelt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1 Scheibe	Toastbrot
300 g	Lammhackfleisch
1	Ei
1 EL	Sultaninen
1	getrocknete Aprikose, fein gewürfelt
1 EL	Pinienkerne, geröstet
1 Msp	Harrisapaste
2 Msp	Koriander
1 Msp	Chilipulver
1 EL	Mehl
350 ml	Milch
1 Msp	Zimt
1 Msp	Kreuzkümmel
1/2 Bund	frischer Koriander, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butter

Zwei gewürfelte Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit der Petersilie vermischen und etwas abkühlen lassen. Das Toastbrot ganz fein würfeln. Hackfleisch mit den Schalotten, Ei und Brotwürfeln gut vermengen. Darunter noch Sultaninen, Aprikosen, Pinienkerne, Harrisapaste, 1 Msp Koriander und Chilipulver mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Klößen formen. In siedendem Salzwasser je nach Größe ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, restliche Schalotte zugeben und anschwitzen, Mehl untermischen und unter Rühren die Milch zugeben. Die Sauce ca. 3 Minuten köcheln, dabei immer wieder rühren. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Zimt und Kreuzkümmel abschmecken. Zum Schluss frischen Koriander untermischen.

Die Klöße mit der Sauce anrichten, dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 804 kcal / 3364 kJ

30 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 55 g Fett

Wochenthema: Knödel und Klöße

Vincent Klink

Donnerstag, 07.04.2005

Rhabarberknödel mit Vanillesauce

150 g	Rhabarber
5 EL	Zucker
450 ml	Milch
60 g	Butter
2	Vanillestangen
65 g	Hartweizengrieß
1	Ei
etwas	Zitronen- und Orangenschale, unbehandelt
1	Eigelb
1 EL	Sahne
	Salz

Den Rhabarber putzen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Zucker karamellisieren, Rhabarber zugeben und wenige Minuten gut durchschwenken. 250 ml Milch, Butter, 2 EL Zucker, eine Prise Salz und das Mark einer Vanillestange aufkochen. Grieß unterrühren und ausquellen lassen. Dann die Masse ca. 5 Minuten abkühlen lassen und das Ei nach und nach mit einem Kochlöffel unterrühren. Den karamellisierten Rhabarber und 1 TL abgeriebene Zitronenschale darunter geben und einige Minuten unabgedeckt, dann 2 Stunden abgedeckt stehen lassen. Wasser aufkochen und die ausgekratzte Vanillestange, ein Stück Orangen- und Zitronenschale sowie eine Prise Salz zugeben. Aus der Masse kleine Knödel formen und im Wasser ca. 12 Minuten garen.

Für die Sauce die zweite Vanillestange aufschneiden und das Mark herausstreichen. Mark und Schote mit 1 EL Zucker und restlicher Milch in einen Topf geben und aufkochen. Eigelb mit Sahne verquirlen, Milchtopf vom Herd ziehen und gleich die Ei-Mischung unterrühren. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren, durch ein Sieb passieren.

Die Rhabarberknödel mit der Vanillesauce anrichten.

Pro Portion: 628 kcal / 2628 kJ

50 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Knödel und Klöße

Otto Koch

Freitag, 08.04.2005

Semmelknödelaufbau mit Oliven und Champignonsauce

2	Schalotten, fein geschnitten
50 g	geräucherter Bauchspeck, sehr fein gewürfelt
3	Brötchen vom Vortag
ca. 1/8 l	Milch
1	Eigelb
1 EL	Petersilie, fein gehackt
2 EL	entsteinte schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
1	Eiweiß
200 g	frische Champignons, in Scheiben geschnitten
100 ml	trockener Weißwein
250 ml	Sahne
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter

Eine Schalotte und Speck in Butter anschwitzen. Die Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden und mit Milch, Eigelb und den angeschwitzten Speck-Schalotten mischen. Petersilie und Olivenscheiben hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten stehen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Es darf aber nicht zu viel sein, die Knödelmasse muss noch zusammenhalten (nicht zu oft umrühren, denn der Teig muss locker bleiben und darf nicht klebrig werden). Das Eiweiß zu Schnee schlagen und kurz vor dem Einfüllen in die Souffleeformen unter die Knödelmasse heben. Souffleeformen ausbuttern und die Knödelmasse einfüllen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die restliche Schalotte in Butter andünsten, Pilze zugeben, kurz anschwitzen und sofort aus der Pfanne nehmen. Dann in der Pfanne Weißwein und Sahne um etwa ein Drittel einkochen. Die Sauce abschmecken, durch ein Sieb passieren, mit dem Mixstab aufmontieren und die Pilze wieder dazugeben. Die Soufflees auf Teller stürzen, mit der Pilzsauce umgießen und mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 846 kcal / 3540 kJ

48 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 60 g Fett

Wochenthema: Familiengerichte

Rainer Strobel

Montag, 11.04.2005

Paniertes Seelachsfilet mit Kartoffel-Gurken-Salat

500 g	Kartoffeln, festkochend (z.B. Sorte Selma)
50 g	Frühstücksspeck
1	kleine Zwiebel
1	Salatgurke
150 ml	Fleischbrühe
3 EL	Weißweinessig
4 EL	Sonnenblumenöl
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
400 g	Seelachsfilet, grätenfrei
2 EL	Mehl
1	Ei
4-5 EL	Semmelbrösel
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl zum Anbraten

Die Kartoffeln kochen, ausdampfen lassen, anschließend pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Speck und Zwiebel fein würfeln, in einer Pfanne glasig dünsten und zu den Kartoffeln geben. Die Gurke waschen, abtrocknen, mit der Schale in feine Scheiben schneiden und ebenfalls zu den Kartoffeln geben.

Die Brühe erhitzen, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker untermischen und über den Salat geben. Vorsichtig alles durchmischen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Seelachsfilet waschen, gut trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Fischfilets mit Salat anrichten, nach Belieben noch Zitronenspalten zum Fisch servieren.

Pro Portion: 913 kcal / 3820 kJ

62 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Familiengerichte

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 12.04.2005

Paprikagemüse mit Hackbällchen und Reis

1/2	Brötchen vom Vortag
80 g	Basmatireis
300 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Ei
1	Eigelb
je 1/2	Paprika (gelb, rot und grün), gewürfelt
1	Fleischtomate, entkernt und gewürfelt

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker,
Bratfett

Das Brötchen in Wasser einweichen. Den Reis in Salzwasser weich kochen. Das Hackfleisch mit der Hälfte der gewürfelten Zwiebel, dem ausgedrückten Brötchen, Ei und Eigelb mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer großen Pfanne mit Bratfett scharf anbraten. Wenn alle Hackbällchen eine Kruste haben, die restliche Zwiebel und die Paprikawürfel zugeben. Ca. 7 Minuten braten, bis der Paprika weich und das Fleisch durch ist. Zuletzt die Fleischtomate untermischen, kurz mitbraten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Hackbällchen mit Paprikagemüse und Reis anrichten.

Pro Portion: 650 kcal / 2720 kJ
45 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 29 g Fett

Lauch-Kartoffel-Auflauf mit Schafskäse

300 g	Kartoffeln
200 g	Lauch
½	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1/8 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Sahne
200 g	Schafskäse
1 TL	Thymian, fein gehackt
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
1 EL	kalte Butterflöckchen Pfeffer, Salz, Muskat, Butter

Die Kartoffeln kochen und pellen, kann auch schon am Vortag gemacht werden. Lauch putzen, in 5 mm starke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit einer Knoblauchzehe ausreiben und mit Butter einfetten. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und abwechselnd mit dem Lauch einschichten. Die Zwiebel möglichst fein schneiden und zwischen die Kartoffelscheiben streuen. Mit Pfeffer, Salz und muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne über die Kartoffeln geben. Im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, Thymian und Petersilie untermischen. Dann über den Kartoffel-Lauch-Auflauf streuen, mit Butterflöckchen belegen, erneut in den Ofen geben und weitere 10 Minuten überbacken.

Den Auflauf heiß servieren.

Pro Portion: 638 kcal / 2669 kJ
28 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Familiengerichte

Vincent Klink

Donnerstag, 14.04.2005

Steirisches Wurzelfleisch

1 Bund	Suppengemüse
1	Zwiebel
1 Spritzer	Essig
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
4	Pfefferkörner
1 Zweig	Thymian
1/2 Bund	Blattpetersilie
600 g	Schweinebauch
150 g	saure Sahne
1-2 EL	Meerrettich, frisch gerieben
1	Karotte
1/4	Sellerieknolle
1/2	kleine Lauchstange
	Salz, Pfeffer

Suppengemüse und Zwiebel putzen und in grobe Würfel schneiden. Einen Topf mit ca. zwei Liter Wasser zum Kochen bringen. Suppengemüse, Zwiebel, 1 Spritzer Essig, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Thymian und die Stängel der Petersilie sowie das Fleisch zugeben und ca. 1,5- 2 Stunden leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken. Die saure Sahne mit dem frisch geriebenen Meerrettich mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotte, Sellerie und Lauch putzen und in feine, ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Einen Teil der Fleischbrühe durch ein Sieb passieren und die Gemüsestreifen darin garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Gemüsestreifen mit der Brühe über dem Fleisch verteilen und mit Petersilie bestreuen. Mit Meerrettich-Sahne servieren. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Pro Portion: 751 kcal / 3142 kJ

8 g Kohlenhydrate, 85 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Familiengerichte

Otto Koch

Freitag, 15.04.2005

Farfalle mit Gemüsebolognese

100 g	Karotten
50 g	Sellerie
50 g	Petersilienwurzel
50 g	Zwiebel
50 g	Lauch
100 g	Tomaten
200 g	Farfalle oder eine ähnliche Nudelsorte
1 TL	Mehl
100 ml	Rotwein (kann man auch weglassen, dann einfach die doppelte Menge Gemüsebrühe verwenden)
100 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Petersilie, fein gehackt
1 EL	Basilikum, fein gehackt
50 g	Parmesan, frisch gehobelt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel und Lauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln.

Die Farfalle in Salzwasser al dente kochen und abschütten.

Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel hinzufügen und gut durchschwenken. Lauch und Tomaten mit Mehl bestäuben und noch einmal gut durchschwenken. Mit Rotwein ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter untermischen.

Farfalle in etwas Butter anschwanken, anrichten und mit der Sauce übergießen. Parmesan darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 690 kcal / 2887 kJ

81 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus der Pfanne – Schnitzel und Co.
Rainer Strobel Montag, 18.04.2005

Hähnchenbrust Kiewer Art

40 g	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	gemischte Kräuter, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2	Hühnerbrustfilets
2 EL	Mehl
1	Ei
4 EL	Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl zum Frittieren

Salz, Pfeffer

Die weiche Butter mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Kräuter und Knoblauch zugeben, gut untermischen und anschließend die Butter kalt stellen.

Die Hühnerbrüste waschen, trocknen tupfen, enthäuten, in der Mitte horizontal aufschneiden und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die gekühlte Butter in Scheiben schneiden, auf die aufgeklappten Filets geben und wieder zusammenlegen. Dann Hähnchenbrüste im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die Hähnchenbrüste im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.

Dazu passen Bratkartoffeln und ein frischer grüner Salat.

Pro Portion: 909 kcal / 3803 kJ
27 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 71 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus der Pfanne – Schnitzel und Co.
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 19.04.2005

Manchego mit Speck-Kräuterpanade gebraten

6 Scheiben	Toastbrot
1 Zweig	Salbei
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
200 g.	Manchego (jung und mild)
8-10 Scheiben	Frühstücksspeck
2 EL	Mehl
1	Ei
300 g	junger Spinat
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Apfelsaft
1/2	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Butter

Das Toastbrot im Cutter fein zerbröseln oder auf der Reibe zerreiben, die Kräuter fein hacken und alles mischen.

Den Manchego in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, den Speck darum wickeln. Von allen Seiten kurz anbraten, dass der Speck Fett verliert, auf Küchenpapier legen, entfetten und dann im Mehl wenden. Durchs verquirlte Ei ziehen und in der Kräuter-Toastbrot-Mischung wälzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Käsescheiben vorsichtig von beiden Seiten goldbraun braten, dann in den auf 140 Grad vorgeheizten Backofen stellen, damit der Käse schön weich wird.

Den Spinat waschen, die Schalotte in Butter anschwitzen und die Hälfte des Spinats zugeben.

Aus Senf, Essig, Öl und Apfelsaft eine Vinaigrette mischen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, restlichen Spinat darin marinieren.

Gebratenen Käse mit gedünstetem Spinat und Spinatsalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 981 kcal / 4105 kJ
48 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 62 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus der Pfanne – Schnitzel und Co.
Vincent Klink **Mittwoch, 20.04.2005**

Schnitzel mit Speck und Kümmel gefüllt

2	Schweineschnitzel à 180 g
1 TL	Kümmel, geschrotet
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
40 g	Speck, fein gewürfelt
1 EL	Weißbrotbrösel, frisch gerieben
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
1/8 l	Apfelsaft
50 ml	Sahne
1/2 TL	scharfer Senf
1 Zweig	Estragon

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Den Kümmel in der Pfanne anrösten, Olivenöl zugeben, Zwiebel und Speck mit anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Semmelbrösel und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Kümmel-Speckmasse darauf geben, zusammenklappen und fest zusammenpressen. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten die Schnitzel jeweils 2 Minuten braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Den Bratensaft in der Pfanne mit Apfelsaft ablöschen. Die Sahne, Senf und den Estragon hineingeben und etwas einkochen. Schnitzel in der Sauce anwärmen und servieren. Dazu passen sehr gut dünne Nudeln.

Pro Portion: 660 kcal / 2761 kJ
16 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus der Pfanne – Schnitzel und Co.
Vincent Klink **Donnerstag, 21.04.2005**

Sellerieschnitzel mit Spinat und Käsesauce

1/2	Sellerieknolle
6 Scheiben	Parmaschinken
3 EL	Mehl
1-2	Eier
5-6 EL	Weißbrotbrösel, frisch gerieben
2	Schalotten, fein gehackt
1 EL	Butter
1/4 l	Milch
80 g	Bergkäse, gerieben
1 EL	Petersilie, gehackt
150 g	Blattspinat
	Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Sellerie putzen und in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und trocken tupfen.

Selleriescheiben mit Parmaschinken belegen, in etwas Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. In reichlich Olivenöl sanft von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braun braten.

Eine Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, 1 EL Mehl untermischen und mit der Milch aufgießen. Mit dem Schneebesen glatt rühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen, zuletzt Käse und die Petersilie mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, den gut gewaschenen und abgetropften Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sellerieschnitzel mit Spinat und Käsesauce anrichten.

Pro Portion: 744 kcal / 3113 kJ
47 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus der Pfanne – Schnitzel und Co.
Otto Koch **Freitag, 22.04.2005**

Lammrückenmedaillon in der Kaffeekruste

1	Birne
3 EL	Kaffeebohnen
300 g	Lammrücken, ausgelöst und pariert
2 Scheiben	Toastbrot, getoastet
40 ml	Orangensaft, frisch gepresst
2 Tassen	Espresso
100 ml	Lammfond
20 ml	brauner Rum
100 ml	dunkle Lamm sauce (Jus)
1 EL	flüssige Butter
1 TL	Puderzucker
25 g	kalte Butter
50 g	Sahne, geschlagen
2	frische Champignons, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter, Kakao
Für den Nudelteig:	
100 g	Mehl
100 g	Hartweizengrieß
1	Eigelb
1 EL	Kakao
2-3 EL	Olivenöl
	Frischhaltefolie

Die Birne schälen, Stiel dran lassen und im kochenden Wasser pochieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Kaffeebohnen mit einem Topf oder im Mörser zerdrücken (nicht so fein wie gemahlener Kaffee).

Aus dem Lammrücken zwei gleich große Medaillons schneiden, leicht plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach mit den zerdrückten Kaffeebohnen „panieren“. In geklärter Butter oder Butterschmalz anbraten und je ein Medaillon auf eine Scheibe Toast legen. Einige Minuten warm stellen.

Das Bratfett aus der Pfanne schütten und mit Orangensaft ablöschen, mit Espresso auffüllen und den Bratensatz lösen. Lammfond, Rum und Lamm sauce hinzufügen, aufkochen und etwas reduzieren lassen.

Die Birne halbieren und fächern. Mit Butter bepinseln und mit Puderzucker bestreuen. In eine Auflaufform geben und bei starker Oberhitze goldbraun gratinieren.

Zuletzt die kalte Butter in kleinen Flocken mit dem Schneebesen unter die Sauce rühren. Vor dem Anrichten die Sauce mit der geschlagenen Sahne vermischen und damit die Lamm-Medaillons übergießen. Darüber Kakao pudern und Champignonstreifen streuen.

Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Eigelb, Kakao, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Diese in kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit Butter anschwanken.

Die Kakao-Nudeln in Butter erwärmen und alles zusammen anrichten.

65 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 72 g Fett

Wochenthema: Köstliche Spargelzeit!
Rainer Strobel **Montag, 25.04.2005**

Spargelsalat mit Garnelen

800 g	Stangenspargel
3 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	weißer Balsamico
5 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronenöl
6 g	Garnelen (á ca. 60 g)
2	Knoblauchzehen
1	Ei, hartgekocht und fein gehackt
1/2 Bund	Kerbel, gezupft Salz, Pfeffer, Zucker, Öl zum Anbraten

Spargel gut schälen und die unteren Enden ca. 2-3 cm lang abschneiden. Diese mit etwas Wasser, einer Prise Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft aufsetzen und sehr weich kochen.

Die Spargelstangen in mit Salz, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft gewürztem Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Die weichen Spargelenden mit dem Fond in einem Mixer fein pürieren. Balsamico, Oliven- und Zitronenöl, eine Prise Salz, Zucker und einen Spritzer Zitronensaft zugeben, gut mixen, anschließend durch ein Sieb passieren.

Die gekochten Spargelstangen in 3 Teile schneiden, in eine Schüssel geben und mit der passierten Spargelvinaigrette mischen.

Die Garnelen schälen, den Darm entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl braten. (Nach Belieben zwei angedrückte Knoblauchzehen mit zum Bratfett geben.)

Den Spargelsalat anrichten, mit gehacktem Ei und Kerbel bestreuen und die Garnelen obenauf geben.

Pro Portion: 641 kcal / 2682 kJ

12 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Köstliche Spargelzeit!

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 26.04.2005

Spargel aus dem Wok mit Zitronengras und Hähnchen

300 g	neue Kartoffeln
1	Hähnchenbrustfilet
2 Stangen	Zitronengras
1 Bund	Frühlingszwiebeln
350 g	weißer Spargel
350 g	grüner Spargel
1	Knoblauchzehe, angedrückt
1 Spritzer	Teriyakisauce Salz, brauner Zucker, Bratfett

Die Kartoffeln kochen, pellen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Würfel, Zitronengras in 3 cm lange Stücke (zuvor die äußeren harten Blätter entfernen) und Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Dann Spargel halbieren und der Länge nach vierteln.

Die Fleischwürfel im Wok mit etwas Bratfett anbraten, Zitronengras und Knoblauch mitbraten. Spargelstücke zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Mit Teriyakisauce ablöschen, mit Salz und braunem Zucker abschmecken. Alles aus dem Wok nehmen und warm stellen. Im Wok die Kartoffeln und Frühlingszwiebeln ca. 3 Minuten unter Rühren braten und zusammen mit gebratenem Spargel und Hähnchen servieren.

Pro Portion: 379 kcal / 1586 kJ
29 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Köstliche Spargelzeit!

Vincent Klink

Mittwoch, 27.04.2005

Spargel mit Morchelsauce und Kalbssteak

5	getrocknete Morcheln
1 kg	Stangenspargel
2	Kalbssteaks à 120 g
150 ml	Gemüsebrühe
1 Spritzer	Zitronensaft
2	Eigelb
3 EL	geschlagene Sahne

Salz, Pfeffer, Zucker,
Butter, Butterschmalz

Die Morcheln in Wasser einweichen.

Den Spargel sorgfältig schälen, die unteren Enden kurz abschneiden. Spargel portionsweise mit einer Küchenschnur zusammenbinden. Die Spargelbündel in Salzwasser, das mit etwas Zucker und einer Butterflocke gewürzt wurde, ca. 12 Minuten kochen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Die Steaks plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten, dann warm stellen. Für die Sauce Gemüsebrühe, Zitronensaft und die eingeweichten Morcheln in einen Topf geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Die Eigelbe mit der geschlagenen Sahne vermengen und in die kochende Flüssigkeit geben. Den Topf sofort vom Feuer nehmen und heftig schlagen, bis sich alles etwas abgekühlt hat. Spargel anrichten, mit der Sauce übergießen und mit den Steaks servieren.

Pro Portion: 518 kcal / 2167 kJ

12 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Köstliche Spargelzeit!

Vincent Klink

Donnerstag, 28.04.2005

Gebratener Spargel mit Orangenvinaigrette und Kräuterflädle

800 g	grüner Spargel
2 EL	Orangensaft, frisch gepresst
1 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Orangenschale, abgerieben
1 TL	Zucker
1 Msp	Senfpulver
2 EL	Olivenöl, kalt gepresst
1	Tomate, fein gewürfelt
1/2 Bund	Kerbel, gezupft
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
150 g	Mehl
180 ml	Milch
2	Eier
1 EL	flüssige Butter
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Olivenöl

Spargelstangen am unteren Drittel gleichmäßig schälen, in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Für das Dressing Orangensaft mit Zitronensaft, Orangenschale, Zucker, Senfpulver, Salz und Pfeffer vermischen, das Olivenöl unterrühren. Zuletzt Tomatenwürfel, jeweils die Hälfte von Kerbel und Schnittlauch untermischen.

Für die Kräuterflädle Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz gut miteinander vermischen. Restlichen Kerbel, Schnittlauch und Petersilie untermischen und in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Kräuterpfannkuchen (Flädle) ausbacken.

Den blanchierten Spargel der Länge nach halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dazu die Kräuterflädle servieren.

Pro Portion: 786 kcal / 3289 kJ

72 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Köstliche Spargelzeit!

Iris Precht-Hallé

Freitag, 29.04.2005

Spargel im Buchweizenpfannkuchen mit Bärlauch-Hollandaise

60 g	Buchweizenmehl
30 g	Mehl
2	Eier
1/8 l	Milch
500 g	Spargel
1 Spritzer	Zitronensaft
100 g	Butter
2	Eigelb
1 EL	Weißwein
2 EL	Bärlauch, gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander, Zucker, Fett zum Braten

Buchweizenmehl, Mehl, Eier und Milch mit dem Mixer verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Koriander würzen und ausquellen lassen.

Spargel schälen, in kochendes Wasser mit Salz, einer Prise Zucker und einem Spritzer Zitronensaft geben und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Die Butter bei milder Hitze zerlassen. In einem Aufschlagkessel die Eigelbe mit etwas kaltem Wasser und Weißwein über dem Wasserbad cremig aufschlagen. Zerlassene Butter langsam unterrühren. Die Sauce über dem Wasserbad weiter bis zu einer cremigen Konsistenz aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Bärlauch abschmecken (etwas für die Dekoration übrig lassen).

In einer heißen Pfanne mit Bratfett aus dem Buchweizenteig Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen in tiefe Teller legen, den Spargel darauf verteilen, den halben Pfannkuchen darüber klappen und die Bärlauch-Hollandaise darüber geben. Mit restlichem Bärlauch dekorieren.

Pro Portion: 847 kcal / 3544 kJ

43 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 65 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2005
Wochenthema: Pochierte Köstlichkeiten

Rainer Strobel Montag, 02.05.2005

Pochierte Poulardenbrust mit Zitronensauce und Spinatsalat

1 Bund	Suppengemüse
1	Schalotte
150 g	junger Blattspinat
1	Zitrone, unbehandelt
2	Poulardenbrüste à 150 g
50 ml	Sahne
2 EL	Weinessig
4 EL	Olivenöl, kaltgepresst
1/4 Bund	Basilikum, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker

Das Suppengemüse sowie die Schalotte putzen bzw. schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Einen Topf mit ca. 1/2 l Wasser aufsetzen, die Gemüsegewürfel und Zitronenschale zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrüste in den Sud geben und bei milder Hitze ca. 12 Minuten pochieren, dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Fond um mehr als die Hälfte einkochen und die Sahne untermischen. Aus Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker eine Vinaigrette mischen und den Spinat damit überziehen.

Den eingekochten Fond mit einem Spritzer Zitronensaft aufmixen, Basilikum untermischen und abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf dem Spinat anrichten und die Zitronensauce darüber geben.

Pro Portion: 438 kcal / 1833 kJ
8 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 27 g Fett

Pochierter Kabeljau mit karamellisiertem Fenchel

1/2 l	Fischfond
20 ml	Weißwein
1	Zwiebel
6 Zweige	Estragon
2	Kabeljaufilets (à 150 g)
2	kleine Fenchelknollen mit Grün
1 EL	kalte Butterflocken
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Den Fischfond mit dem Weißwein in einem Topf zum Sieden bringen, eine halbe Zwiebel, 4 Zweige Estragon sowie die Kabeljaufilets einlegen und ca. 10 Minuten pochieren. Der Fond soll nicht aufkochen, sondern knapp unter dem Siedepunkt bleiben. Den Fenchel putzen und auf einer Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die restliche halbe Zwiebel fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Fenchel zugeben und anschwitzen, salzen und mit etwas Zucker bestreuen. Wenn der Zucker geschmolzen ist, mit ca. 60 ml Pochierfond ablöschen und weich dünsten. Zum Schluss das Fenchelgrün untermischen.

Den Kabeljau aus dem Fond nehmen und warm stellen. Den Fond passieren, um die Hälfte reduzieren, mit kalter Butter binden und restlichen gehackten Estragon untermischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kabeljau mit Fenchelgemüse servieren.

Pro Portion: 303 kcal / 1268 kJ
8 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Pochierte Köstlichkeiten

Michael Philipp, Restaurant Philipp in Sommerhausen

Mittwoch, 05.05.2005

Fränkischer Maibock in Gewürzrotwein pochiert, Rezept für 4 Personen

500 g	frischer Maibockrücken, von der dicken Seite geschnitten
1	Karotte, gewürfelt
50 g	Sellerie, gewürfelt
1 kleine	Zwiebel, fein geschnitten
1 Stange	Lauch, in Scheiben geschnitten
400 ml	Rehfond
250 ml	Ruby Portwein
250 ml	kräftiger fränkischer Rotwein (z.B. Domina)
2 EL	Holundersaft
1	Bouquet garni (1 Thymianzweig, je 5 Pfeffer- und Wacholderkörner, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt, je 1 Orangen- und Zitronenzeste)
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten. Karotte, Sellerie, Zwiebel und Lauch zugeben und mitdünsten. Das Fleisch herausnehmen, Gemüse mit Rehfond, Portwein, Rotwein und Holundersaft ablöschen. Auf 80 Grad erhitzen, Bouquet garni und Fleisch einlegen. Im Backofen bei 120 Grad etwa 15 Minuten pochiert. Achten Sie darauf, dass der Fond 75 Grad nicht übersteigt. Dann Fleisch und Bouquet garni herausnehmen, in Alufolie einschlagen und warm stellen. Den Fond durch ein Sieb gießen und auf die Hälfte einkochen, das Gemüse auf Tellern anrichten. Das Fleisch in vier Portionen teilen. Auf das Gemüse setzen und mit der Gewürzrotweinsauce umgießen. Dazu passt sehr gut ein Lauchpüree.

Pro Portion: 391 kcal / 1636 kJ

9 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Pochierte Köstlichkeiten

Susanne Hornikel

Freitag, 06.05.2005

Pochierter Lachs auf Frühlingsgemüse-Salat

300 g	Fischgräten, (z.B. von Seezunge, Steinbutt o.Ä.)
1	Schalotte
10 g	Ingwer
2 EL	Noilly Prat (trockener Wermut)
1/2	Limette, unbehandelt (Schale)
1 Zweig	Zitronenverbene
je 3 Stangen	Spargel, weiß und grün
1 Hand voll	Zuckerschoten
1/2	Kohlrabi
2 EL	weißer Balsamico
1 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl, kaltgepresst
1 EL	Nussöl
2	Wildlachsfilets à 100 g
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Fischgräten, Schalotte und Ingwer grob hacken, kurz ohne Fett in einem Topf anschwitzen und mit Noilly Prat und ca. 1/4 l Wasser aufgießen. Von der Limette ein Stückchen Schale abschneiden und zusammen mit der Zitronenverbene zugeben. Den Sud 10 Minuten im offenen Topf köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen und mit Salz abschmecken.

Spargel schälen, waschen, in Portionsstücke schneiden und ca. 4 Minuten blanchieren. Zuckerschoten ca. 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken. Kohlrabi putzen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 4 Minuten blanchieren. Aus Essig, Sojasauce, Salz, Zucker, Pfeffer, Oliven- und Nussöl eine Vinaigrette zubereiten. Das lauwarme Gemüse damit vermengen und ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Den Lachs ca. 5 Minuten im simmernden Fond pochieren. (Er soll innen noch einen rohen Kern haben.) Lachs auf dem Gemüsesalat anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 456 kcal / 1908 kJ

15 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Vielseitige Reisküche

Rainer Strobel

Montag, 09.05.2005

Morchelrisotto mit grünem Spargel

400 g	grüner Spargel
100 g	frische Morcheln
2	Schalotten
100 g	Risottoreis
80 ml	Weißwein
50 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Den Spargel am unteren Drittel schälen und in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker 3-4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den Fond beiseite stellen. Die Morcheln waschen, den Spargel dritteln. Schalotten fein würfeln, in Butter anschwitzen, den Risottoreis zugeben und ebenfalls mitrösten (der Reis soll glasig werden, aber keine Farbe annehmen). Anschließend mit Weißwein ablöschen, nach und nach mit etwas Spargelfond (insgesamt ca. 250 ml) aufgießen. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln. Spargelstücke und Morcheln zum Reis geben, ca. 5 Minuten köcheln. Dann den Topf vom Herd ziehen, 25 g Butter und Parmesan unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 448 kcal / 1874 kJ

44 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Vielseitige Reisküche

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 10.05.2005

Gemüsepilaw mit Lammbulgur

200 g	Lammfleisch aus der Keule
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 Tasse	Bulgur
2-3 Tassen	Lammfond
70 g	Langkornreis
1	Fleischtomate
1	rote Zwiebel
1	Aubergine
1	rote Paprika
1 Bund	Koriander, fein gehackt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Butterschmalz

Das Fleisch in 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel in einem Schmortopf mit Butterschmalz anschwitzen, Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und scharf anbraten. Dann Bulgur zugeben und den Lammfond angießen. Alles ca. 30 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren.

Den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Die Tomate häuten, entkernen und würfeln. Rote Zwiebel, Aubergine und Paprika putzen, würfeln und in Butterschmalz anbraten. Gekochten und abgetropften Reis zugeben und gut durchschwenken. Tomatenwürfel, die Hälfte vom Koriander und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Kräuter unter das Fleisch mischen, ebenfalls abschmecken und zusammen mit dem Gemüsepilaw servieren. Man kann auch Lammbulgur und Gemüsepilaw vor dem Servieren zusammenmischen.

Pro Portion: 582 kcal / 2435 kJ

46 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Vielseitige Reisküche

Vincent Klink

Mittwoch, 11.05.2005

Exotischer Reissalat

100 g	Langkornreis
30 g	Mandelblättchen
2 Stangen	Staudensellerie
2-3	Tomaten
1/2	Peperoni
2	Lauchzwiebeln
1	Papaya
1	Mango
je 1/2 Bund	Blattpetersilie und Koriander, fein gehackt
2 Zweige	Minze, fein gehackt
1/2	Zitrone, ausgepresst
4 -5 EL	Olivenöl Salz, Pfeffer

Den Reis in reichlich Salzwasser kochen.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Staudensellerie fein würfeln, blanchieren und gut abtropfen lassen. Die Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Peperoni entkernen und fein hacken, Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Papaya halbieren, die Kerne austreichen, schälen und würfeln. Mango ebenfalls schälen und würfeln.

Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Sellerie, Tomaten, Peperoni, Lauchzwiebeln, Papaya, Mango und die Kräuter untermischen. Mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 412 kcal / 1724 kJ

35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Vielseitige Reisküche

Vincent Klink

Donnerstag, 12.05.2005

Reisaufglauf mit Rhabarberkompott

Für den Reisaufglauf:

Ca. 300 ml Milch
80 g Milchreis
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1 Vanilleschote,
ausgekratzt
1Prise Salz
2 Eier
40 g Zucker
20 g Butter

Für das Rhabarberkompott:

500 g Rhabarber
1/8 l trockener Weißwein
(ersatzweise Wasser)
2 EL Zucker
1 Vanilleschote,
ausgekratzt
1 EL Speisestärke
3 EL Orangensaft
30 ml Grand Marnier nach Belieben

Die Milch zum Kochen bringen. Reis, Zitronenschale, Vanillemark und Salz zugeben und ca. 30 Minuten quellen lassen (bzw. bei sehr geringer Hitze köcheln). Die Eier trennen. Eigelb, Zucker und Butter schaumig rühren und den etwas abgekühlten Milchreis untermengen. Eiweiß zu Schnee schlagen und diesen vorsichtig unterheben. Dann die Reismasse in eine gefettete Aufglaufform geben und im Backofen bei 180 Grad ca. 20-30 Minuten garen.

Für das Kompott den Rhabarber schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden, mit dem Wein, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und 5 Minuten pochieren. Stärke mit Orangensaft verrühren, zum Rhabarber geben, noch einmal kurz aufkochen, mit Grand Marnier abschmecken und abkühlen lassen.

Den Reisaufglauf mit dem Rhabarberkompott servieren.

Pro Portion: 547 kcal / 2289 kJ

51 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 23 g Fett

Frikadellen von Wildreis mit Senfkörnern, Sauerrahm und Lachs

100 g	Wildreis
1	Schalotte, fein gewürfelt
50 g	Staudensellerie, fein gewürfelt
50 g	Champignons, fein gewürfelt
1 Zweig	Thymian
50 g	Oliven, fein gewürfelt
50 g	Weißbrotwürfel (2 mm groß)
60 g	Ricotta
1	kleines Ei
20 g	Parmesan, frisch gerieben
1 EL	Senfsaat, mit heißem Wasser abgespült
1 EL	Estragonsenf
1 EL	Honig
1 TL	Estragonessig
1 EL	Kerbel, geschnitten
50 ml	Olivenöl, kalt gepresst
2 EL	Crème fraîche
1 Spritzer	Zitronensaft
120 g	gebeizter Lachs Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl

Den Wildreis über Nacht in Wasser einweichen. Schalotte in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Staudensellerie, Champignons und den abgeschütteten Reis zugeben. Kurz anschwitzen und mit 300 ml Wasser aufgießen. Mit Salz und einem Thymianzweig würzen und mit geschlossenem Deckel den Reis ca. 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen. Anschließend die Olivenwürfel unterheben. Die Reismasse leicht abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Brotwürfel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Unter die Reismasse Ricotta und Ei mischen. Brotwürfel und Parmesan zugeben und aus der Masse kleine Frikadellen formen. In einer Pfanne mit Öl die Frikadellen von beiden Seiten braten.

Für die Senfsauce Senfsaat, Estragonsenf, Honig, 30 ml Wasser, Essig und Kerbel gründlich vermengen. Dann mit einem Schneebesen langsam das kalt gepresste Olivenöl einrühren, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Crème fraîche mit einem Spritzer Zitronensaft, einer Prise Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den Lachs in dünne Scheiben aufschneiden.

Die Wildreisfrikadellen mit dem Lachs anrichten, Senfsauce und Sauerrahmcreme dazugeben.

Pro Portion: 788 kcal / 3297 kJ

62 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kochen mit jungem Gemüse

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 17.05.2005

Kohlrabi mit Pilzfüllung

2	junge Kohlrabi
1 l	Gemüsebrühe
300 g	Maipilze (ersatzweise Champignons und Kräuterseitlinge)
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Sahne
1 TL	kalte Butter
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
1/2 Bund	Majoran, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Kohlrabi schälen und einen Deckel abschneiden. Mit einem Kugelausstecher die Kohlrabi aushöhlen und in Gemüsebrühe weich kochen. Das Innere der Kohlrabi fein hacken. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Pilze zugeben, salzen, dünsten, die Hälfte der Sahne zugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit kalter Butter binden, die Hälfte der Petersilie und des Majorans untermischen und abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz gehackte Kohlrabistücke anschwitzen, mit der restlichen Sahne aufgießen, weich kochen und pürieren. Restliche Kräuter untermischen und abschmecken.

Die Kohlrabi mit der Pilzmischung füllen, den Deckel obenauf geben und mit der Kohlrabisauce umgießen.

Dazu passt gut Kartoffelpüree oder Reis.

Pro Portion: 454 kcal / 1900 kJ

9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Kochen mit jungem Gemüse

Vincent Klink

Mittwoch, 18.05.2005

Junges Gemüse aus dem Wok mit Chilisauce

1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 EL	Tomatenmark
350 ml	Gemüsebrühe
1	rote Paprika, fein geschnitten
je 1	rote und grüne Chilischote, fein geschnitten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein geschnitten
1 EL	Essig
2	kleine Karotten
1	Kohlrabi
2 Stangen	Staudensellerie
6 Stangen	grüner Spargel
4	Frühlingszwiebeln
14	Zuckerschoten
2 EL	Sojasauce
1 EL	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für die Chilisauce Schalotte und Knoblauch mit Tomatenmark in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit 250 ml Gemüsebrühe auffüllen und Paprika und Chili zugeben. Zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln. Dann Petersilie und Essig zugeben, alles nochmals ca. 10 Minuten durchkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten, Kohlrabi und Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm dicke und 10 cm lange Stifte schneiden, den Spargel schälen und halbieren. Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten in Rauten schneiden.

In einem Wok mit etwas Olivenöl zuerst Karotten anbraten, dann Kohlrabi, Sellerie, Spargel und zuletzt Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten zugeben. Mit Pfeffer würzen und das Gemüse langsam anbraten. Dann herausnehmen, den Bratensatz mit restlicher Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen, um die Hälfte einkochen, Butter und Gemüse wieder zugeben, gut durchschwenken und abschmecken. Das Gemüse mit der Chilisauce servieren. Dazu passt sehr gut eine gebratene Hähnchenbrust.

Pro Portion: 285 kcal / 1192 kJ

26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 15 g Fett

Wochenthema: Kochen mit jungem Gemüse

Vincent Klink

Donnerstag, 19.05.2005

Gefüllte Gemüsepfannkuchen mit Rosmarinschnitzel

150 g	Mehl
180 ml	Milch
2	Eier
20 g	flüssige Butter
100 g	Erbsen
1	Karotte
1	Stangensellerie
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
100 g	Naturjoghurt
2 EL	Crème fraîche
1	Schalotte, fein geschnitten
1 TL	Mehl
100 ml	Sahne
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
2	Kalbsschnitzel á 100 g
2 Zweige	Rosmarin
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Olivenöl

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und eine Prise Salz gut miteinander vermischen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Die Erbsen in Salzwasser blanchieren und anschließend kalt abschwenken.

Karotte und Stangensellerie putzen und fein würfeln.

Schnittlauch mit Joghurt und Crème fraîche vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Schalotte, Karotte und Sellerie in etwas Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und Sahne untermischen. Frühlingszwiebeln und Erbsen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas vom Gemüse auf jeden Pfannkuchen geben und aufrollen.

Die Schnitzel plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zwei Zweige Rosmarin zugeben und darin die Schnitzel von beiden Seiten braten.

Die Schnitzel mit den Pfannkuchen und dem Schnittlauchdip anrichten und servieren.

Pro Portion: 912 kcal / 3816 kJ

73 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Kochen mit jungem Gemüse

Susanne Hornikel

Freitag, 20.05.2005

Steinbeißer mit Morcheln und Zuckerschoten

200 g	Steinbeißerfilet
1	Schalotte, fein geschnitten
4	frische Morcheln, geputzt
1 EL	weißer Portwein
100 ml	Geflügelfond
4 EL	Crème double
200 g	Zuckerschoten
100 g	Erbsen, TK
2 EL	Kerbel, gezupft
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Das Steinbeißerfilet in Portionsstücke schneiden.

Die Schalotte mit einer Prise Zucker in Butter anbraten, Morcheln zugeben, anschwitzen und mit Portwein und Fond aufgießen. Crème double hinzufügen und einkochen lassen.

Währenddessen die Zuckerschoten und Erbsen in wenig Butter mit Zucker und Salz dünsten.

Vor dem Servieren den Fisch kurz auf beiden Seiten braten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen und Zuckerschoten unter die Morchelsauce mengen und zusammen mit dem Fisch anrichten. Mit frischem Kerbel bestreut servieren.

Dazu passen frische Bandnudeln oder neue Kartoffeln.

Pro Portion: 331 kcal / 1385 kJ

18 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Blitzgerichte

Frank Bundschu

Montag, 23.05.2005

Spaghettini mit Olivenbutter und Saltimbocca

200 g	Kalbsrücken
10 Blätter	Salbei
4 Scheiben	Parmaschinken
ca. 1 TL	Mehl
200 g	Spaghettini
50 g	schwarze Oliven
30 g	getrocknete Tomaten
50 g	Butter
30 ml	Fleischbrühe
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte der Salbeiblätter belegen, in Parmaschinken einschlagen und mit etwas Mehl bestäuben. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und darin die Fleischscheiben von beiden Seiten kurz braten, herausnehmen und im Ofen bei 100 Grad warm stellen.

Die Spaghettini in Salzwasser bissfest kochen. Schwarze Oliven, getrocknete Tomaten und restlichen Salbei in feine Streifen schneiden. In der Fleischpfanne, etwas Butter schmelzen und darin Oliven, Tomaten und Salbei kurz anbraten. Die Brühe zugeben und unter Rühren abwarten, bis sich Butter und Brühe zu einer Emulsion verbinden, dann die heißen Spaghettini untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghettini mit den Fleischscheiben anrichten.

Pro Portion: 801 kcal / 3351 kJ

73 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Blitzgerichte
Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 24.05.2005

Gemüse-Couscous-Salat

2	Tomaten
1	Zucchini
1	Salatgurke
6	Radieschen
1 Bund	Lauchzwiebeln
je 1/2 Bund	Schnittlauch, Blatt Petersilie, Koriander, fein geschnitten
3 Tassen	Gemüsebrühe
1,5 Tassen	Couscous (fein)
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Tomaten, Zucchini, Gurke und Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Gemüsewürfel, Lauchzwiebeln, Kräuter und etwas Olivenöl (3-4 EL) gut vermischen. Die Gemüsebrühe aufkochen, Couscous zugeben, untermischen, den Topf vom Herd ziehen und Couscous zugedeckt 3 Minuten quellen lassen. Dann zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion: 474 kcal / 1983 kJ
49 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Blitzgerichte
Vincent Klink

Mittwoch, 25.05.2005

Zanderragout mit Salbeinudeln

200 g	dünne Bandnudeln
1	Fenchelknolle
1	Peperoni
300 g	Zanderfilet
3	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	Honig
1	Zitrone, unbehandelt (Saft und Schale)
1/2 TL	Kardamom, gemörsert
1	Knoblauchzehe, gepresst
10 Blätter	Salbei, in Streifen geschnitten
2 EL	Sahne Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Fenchelknolle und Peperoni würfeln. Zanderfilet waschen, gut abtrocknen und in 4 x 4 cm große Stücke schneiden. Zwei gewürfelte Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Fenchel und Peperoni zugeben und zugedeckt ein paar Minuten dünsten. Dann Honig und Zander zugeben, Zitronensaft, Zitronenschale und Kardamom untermischen, alles noch ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln in einer separaten Pfanne restliche Schalotte und Knoblauch mit Butter anschwitzen, Salbei und Sahne zugeben. Die gekochten und abgetropften heißen Nudeln untermischen, mit Pfeffer abschmecken und zum Zanderragout servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2866 kJ
79 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Blitzgerichte

Vincent Klink

Donnerstag, 26.05.2005

Gedünsteter Kopfsalat mit Ricotta

1	fester Kopfsalat
2	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
125 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft
150 g	Ricotta
	Salz, Pfeffer, Puderzucker, Butter

Vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden. In einer Pfanne mit etwas Butter die Salatviertel von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Salatviertel herausnehmen und in eine Auflaufform geben. Die Flüssigkeit in der Pfanne um die Hälfte einkochen, 1 EL Olivenöl und Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Salatviertel damit begießen. Ricotta zerbröseln oder vorsichtig in Scheiben schneiden, über den Salat geben, mit restlichem Olivenöl beträufeln und kurz unter der Grillschlange gratinieren.

Pro Portion: 417 kcal / 1745 kJ
6 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Blitzgerichte
Otto Koch

Freitag, 27.05.2005

Blattsalat mit gebratenen Seppioline und Austernpilzen

1 Bund	Rucola
200 g	Blattsalat, gemischt
1 Bund	Kerbel
2 EL	Olivenöl, kaltgepresst
1 EL	Kräuteressig
1 TL	mittelscharfer Senf
1	Schalotte, fein geschnitten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
250 g	Seppioline (sehr kleine Tintenfische)
etwas	Mehl
2	Knoblauchzehen, gepresst
100 g	Austernpilze
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Rucola und Blattsalate putzen, waschen und trocken schleudern. Den Kerbel grob zupfen und mit den Salaten vermischen.

Olivenöl, Kräuteressig und Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, Schalotte und Petersilie untermischen.

Die Tintenfische säubern, mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch die Tintenfische goldbraun braten.

In einer zweiten Pfanne mit Olivenöl die geputzten Austernpilze goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Salate mit der Vinaigrette anmachen, anrichten und mit den Pilzen und den Seppioline garnieren. Dazu Baguette reichen.

Pro Portion: 313 kcal / 1310 kJ
12 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 17 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Juni 2005

Wochenthema: Kochen mit Zwiebeln

Johannes Wuhrer, Restaurant Falconera, Öhningen Montag, 30.05.2005

Bodenseefelchen in roter Zwiebelmarinade, Rezept für 4 Personen

4	rote Höri-Zwiebeln (von der Bodensee-Halbinsel Höri, ersatzweise andere rote Zwiebeln), fein gewürfelt
200 ml	trockener Spätburgunder
100 ml	Sherry dry
4	Felchenfilets mit Haut (je 100 g)
5 EL	Rapsöl
1 EL	Sherryessig
1	Schalotte, fein gewürfelt
1 EL	Dill, fein geschnitten
1	Salatgurke, geschält, längs halbiert und entkernt Salz, weißer Pfeffer, Zucker

Rote Zwiebeln mit Rotwein und Sherry in einen Topf geben. Einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Felchenfilets salzen, pfeffern, in 3 EL Rapsöl 1 Minute auf der Fleischseite, dann 2 Minuten auf der Hautseite braten. Mit den sautierten Zwiebeln bedecken und etwa 5 Stunden marinieren.

Sherryessig mit Salz verrühren. Restliches Rapsöl hinzufügen. Mit einer Prise Zucker und wenig weißem Pfeffer würzen. Vor dem Servieren Schalottenwürfel und Dill einrühren. Die Gurke in feine Scheiben schneiden und mit der Vinaigrette mischen. Pro Person ein gebratenes Fischfilet auf Tellern anrichten und den Gurken-Dill-Salat anlegen.

Pro Portion: 313 kcal / 1310 kJ
6 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Zwiebeln

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 31.05.2005

Kartoffelmaultaschen mit Ziegenfrischkäse und Zwiebellauch

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1-2 EL	Kartoffelstärke
2	Eigelb
2 Bund	Lauchzwiebeln
120 g	Ziegenfrischkäse
1-2	Eiweiß
2	Fleischtomaten, gewürfelt
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl, Butter, Butterschmalz

Kartoffeln im Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen bis sie weich sind, dann schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Kartoffelstärke und Eigelb mischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Masse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen.

Lauchzwiebeln fein schneiden und 2/3 davon in Butter anschwitzen, Ziegenfrischkäse darunter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Masse auf die Kartoffelkreise setzen, die Ränder mit Eiweiß bepinseln und umschlagen, maultaschenartig verschließen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier entfetten.

In der Pfanne die restlichen Lauchzwiebeln mit den Tomaten anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeltaschen geben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 668 kcal / 2795 kJ

57 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Zwiebeln
Vincent Klink Mittwoch, 01.06.2005

Kalbsrücken mit weißem Zwiebelmousse gratiniert

2	Zwiebeln, fein geschnitten
150 ml	Sahne
200 ml	Fleischbrühe
1	Toastbrot ohne Rinde, fein gewürfelt
1 EL	Butterflocken
2	Kalbsrückensteaks à 120 g
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Rotwein
1/8 l	Kalbsfond
1 TL	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

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. Mit dem Pürierstab Toastbrotbrösel und Butterflocken untermixen und alles erkalten lassen.

Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Butterschmalz 3 Minuten von beiden Seiten braten, anschließend die Steaks kurz ruhen lassen.

In der Fleischpfanne die Schalotte anschwitzen und den Bratensatz mit Rotwein und Fond lösen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen und mit kalter Butter binden.

Die Oberfläche der Steaks mit der Zwiebelmasse bestreichen und unter der Grillschlange gratinieren.

Das Fleisch mit der Sauce anrichten und servieren. Dazu passen sehr gut Rösti.

Pro Portion: 681 kcal / 2849 kJ

13 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Zwiebeln
Vincent Klink Donnerstag, 02.06.2005

Lammkoteletts mit Lauchzwiebelsauce

6	kleine Lammkoteletts
1/4 l	Fleischbrühe
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	Rosmarin, fein gehackt
1 TL	kalte Butter
500 g	frische Saubohnen-Schoten
1	Schalotte, fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1	Tomate, gewürfelt Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Lammkoteletts pfeffern, salzen und in Olivenöl von beiden Seiten jeweils 4 Minuten anbraten, dann warm stellen.

Die Fleischbrühe in einem Topf um die Hälfte einkochen. Das Lauchzwiebelgrün in sehr feine Streifen schneiden und zusammen mit Rosmarin zur Brühe geben. Mit dem Pürierstab die kalte Butter untermixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnenkerne aus der Schote brechen und die Haut der Bohnenkerne abpulen. Die Schalotte in Olivenöl anschwitzen, die Bohnenkerne dazugeben, mit der Brühe auffüllen und ca. 5 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen. Die Tomatenwürfel zugeben, noch einmal aufkochen und das Bohnengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Koteletts in einer Pfanne mit Butter noch einmal kurz rundum anbraten, mit der Sauce und den Bohnen anrichten.

Pro Portion: 802 kcal / 3356 kJ
31 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 46 g Fett

Pousse Café von weißen Zwiebeln mit Kartoffelcreme, Rezept für 4 Personen

Für den Zwiebelsud:

2	weiße Zwiebeln
140 ml	Olivenöl
1	Thymianzweig
1	Lorbeerblatt
25 g	Zucker
350 ml	Estragonessig
1 Msp	Paprikapulver
5	weiße Pfefferkörner
3	Wacholderbeeren
1	Knoblauchzehe, angedrückt
1 Msp	Raz el Hanout
1 l	Kalbsfond
	Salz, Pfeffer

Für das Zwiebelkompott:

4	weiße Zwiebeln
2	Thymianzweige
2	Knoblauchzehen, angedrückt
10 EL	Olivenöl
	Meersalz, Salz, Pfeffer, Alufolie

Für die Kartoffelcreme:

125 g	Kartoffeln
100 ml	Milch
25 g	braune Butter
2 EL	Sahne, geschlagen
	Salz, Muskat

Für den Zwiebelsud die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 3 EL Olivenöl, einem Thymianzweig und einem Lorbeerblatt bei kleiner Hitze weich schmoren.

Gleichzeitig in einer Pfanne den Zucker karamellisieren, mit Estragonessig ablöschen und Paprikapulver, Pfefferkörner, Wacholder, Knoblauch und Raz el Hanout dazugeben und zu Sirup einkochen.

Drei Esslöffel von dem Sirup für das Zwiebelkompott abnehmen, den Rest mit dem Kalbsfond auffüllen und auf ca. 1/2 l Flüssigkeit einkochen, dann auf die weichen Zwiebeln passieren und ziehen lassen. Alles im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Zum Schluss mit 100 ml Olivenöl aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Zwiebelkompott Alufolie ausbreiten, die Zwiebeln darauf legen und mit Thymian, Knoblauch, 8 EL Olivenöl und Meersalz bestreuen, gut verschließen und die Pakete bei 180 Grad im Backofen ca. 40 Minuten weich schmoren. Kurz auskühlen lassen, die Zwiebeln auspacken, dabei den Schmorssaft auffangen. Die Zwiebeln feinblättrig schneiden. In einer Sauteuse 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln zugeben und etwas Farbe nehmen lassen. Die zurückbehaltenen 3 EL Essigsirup zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelcreme die geschälten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, dann durch eine Presse drücken oder durch ein feines Sieb streichen. Mit Milch und brauner Butter aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken und die Sahne unterheben.

Zwiebelkompott und Kartoffelcreme schichtweise in ein Glas einsetzen, mit etwas Thymian bestreuen und den heißen Zwiebelsud am Tisch eingießen.

Pro Portion: 759 kcal / 3176 kJ
17 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 72 g Fett

Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty

Rainer Strobel

Montag, 06.06.2005

Ganze Lachsforelle in der Folie gegart

1	ganze Lachsforelle (ca. 1 kg)
1 Bund	Dill
1 Bund	Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
1 Bund	Basilikum
2	Zitronen, unbehandelt
50 g	Butterflocken
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Alufolie

Die Lachsforelle innen und außen gut abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kräuter grob hacken und großzügig die Forelle damit füllen. Die Zitronenschale in ganz feine Streifen schneiden und zusammen mit den Butterflocken in die Forelle geben. Ein großes Stück Alufolie mit Olivenöl bestreichen, die gefüllte Forelle darauf legen und gut einpacken. Auf dem Grill ca. 30 Minuten garen, dabei immer wieder umdrehen. (Die Forelle kann auch im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten gegart werden.) Forelle auspacken, filetieren und mit Baguette servieren.

Pro Portion: 385 kcal / 1611 kJ

2 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 07.06.2005

Hähnchenbrust im Kapuzinerblüten-Brioche

240 g	Mehl
20 g	Zucker
20 g	Hefe
90 g	Butter
50 ml	Milch
2	Eier
8	Kapuzinerkresseblüten
2	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Sherryessig
3 EL	Olivenöl
100 g	Blat Salat
einige Blätter	Kapuzinerkresse
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Mehl zum Ausrollen des Teiges, Backpapier

Aus Mehl, Zucker, Hefe, weicher Butter, Milch, Eiern und einer Prise Salz einen Hefeteig herstellen, diesen ca. 20 Minuten gehen lassen. Dann die Kapuzinerkresseblüten vorsichtig darunter ziehen.

Die Hähnchenbrüste salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.

Mit einem Nudelholz den Teig mit viel Mehl (vorsichtig, er ist sehr klebrig) ausrollen, die gebratenen Hähnchenbrustfilets darin einwickeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 Grad ca. 10 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit aus Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, den gewaschenen und gut abgetropften Blattsalat damit anmachen, mit den Blättern der Kapuzinerkresse bestreuen und zu den Hähnchenbrüsten im Brioche Teig servieren.

Pro Portion: 1230 kcal / 5146 kJ

100 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 67 g Fett

Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty

Vincent Klink

Mittwoch, 08.06.2005

Gefüllte Grünkernküchle

300 ml	Gemüsebrühe
100 g	Grünkern, geschrotet
1	Zwiebel, fein geschnitten
50 g	Speck, gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Thymian, fein gehackt
1 EL	Petersilie, fein gehackt
50 g	Pinienkerne, gemahlen
1	Ei
1	Eigelb
50 g	Bergkäse, gewürfelt
70 ml	Milch
150 g	Magerquark
1 EL	Olivenöl
1	Tomate, gewürfelt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Gemüsebrühe aufkochen, den Grünkern untermischen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Speckwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.

Knoblauch, Thymian, Petersilie und Pinienkerne unter den gequollenen Grünkern mischen, den Topf vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen. Dann Ei und Eigelb unter die Masse arbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse kleine Bratlinge formen und diese mit Käsewürfeln und/oder Speck-Zwiebelmischung füllen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Grünkernküchle langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Quarkdip Milch, Quark und Olivenöl gut verrühren. Tomatenwürfel und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Grünkernküchle mit dem Quarkdip servieren.

21 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty

Vincent Klink

Donnerstag, 09.06.2005

Geflügelsülze

- 1 frisches Hähnchen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Lorbeerblatt
- 6 Pfefferkörner
- 3 Blatt Gelatine
- 6 Schalotten,
fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe,
gepresst
- 1 Bund Blattpetersilie,
fein gehackt
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Weinessig
- 2 EL Weißwein
- 4 EL Olivenöl,
kalt gepresst
- 1 TL scharfer Senf
- 1 Ei,
hart gekocht und gewürfelt
- 1 Tomate,
gewürfelt
- 1 Essiggurke,
gewürfelt
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter,
Frischhaltefolie

Hähnchen entbeinen und die Knochen klein hacken. Diese mit ca. 1 l Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, aber nicht umrühren. In der Zwischenzeit die Zwiebel grob würfeln, Suppengemüse putzen und grob schneiden. Zwiebel, Gemüse, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zu den Knochen geben und die Brühe bei sehr schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, dann durch ein Sieb und anschließend durch ein dünnes feuchtes Baumwolltuch passieren.

In einen Topf geben, auf 1/8 l einkochen lassen und abschmecken. Das Geflügelfleisch in 2 cm große Stücke schneiden, pfeffern und salzen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten und zu dreiviertel durchgaren, auf ein Sieb geben und warm stellen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Schalotten in Butter anschwitzen, Knoblauch und Petersilie zugeben. Mit dem Geflügelfond ablöschen, einmal aufkochen, vom Herd ziehen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fleischstücke zugeben und abkühlen lassen. Eine Terrinenform mit einer Frischhaltefolie auslegen, alles einfüllen, mit der Folie verschließen und beschweren. Die Sülze über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Zum Servieren aus der Form stürzen, die Folie vorsichtig abziehen und in Scheiben schneiden.

Aus Essig, Weißwein, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen, darunter gehacktes Ei, Tomate und Essiggurke rühren und die Sauce zur Sülze reichen.

Pro Portion: 653 kcal / 2732 kJ

5 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 48 g Fett

Als Vorspeise für 4 Personen, pro Person: 326 kcal / 1364 kJ

3 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Köstliches für die Gartenparty

Otto Koch

Freitag, 10.06.2005

Vietnamesische Frühlingsröllchen

100 ml	thailändische Fischsauce (ersatzweise Sojasauce)
2 EL	Limettensaft
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	scharfe Chilischote, fein gewürfelt
100 g	Entenbrust mit Haut, fein gewürfelt
4-6	getrocknete Mu Err-Pilze, in Wasser eingeweicht
4	Champignons
150 g	Bambussprossen
1	Karotte, fein geraspelt
80 g	Weißkraut, ganz fein geschnitten
4 Blätter	Reispapier
ein paar	Kopfsalatblätter
1/2 Bund	Minze
1/2 Bund	Koriander
1/2	Salatgurke, geschält und in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer

Fischsauce, Limettensaft, Knoblauch und Chili gut vermischen.

Die fein gewürfelte Entenbrust rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze in feine Streifen schneiden und mit Ente, Bambussprossen, Karotte und Kraut vermischen.

Reispapier kurz in lauwarmes Wasser tauchen und auf ein feuchtes Tuch legen.

Die Füllung auflegen und zigarrenförmig einrollen.

Auf Tellern die Kopfsalatblätter auslegen und je zwei Frühlingsrollen darauf legen.

Minzeblätter, Koriander und die Gurkenstreifen dazu legen.

So kann man nach eigenem Gusto die Frühlingsrollen noch mit den Kräutern und den Gurken aufrollen.

Die Sauce in einer kleinen Schale als Dip anrichten.

Pro Portion: 257 kcal / 1075 kJ

16 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Internationale vegetarische Spezialitäten

Rainer Strobel

Montag, 13.06.2005

Gefülltes Pitabrot mit Falafel

350 g	Kichererbsen
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
40 g	Thahina Sesampaste
1-2	Zitronen (Saft)
1/2 Bund	Blattpetersilie
2-4	Pitabrote (je nach Größe)
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer, Rapsöl zum Ausbacken

Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Zum Einweichwasser Kreuzkümmel- und Koriandersamen zugeben.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mindestens 2 Stunden in mit den Knoblauchzehen aromatisiertem Wasser weich kochen. Am Ende der Kochzeit salzen.

Gekochte Kichererbsen mit Olivenöl, Sesampaste und etwas Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einem Brei (diesen nennt man Humus) pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die restlichen eingeweichten Kichererbsen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer würzen. Petersilie und etwas Zitronensaft zugeben und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Masse gut vermengen, zu kleinen Bällchen (ca. 3-4 cm Durchmesser) formen und diese in heißem Rapsöl ausbacken. Man nennt diese Bällchen Falafel.

Die Pitabrote halbieren, aufklappen und mit Humus bestreichen. Mit Tomaten-, Gurken- und Zwiebelscheiben belegen und zuletzt die Falafelbällchen darauf geben. Die Brote zusammenklappen und aus der Hand essen.

Pro Portion: 916 kcal / 3833 kJ

85 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 53 g Fett

Wochenthema: Internationale vegetarische Spezialitäten
Vincent Klink **Mittwoch, 15.06.2005**

Mediterraner Gemüsesalat mit gebratenem Crottin

1	Aubergine
je 1	rote und gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Fenchelknolle
1	Rosmarinzweig
1	Thymianzweig
2	Knoblauchzehen
4	kleine Artischocken (oder eingelegte Artischockenherzen)
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst
2 EL	Balsamico
1 EL	Zitronensaft
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
2	Crottins (kleine, trockene franz. Ziegenkäse)
4 EL	Semmelbrösel Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und Saft ziehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch abtupfen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und vierteln. Zucchini und Fenchel in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl nacheinander ca. 5 Minuten braten. Zu den Zucchinischeiben noch einen Zweig Rosmarin und Thymian sowie eine angedrückte Knoblauchzehe geben. Die Artischocken putzen, die Herzen weich kochen und anschließend vierteln. Eine Salatschüssel mit einer Knoblauchzehe ausreiben. Gebratenes Gemüse und Artischocken in die Schüssel geben. Mit Olivenöl, Balsamico und Zitronensaft anmachen, Basilikum untermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Käse in fingerdicke Scheiben schneiden, diese von beiden Seiten in die Semmelbrösel drücken und in einer Pfanne mit Olivenöl auf jeder Seite ca. 1 Minute braten. Die Käsescheiben auf den Salat geben und servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2364 kJ
28 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Internationale vegetarische Spezialitäten
Vincent Klink **Donnerstag, 16.06.2005**

Minestrone

60 g	Borlottibohnenkerne
1	Karotte
2	kleine Kartoffeln
6	Brokkoliröschen
2 Stangen	Staudensellerie
1	Zucchini
1/2 Stange	Lauch
2	Tomaten
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
600 ml	Gemüsebrühe
1	rote Chilischote, fein gehackt
1 Zweig	Blattpetersilie
1 Zweig	Thymian
1 TL	Pesto
etwas	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. In einem separaten Topf die Bohnenkerne weich kochen.

Das gesamte Gemüse putzen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten in einem Topf mit Olivenöl andünsten, Knoblauch, Karotte und Kartoffeln zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Brühe auffüllen. Alles ca. 10 Minuten kochen, dann Brokkoli, Staudensellerie, Zucchini und Chili zugeben. Weitere 5 Minuten kochen und zum Schluss Lauch, Tomaten, die weichen Bohnenkerne und Kräuter untermischen. Alles weitere 5 Minuten durchkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und für den besonderen Pfiff etwas Pesto darüber träufeln und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 362 kcal / 1515 kJ
34 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 15 g Fett

Wochenthema: Internationale vegetarische Spezialitäten
Otto Koch **Freitag, 17.06.2005**

Gemüsetempura mit Avocado-Chili-Dip

- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 6 Stangensellerie
- 2 Kartoffeln
- 6 kleine Spargel
- 1 reife Avocado
- 1 Tomate,
geschält, entkernt und fein gewürfelt
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Chilischote,
fein geschnitten
- 150 g Tempuramehl
Salz, Pfeffer,
Frittierfett

Zucchini, Karotte, Stangensellerie und Kartoffeln in 10 cm lange und 1/2 cm starke Stifte schneiden. Spargel schälen und halbieren. Die Kartoffelsticks in Salzwasser vorblanchieren.

Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausstreichen. Dann mit einer Gabel zerdrücken und mit den Tomatenstücken vermischen.

So viel Joghurt zugeben, dass eine cremige Sauce entsteht. Chili nach Geschmack zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tempuramehl mit Wasser und etwas Salz nach Rezept zubereiten.

Die Masse sollte dickflüssig wie ein Pfannkuchenteig sein. Nicht zu mächtig, sonst wird die Hülle zu dick, sie soll nur eine dünne Kruste bilden.

Die Gemüsesticks in den Tempurateig eintauchen und mit Hilfe einer Gabel einzeln vorsichtig im heißen Frittierfett ausbacken.

Die gebackenen Gemüsesticks anrichten und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 661 kcal / 2766 kJ

38 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 50 g Fett

Omelette à la Kaunitz

100 g	Kalbsrücken
130 ml	Sahne
1	Eiweiß
1/2 l	Kalbsfond
1	Zwiebel, fein geschnitten
1 EL	Mehl
1/4 l	Madeira
1 EL	kalte Butter
3-4	Champignons
4	Eier
1/2 Bund	Petersilie, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter

Fleisch in kleine Stücke schneiden, zusammen mit Sahne (einen Spritzer übrig lassen), Eiweiß und einer Prise Salz in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten (die Zutaten sollten sehr kalt sein). Aus der Masse kleine Nocken abstechen und diese im leicht kochenden Kalbsfond ca. 5 Minuten garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und mit Madeira ablöschen. Gut umrühren und aufkochen lassen, dann mit etwas vom Kalbsfond aufgießen und zu einer dicklichen Sauce einkochen. Die Sauce mit kalter Butter montieren.

Die Champignons vierteln, zur Sauce geben und kurz mitkochen. Dann die Nocken zur Sauce geben und alles abschmecken.

Die Eier mit einer Prise Salz und einem Spritzer Sahne aufschlagen. In einer Pfanne mit etwas Butter langsam zu einem Omelett braten. Wenn das Ei schon ziemlich fest ist, die Füllung auf eine Hälfte geben und die andere Omelethälfte darüber schlagen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 808 kcal / 3381 kJ
22 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise

Vincent Klink

Mittwoch, 22.06.2005

Innviertler Surbrat mit Rettichsalat

1	leicht gepökelte Spanferkelschulter (ersatzweise Schäufele)
1 Bund	Suppengemüse, grob gewürfelt
2	Zwiebeln, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
2	Tomaten, gewürfelt
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1	Rettich
80 ml	Weißwein
1 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
etwas	Sojasauce nach Geschmack
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Das Fleisch pfeffern und in Butterschmalz rundum anbraten. Suppengemüse, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und goldbraun rösten. Tomatenmark untermischen, dann die Tomaten zugeben und erst mit etwas Wasser ablöschen, wenn die Tomaten schon fast verkocht sind. Nur so viel Wasser zugeben, dass der Topfboden ca. 1 cm mit Wasser bedeckt ist. Geschlossen ca. 1,5 Stunden das Fleisch schmoren, dabei den Bratensatz immer wieder mit Wasser lösen. Jedoch sollte die Flüssigkeit nie mehr als 1 cm den Topfboden bedecken.

Das Fleisch herausnehmen, wenn es weich ist. Die Sauce durch ein Sieb passieren und den Fond mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Den Rettich putzen und in dünne Scheiben schneiden. Weißwein, Zitronensaft, Olivenöl mit Salz und Pfeffer mischen. Nach Geschmack kann auch noch ein Spritzer Sojasauce zugegeben werden. Schnittlauch untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Rettichscheiben damit marinieren.

Den Braten mit Sauce und dem Rettichsalat servieren.

Pro Portion: 476 kcal / 1992 kJ

14 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise
Vincent Klink **Donnerstag, 23.06.2005**

Salzburger Nockerln mit Marillenkompott

Für das Kompott:

400 g Aprikosen
1 EL Zucker
1/4 l süßer Weißwein
1 Vanilleschote
1 TL Speisestärke

Für die Nockerln:

7 Eiweiß
100 g Zucker
2 Eigelb
1 EL Vanillezucker
1 Msp Zitronenschalenabrieb
20 g Mehl
etwas Puderzucker

Für das Kompott die Früchte halbieren und entkernen. Zucker in einem Topf karamellisieren, Aprikosen zugeben und mit Weißwein und etwas Wasser (oder nur mit Wasser) ablöschen. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herausstreichen und untermischen. Stärke mit einem Spritzer Wasser auflösen und unter das kochende Kompott mischen. Einmal alles aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd ziehen und das Kompott auskühlen lassen.

Für die Nockerln Eiweiß steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker zugeben. In einer separaten Schüssel Eigelb mit Vanillezucker, Zitronenschale und Mehl glatt rühren und vorsichtig unter den Eischnee heben.

Aus der Masse 3-4 große Nocken abstechen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 200 Grad (Ober-Unterhitze) die Nockerln ca. 9 Minuten backen. Nockerln mit Puderzucker bestäuben, sofort mit dem Kompott anrichten und servieren.

Pro Portion: 645 kcal / 2699 kJ
101 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 7 g Fett

Kärntner Mohnnudeln mit Kirschkompott

Für den Nudelteig:

200 g Mehl
500 ml Wasser
1 Ei
1 TL Olivenöl
1 Eigelb zum Bepinseln der Teigränder
Salz, Frischhaltefolie

Für die Füllung:

100 g Mohn,
gemahlen
100 g Quark,
abgetropft
1 Eigelb
30 g Hasel- oder Walnüsse,
gemahlen
1 TL Vanillezucker
1/2 TL Zitronenabrieb
1 Spritzer Zitronensaft
50 g Puderzucker
1 Spritzer Rum
Butter, Zimt, Puderzucker

Für das Kirschkompott

300 g frische Kirschen
1 Ei Puderzucker
1 Spritzer Zitronensaft

Aus Mehl, Wasser, Ei, Öl und einer Prise Salz einen Teig kneten, in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde ruhen lassen. Dann mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn ausrollen.

Für die Füllung Mohn mit Quark, Eigelb und Nüssen vermischen. Mit Vanillezucker, etwas Zitronenschale, Zitronensaft, Puderzucker und Rum abschmecken.

Aus dem Teig Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Je einen Teelöffel Mohnfüllung darauf geben, den Rand mit Eigelb bepinseln, mit einer Teigplatte abdecken und die Ränder fest andrücken.

Die Kirschen entsteinen und mit Zitronensaft und Puderzucker marinieren.

Im kochenden Wasser mit wenig Salz die Mohnnudeln 2-4 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem Teller anrichten und mit heißer Butter, Zimt und Puderzucker bestreuen.

Das Kirschkompott dazu reichen.

Pro Portion: 1120 kcal / 4686 kJ
131 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 49 g Fett

Als kleines Gericht für 4 Personen, pro Person: 559 kcal / 2339 kJ

65 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise

Iris Precht-Hallé

Montag, 27.06.2005

Krautwickel vom Waller auf KrensaUCE

4	große Spitzkohlblätter
450 g	Wallerfleisch ohne Gräten
1 Scheibe	Weißbrot, ohne Rinde
1	Ei
1/4 l	Sahne
1/2 l	Fischfond
150 g	Zuckerschoten
10 g	Meerrettich, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, hitzebeständige Folie

Die Spitzkohlblätter blanchieren, in Eiswasser geben und auf einem Sieb abtropfen lassen.

150 g Wallerfleisch in Stücke schneiden und mit dem Weißbrot, 15 g Butter, dem Ei, 1/8 l Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Das restliche Wallerfleisch in Würfel schneiden und mit der Farce vermischen. Den Fischfond zum Kochen bringen und abschmecken. Die Fischfarce auf den Kohlblättern verteilen und diese zu einer Roulade wickeln. In hitzebeständige Folie verpacken und ca. 15 Minuten im Fond köcheln.

Von den Zuckerschoten den Blütenansatz mit der Schotenspitze abschneiden, dabei gleichzeitig den Faden ziehen. Die Schoten in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, dann sofort in Eiswasser geben und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne mit etwas Butter andünsten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Vom Fischfond 1/8 l abnehmen, um die Hälfte einkochen, mit der restlichen Sahne auffüllen, den frisch geriebenen Meerrettich unterrühren, abschmecken und mit dem Mixstab 10 g Butter einrühren.

Die Krautwickel aufschneiden, mit der Sauce anrichten und mit den Zuckerschoten servieren.

Pro Portion: 965 kcal / 4038 kJ

20 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 75 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 28.06.2005**

Sterz mit Paradeisersalat

100 g	Speck, leicht durchwachsen
1	Zwiebel, fein geschnitten
500 ml	Milch
100 g	Polentamehl
2 EL	Kürbiskerne
3-4	Tomaten
1	Schalotte, fein geschnitten
2-3 EL	Kürbiskernöl Salz, Pfeffer

Den Speck in dünne Scheiben schneiden, die Hälfte davon würfeln. Speckwürfel auslassen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, mit der Milch ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und Polentamehl einrieseln lassen. Unter Rühren ca. 5 Minuten kochen.

Die Speckscheiben in einer Pfanne kross braten, Kürbiskerne rösten.

Tomaten in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schalottenwürfeln bestreuen und mit Kürbiskernöl marinieren.

Den Sterz auf Tellern anrichten, Kürbiskerne darüber streuen, mit Speckscheiben belegen und mit dem Tomatensalat servieren.

Pro Portion: 926 kcal / 3874 kJ
55 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 71 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise

Vincent Klink

Mittwoch, 29.06.2005

Scherzel mit Käferbohnenalat

150 g	Käferbohnen (z.B. Borlottibohnen, ersatzweise andere große Bohnenkerne)
1	Zwiebel
600 g	Schulterblatt vom Rind
8	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 Bund	Suppengemüse
2 EL	Balsamico
2 EL	Kürbiskernöl
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Frischhaltefolie

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Die Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten.

Das Fleisch mit Wasser in einen Topf geben (es sollte gerade mit Wasser bedeckt sein) und zum Kochen bringen. Zwiebelhälften, Pfefferkörner und Lorbeerblatt zugeben und ca. 2 Stunden kochen, bis das Fleisch weich ist. In der Zwischenzeit die Bohnen in reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen und das Suppengemüse würfeln. Wenn das Fleisch weich ist, Gemüsewürfel zugeben und noch ca. 15 Minuten mitkochen.

Dann das Fleisch herausnehmen und in Frischhaltefolie verpackt etwas ruhen lassen.

Das Gemüse herausnehmen und erst jetzt die Brühe mit Salz abschmecken.

Die weich gekochten Bohnen abschütten und mit Balsamico, Kürbiskernöl und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Teller legen, etwas Gemüse und Brühe darüber geben und mit dem Bohnensalat servieren.

Pro Portion: 716 kcal / 2998 kJ

18 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Österreichreise

Vincent Klink

Donnerstag, 30.06.2005

Fischpaprika

1	Gemüsezwiebel
je 1	rote, grüne und gelbe Paprika
2	Fleischtomaten
1	Knoblauchzehe, angedrückt
1/4 l	Gemüsebrühe
1 Zweig	Thymian
1 EL	Paprikapulver, mild
1 TL	Kümmel, gestoßen
200 g	Zanderfilets ohne Haut Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zwiebel, Paprika und Tomaten in 2-3 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl Zwiebelwürfel und Knoblauch anschwitzen, Paprika zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Thymianzweig einlegen und 15 Minuten leicht kochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel abschmecken. Tomaten zugeben und ca. 3 Minuten mitkochen. In der Zwischenzeit den Zander in 5 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 8 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Nochmals abschmecken und servieren. Dazu passen sehr gut neue Kartoffeln.

Pro Portion: 301 kcal / 1259 kJ

14 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 15 g Fett

Krautstrudel mit Kartoffelpüree

400 g	Weißkraut
50 g	Speckwürfel
1	Zwiebel, in Streifen geschnitten
1 EL	Kümmel, gestoßen
1 Packung	Strudelteig
ca.50 g	flüssige Butter
400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
150 ml	Milch
1 EL	Butter
100 ml	Bratensauce oder Jus Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz, Backpapier

Weißkraut sehr fein schneiden oder hobeln und in Salzwasser blanchieren.

Herausnehmen und abtropfen lassen

Speck und Zwiebel in Butterschmalz anschwitzen. Weißkraut dazugeben und kurz anrösten. 1 EL Wasser zufügen, mit etwas Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und zugedeckt einige Minuten kochen lassen. Dann das Kraut ein wenig abkühlen lassen.

Den Strudelteig auslegen, mit flüssiger Butter einstreichen, das Kraut darauf verteilen, aufrollen und die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bepinseln.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 220 Grad ca. 20 Minuten backen.

Die Kartoffeln schälen, weich kochen, durch die Presse drücken und mit heißer Milch und 1 EL Butter zu einem Brei mischen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Strudel in Stücke schneiden und anrichten. Kartoffelpüree und heiße Bratensauce dazu reichen.

Pro Portion: 933 kcal / 3904 kJ

71 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 64 g Fett

Als kleines Gericht für 4 Personen, pro Person: 467 kcal / 1954 kJ

36 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 32 g Fett

ARD-Buffer Rezepte Juli 2005

Wochenthema: Kochen mit Feta, Mozzarella und Co.

Roberto Carturan, Ristorante Alfredo, Köln

Montag, 04.07.2005

Mozzarella-Tramezzini mit Artischockensalat, Rezept für 4 Personen

400 g	Büffelmozzarella
8 dünne Scheiben	Tramezzinibrot (ital. Toastbrot ohne Rinde)
2 TL	Mehl
3	Eier
2 TL	frischer Majoran, fein gehackt
6 EL	Olivenöl
4	kleine Artischocken
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Petersilie, fein gehackt
	Salz

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und zwischen je 2 Brotscheiben legen, allerdings die Brotränder frei lassen. Die Ränder mit Mehl bestäuben, mit wenig Wasser befeuchten und fest andrücken. Die Eier verquirlen, mit Salz und Majoran würzen und das gefüllte Brot darin wälzen. In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Die Artischocken von den Spitzen und den äußeren Blättern befreien, dann in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit restlichem Olivenöl, Salz, Zitronensaft und Petersilie mischen.

Je ein Tramezzinibrot mit marinierten Artischockenscheiben anrichten.

Pro Portion: 588 kcal / 2460 kJ

23 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Feta, Mozzarella und Co.

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 05.07.2005

Feta - Burger

30 g	Hefe
20 ml	Milch
150 g	Mehl
1 TL	schwarzer Sesam
3	Tomaten
1	Chilischote
2	Lauchzwiebeln
1 EL	Petersilie, fein gehackt
2 EL	Mayonnaise
1 kleiner	Romanasalat
100 g	Fetakäse
6	schwarze Oliven
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Hefe in der Milch auflösen, mit einer Prise Zucker würzen. Mehl, Hefemilch, 1 EL Olivenöl, ca. 60 ml Wasser und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Der Teig sollte sich gut von den Händen bzw. dem Schüsselrand lösen. Ist er zu trocken, noch einen Spritzer Wasser untermischen, ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und flache Brötchen von ca. 70 g daraus formen.

Diese oben gitterförmig einritzen, mit Öl bestreichen, mit Sesam bestreuen und bei 230 Grad 12 - 14 Minuten backen.

Zwei Tomaten häuten, entkernen und pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili halbieren, Kerne und weiße Häutchen sorgfältig entfernen, dann fein hacken. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Petersilie, Chili, Tomatenpüree und Mayonnaise mischen. Romanasalat in Streifen, Feta und übrige Tomate in Scheiben schneiden.

Die Brötchen längs aufschneiden, von beiden Seiten mit der Tomatenmayonnaise bestreichen, mit Salat, Feta, Tomate und halbierten Oliven belegen.

Pro Portion: 642 kcal / 2686 kJ

61 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Feta, Mozzarella und Co.
Vincent Klink **Mittwoch, 06.07.2005**

Champignons mit Tomaten und Mozzarella gefüllt

6	große Champignons
4	Fleischtomaten
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 TL	Tomatenmark
1 Zweig	Thymian
1 EL	Petersilie, fein gehackt
100 g	Mozzarella, fein gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Pilze putzen, Stiele abtrennen und diese klein schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel anschwitzen, Tomatenmark zugeben, kurz anrösten, anschließend Tomatenwürfel und Thymian untermischen. Die klein geschnittenen Champignonstiele zugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln. Die Champignonköpfe innen mit Olivenöl innen auspinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Pilzköpfe mit dem Tomatenmus füllen und 10 Minuten im Ofen garen. Dann mit Petersilie bestreuen, gewürfelte Mozzarella darauf geben und nochmals kurz im Ofen schmelzen.

Die gefüllten Pilze anrichten und mit dem restlichen Tomatenmus servieren.

Pro Portion: 230 kcal / 962 kJ
6 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Feta, Mozzarella und Co.
Vincent Klink **Donnerstag, 07.07.2005**

Pikant gefüllte Auberginenröllchen

1-2	Auberginen (ca. 500 g)
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
3	Tomaten, gewürfelt
2 Scheiben	Kastenweißbrot ohne Rinde
100 g	Feta
2 Zweige	Minze, fein gehackt
1	Ei
75 g	Parmesan, frisch gerieben Salz, Pfeffer, Olivenöl, Küchenkrepp

Die Auberginen waschen, putzen und längs in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben salzen und Wasser ziehen lassen. Anschließend mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Auf Küchenkrepp geben und das Fett abtropfen lassen.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Tomaten untermischen und 5-10 Minuten einkochen.

Brot und Käse in kleine Würfel schneiden, mit den geschmorten Tomaten mischen.

Minze und Ei unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jede Auberginenscheibe 2 EL Füllung geben und aufrollen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen, die Röllchen hineinsetzen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 200 Grad 8-10 Minuten backen.

Pro Portion: 524 kcal / 2192 kJ
19 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Feta, Mozzarella und Co.

Otto Koch

Freitag, 08.07.2005

Ricotta-Cannelloni

4-6	Lasagneblätter
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
2	Fleischtomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
200 g	Ricotta (über Nacht durch ein Tuch abgetropft)
2	Eigelb
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
80 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Lasagneblätter kurz vorkochen (sie sollten nicht zu weich sein), kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotten und eine Knoblauchzehe in Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten zugeben und einige Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ricotta mit Eigelben, Kräutern (vom Basilikum etwas zurück behalten) und einer Knoblauchzehe mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lasagneblätter mit der Ricottamasse füllen und einrollen.

Die gefüllten Cannelloni in eine gefettete Auflaufform legen, Tomatensauce darüber verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen. Goldgelbe Cannelloni auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 573 kcal / 2397 kJ

18 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Kalte Sommerküche

Rainer Strobel

Montag, 11.07.2005

Salat von Pfifferlingen

400 g	Pfifferlinge
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
2 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
2 EL	Balsamico
1 EL	Zitronenöl
1 Bund	Rucola
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker

Die Pfifferlinge putzen, kurz unter fließendem Wasser abspülen und die Stielenden abschneiden. Pilze auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben und 6-8 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Lauchzwiebeln zugeben, Pfanne vom Herd ziehen, alles in eine Schüssel umfüllen und mit Balsamico und Zitronenöl den Salat anmachen. Gewaschenen Rucola auf Tellern anrichten und darauf den Pfifferlingsalat verteilen. Mit frischem Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 219 kcal / 916 kJ
7 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Kalte Sommerküche

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 12.07.2005

Seeteufel mit Tomatengelee im Crêpesmantel

300 g	Seeteufelfilet (ersatzweise Seelachs)
100 g	Mehl
1 EL	Sonnenblumenöl
2	Eier
ca. 100 ml	Milch
1 Bund	Basilikum, fein geschnitten
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
5	Fleischtomaten
3 Blatt	Gelatine
1	reife Avocado
etwas	Zitronensaft Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Klarsichtfolie

Seeteufel mit Salz würzen, in einer Pfanne mit Olivenöl am Stück von beiden Seiten braten und auskühlen lassen.

Aus Mehl, Sonnenblumenöl, Eiern, Milch und einer Prise Salz einen dünnen Crêpeteig mischen. Die Hälfte der Kräuter darunter ziehen und in einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes ausbacken (da im Teig Öl verarbeitet wurde, muss man kein Bratfett mehr verwenden).

3 Tomaten pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Tomatenpüree erwärmen, eingeweichte Gelatine darin auflösen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die restlichen Tomaten häuten, entkernen und würfeln.

Eine kleine Terrinen- oder Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen, 2-3 Crêpes mit Tomatengelee bepinseln und die Form damit auslegen, darauf etwas Tomatengelee gießen, Tomatenwürfel, gebratenen Fisch (am Stück) und die restlichen Kräuter in die Form schichten. Mit Gelee aufgießen, die Crêpes oben zusammenlegen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Dann vorsichtig aus der Form stürzen, die Folie entfernen und die Terrine in Scheiben geschnitten servieren.

Die Avocado schälen, halbieren, den Kern auslösen und dann in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft marinieren und mit etwas Salz würzen. Zur Terrine reichen.

45 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Kalte Sommerküche

Vincent Klink

Donnerstag, 14.07.2005

Kalbszungensülze mit Sauce Remoulade

300 g	Kalbszunge
1 Bund	Suppengemüse, grob gewürfelt
1/2 l	Fleischbrühe
3 Blatt	Gelatine
1 Stange	Lauch
1 TL	Essig
1	Eigelb
1 TL	scharfer Senf
1 EL	Zitronensaft
ca. 150 ml	Distelöl
1	Sardelle, fein gehackt
1	hart gekochtes Ei, fein gewürfelt
1-2	Essiggurken, fein gewürfelt
1 EL	Küchenkräuter, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Klarsichtfolie

Die Zunge mit dem Suppengemüse in der Fleischbrühe ca. 1,5 Stunden lang weich kochen. Anschließend die Zunge aus der Brühe nehmen, erkalten lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Fleischbrühe auf 300 ml einkochen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Lauch in ca. 6 cm große Rauten schneiden und in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Die eingeweichte Gelatine in der warmen Brühe auflösen. Die Zungenwürfel mit 3/4 der Gelierbrühe und Essig vermischen. Die restliche Gelierbrühe mit dem Lauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleine Terrinenform mit Klarsichtfolie auslegen und schichtweise mit Zungenwürfel und Lauch belegen. Am Schluss mit Folie abdecken und einen schweren Gegenstand auflegen. Über Nacht die Sülze im Kühlschrank fest werden lassen, dann aus der Form stürzen, Folie abziehen und in Scheiben geschnitten servieren.

Für die Sauce Remoulade Eigelb in eine Schüssel geben, mit Senf und Zitronensaft vermischen. Unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl langsam zugeben, bis die gewünschte Dicke der Sauce erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sardelle, Ei, Gurke und Kräuter untermischen.

10 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 90 g Fett

Wochenthema: Kalte Sommerküche

Otto Koch

Freitag, 15.07.2005

Kalte Kartoffelsuppe mit Sauerampfer

250 g	Kartoffeln
50 g	Zwiebeln, fein geschnitten
50 g	Sellerie, fein geschnitten
50 g	Karotten, fein geschnitten
50 g	Lauch, fein geschnitten
30 g	geräucherter Speck, fein gewürfelt
1/2 l	kräftige Gemüse- oder Fleischbrühe
200 ml	Sahne
1 Bund	Sauerampfer
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Das fein geschnittene Gemüse und den Speck in Olivenöl anschwitzen. Die Kartoffelwürfel zugeben, kurz durchschwenken und mit der Brühe auffüllen. Sahne zugeben und die Kartoffeln weich kochen. Anschließend die Suppe pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. die Suppe noch mit etwas Brühe verdünnen, sodass eine schöne Suppenkonsistenz entsteht.

Den gewaschenen und gut abgetropften Sauerampfer in dünne Streifen schneiden und in die passierte Suppe (die fast noch kocht) streuen. In einer großen Schüssel mit Eiswasser die Suppe schnell abkühlen, dabei immer wieder mit dem Schneebesen umrühren.

Die Suppe in kalten Tassen anrichten und mit frisch gegrilltem Knoblauchbaguette servieren.

Pro Portion: 693 kcal / 2900 kJ

26 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: Urlaubsgenüsse – Kochen wie rund ums Mittelmeer
Rainer Strobel Montag, 18.07.2005

Risotto mit Meeresfrüchten

1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
200 g	Risottoreis (Arborio o.Ä.)
80 ml	Weißwein
ca. 300 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
1 Msp	Safranfäden
4	Garnelen mit Schale
4	frische Jakobsmuscheln
4	kleine Tintenfische (Calamaretti)
100 g	Venusmuscheln, gegart und ausgelöst
50 g	Sahne, geschlagen
	Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Schalotte und Knoblauch fein schneiden, in Butter anschwitzen, den Risottoreis zugeben und ebenfalls mitrösten (der Reis soll glasig werden, aber keine Farbe annehmen). Anschließend mit Weißwein ablöschen, nach und nach mit etwas Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer mit Flüssigkeit bedeckt sein und unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln, dann den Safran zugeben. Die Meeresfrüchte putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Anschließend unter den Reis mischen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Pro Portion: 853 kcal / 3569 kJ
90 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Urlaubsgenüsse – Kochen wie rund ums Mittelmeer
Vincent Klink **Mittwoch, 20.07.2005**

Doradenfilet im Rosmarinsud

2	Doraden à 600 g
1	Schalotte, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin
1/4 l	Weißwein, trocken
1 EL	kalte Butter, gewürfelt Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Doraden schuppen, waschen, trocken tupfen und filetieren. Die Filets auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten (zuerst auf der Hautseite).

Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. In der Pfanne die Schalottenschwitzen, Rosmarinzweig zugeben und mit Weißwein aufgießen. Alles 3-5 Minuten gut durchkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt die kalte Butter unterarbeiten.

Die Fischfilets mit der Sauce anrichten, dazu dünne Bandnudeln oder Baguette reichen.

Pro Portion: 399 kcal / 1669 kJ
2 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 15 g Fett

Wochenthema: Urlaubsgenüsse – Kochen wie rund ums Mittelmeer
Otto Koch **Freitag, 22.07.2005**

Fritto misto

200 g	kleine Fische zum Frittieren (petit friture), 4-6 cm groß
100 g	Tintenfische
200 g	Doradenfilet
etwas	Mehl
50 g	Mayonnaise
100 g	Joghurt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
4	große Salatblätter
1	Zitrone
	Salz, Pfeffer, Frittierfett

Die kleinen Fische gut säubern und trocken tupfen, die Tintenfische putzen und schneiden, das Doradenfilet in Streifen schneiden. Alle Teile mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wälzen.

Im heißen Frittierfett die Fische ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mayonnaise mit Joghurt und den Kräutern gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teller mit Salatblättern auslegen, mit je einer halben Zitrone dekorieren, die frittierten Fische darauf geben und mit dem Dip servieren.

Pro Portion: 927 kcal / 3879 kJ
26 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 67 g Fett

Wochenthema: Kulinarisches Grillvergnügen
Rainer Strobel **Montag, 25.07.2005**

Lamm-Garnelen-Rosmarin-Spieß

2 Zweige	Rosmarin, groß und fest
250 g	Lammrückenfilet
2	rote Zwiebeln
je 1	rote und gelbe Paprika
6	Garnelen mit Schale
1 EL	Thymian, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, gepresst
2 EL	Olivenöl Salz, Pfeffer

Die Rosmarinzweige von allen Nadeln und Seitenzweigen befreien, an einem Ende etwas anspitzen, um das Grillgut später gut aufspießen zu können.

Fleisch, Zwiebeln und Paprika in 3 cm große Würfel schneiden. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Alles abwechselnd auf die Rosmarinspieße stecken.

Einen Teil der Rosmarinnadeln fein hacken (es sollte ca. 1 EL ergeben), mit Thymian, Knoblauch und Olivenöl mischen. Die Marinade mit etwas Pfeffer würzen, die Spieße damit bestreichen und ca. 2-3 Stunden marinieren.

Anschließend die Spieße aus der Marinade nehmen, salzen und langsam grillen. Dazu passt eine würzige Grillsauce und Knoblauchbaguette oder Fladenbrot.

Pro Portion: 451 kcal / 1887 kJ
11 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Kulinarisches Grillvergnügen
Helmut Jurende Dienstag, 26.07.2005

Gefüllte Entenbrust vom Grill

2	Flugentenbrüste
150 g	Brokkoli
25 g	Pinienkerne
100 g	Bratwurstbrät
	Salz, Pfeffer,
	Speiseöl

In jede Entenbrust vorsichtig mit einem Messer eine Tasche einschneiden, um sie später zu füllen.

Brokkoli in Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und anschließend zerkleinern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Brokkoli mit Brät und Pinienkernen vermengen, die Masse in einen Spritzbeutel füllen und in die Taschen der Entenbrüste füllen.

Die Entenbrüste etwas einölen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Auf einem Grill mit geschlossenem Deckel das Fleisch anfangs bei großer Hitze, nach 10 Minuten bei mittlerer Hitze ca. 25 - 35 Minuten garen.

Um die Gäste beim Grillfest mit einer Kleinigkeit begrüßen zu können, empfiehlt Herr Jurende gegrillte und gefüllte Partybrötchen:

Pro Portion: 734 kcal / 3071 kJ
3 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 60 g Fett

Gefüllte Party-Brötchen vom Grill

4	Party-Laugen-Brötchen
60 g	gekochter Schinken, fein gewürfelt
50 g	junger Gouda, fein gewürfelt
2 EL	Crème fraîche
1 TL	Kräuter der Provence

Die Brötchen horizontal halbieren, mit dem Daumen den Innenteig eindrücken, damit ein Hohlraum entsteht.

Schinken- und Käsewürfel mit Crème fraîche und Kräutern vermengen.

Die Masse mit einem Kaffeelöffel auf die Brötchen geben und den Deckel wieder darauf setzen.

Auf dem Grill mit indirekter mittlerer Hitze ca. 8 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

Pro Portion: 314 kcal / 1314 kJ
31 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 13 g Fett

Wochenthema: Kulinarisches Grillvergnügen
Vincent Klink **Mittwoch, 27.07.2005**

Gegrillter Paprika-Hackfleisch-Burger

2	rote Paprika
2	Schalotten, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1 Scheibe	Toastbrot
200 g	Rinderhackfleisch
1	Ei
1 TL	scharfer Senf Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Olivenöl

Paprika halbieren, die Kerne entfernen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit der Petersilie vermischen und etwas abkühlen lassen. Das Toastbrot ganz fein würfeln. Hackfleisch mit den Schalotten, Ei und Brotwürfeln gut vermengen. Darunter noch Senf mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Die Hackfleischmasse auf die Innenseite der halbierten Paprika streichen. Zwei Paprikahälften zusammenklappen, mit Olivenöl bepinseln und auf dem Grill die beiden Paprika-Burger von beiden Seiten langsam garen.

Zu den Paprika-Burgern passt gut ein frischer grüner Salat.

Pro Portion: 369 kcal / 1544 kJ
17 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Kulinarisches Grillvergnügen

Vincent Klink

Donnerstag, 28.07.2005

Spareribs mit scharfer Tomatensauce

700 g	Spareribs (Schweinerippen, möglichst dick und fleischig)
1 Bund	Suppengemüse
2 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 TL	Curry
2 EL	Essig
1 EL	chin. Fünfgewürzepulver
1 TL	Pfeffer, grob geschrotet
3	Fleischtomaten
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 EL	Tomatenmark
1	rote Chilischote, entkernt und fein geschnitten
1/8 l	Gemüsebrühe
1 Spritzer	Balsamico
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Olivenöl

Die Spareribs in Salzwasser mit einem Bund Suppengemüse weich kochen (ca. 1 Stunde) und im Fond erkalten lassen. Herausnehmen, abtrocknen und in grillgerechte Stücke schneiden.

Sojasauce, Honig, Curry, Essig, Fünfgewürzepulver und Pfeffer gut vermischen.

Spareribs damit einstreichen und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

Für die scharfe Tomatensauce die Tomaten häuten, entkernen und grob würfeln.

Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark, Tomatenwürfel und Chili zugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz köcheln. Einen Spritzer Balsamico unterrühren, alles in eine Schüssel umfüllen, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zitronensaft abschmecken.

Die marinierten Spareribs auf dem Grill langsam garen, dabei immer wieder mit etwas Marinade bestreichen. Spareribs mit der Tomatensauce servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2427 kJ

17 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Kulinarisches Grillvergnügen

Frank Bundschu

Freitag, 29.07.2005

Gegrillter Seeteufel mit Paprika und Kartoffeln

200 g	Seeteufelfilet
8	dünne Speckscheiben
1	rote Paprika
6	kleine Kartoffeln, gekocht
4 Stangen	Zitronengras
100 ml	Olivenöl
2	Limetten
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Für den Dip:

80 g	Mayonnaise
50 g	Kartoffeln, gekocht
100 g	rote Paprika
20 g	edelsüßes Paprikapulver
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Seeteufel in Stücke schneiden und mit Speck einrollen. Die Paprika und die weich gekochten Kartoffeln in 4 cm große Würfel schneiden. Das Zitronengras längs halbieren, in kaltem Wasser einweichen. Darauf die Fisschsstücke, Kartoffeln und Paprika aufspießen.

Aus dem Olivenöl, dem Saft der Limetten, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den Rosmarin und eine leicht angedrückte Knoblauchzehe zu den Spießen legen, mit der Marinade übergießen und ca. 2-3 Stunden darin marinieren.

Vor dem Grillen alle groben Teile der Marinade von den Spießen abtupfen, Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze von allen Seiten garen.

In einem Küchenmixer für den Dip Mayonnaise, Kartoffel, Paprika, Paprikapulver und Knoblauch pürieren. Soviel Olivenöl untermischen, bis der Dip die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 1190 kcal / 4979 kJ
44 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 102 g Fett

ohne Dip, pro Portion: 776 kcal / 3247 kJ
33 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 63 g Fett

ARD-Buffer Rezepte August 2005
Wochenthema: Rohe Genüsse

Rainer Strobel

Montag, 01.08.2005

Carpaccio vom Rinderfilet

250 g	Rinderfilet
2 EL	Crème fraîche
1	Limette, frisch gepresst
1 Bund	Rucola
2 EL	Pinienkerne
20 g	Parmesan, frisch gehobelt
2 EL	Olivenöl

Salz, Pfeffer, Gefrierbeutel

Das Rinderfilet gut parieren, das heißt von Fett und Sehnen befreien. Dann in einen Gefrierbeutel geben und 2 Stunden in die Gefriertruhe legen. Zwei große, flache Teller im Kühlschrank kalt stellen.

Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft abschmecken. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Teller mit der gewürzten Crème fraîche bepinseln.

Das Rinderfilet auspacken und auf der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben rosettenförmig auf den Tellern anrichten. In die Mitte der Teller etwas Rucola geben. Frisch gehobelten Parmesan auf den Fleischscheiben verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Pinienkernen bestreuen. Olivenöl und etwas Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben damit beträufeln.

Pro Portion: 420 kcal / 1757 kJ
3 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 31 g Fett

Rohe Gemüselasagne

2	mittelgroße Zucchini
1 Bund	Koriander
1	reife Avocado
1/2	Zitrone (Saft)
2 EL	Crème fraîche
6	kleine Strauchtomaten
1 EL	Balsamico
	Salz, Pfeffer,
	Olivenöl

Zucchini waschen, putzen und längs mit der Aufschnittmaschine oder mit dem Messer in hauchdünne Streifen schneiden. Diese auf eine Platte legen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren. Ein paar Blätter Koriander für die Dekoration übrig lassen, den Rest fein hacken und über die Zucchinistreifen verteilen.

Avocado halbieren, schälen und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Crème fraîche, Salz und Pfeffer pürieren.

Strauchtomaten halbieren. Balsamico und 2 EL Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten untermischen.

Zucchinistreifen mit der Avocadocreme bestreichen und jeweils 5 Stück exakt aufeinander setzen. Die Lasagne in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Die marinierten Strauchtomaten dazugeben und mit dem Koriander garnieren.

Dazu Baguette oder Ciabatta reichen.

Pro Portion: 381 kcal / 1594 kJ

8 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Rohe Genüsse

Burkhard Lindlar, Restaurant Victorian, Düsseldorf

Mittwoch, 03.08.2005

Roh marinierte Tunfischscheiben mit Mousse von der Brandade, Rezept für 4 Personen

50 g	Stockfisch ohne Haut und Gräten, gut gewässert
100 g	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
150 g	Seezungenfilet
2 Blatt	Gelatine
150 g	Crème fraîche
2 EL	Olivenöl,
320 g	Tunfisch (Sashimi-Qualität), in sehr dünne Scheiben geschnitten
12 EL	Sojasauce
1	Bio-Limette
60 g	Meerrettich, in dünne Stifte geschnitten
1/4 l	Zitronenwasser (1/4 l Wasser, 3 Zitronenscheiben)
2 EL	Läuterzucker (dafür Zucker und Wasser im Verhältnis 1:1 aufkochen)
2 EL	frische Korianderblättchen
20 g	Imperial-Kaviar Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Brandade-Mousse Stockfisch, Kartoffeln und Seezungenfilet mit Wasser bedecken, 20 Minuten köcheln lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Flüssigkeit aus dem Fischtopf abgießen, die Masse pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Ausgedrückte Gelatine und Crème fraîche hinzufügen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mousse etwa 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Tunfisch mit Sojasauce bestreichen. Limette heiß abwaschen, Schale leicht aufrauen und damit über den Tunfisch streichen. Meerrettich in Zitronenwasser blanchieren, fünfmal in heißem Läuterzucker abwechselnd aufkochen und abtropfen lassen (kandieren).

Tunfischscheiben auf Tellern wie Dachziegel anrichten. Eine Nocke Brandade-Mousse anlegen. Mit kandiertem Meerrettich, Koriander und Kaviar garnieren.

Pro Portion: 483 kcal / 2021 kJ

10 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Rohe Gemüse

Vincent Klink

Donnerstag, 04.08.2005

Geeiste Gurkensuppe mit Lachstatar

Für die Gurkensuppe:

2-3 kleine Salat- bzw. Vespergurken (ca. 500 g)
1/2 Bund Dill
3 Borretschblätter
1/2 Zitrone (Saft)
1/4 l kräftige Gemüsebrühe
250 g Naturjoghurt
Pfeffer, Salz

Für das Lachstatar:

100 g rohes frisches Lachsfilet
1 TL Schnittlauch,
fein geschnitten
1/4 Bund Dill,
fein gehackt
1 EL Olivenöl
1 Prise abgeriebene Zitronenschale
Salz, grober schwarzer Pfeffer

Die Gurken schälen, eine halbe Gurke fein würfeln, leicht salzen und als Einlage zur Seite stellen. Die restliche Gurken in grobe Stücke schneiden und zusammen mit etwas Dill, Borretsch, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Joghurt in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

Lachsfilet zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Dill, Olivenöl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer dazugeben und vorsichtig vermengen. Es soll kein Matsch entstehen. Lachstatar kurz kühl stellen, nochmals mit Salz abschmecken und Nocken abstechen.

Die kalte Suppe anrichten, Gurkenwürfel und Lachsnocken als Einlage dazugeben und mit Dill garnieren.

Pro Portion: 273 kcal / 1142 kJ

13 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Rohe Genüsse

Susanne Hornikel

Freitag, 05.08.2005

Melonensalat mit Beeren

- 1/2 Cavaillon-Melone
- 1/4 Wassermelone
- 4 cl Pineau de Charentes (Likörwein)
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Limettensaft
- 60 g Heidelbeeren
- 60 g Himbeeren
- 50 g Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Pecorino
- 60 g San Daniele Schinken,
hauchdünn geschnitten
- 8 Salbeiblätter,
frittiert

Salz, Pfeffer

Aus beiden Melonen mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.

Pineau de Charentes, Puderzucker und Limettensaft vermengen und die Melone sowie die Beeren damit marinieren.

Den Rucola mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl marinieren und auf Tellern anrichten.

Die Melonen-Beeren-Mischung auf dem Rucola verteilen. Den Pecorino mit dem Sparschäler hobeln, auf den Salat geben und den Schinken darauf anrichten. Mit den Salbeiblättern bestreut servieren.

Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 595 kcal / 2489 kJ

38 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Fruchteküche – herzhaft und süß

Rainer Strobel

Montag, 08.08.2005

Gratiniertes Früchtesabayon

1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
je 100 g	Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren
2 EL	Zucker
2	Eier
2	Eigelb
40 ml	Amaretto
etwas	Puderzucker
1 Zweig	frische Minze
2 Kugeln	Vanilleeis

Von der Orange und Zitrone jeweils einen TL Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

Die Beeren putzen und in eine Schüssel geben, die Erdbeeren halbieren. Beeren mit jeweils einem Spritzer Orangen- und Zitronensaft sowie 1 EL Zucker marinieren.

Eier, Eigelbe, 1 EL Zucker, Amaretto, Orangen- und Zitronenschale sowie jeweils einen Spritzer Saft der Zitrusfrüchte in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad mit einem Schneebesen zur Rose aufschlagen (d.h. die Eier auf ca. 85 Grad erhitzen, sie sollen gerade anfangen zu binden, aber nicht stocken).

Die Beeren in tiefe Teller geben, mit der aufgeschlagenen Sabayon begießen und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.

Mit Puderzucker bestäuben und frischer Minze ausgarnieren. Dazu nach Belieben je eine Kugel Vanilleeis servieren.

Pro Portion: 446 kcal / 1866 kJ

45 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Fruchteküche – herzhaft und süß

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 09.08.2005

Roastbeef mit Beerenconfit

300 g	Roastbeef
150 g	rote Johannisbeeren
150 g	schwarze Johannisbeeren
150 g	weiße Johannisbeeren
100 g	Himbeeren
150 g	Heidelbeeren
100 g	Stachelbeeren
2	Schalotten, fein geschnitten
1/2 TL	engl. Senfpulver
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
100 ml	Johannisbeersaft
100 g	Gelierzucker (2:1)
1 Spritzer	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer, Pflanzenöl, Butter

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Pflanzenöl scharf anbraten. Im 200 Grad heißen Ofen ca. 7 Minuten garen, aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden. Die Beeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und die Johannisbeeren vom Stiel zupfen. Schalotten in wenig Butter anschwitzen, Senfpulver unterrühren, 2/3 der Beeren und die Kräuter zugeben. Alles kurz dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Johannisbeersaft aufgießen und 5 Minuten kochen. Anschließend durch ein Sieb passieren und die Masse mit dem Gelierzucker aufkochen. Mit Senfpulver, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Beeren zugeben, einmal aufkochen lassen und warm oder kalt zum Roastbeef servieren.

Pro Portion: 687 kcal / 2874 kJ
90 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Fruchteküche – herzhaft und süß

Vincent Klink

Donnerstag, 11.08.2005

Geflügelcurry mit Zwetschgen

150 g	Basmatireis
2	Hähnchenbrustfilets
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe fein geschnitten
125 ml	Geflügelbrühe
80 g	Zwetschgen, entkernt und geviertelt
1 EL	Bombay-Curry
1 TL	Mehlbuttermilch
1/2 Stange	Lauch, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Olivenöl

Für das Bombay-Curry:

4	kleine Chilis, getrocknet
1	Zimtstange
4 EL	Korianderkörner
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Fenchelsamen
2 TL	Bockshornkleesamen
1 TL	Knoblauchpulver
2 TL	Kurkuma

Den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Die Hähnchenbrüste in 2 cm große Würfel schneiden, salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten, herausnehmen und in der Pfanne Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen und die Zwetschgen zugeben. Eine Minute gut durchkochen, Curry untermischen und die Sauce mit Mehlbuttermilch binden. Die Fleischwürfel wieder zugeben und noch ca. 4 Minuten leicht köcheln. Kurz vor Schluss den Lauch hinzufügen und abschmecken. Das Geflügelcurry mit dem Reis anrichten.

Rezeptur für ein selbst gemischtes Bombay-Curry:

Chili, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel- und Bockshornkleesamen in einer Pfanne leicht rösten, abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle mahlen, Knoblauchpulver und Kurkuma untermischen.

Pro Portion: 615 kcal / 2573 kJ
68 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Steak-Variationen
Rainer Strobel Montag, 15.08.2005

Gegrilltes Tunfischsteak

2	Knoblauchzehen
1	Limette, frisch gepresst
1	Zitrone, frisch gepresst
6 EL	Olivenöl
2	Tunfischsteaks à 150 g (Sashimi-Qualität)
2 EL	Sherryessig
1 TL	scharfer Senf
1 kleiner	Kopfsalat
	Meersalz, Pfeffer

Knoblauch fein hacken. Je 1 EL Zitronen- und Limettensaft mit 3 EL Olivenöl aufschlagen und Knoblauch untermischen. Tunfischsteaks mit grobem Pfeffer würzen, in eine flache Schale geben, mit dem aufgeschlagenen Öl begießen und im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.

Tunfischsteaks aus der Marinade nehmen, das Öl etwas abtupfen, mit Meersalz würzen. In einer Grillpfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten garen, anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

3 EL Olivenöl mit Sherryessig, Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen und den gewaschenen Salat damit anmachen.

Den Salat zum Tunfischsteak servieren.

Pro Portion: 631 kcal / 2640 kJ
5 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 51 g Fett

Filetsteak mit Würzbuttermvariationen

300 g	Butter
1	Schalotte, fein geschnitten
1 EL	Thymianblättchen
1 EL	Rosmarin, fein gehackt
1	Tomate
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Oregano
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL	gemischte Kräuter (Estragon, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie), fein gehackt
4	Sardellen, fein gehackt
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Ringelblumenblütenblätter
3	Kapuzinerkresseblüten
2	Rinderfilets à 150 g Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die zimmerwarme Butter in drei Stücke teilen und jeweils in eine Schüssel geben. Schalotte in Butter anschwitzen, Thymian und Rosmarin zugeben, mit einem Teil Butter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomate häuten, entkernen und fein würfeln. Mit Tomatenmark, Oregano und Knoblauch mischen und mit einer Gabel unter den zweiten Teil Butter arbeiten. Mit Salz abschmecken.

Die restlichen Kräuter mit Sardellen und Zitronensaft mischen und unter das dritte Stück Butter arbeiten. Zuletzt Ringelblumenblütenblätter und Kapuzinerkresseblüten darunter ziehen.

Die drei Buttermassen mit einem Spritzbeutel portionsweise auf ein Blech aufspritzen und kühl stellen. Die Rinderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz nach Wunsch braten.

Die Steaks mit den Würzbuttermvariationen servieren. Dazu passen sehr gut Ofenkartoffeln.

Wochenthema: Steak-Variationen

Vincent Klink

Mittwoch, 17.08.2005

Rumpsteak Mirabeau

2 EL	Butter
8	Sardellenfilets
2	Rumpsteaks à 150 g
1	Schalotte, fein geschnitten
125 ml	Rotwein
8 Blättchen	Estragon
1 TL	kalte Butterflocken
1 EL	Oliven, entkernt und geviertelt
	Salz, Pfeffer

Weiche Butter mit 4 gehackten Sardellenfilets und etwas Pfeffer vermengen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen.

In der Fleischpfanne Schalotte anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen. Den von den Steaks ausgetretenen Fleischsaft zugeben, einige Estragonblättchen untermischen und die Sauce mit kalter Butter binden.

Steaks anrichten, restliche Sardellenfilets über Kreuz darauf legen, Oliven, je zwei Estragonblättchen und je eine Nocke Sardellenbutter obenauf geben. Die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 395 kcal / 1653 kJ

3 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Sommergemüse - vielfältig zubereitet
Rainer Strobel **Montag, 22.08.2005**

Curry von Sommergemüse

150 g	Basmatireis
1	Zucchini
1	rote Paprika
100 g	Möhren
200 g	Broccoli
100 g	Zuckerschoten
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Chilischote
1 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
200 ml	Kokosmilch, ungesüßt
2 EL	thail. Fischsauce
	Salz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl

Reis in Salzwasser gar kochen.

Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen. Zucchini, Paprika und Möhren in 2 cm große Würfel schneiden. Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln in Rauten schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und dann fein schneiden. In einem Topf mit Sonnenblumenöl das Currypulver und die Currypaste anrösten. Knoblauch und Chili zugeben und kurz anschwitzen. Dann Möhren, Paprika, Zucchini, Broccoli und Zuckerschoten zugeben, kurz anschwanken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Fischsauce abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen. Das Gemüsecurry mit Basmatireis servieren.

Pro Portion: 531kcal / 2222 kJ
86 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 13 g Fett

Wochenthema: Sommergemüse - vielfältig zubereitet
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 23.08.2005**

Verschiedenes von der Tomate

2	Tomaten mit Stiel
1	Fleischtomate
1	Knoblauchzehe
2 Blatt	Gelatine
2	Flaschentomaten
1 TL	Majoran, gehackt
1 TL	Basilikum, gehackt
50 g	Sahne, geschlagen
2 Scheiben	Toastbrot
1 Kugel	Mozzarella, in Scheiben geschnitten
5	Cocktailtomaten
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten Salz, Pfeffer, Puderzucker, Olivenöl, Backpapier

Die Tomaten mit Stiel (diesen nicht entfernen) unten kreuzweise einritzen und kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen, einen Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch aufbewahren. Die Fleischtomate häuten, in Viertel schneiden, das Innere zu den anderen Fruchtfleischresten geben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf 2 EL Olivenöl geben und mit der Knoblauchzehe verreiben. Die Tomatenviertel darauf geben und bei 120 Grad im Ofen ca. 30 Minuten garen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Fruchtfleisch mit zwei abgezogenen Flaschentomaten pürieren, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Puderzucker, Majoran und Basilikum würzen. 2/3 davon zur Seite stellen. Vom Rest 3 EL heiß machen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem übrigen Drittel mischen, die geschlagene Sahne unterheben und in die ausgehöhlten und innen und außen mit Salz und Pfeffer gewürzten Tomaten füllen, dann kalt stellen.

Das restliche Tomatenpüree durch ein feuchtes, sauberes Küchentuch drücken, den Tomatensaft auffangen und in kalte Schnapsgläser füllen.

Das Toastbrot mit Mozzarella belegen und im heißen Ofen 5 Minuten mitbacken. Die Cocktailtomaten aufschneiden, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Schnittlauch anmachen und als Salat anrichten.

Gefüllte Tomaten, Tomatenviertel, Tomatensuppe und Toasts mit dem Tomatensalat auf einem Teller anrichten.

22 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Sommergemüse - vielfältig zubereitet
Vincent Klink **Mittwoch, 24.08.2005**

Pulpo auf Tomaten mit Fenchelragout

300 g	Pulpo (Krake)
2	Fenchelknollen
3	Fleischtomaten
3	Schalotten, fein geschnitten
1 TL	Mehl
200 ml	Milch
1/4 Bund	Petersilie, fein geschnitten
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
30 g	schwarze Oliven, entkernt und gewürfelt
1 Bund	Basilikum Salz, Pfeffer, Olivenöl

Pulpo gut waschen, in Salzwasser ca. 1 Stunde lang weich kochen. Anschließend abtropfen lassen, in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl kross anbraten.

Vom Fenchel die äußeren holzigen Blätter entfernen. Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und die Fenchelhälften würfeln. Tomaten häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Fenchelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, eine Schalotte dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Minuten dünsten. Anschließend mit Mehl bestäuben, Milch hinzufügen und solange einkochen, bis das Ragout die gewünschte Sämigkeit hat. Zuletzt Petersilie und Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Oliven zugeben. Kurz danach die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum grob schneiden und untermischen.

Das Tomatenragout anrichten und die gebratenen Pulpostücke obenauf geben. Mit dem Fenchelragout anrichten.

Pro Portion: 440 kcal / 1841 kJ
22 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Sommergemüse - vielfältig zubereitet
Vincent Klink **Donnerstag, 25.08.2005**

Gemüsetorte,
Rezept für 4 Personen

200 g	Mehl
100 g	Butter
4	Eier
3	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
50 g	Blattspinat
1 Bund	Petersilie
100 ml	Milch
50 ml	Sahne
2 Scheiben	Kastenweißbrot ohne Rinde
1	Karotte
1	Zucchini
1/2 Stange	Lauch
1	rote Paprika
1	Fleischtomate
1/4 l	Gemüsebrühe
1 Spritzer	Balsamico
1/2 Bund	Basilikum

Salz, Pfeffer, Butter,
Olivenöl, Frischhaltefolie

Mehl, kalte Butter, 1 Ei und eine Prise Salz zu einem Mürbeteig kneten. Diesen in Folie verpackt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, dann ca. 4 mm stark ausrollen und eine gefettete kleine Kuchenform (16 cm Durchmesser) mit dem ausgerollten Teig auslegen.

Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat und Petersilie grob hacken und mit zwei Eiern, Milch und Sahne mixen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, alles vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Karotte, Zucchini und Lauch in dünne Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren.

Das übrige Ei verquirlen und den Teigboden damit bestreichen, das gut abgetropfte Gemüse darauf verteilen, darüber die Ei-Spinat-Masse geben und im Backofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen.

Für die Sauce Paprika und Tomate in 1 cm große Würfel schneiden. Restliche Schalotten und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. 15 Minuten kochen, pürieren, mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt fein geschnittenes Basilikum untermischen.

Die Gemüsetorte vorsichtig aus der Form stürzen und mit der Paprikasauce servieren.

Pro Portion: 602 kcal / 2519 kJ
50 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Sommergemüse - vielfältig zubereitet
Otto Koch **Freitag, 26.08.2005**

Gebratenes Gemüse mit Pizzabrot und Kräuterjoghurt

2	Schalotten, fein geschnitten
150 g	Tomate, gewürfelt
200 g	Weißbrot- oder Pizzateig, roh (selbst gemacht, vom Bäcker oder aus dem Kühlregal)
1 TL	Oregano
1/2 Bund	Schnittlauch
150 g	Naturjoghurt
100 g	Broccoliröschen
2	Zucchini, in Scheiben geschnitten
100 g	Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
100 g	rote Paprika, fein gewürfelt
4	kleine Champignons, halbiert
100 ml	Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Sojasauce, Olivenöl, Backpapier

Eine Schalotte in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten kochen, dann durch ein Sieb streichen. Den Teig in dünne Fladen ausrollen. Mit der Tomatensauce einstreichen und mit Oregano bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200 Grad im Ofen ca. 10 Minuten kross backen.

Den Schnittlauch fein schneiden, mit dem Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte und Gemüse in Olivenöl scharf anbraten und kurz durchschwenken. Das Gemüse sollte kurz gebraten sein. Mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Sojasauce abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit dem Pizzabrot garnieren. Schnittlauchsauce dazu reichen.

Pro Portion: 511 kcal / 2138 kJ
58 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Feinschmecker Montag, 29.08.2005

Sybille Milde, Restaurant Hessler, Maintal

Ananas-Chili-Kaltschale mit Geflügelteigtaschen,
Rezept für 4 Personen

2	reife Ananas, mittelgroß
300 ml	Milch (3,5 % Fett)
2	rote Chilischoten, entkernt und klein gewürfelt
600 g	Hähnchenbrustfilet
200 ml	Sonnenblumenöl
2	Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Msp	Kreuzkümmel
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Koriander, fein gehackt
4 Blätter	Frühlingsrollenteig (20 x 20 cm)
4 Blätter	frischer Koriander
	Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen und das Ananasfleisch würfeln. Fruchtfleisch mit der Milch und einem Viertel der Chilis im Mixer pürieren, dann durch ein Sieb streichen, restliche Chili hinzufügen, mit Salz abschmecken und kalt stellen. Das Hähnchenfleisch würfeln, durch den Fleischwolf drehen und in 2 EL Sonnenblumenöl scharf anbraten. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel dazugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Crème fraîche und frischen Koriander unterziehen. Die Masse abkühlen lassen und in die Frühlingsrollenblätter einwickeln, etwa 4-5 Minuten in Sonnenblumenöl goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kaltschale in tiefen Tellern anrichten, die Frühlingsrolle einlegen und mit einem Korianderblatt garnieren.

Pro Portion: 671 kcal / 2807 kJ
42 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 30.08.2005**

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Chili

je 50 g	rote und schwarze Bohnenkerne
600 g	Kartoffeln, fest kochend
150 g	grüne Bohnen
1	rote Chilischote
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
1	rote Paprika, gewürfelt
500 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Frühlingszwiebeln, fein geschnitten Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Die roten und schwarzen Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend weich kochen (das Kochwasser nicht salzen).

Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser gar kochen und in Eiswasser abschrecken.

Chili entkernen und fein hacken.

Die Zwiebel in Butter anschwitzen, Chili, Ingwer und Paprika zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, schmoren, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Alles fein pürieren und passieren.

Kartoffelscheiben, Bohnen, Bohnenkerne und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und den Paprika-Chili-Sud darüber geben. Alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.

Zum Salat passen sehr gut gebratene Garnelen oder ein gebratener Fisch.

Pro Portion: 502 kcal / 2100 kJ
68 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Vincent Klink **Mittwoch, 31.08.2005**

Scharfer Couscous-Paprika

2	rote Paprika
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Chilischote, fein geschnitten
125 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Curry
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
50 g	Feta, fein gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl, Backpapier

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften innen mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen bei 150 Grad ca. 15 Minuten schmoren.

Schalotte in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Chili und Couscous zugeben und gleich mit der Brühe auffüllen. Einmal unter Rühren aufkochen, Topf vom Herd ziehen, Curry untermischen. Couscous 5 Minuten ausquellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und fein gewürfelte Feta untermischen. Couscous in die Paprikahälften füllen, mit Olivenöl beträufeln und noch ca. 5 Minuten garen.

Dazu passt sehr gut ein grüner Salat.

Pro Portion: 425 kcal / 1778 kJ
56 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Vincent Klink **Donnerstag, 01.09.2005**

Bohnenchili mit Schälrippchen

2 Tassen	große weiße Bohnenkerne
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
ca. 1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Paprikapulver, mild
1	rote Paprika
1	Staudensellerie
1	Chilischote, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
1 EL	Balsamico
500 g	Schälrippchen (Rippenknöchlein vom Schwein, in Pökellake gekocht) Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

In einem Topf mit Olivenöl Schalotte und Knoblauch anschwitzen. Die eingeweichten Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Paprikapulver untermischen und ca. 1 Stunde mit geschlossenem Deckel garen. Dabei immer wieder probieren, ob die Bohnen schon weich sind.

In der Zwischenzeit Paprika und Staudensellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, Gemüsegewürfel, Chili und Rosmarinzweig zugeben, weitere 10 Minuten durchkochen, Rosmarin entfernen, Petersilie untermischen und mit Balsamico, 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen.

Die Schälrippchen in Salzwasser aufwärmen und zu den Bohnen servieren.

Pro Portion: 768 kcal / 3213 kJ
37 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 53 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Otto Koch **Freitag, 02.09.2005**

Pasta arabiata mit Harissa

50 g	Speck, in feine Würfel geschnitten
1	Zwiebel, fein geschnitten
200 g	Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
1 - 2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 -2 TL	Harissa (Chili-Würzpaste)
200 g	Penne
50 g	Parmesan, frisch gerieben
einige	Basilikumblätter Salz, Olivenöl

Speck und Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch und die Kräuter zugeben. Einige Minuten kochen, mit Harissa und Salz abschmecken. Die Nudeln bissfest kochen, abschütten und mit der scharfen Tomatensauce vermischen. In einem Pastateller anrichten. Mit viel Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3180 kJ
74 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 42 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte September 2005

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.

Vincent Klink

Donnerstag, 01.09.2005

Bohnenchili mit Schälrippchen

2 Tassen	große weiße Bohnenkerne
1	Schalotte, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
ca. 1 l	Gemüsebrühe
1 EL	Paprikapulver, mild
1	rote Paprika
1	Staudensellerie
1	Chilischote, fein geschnitten
1 Zweig	Rosmarin
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
500 g	Schälrippchen (Rippenknöchlein vom Schwein, in Pökellake gekocht) Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

In einem Topf mit Olivenöl Schalotte und Knoblauch anschwitzen, die eingeweichten Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Paprikapulver untermischen und ca. 1 Stunde mit geschlossenem Deckel garen. Dabei immer wieder probieren, ob sie schon weich sind.

In der Zwischenzeit Paprika und Staudensellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Wenn die Bohnen weich sind, Gemüsewürfel, Chili und Rosmarinzweig zugeben, weitere 10 Minuten durchkochen. Rosmarin entfernen, Petersilie untermischen und mit Balsamico, 1 EL Olivenöl, Pfeffer und Salz würzen.

Das Schälrippchen in Salzwasser aufwärmen und zu den Bohnen servieren.

Pro Portion: 768 kcal / 3213 kJ

37 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 53 g Fett

Wochenthema: Scharfe Küche mit Chili, Peperoni & Co.
Otto Koch

Freitag, 02.09.2005

live von der IFA

Pasta arabiata mit Harissa

1	Zwiebel, fein geschnitten
50 g	Speck, in feine Würfel geschnitten
200 g	Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
1 - 2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 -2 TL	Harissa (Chili-Würzpaste)
200 g	Penne
80 g	Parmesan, frisch gerieben
einige	Basilikumblätter Salz, Olivenöl

Speck und Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch und die Kräuter zugeben. Einige Minuten kochen, mit Harissa und Salz abschmecken.

Die Nudeln bissfest kochen, abschütten und mit der scharfen Tomatensauce vermischen. In einem Pastateller anrichten. Mit viel Parmesan bestreuen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3180 kJ
74 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt

Otto Koch

Samstag, 03.09.2005

live von der IFA

Zürcher Geschnetzeltes

400 g	Kartoffeln, halbfest kochend
250 g	Kalbsgeschnetzeltes
100 g	frische Champignons
2	Schalotten, fein geschnitten
50 ml	trockener Weißwein
100 ml	Sahne
300 ml	Kalbsfond
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
2 EL	Sahne, geschlagen
1/4 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Die Kartoffeln halb gar kochen, anschließend pellen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, dann in ein Sieb geben und den Fleischsaft auffangen. Die Champignons in feine Scheiben schneiden und in der Fleischpfanne mit den Schalotten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne und Kalbsfond zugeben, auf die Hälfte einkochen und mit Mehlbutter binden. Die Kartoffeln grob reiben und mit Salz und Pfeffer würzen. In eine beschichtete Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Den Fleischsaft mit der Sauce vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren die Fleischscheiben in der heißen Sauce erwärmen. (Die Sauce soll nicht kochen.) Dann die geschlagene Sahne unterheben. Das Rösti halbieren und auf zwei Tellern anrichten. Das Geschnetzelte hinzufügen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 632 kcal / 2644 kJ

37 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 34 g Fett

IFA: Sondersendung am Sonntag, 04.09.2005

Vorspeise

Schwangere Auster (überbackene Auster)

von Rainer Strobel

6	frische Austern
150 g	Blattspinat
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
60 ml	trockener Weißwein
2	Eigelb
30 g	Butter
1 Spritzer	Zitronensaft
2 Scheiben	Baguette
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter zum Anbraten

Die Austern öffnen und aus der Schale lösen. Dabei das Wasser durch ein Sieb in einen Kochtopf auffangen.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Schalotten in Butter anschwitzen, Knoblauch und Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Spinat in die ausgewaschenen Austernschalen füllen und jeweils eine Auster darauf setzen.

Zu dem Austerwasser Weißwein und die restlichen Schalotten geben, auf 1/3 einkochen und durch ein Sieb passieren. Die Reduktion mit den Eigelben auf dem Wasserbad zu einer sämigen Sauce aufschlagen. Die Butter stückchenweise unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Die Austern mit der Sauce überziehen und unter der Grillschlange gratinieren. Mit einer Scheibe Baguette die überbackenen Austern servieren.

Pro Portion: 317 kcal / 1326 kJ

14 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 21 g Fett

Hauptgang

Siegeßsäule (Schweineroulade in Currysauce) von Vincent Klink

1	Brötchen, gewürfelt
3 EL	Milch
100 g	Champignons
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1	Ei
1 Msp	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Thymianblättchen
4	Schweineschnitzel à 70 g
125 ml	Riesling
1 EL	Curry
2 EL	Ahornsirup
1 EL	kalte Butter, gewürfelt Salz, Pfeffer, Muskat Butter, Butterschmalz, evtl. Semmelbrösel, Küchengarn

Brötchen in der Milch einweichen. Die Champignons in kleine Würfel schneiden und mit einer Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Dann unter das eingeweichte Brötchen mischen, ein Ei darunter rühren und die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronenschale und Thymian würzen. Ist die Masse zu feucht, noch ein paar Semmelbrösel untermischen.

Die Schnitzel dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pilzmasse darauf verteilen. Dann aufrollen und mit Küchengarn fixieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Röllchen von allen Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form geben und dann im heißen Ofen bei 180 Grad noch etwa 15 Minuten fertig garen.

In der Fleischpfanne die restliche Schalotte anschwitzen, mit Wein ablöschen, Curry und Ahornsirup untermischen. Die Sauce etwas einkochen, dann mit einem Schneebesen die kalte Butter unterarbeiten und abschmecken.

Die Fleischröllchen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Bandnudeln oder Reis.

Pro Portion: 541 kcal / 2264 kJ
24 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 28 g Fett

Dessert

Süßer Spreebogen

von Otto Koch

50 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Puderzucker
ca. 2	Eiweiß
10 g	Mehl
1 Prise	abgeriebene Zitronenschale
1 Prise	Zimt
1 EL	Zucker
50 ml	Orangensaft
20 ml	Orangenlikör
300 g	frische Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
2 EL	Crème fraîche
etwas	frische Minze
	Puderzucker zum Garnieren, Backpapier

Die Mandeln mit dem Puderzucker und so viel Eiweiß wie nötig zu einer festen Masse rühren. (Nur so viel Eiweiß zugeben, bis die Masse streichfähig wird.)

Mehl zugeben und mit Zitronenschale und Zimt abschmecken. Auf einem Backpapier 20 cm lange, 6-8 cm breite und 2 mm starke Teigstreifen aufstreichen. Im 180 Grad heißen Backofen goldgelb ausbacken (ca. 8 Minuten), dann die Teigstreifen vorsichtig lösen und über eine Flasche gebogen erkalten lassen. Für die Beeren Zucker, Orangensaft und Orangenlikör mischen. Kurz vor dem Servieren die Beeren damit marinieren und in einem Suppenteller anrichten. Einen Klecks Crème fraîche in die Mitte geben, einen Mandelbogen darüber legen, mit Puderzucker bestreuen und mit der Minze garnieren.

Pro Portion: 499 kcal / 2088 kJ
66 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt
Vincent Klink **Montag, 05.09.2005**

live von der IFA

Coq au vin

1	küchenfertige Poularde (etwa 1200 g)
1/2 l	kräftiger Rotwein
1/8 l	Bouillon
1 TL	Thymianblättchen
12	frische Perلزwiebeln
150 g	Champignons, halbiert oder geviertelt
2 Scheiben	durchwachsener Speck, in Streifen geschnitten
1 TL	Mehlbutten (weiche Butten und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

Die Poularde innen und außen gut waschen, trocken tupfen und mit einer Geflügelschere zerlegen. Die Poulardenstücke salzen und pfeffern, in einem Topf mit 1 EL Butter und etwas Olivenöl anbraten. Dann Rotwein und Bouillon zugießen, anschließend Thymian zufügen. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten schmoren lassen. Die Zwiebeln schälen und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Champignons und Speckstreifen zugeben. Alles anbraten, dann warm stellen.

Die Poulardenteile aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond abschmecken und mit Mehlbutten binden. Die Fleischteile, Speck und Champignons in den Schmorfond geben, gepressten Knoblauch untermischen, einmal aufkochen, Petersilie hinzufügen und anrichten.

Pro Portion: 759 kcal / 3176 kJ
10 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 06.09.2005

live von der IFA

Tahtschin

200 g	Basmatireis
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 Msp	Safranfäden
3	Hühnerbrustfilets
300 ml	Hühnerbrühe
100 g	Naturjoghurt
2	Eigelb
1/2 TL	Zimt
1 EL	Berberitze
1 TL	kalte Butter
1 Bund	Koriander, fein gehackt
2	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butter, Butterschmalz

Den Reis in reichlich Salzwasser garen, dann in ein Sieb geben und kalt abspülen. Zwiebel in einer Pfanne mit 50 g Butter anschwitzen, Safran zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Hühnerbrüste in je 4 Teile schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, Hühnerbrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen.

Joghurt und Eigelbe mit dem größten Teil der Safranbutter mischen, die Hälfte vom Reis damit mischen. In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen und den Boden mit dem Safranreis bedecken, mit Zimt und Berberitzen bestreuen, die Fleischteile darauf geben und mit dem restlichen weißen Reis bedecken. Auf kleiner Flamme alles mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Die restliche Safranbutter mit der Hühnerbrühe auffüllen, etwas einkochen und mit kalter Butter binden. Koriander und Lauchzwiebeln in die Safransauce geben und abschmecken.

Tahtschin anrichten und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 1190 kcal / 4979 kJ

86 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 66 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt

Rainer Strobel

Mittwoch, 07.09.2005

live von der IFA

Hortobagy Palatschinken

120 g	Mehl
1	Ei
100 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
200 g	Schweinehackfleisch
1 TL	Thymian, fein gehackt
1 TL	Rosmarin, fein gehackt
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
60 g	saure Sahne
20 g	Parmesan, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl

100 g Mehl, Ei, Milch, Mineralwasser, 1 EL Sonnenblumenöl und eine Prise Salz zu einem dünnen Teig verrühren. In einer Pfanne mit wenig Öl aus dem Teig nach und nach 6 Palatschinken (Pfannkuchen) ausbacken.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Knoblauch und kurz danach Tomatenmark unterrühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Paprikapulver zugeben, gut durchrühren und mit 3 EL Wasser ablöschen. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen. Bei geringer Hitze alles 10 Minuten schmoren, zuletzt Petersilie untermischen.

Die Palatschinken mit der Hackfleischmasse füllen, aufrollen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Saure Sahne mit 1 EL Mehl vermischen und die Palatschinken damit überziehen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10-12 Minuten goldbraun überbacken.

Zu den gefüllten Palatschinken passt sehr gut ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 656 kcal / 2745 kJ
51 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 34 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt
Vincent Klink **Donnerstag, 08.09.2005**

Bollito Misto

1,5 l	Fleischbrühe
100 g	Kalbsschnitzel
1 TL	Thymianblättchen
1	Hähnchenschlegel
100 g	Schweinefilet
2	Kartoffeln, geschält
1	violette Zwiebel
1/2 Stange	Lauch
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
1 Zweig	Rosmarin
2	kleine Tomaten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
6 Scheiben	italienische Salami
	Salz, Pfeffer, Küchengarn

Die Brühe zum Kochen bringen. Das Kalbsschnitzel plattieren, salzen und pfeffern, mit Thymian bestreuen, fest zusammenrollen und mit Küchengarn fixieren. Zusammen mit dem Hähnchenschlegel, dem Schweinefilet und den unzerlegten Kartoffeln in die kochende Brühe geben.

Nach 20 Minuten die halbierte Zwiebel, den halbierten Lauch, Lorbeerblatt, Gewürznelke und den Rosmarinzweig in die sanft köchelnde Brühe geben. Die Fleischstücke herausnehmen und unter Folie abgedeckt ruhen lassen. Dann die Tomaten zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie hinzufügen, abschmecken und zuletzt das Fleisch und Salami zugeben. Das Gericht wird im Topf auf den Tisch gebracht. Auf einem Schneidebrett mit Rinne wird das Fleisch tranchiert, die Kartoffeln geteilt und in tiefen Tellern mit etwas Brühe angerichtet.

Pro Portion: 625 kcal / 2615 kJ
20 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Küchen-Klassiker aus aller Welt
Fred Nowack **Freitag, 09.09.2005**

Spanischer Bohneneintopf mit gebratenen Gambas und Mojo

200 g	kleine weiße Bohnenkerne
2	Chilischoten, fein geschnitten
je 2	rote und gelbe Paprika
2	Fleischtomaten
1	Möhre
1/2 Stange	Lauch
100 g	Sellerie
4	Knoblauchzehen
80 ml	Weißwein
ca. 400 ml	Gemüsebrühe
1 Msp	Safranfäden
1 Spritzer	Sojasauce
1/2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Thymianblättchen
1 Msp	abgeriebene Zitronenschale
ca. 80 ml	Olivenöl
1 Spritzer	Weißweinessig
1 EL	Pinienkerne, geröstet
150 g	Chorizo (spanische Paprikawurst), klein geschnitten
4	Gambas, küchenfertig
1 Zweig	Thymian
2	Lauchzwiebeln, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl zum Anbraten

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

In kaltem Wasser ansetzen, mit etwas Chili würzen und weich kochen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften auf ein Backblech legen, im 180 Grad heißen Ofen ca. 10 Minuten garen, dann herausnehmen und die Haut abziehen. In der Zwischenzeit das restliche Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, zwei Knoblauchzehen, etwas Chili und je ein Stück Paprika zugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, sodass das Gemüse gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Safran und Sojasauce würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf immer etwas Flüssigkeit nachgießen.

Für die Mojo restliche gehäutete Paprikastücke grob zerkleinern, mit Kreuzkümmel, Thymian, einer Knoblauchzehe, Zitronenschale, restliche Chili und Olivenöl zu einer Paste pürieren. Diese mit Essig, Salz und Zucker abschmecken und die Pinienkerne darunter mischen. (Diese Paste kann auch schon am Vortag zubereitet werden.)

Die weich gekochten Bohnen sowie die Paprikawurst zum Gemüse geben und noch 5 Minuten kochen lassen.

Die Gambas mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, eine Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian zugeben, die Gambas darin von allen Seiten braten.

Den Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten, mit Zwiebellauch bestreuen, darauf einen Löffel Mojosauce geben und die Gambas darauf setzen.

Pro Portion: 1150 kcal / 4811 kJ
47 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 81 g Fett

Wochenthema: Saucengerichte

Rainer Strobel

Montag, 12.09.2005

Waller in Meerrettichsauce

300 g	Kartoffeln, fest kochend
70 g	Karotte
70 g	Sellerie
70 g	Lauch
300 g	Wallerfilet ohne Haut
1 Spritzer	Zitronensaft
1/2 Bund	Dill, fein gehackt
100 ml	Sahne
100 ml	trockener Weißwein
50 g	Meerrettich, frisch gerieben
1 EL	kalte Butter Salz, Pfeffer, Zucker, Butter

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen, dann abschütten. Karotte, Sellerie und Lauch in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne (mit passendem Deckel) mit Butter ausstreichen. Die Gemüsestreifen einlegen und darauf das Fischfilet geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und der Hälfte des Dills würzen bzw. bestreuen. Den Deckel darauf geben und aufkochen, 1 Minute leicht köcheln, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten ziehen lassen.

Sahne und Weißwein in einem Topf auf ein Drittel einkochen. Den entstandenen Fischfond aus der Pfanne zugeben und Meerrettich (etwas für die Dekoration zurückbehalten) untermischen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und mit kalter Butter binden.

Das Wallerfilet auf dem Gemüse anrichten, mit der Sauce überziehen und mit dem übrigen Meerrettich bestreuen.

Die Kartoffeln mit Dill mischen und zum Wallerfilet servieren.

Pro Portion: 671 kcal / 2807 kJ
36 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Saucengerichte

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 13.09.2005

Ragout von der Rehkeule

600 g	Rehfleisch aus der Keule
1	große Zwiebel, grob geschnitten
250 g	Steinchampignons, geviertelt
2	Wacholderbeeren
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
250 g	Pflaumen, entkernt und klein geschnitten
ca. 500 ml	Rehfond Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Butter

Das Fleisch in große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten, die Zwiebel mit anschwitzen und die Hälfte der Pilze zugeben. Wacholderbeeren andrücken, zusammen mit Rosmarin und Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Die Hälfte der Pflaumen hinzufügen, mit Salz und Zucker würzen und so viel Rehfond aufgießen, dass das Fleisch zu einem Drittel mit Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze und mit Deckel schmoren, bis das Fleisch weich ist (ca. 1 Stunde). Dabei immer wieder etwas Rehfond angießen und vorsichtig umrühren.

Das weich geschmorte Fleisch herausnehmen, die Sauce durch ein grobes Sieb passieren und abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben. Restliche Pilze und Pflaumen in einer Pfanne mit Butter anbraten und mit dem Ragout servieren. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 730 kcal / 3054 kJ

17 g Kohlenhydrate, 89 g Eiweiß, 34 g Fett

Wochenthema: Saucengerichte

Vincent Klink

Mittwoch, 14.09.2005

Eingemachtes Kalbfleisch mit Nudeln

600 g	Kalbsschulter
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 TL	Mehl
300 ml	Weißwein
300 ml	Kalbsfond
1	Karotte, fein gewürfelt
100 g	Sellerie, fein gewürfelt
1/2 Stange	Lauch, fein geschnitten
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
150 ml	Sahne
1 Spritzer	Zitronensaft
1/2 TL	Curry
200 g	dünne Bandnudeln
	Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz

Das Kalbfleisch in große Würfel schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen.

Das Gericht sollte hell bleiben und nicht bräunen. Alles salzen und pfeffern, mit wenig Mehl bestäuben und mit Wein und Kalbsfond aufgießen. Karotte, Sellerie, Lauch, Lorbeerblatt und Nelken zufügen und das Ganze zugedeckt ca. 1 Stunde bei milder Hitze weich dünsten.

Anschließend im offenen Topf die Sauce sirupartig einkochen, die Sahne zufügen, mit Zitronensaft, Curry und einer Prise Zucker abschmecken. Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen und zum eingemachten Kalbfleisch servieren.

Pro Portion: 1160 kcal / 4853 kJ
82 g Kohlenhydrate, 84 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Saucengerichte

Vincent Klink

Donnerstag, 15.09.2005

Blumenkohl in Käsesauce mit Salzkartoffeln

1	kleiner Blumenkohl
1 Bund	Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch), klein gewürfelt
400 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
2 EL	Mehl
1/2 l	Milch
1 TL	Instant-Bio-Gemüsebrühe
150 g	Bergkäse, gerieben
1 Prise	Muskat
1 Msp	abgeriebene Zitronenschale
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butter

Den Blumenkohl waschen und abtropfen lassen (da der dicke Strunk eine längere Garzeit hat als die Röschen, wird er möglichst tief mehrmals eingeschnitten). In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser den Blumenkohl im Ganzen mit dem Suppengemüse weich kochen. Der Blumenkohl soll ganz mit Wasser bedeckt sein. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. In einem kleinen Topf mit 2 EL Butter Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Mehl hinzufügen und die Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Gemüsebrühepulver hinzugeben, alles aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Die Sauce sollte eine sämige Konsistenz haben, evtl. noch mit Mehlbutter binden. Den Topf vom Herd ziehen, Käse hinzufügen und schmelzen lassen. Mit Muskat, geriebener Zitronenschale und etwas Pfeffer abschmecken. Den weichen Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und mit der Käsesauce übergießen. Die Salzkartoffeln mit Petersilie bestreut dazu servieren.

Pro Portion: 732 kcal / 3063 kJ
55 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Saucengerichte

Otto Koch

Freitag, 16.09.2005

Meeresfrüchte mit Krebsauce überbacken

100 ml	Fischfond
40 ml	trockener Wermut
100 g	Crème double
50 g	Krebsbutter
20 ml	Cognac
100 g	Seezungenfilet
100 g	Lachs
2	Scampi
2	Jakobsmuscheln
1	Schalotte, fein geschnitten
200 g	frischer Blattspinat
2 EL	Sahne,

geschlagen
Salz, Pfeffer,
Olivenöl, Butter

Fischfond, Wermut und Crème double in einen Topf geben und um mehr als die Hälfte einkochen. Mit der Krebsbutter vermischen und mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Seezunge und Lachs in gleich große Stücke schneiden. Scampi schälen und den Darm entfernen, Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Fische und Meeresfrüchte leicht salzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz dämpfen. Dann den sich bildenden Saft in die Sauce abschütten, die Sauce noch weiter einkochen. Die Meeresfrüchte warm stellen.

Die Schalotte in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, den gewaschenen Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In Suppentellern den Spinat in der Mitte anrichten. Die Meeresfrüchte um den Spinat verteilen.

Die Sauce mit der geschlagenen Sahne mischen und über die Meeresfrüchte gießen. Unter der Grillschlange gratinieren und gleich servieren.

Pro Portion: 771 kcal / 3226 kJ

7 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 61 g Fett

Wochenthema: Geflügelküche
Rainer Strobel **Montag, 19.09.2005**

Ente aus dem Wok

100 g	Zuckerschoten
1	rote Paprika
2	Frühlingszwiebeln
1	Chilischote
2	Entenbrüste à 150 g
1 TL	5-Gewürze-Pulver
50 g	Shiitake-Pilze
60 g	Sojasprossen
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
20 g	Ingwer, fein gehackt
2 EL	Sojasauce
2 EL	süße ChilisaUCE
	Salz, Erdnussöl

Zuckerschoten halbieren, Paprika und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Chili fein hacken. Die Haut der Entenbrüste karoförmig einschneiden, mit Salz und 5-Gewürze-Pulver würzen, auf der Hautseite in den Wok legen und langsam ca. 5 Minuten braten, dann wenden, ca. 3 Minuten weiter braten und herausnehmen.

Das Entenfett aus dem Wok abgießen und etwas Erdnussöl heiß werden lassen. Das Gemüse und die Pilze in den Wok geben, kurz danach Sojasprossen, Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen und alles gut durchschwenken.

Die Entenbrüste in Streifen schneiden und in den Wok geben. Mit Soja- und ChilisaUCE ablöschen, gut durchschwenken und abschmecken.

Das Entengeschnetzelte anrichten, dazu passt sehr gut Basmatireis.

Pro Portion: 438 kcal / 1833 kJ
17 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Geflügelküche
Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 20.09.2005

Hähnchenbrust mit Pfifferlingen gefüllt

250 g	Pfifferlinge
1	Frühlingszwiebel, fein geschnitten
2	Hühnerbrustfilets
1	Eiweiß
150 ml	Sahne
2 Scheiben	Toastbrot
1 EL	Mehl
100 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Butterschmalz, Küchengarn

Die Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Butter braten, mit Salz würzen, zuletzt die Frühlingszwiebel hinzufügen und mit andünsten.

Die Hühnerbrüste zurechtschneiden und plattieren. Die Fleischabschnitte (ca. 15 g) mit Eiweiß, 1 EL Sahne und einer Prise Salz in einem Mixer zu einer Farce pürieren (die Zutaten sollten alle kalt sein). Das Toastbrot zerreiben. Die Hähnchenbrüste salzen, mit den Bröseln bestreuen und die Farce dünn aufstreichen. Darauf einige Pfifferlinge verteilen und zu einer Roulade aufrollen, mit Küchengarn gut verschnüren. Die Rouladen in Butterschmalz von allen Seiten anbraten und anschließend im Backofen bei 220 Grad noch ca. 10 Minuten garen.

In einem Topf 2 EL Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und die Sahne auffüllen, mit einem Schneebesen alles gut verrühren, Milch hinzufügen und kurz köcheln. Die restlichen Pfifferlinge untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Rouladen mit der Sauce anrichten. Dazu passen gut Bandnudeln.

Pro Portion: 623 kcal / 2607 kJ
24 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Geflügelküche

Vincent Klink

Mittwoch, 21.09.2005

Entenragout Dijoner Art

2	Barbarie-Entenbrüste
300 g	Wirsing
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1/4 l	Milch
4	Schalotten, fein geschnitten
1 EL	grober Dijon-Senf
200 ml	trockener Rotwein
125 ml	Demiglace
	Salz, Pfeffer

Die Entenbrüste auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett ca. 15 Minuten bei geringer Hitze braten, dass das Fett austreten kann. Anschließend aus der Pfanne nehmen, das Fett abschütten (2 EL für den Wirsing aufbewahren) und das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Dann wieder in die Pfanne geben und bei großer Hitze von allen Seiten gut anbraten, herausnehmen und warm stellen (im Backofen bei ca. 50 Grad).

Den Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. In einem Topf mit etwas Entenfett die Zwiebel anschwitzen, Wirsing zugeben, kurz andünsten und dann mit der Milch aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten mit Deckel köcheln lassen, dann im offenen Topf die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

In der Fleischpfanne die Schalotten anschwitzen, den Senf dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Alles etwas einkochen, die Demiglace hinzufügen und solange weiterkochen, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Fleischstücke wieder zugeben und das Entenragout servieren. Dazu den Rahmwirsing reichen.

Pro Portion: 490 kcal / 2050 kJ

13 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Geflügelküche

Vincent Klink

Donnerstag, 22.09.2005

Türkischer Hahn

1	frisches Hähnchen
je 1	rote und gelbe Paprika, fein gewürfelt
2	Schalotten, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 TL	Kastanienhonig
2	Tomaten, gehäutet und gewürfelt
1 TL	Damaszenerkümmel, geschrotet
1 TL	Kreuzkümmel, geschrotet
1 TL	Oregano
1 EL	Balsamico
500 ml	Hühnerbrühe Salz, Pfeffer, Olivenöl

Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen, mit Olivenöl einreiben und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In etwas Olivenöl rundum anbraten und dann bei 200 Grad im Ofen auf einer Seite 15 Minuten garen. Wenden und weitere 20 Minuten garen.

Die Paprikawürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, die Schalotten und den Knoblauch zugeben. Wenn die Schalotten Farbe genommen haben, den Honig hinzufügen und karamellisieren. Dann die Tomaten sowie Damaszenerkümmel, Kreuzkümmel, Pfeffer und Oregano untermischen. Mit Balsamico und 200 ml Brühe ablöschen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit einreduziert ist. Mit der restlichen Brühe immer mal wieder das Hähnchen im Ofen bepinseln. Zum Schluss die verbliebene Brühe unter die Paprika mischen, aufkochen und die Sauce abschmecken. Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 718 kcal / 3004 kJ
19 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Geflügelküche

Otto Koch

Freitag, 23.09.2005

Geflügelentchen

2	Wachteleier
2	Hähnchenkeulen
50 g	frische Geflügelleber
125 ml	trockener Rotwein
125 ml	brauner Geflügelfond
4	Gewürznelken
4	gehobelte Mandeln, goldbraun geröstet
2	grüne Lauchblätter
300 g	Kartoffeln
150 ml	Milch
20 g	braune Butter

Salz, Pfeffer, Muskat
Olivenöl, Alufolie, Holzspieße

Die Wachteleier hart kochen und schälen.

Die Geflügelkeulen vorsichtig auslösen, von Knochenresten und Sehnen befreien.

Die Keulen mit Geflügelleber füllen, salzen, pfeffern und zu kleinen Rollen formen. In Alufolie wickeln und darauf achten, dass die Keulen ihre Form behalten. Die Enden der Folie fest zusammendrehen und in leicht kochendem Wasser 20 Minuten garen.

Anschließend aus der Folie packen und die gefüllten Keulen in einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten, damit die Haut schön kross wird, dann warm stellen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein lösen, Geflügelfond zugeben und auf die gewünschte Konsistenz einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch Einstecken der Nelken als Augen und der Mandeln als Schnabel aus den Wachteleiern kleine Entenköpfe machen. Aus dem Lauchblatt einen Entenschwanz schneiden.

Die Geflügelrolle soll den Körper der Ente darstellen. Den Kopf auf der vorderen Seite mit einem Spieß oder Zahnstocher befestigen. Das hintere obere Ende der Geflügelrolle einschneiden und den Entenschwanz hineinstecken.

Die Entchen auf einem kleinen Ring aus Kartoffelpüree (Nest) anrichten, mit der Sauce umgießen.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen, abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und solange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist.

Die Milch separat zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt die braune Butter unterarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken.

Pro Portion: 775 kcal / 3243 kJ
28 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten
Rainer Strobel **Montag, 26.09.2005**

Hirschrückensteak mit Apfel-Kartoffel-Gratin

1 TL	Pfefferkörner
1 TL	Koriander
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3	Wacholderbeeren
3	Gewürznelken
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Kardamom
2	Hirschrückensteaks à 120 g
250 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Boskop-Äpfel
80 ml	Sahne
1	Eigelb
100 ml	Wildfond
2 EL	Preiselbeeren
1 EL	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter, Butterschmalz

Pfeffer, Koriander, Lorbeerblatt, Thymian, Rosmarin, Wacholderbeeren, Nelken, Zimt und Kardamom in einen Mixer geben, zu einer feinen Würzmischung mixen und durch ein Sieb streichen.

Die Hirschrückensteaks gut parieren (alle Sehnen und Haut entfernen), mit der Würzmischung einreiben und 2 Stunden ziehen lassen.

Kartoffeln und Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden. Dann dachziegelartig in eine gebutterte Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne mit Eigelb verquirlen, mit einer Prise Muskat würzen und über die Kartoffeln und Äpfel geben.

Im Ofen bei 180 Grad das Gratin ca. 25-30 Minuten goldgelb backen.

Die marinierten Steaks salzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei leichter Hitze rosa braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Wildfond ablöschen, etwas einkochen, mit Preiselbeeren und kalter Butter verfeinern. Die Steaks mit dem Gratin anrichten und mit der Sauce überziehen.

Pro Portion: 638 kcal / 2669 kJ
42 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 27.09.2005

Kartoffelpuffer mit Käse gefüllt

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
evtl. 1-2 EL	Kartoffelstärke
80 g	Bergkäse
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 TL	scharfer Senf
1	Eichblattsalat
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, sodass eine trockene Kartoffelmasse entsteht.

Die Zwiebel fein hacken oder reiben und zusammen mit dem Ei unter die Kartoffelmasse geben, mit Muskat und Salz abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz einen kleinen Probepuffer ausbacken. Falls nötig noch etwas Kartoffelstärke unter die Masse mischen. Den Käse in daumenlange und 2 cm breite Stücke schneiden und mit der Kartoffelmasse umhüllen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Kartoffel-Käse-Puffer ausbacken.

Essig, Öl und Senf gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den geputzten Salat mit der Sauce anmachen und zu den Kartoffelpuffern servieren.

Pro Portion: 713 kcal / 2983 kJ

43 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 51 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Vincent Klink

Mittwoch, 28.09.2005

Kartoffel-Blutwurst-Auflauf

500 g	Kartoffeln
300 ml	Milch
20 g	braune Butter
2	Zwiebeln, fein geschnitten
50 g	Speck, gewürfelt
1/2 Stange	Lauch, fein geschnitten
250 g	Blutwurst
1 EL	Majoran, getrocknet
1 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
2	Eier
3	Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Milch separat zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen unterrühren. Zuletzt die braune Butter unterarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken.

Zwiebeln, Speck und Lauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Die Blutwurst häuten, in Scheiben schneiden und zugeben. Dann alles in eine Schüssel umfüllen und Majoran, Petersilie und Eier untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebelringe in einer Pfanne mit Butter andünsten.

In eine gebutterte Auflaufform abwechselnd Kartoffelpüree und Blutwurstmasse schichten. Mit Blutwurstmasse abschließen und darauf die Zwiebelringe verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

Pro Portion: 1130 kcal / 4728 kJ
48 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 87 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Vincent Klink

Donnerstag, 29.09.2005

Schupfnudel-Lauch-Pfanne mit Hackbällchen

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
3	Eigelb
4 EL	Mehl
1	Brötchen
100 ml	Milch
1	Lauchzwiebel, fein geschnitten
200 g	Schweinehack
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1/2 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 Zweige	Thymian, fein gehackt
1 Zweig	Rosmarin, fein gehackt
1/2 Stange	Lauch
1 TL	Koriander, geschrotet
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen, abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis sie zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln durch die Presse drücken und schnell die Eigelbe untermengen. Wenn der Teig zu flüssig ist, noch Mehl untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse kleine Schupfnudeln formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 7 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen.

Das Brötchen in Milch einweichen. Lauchzwiebel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen. Das Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, Lauchzwiebeln, Senf, Ei, Petersilie, Thymian und Rosmarin in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus kleine walnussgroße Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Lauch in einer zweiten Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, die Schupfnudeln und Koriander zugeben und anschwitzen. Zuletzt die Hackbällchen untermischen und anrichten.

Pro Portion: 696 kcal / 2912 kJ
53 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Kartoffelspezialitäten

Jörg Sackmann

Freitag, 30.09.2005

Kartoffel-Wrap mit Gambas und Orangen,

Rezept für 4 Personen

250 g	Kartoffeln
4	Eier
130 g	Mehl
300 ml	Milch
2 TL	Koriander, fein geschnitten
1	Tomate
1/2	rote Paprika
50 g	Zuckerschoten
50 g	Shiitakepilze
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Chili-Chicken-Sauce
6	Orangen
3 EL	Crème fraîche
6	Gambas
50 g	Chinakohl, in feine Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Kartoffeln in der Schale garen, pellen, durch ein feines Sieb streichen und auskühlen lassen. Dann Eier, Mehl und Milch daruntermengen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Koriander abschmecken. Die Masse in einer Pfanne (ca. 25 cm Durchmesser) mit etwas Olivenöl zu Crêpes ausbacken.

Für die Füllung die Tomate häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Paprika und Zuckerschoten ebenfalls in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Pilze und Tomaten zugeben und mit Sojasauce, 1 Spritzer Zitronensaft und Chili-Chicken-Sauce würzen.

Für die Sauce 4 Orangen filetieren, die restlichen Orangen auspressen. Den Saft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, Orangenfilets, restlichen Zitronensaft

zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. 80 ml Olivenöl, je eine Prise Salz, Cayennepfeffer und Zucker hinzufügen und aufkochen. Zuletzt Crème fraîche zugeben und aufpürieren.

Die Gambas mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl von allen Seiten anbraten und in Scheiben schräg aufschneiden.

Die Crêpes mit der Orangensauce bestreichen, Chinakohl darauf streuen und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Darauf das gebratene Gemüse und die Gambas geben. Zu einem Wrap zusammenrollen und genießen.

Pro Portion: 771 kcal / 3226 kJ

51 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 51 g Fett

ARD-Buffer Rezepte Oktober 2005

Wochenthema: Kochen mit frühherbstlichen Früchten

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 04.10.2005

Poulardenroulade mit Quitten

1	Quitte
1	Lorbeerblatt
1	Prise Piment
2	Poulardenbrustfilets
1	Eiweiß
20 ml	Sahne
2 Scheiben	Speck, dünn aufgeschnitten
1	Zwiebel, fein geschnitten
30 g	feine Speckwürfel
1 TL	Rosmarin, fein gehackt
250 ml	Hühnerbrühe
1 TL	kalte Butter Salz, Pfeffer, Zucker, Butterschmalz, Gefrierbeutel

Die Quitte schälen und in Scheiben schneiden. In einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 2 EL Zucker, ein Lorbeerblatt und eine Prise Piment zugeben, ca. 30 Minuten weich kochen, dann im Sud abkühlen und anschließend die Quittenscheiben gut abtropfen lassen.

Die Poulardenbrüste zwischen einem Gefrierbeutel plattieren, lose Fleischenden abschneiden und zur Seite stellen. Das plattierte Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischabschnitte mit Eiweiß und Sahne in einem Cutter zu einer Farce verarbeiten und würzen. Dann die Poulardenbrüste mit der Farce bestreichen, Speck und Quitten (ein paar Quittenstücke zurückbehalten) abwechselnd darauflegen, noch mal mit Farce bestreichen, aufrollen und mit Küchengarn verschnüren. (Es sieht

auch sehr hübsch aus wenn noch ein Mangold -oder Spinatblatt dazwischengelegt wird.) Die Rouladen von allen Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Zwiebel, Speckwürfel und Rosmarin zugeben, alles anschwitzen, dann die Rouladen herausnehmen und bei 180 Grad im Ofen noch ca. 10 Minuten fertig garen. Zwiebeln und Speck in der Pfanne mit Quittensud und Hühnerbrühe ablöschen und um die Hälfte reduzieren, mit kalter Butter binden, noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein paar Quittenstücke hineingeben. Die Roulade aufschneiden und die Sauce angießen. Dazu passt sehr gut Mangoldgemüse oder Spinat.

Pro Portion: 427 kcal / 1787 kJ
9 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Kochen mit frühherbstlichen Früchten
Vincent Klink **Mittwoch, 05.10.2005**

Kalbsleber mit süß-saurer Apfel-Birnen-Sauce

300 g	Buschbohnen
2	Schalotten, fein gewürfelt
150 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Milch
1 TL	Speisestärke
300 g	frische Kalbsleber
150 ml	Fleischbrühe
125 ml	Rotwein
80 g	Apfel
80 g	Birne
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Bohnenkraut, gehackt Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl

Die Bohnen putzen und in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine Schalotte in einem Topf mit Olivenöl andünsten, Brühe und Milch (1 EL zurückbehalten und die Hälfte der Stärke damit anrühren) dazugeben und zum Kochen bringen. Darin die Bohnen weich kochen.

Die Leber trocken tupfen, mit Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen (im Backofen bei ca. 50 Grad).

In der Fleischpfanne die restliche Schalotte anschwitzen, mit Fleischbrühe und Rotwein (1 EL zurückbehalten und restliche Stärke anrühren) ablöschen und etwas einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Apfel und Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Sauce mit der Rotwein-Stärke binden, Obst und Zitronensaft hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln, dann abschmecken.

Bohnen mit der Milch-Stärke binden und das Bohnenkraut unterrühren. Kurz durchkochen und eventuell mit Muskat würzen.
Die Leber mit der Sauce anrichten und das Bohnengemüse dazu servieren.

Pro Portion: 532 kcal / 2226 kJ
37 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Kochen mit frühherbstlichen Früchten
Vincent Klink **Donnerstag, 06.10.2005**

Wildschweinröllchen mit Pfefferpflaume

1	Schalotte
1 Stange	Staudensellerie
2 EL	Petersilie, fein gehackt
4	Rouladenscheiben von der Wildschweinkeule à 70 g
1 EL	scharfer Senf
4 Scheiben	Bauchspeck, dünn geschnitten
2	Zwiebeln, grob gewürfelt
100 ml	Rotwein
200 ml	Brühe
150 g	Pflaumen
1 EL	Butter
1 EL	Zucker
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Gefrierbeutel, Klarsichtfolie

Schalotte in feine Ringe schneiden, Staudensellerie fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Petersilie dazugeben. Die Fleischscheiben in einer Gefriertüte sehr dünn klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einer Seite mit Senf bestreichen und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Jeweils eine Speckscheibe unter die Fleischscheiben legen und aufrollen, sodass ein Teil Speck innen und der Rest außen ist. In Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Die Rouladen aus der Folie packen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von allen Seiten rundum anbraten, Zwiebeln zugeben und andünsten. Mit etwas Rotwein

ablöschen, diesen einkochen lassen, dann restlichen Wein und etwas Brühe zugeben, sodass der Topfboden mit 1 cm Flüssigkeit bedeckt ist. Bei geringer Hitze die Rouladen bei geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten schmoren, dabei immer wieder mit etwas Brühe ablöschen.

In der Zwischenzeit die Pflaumen halbieren und entkernen. In einer Pfanne mit Butter die Pflaumen kurz anschwelen, mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen, mit Zitronensaft abschmecken und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Die Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren oder mit dem Mixstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Mehlbutter binden.

Die Rouladen mit der Sauce und den Pflaumen anrichten.

Pro Portion: 446 kcal / 1866 kJ
25 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Kochen mit frühherbstlichen Früchten
Iris Precht-Hallé **Freitag, 07.10.2005**

Finkenwerder Herbstprinz mit Hähnchengeschnetzeltem, Trauben und Lauch

4	Äpfel (z.B. Finkenwerder Herbstprinz oder eine andere feste Apfelsorte)
1 TL	Zitronensaft
1 TL	flüssige Butter
150 g	kernlose weiße Trauben
2 Stängel	Frühlingslauch
300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Schalotte, fein geschnitten
100 ml	Hühnerbrühe
100 g	Crème fraîche
1 Bund	Kerbel, fein gehackt Salz, Pfeffer, Chili, Butter

Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden, aushöhlen, mit Zitrone und flüssiger Butter beträufeln und im Ofen bei 180 Grad ca. 12 Minuten dünsten.

Die Trauben halbieren, Frühlingslauch waschen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen, dann herausnehmen und warm stellen. In der Fleischpfanne Schalotte anschwitzen, Lauch und Trauben zugeben, kurz anbraten, mit der Hühnerbrühe auffüllen und kurz köcheln.

Dann Crème fraîche und die Hälfte vom Kerbel untermischen, nochmals aufkochen und die Hähnchenstreifen wieder zugeben. Gut umrühren, abschmecken und heiß in die ausgehöhlten Äpfel füllen. Den Deckel obenauf setzen und mit dem restlichen Kerbel garnieren.

Dazu nach Wunsch Salzkartoffeln oder Brot servieren.

Pro Portion: 553 kcal / 2314 kJ
37 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Genussvoll verpackte Gerichte
Rainer Strobel **Montag, 10.10.2005**

Gemüsekokotte mit Sauce Hollandaise

je 150 g	Blumenkohl und Brokkoli
200 g	Möhren
200 g	Kohlrabi
50 g	Zuckerschoten
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
150 g	Blätterteig
4	Eigelb
20 ml	Weißwein
80 g	geklärte Butter
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Olivenöl

Gemüse waschen und putzen. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Möhren und Kohlrabi in dünne Stifte, Zuckerschoten in Rauten schneiden. Gemüse separat in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen, abgetropftes Gemüse hineingeben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Zucker würzen und mit Petersilie bestreuen.

Den Blätterteig ausrollen (er sollte ca. 4 cm größer als die Auflaufform sein). Teigrand mit Eigelb bestreichen, dann über das Gemüse legen und den Teigrand fest an den Rand der Form drücken. Die Teigoberfläche mit einem Eigelb bestreichen und im 160 Grad heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit restliche Eigelbe und Weißwein in einen Schlagkessel geben und über dem Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Die Eier sollen dabei gerade anfangen zu binden, aber nicht stocken. Dann den Kessel vom

Wasserbad nehmen und die warme geklärte Butter tröpfchenweise unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Das Gemüse in der Auflaufform servieren und erst bei Tisch den Teigdeckel aufschneiden, Gemüse anrichten und mit der Sauce Hollandaise genießen.

Pro Portion: 932 kcal / 3899 kJ
40 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 77g Fett

Wochenthema: Genussvoll verpackte Gerichte
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 11.10.2005**

Rotbarsch im Zucchinimantel

1	kleiner Kopfsalat
1	Zitrone
100 g	Naturjoghurt
1/4 Bund	Dill, fein gehackt
1	Zucchini
300 g	Rotbarschfilet
1	Kartoffel
1	kleine Zwiebel, fein geschnitten
1	Ei
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl, Küchenpapier

Den Kopfsalat waschen und gut abtropfen lassen. Von der Zitrone den Saft auspresse und mit Joghurt mischen, mit Salz und einer Prise Zucker und die Hälfte des Dills untermischen. Die Zucchini auf einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden (oder auf der groben Reibe reiben), salzen, kurz Wasser ziehen lassen und gut mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rotbarsch waschen, gut trocken tupfen, in 4 Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten 1 Minute anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und das Fett abtupfen.

Die Kartoffel schälen und ebenfalls auf dem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Dann mit den Zucchini vermischen. Zwiebel, restlichen Dill, Ei und Eigelb verquirlen und mit den Gemüsestreifen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischstücke mit den Gemüsestreifen umhüllen und bei kleiner Flamme langsam in Olivenöl fertig braten.

Kopfsalat mit der Joghurtsauce anmachen und zum Fisch servieren.

Pro Portion: 402 kcal / 1682 kJ
13 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Genussvoll verpackte Gerichte
Vincent Klink **Mittwoch, 12.10.2005**

Fagottini von der Lachsforelle

200 g	Mehl
2	Eier
1 TL	Olivenöl
200 g	Lachsforellenfilet ohne Haut
150 ml	Sahne
1 TL	Bio-Gemüsebrühepulver (Instant)
1 TL	Anis-Schnaps
1	Eigelb
4 EL	Butter
15 Blätter	Salbei
	Salz, weißer Pfeffer,
	Olivenöl,
	Mehl zum Ausrollen,
	Frischhaltefolie

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Die gut gekühlte Lachsforelle in Streifen schneiden, etwas mehr als die Hälfte davon mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühepulver würzen und mit der kalten Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Masse verarbeiten. Mit Anis-Schnaps abschmecken. Die restlichen Lachsforellensstreifen würfeln, leicht salzen und unter die Farce heben.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in zehn Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigstücke etwas Fischfarce geben, die Ränder mit verquirltem Eigelb bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken, mit der flachen Hand die

Fagottini platt drücken, damit sich die Füllung gut verteilt. Mit einem Zackenrädchen die Ränder verzieren und in leicht kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne mit Butter Salbei kross anbraten, die abgetropften Fagottini darin schwenken und servieren .

Pro Portion: 1090 kcal / 4561 kJ
75 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 70 g Fett

Wochenthema: Genussvoll verpackte Gerichte
Vincent Klink **Donnerstag, 13.10.2005**

Zwiebeltäschchen mit Tomatengemüse

6	Tomaten
2	Lauchzwiebeln
2	Zwiebeln
150 ml	Gemüsebrühe
1 Spritzer	Weißwein
30 ml	Sahne
50 g	Bergkäse, gerieben
150 g	Blätterteig
1	Eigelb
1	Schalotte, fein geschnitten
1 Bund	Basilikum, fein gehackt Salz, Pfeffer, Zucker, Butter, Olivenöl, Mehl, Backpapier

Tomaten häuten, entkernen und würfeln.

Lauchzwiebeln und Zwiebeln fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit Brühe ablöschen, Weißwein und Sahne angießen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Die Pfanne vom Herd ziehen, den Käse untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blätterteig auf wenig Mehl zu einem Quadrat von 30 x 30 cm ausrollen und in vier gleich große Teile schneiden. Auf jedes Teigstück in die Mitte etwas Zwiebelmasse geben, die Ränder mit verquirltem Eigelb bestreichen und zu Dreiecken zusammenklappen. Die Ränder fest andrücken. Zwiebeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit restlichem Eigelb bepinseln und bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen, bis die Taschen schön goldbraun sind.

In der Zwischenzeit Schalotte in Olivenöl anschwitzen, Tomaten zugeben, mit jeweils einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze zu einer dicken Sauce einkochen. Vor dem Anrichten Basilikum untermischen und zu den Zwiebeltaschen servieren.

Pro Portion: 651 kcal / 2724 kJ
32 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Genussvoll verpackte Gerichte
Otto Koch **Freitag, 14.10.2005**

Pfannkuchenbeutel mit Pilzen

50 g	Mehl
20 g	flüssige Butter
1	Ei
250 ml	Milch
400 g	frische Waldspeisepilze
2	Schalotten, fein geschnitten
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 Halme	Schnittlauch
2 EL	Sherryessig
4 EL	Olivenöl
1 TL	scharfer Senf
1/4 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten
100 g	Kopfsalat Salz, Pfeffer, Butter, Kapuzinerkresseblüten

Mehl, flüssige Butter, Ei, Milch und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. In einer Pfanne mit wenig Butter aus dem Teig zwei dünne Pfannkuchen ausbacken.

Pilze putzen und würfeln. Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, zuletzt die Hälfte der Petersilie untermischen.

Die Pfannkuchen in kleine gebutterte Souffléformen einlegen. Die Pilze einfüllen, oben zusammenschlagen und mit Schnittlauch zusammenbinden.

Im Backofen bei 140 Grad kross backen.

Essig, Öl, Senf, eine Prise Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen, Schnittlauch und restliche Petersilie untermischen und den geputzten und gewaschenen Salat damit anmachen.

Den Salat mit den Pfannkuchenbeuteln anrichten, mit Kapuzinerkresseblüten garnieren.

Pro Portion: 609 kcal / 2548 kJ
28 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Vegetarische Herbstküche
Rainer Strobel **Montag, 17.10.2005**

Rote Bete-Suppe mit Kräuternocken

250 g	Rote Bete
1	Zwiebel, fein geschnitten
350 ml	Gemüsebrühe
200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Eigelb
2 EL	Kartoffelstärke
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Himbeeressig
2 EL	saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Olivenöl

Rote Bete waschen, schälen und würfeln. Zwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Rote Bete zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

In der Zwischenzeit die geschälten Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, dann abschütten, Kartoffeln wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis sie zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Kartoffeln durch die Presse drücken, Eigelb, Kartoffelstärke und Kräuter zugeben und untermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit einem Teelöffel aus der Masse Nocken abstechen und diese in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die weiche Rote Bete mit der Brühe pürieren, die Suppe mit Zitronensaft und Himbeeressig abschmecken.

Kartoffelnocken in Suppenteller geben, darauf die Suppe gießen, einen Klecks saure Sahne und frisch gemahlene Pfeffer obenauf geben.

Pro Portion: 347 kcal / 1452 kJ
43 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Vegetarische Herbstküche
Jacqueline Amirfallah **Dienstag, 18.10.2005**

Selleriesuppe

1/2 Knolle	Sellerie
1	Staudensellerie
1	Zwiebel, fein geschnitten
400 ml	Gemüsebrühe
80 g	geröstete Erdnüsse
2 Scheiben	Weißbrot, frisch gerieben
1 EL	Mehl
1	Ei
1 TL	Erdnussbutter
1 Spritzer	Sojasauce
	Salz, Pfeffer, scharfer Paprika, Erdnussöl

Den Knollensellerie schälen und in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, ein paar schöne Blätter und eine Stange zurückbehalten. Restliche Stangen in Stücke schneiden. In einem Topf mit Erdnussöl die Zwiebel und die Selleriestücke anschwitzen (ein paar Selleriewürfel zurückbehalten), mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen.

Die Hälfte der Erdnüsse grob, die andere sehr fein hacken. Die feinen Erdnüsse mit den Brotbröseln mischen.

Die Staudenselleriestange blanchieren und wie die Blätter sehr fein schneiden.

Die zurückbehaltenen Selleriestücke mit scharfem Paprika würzen, in Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in der Brot-Erdnuss-Panade panieren und kurz in einer Pfanne mit Erdnussöl braten.

Die Suppe pürieren, dabei Erdnussbutter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Suppe in Tellern anrichten und mit blanchiertem Sellerie, Blättern und gehackten Erdnüssen bestreuen.

Pro Portion: 508 kcal / 2125 kJ
28 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Vegetarische Herbstküche
Vincent Klink **Mittwoch, 19.10.2005**

Rübchen in Parmesansauce mit Semmelknödel

2	Brötchen vom Vortag
100 ml	Milch
10	kleine weiße Rübchen
1	Schalotte, fein geschnitten
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
1	Ei
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
200 ml	Gemüsebrühe
80 ml	Sahne
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1/2 Bund	Kerbel, fein gehackt
50 g	Parmesan, frisch gerieben Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Rübchen schälen und vierteln.

Die Schalotte in Butter anschwitzen, Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken und zu den eingeweichten Brötchen geben. Ei, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zufügen und alles gut vermischen. Aus der Masse mit feuchten Händen einen Probeknödel formen und in siedendem Salzwasser garen. Sollte der Knödel zerfallen, noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen. Dann restliche Knödel abdrehen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen, die Rübchen zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Sahne zugeben, mit Mehlbutter binden, ein paar Minuten köcheln lassen. Dann Kerbel untermischen, den Topf vom Herd ziehen, Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rübchen mit den Knödeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 604 kcal / 2527 kJ
44 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Vegetarische Herbstküche
Vincent Klink Donnerstag, 20.10.2005

Zitronenrisotto mit Fenchelragout

1	Zitrone, unbehandelt
4	Schalotten, fein gewürfelt
2 Tassen	Risottoreis (z.B. Arborio)
20 ml	Weißwein (Riesling)
ca. 6 Tassen	Gemüsebrühe
2	Fenchelknollen
1 TL	Mehl
250 ml	Milch
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
60 g	Butter Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zitrone gut abwaschen, dann fein abreiben (die Schale nicht zu tief abreiben, sonst wird es bitter) und den Saft auspressen. Zwei Schalotten in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und anbraten, bis er glänzt. Mit Weißwein ablöschen und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Das Risotto zugedeckt ca. 30 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und eventuell noch Brühe zugeben.

Von den Fenchelknollen die äußeren holzigen Blätter entfernen, Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und dann die Fenchelhälften in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl Fenchel anschwitzen, restliche Schalotten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Dann mit Mehl bestäuben, mit der Milch auffüllen und so lange einkochen, bis die Sauce eine gewisse Sämigkeit hat.

Petersilie untermischen, mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss 1 TL Zitronenschale und den restlichen Zitronensaft unter das Risotto mischen. Den Topf vom Herd ziehen, die Butter unterrühren und abschmecken. Risotto mit dem Fenchelragout servieren.

Pro Portion: 677 kcal / 2833 kJ
56 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 43 g Fett

Wochenthema: Vegetarische Herbstküche

Frank Bundschu

Freitag, 21.10.2005

Geschmortes Kohlköpfchen mit Kartoffelpüree

150 g	Weißkohl
150 g	Rosenkohl
400 g	Kartoffeln
50 g	Zwiebel, fein geschnitten
50 g	Maronen, gekocht und geschält
100 ml	Sahne
1 TL	Kümmel, gehackt
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
100 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
15 g	braune Butter Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Vom Weiß- und Rosenkohl die einzelnen Blätter ablösen, diese in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen.

Von den Weißkohlblättern die Strünke herausschneiden und zwei Schöpfkellen mit je zwei Kohlblättern auslegen. Restliche Weißkohlblätter und Rosenkohl in Streifen schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Zwiebel und Maronen zugeben, kurz anschwitzen, mit Sahne ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat würzen und etwas einkochen. Zuletzt Petersilie untermischen und alles in die vorbereiteten Kohlblätter füllen. Die Blattenden überschlagen und zu Kugeln formen. In einem Topf mit Butter die gefüllten Kohlköpfchen anbraten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt im Ofen ca. 10 Minuten schmoren.

Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist.

Die Milch separat zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen untermischen. Zuletzt die braune Butter unterarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken.

Kohlköpfchen mit dem Kartoffelpüree servieren.

Pro Portion: 577 kcal / 2414 kJ
54 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 33 g Fett

Wochenthema: Koch-Olymp 2005

Anneli Heinrich, Weilerbach

Montag, 24.10.2005

Kaninchenlende auf Vanille-Risotto

Fürs Risotto:

2 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Vanilleschote
100 g Risottoreis (Aborio)
100 ml Sauternes Wein
300 ml Hühnerbrühe (heiß), ungesalzen
1 EL Mascarpone
1 EL Parmesan, frisch gerieben
1 EL Pistazien, gehackt
Salz, Pfeffer, Butter

Für die Sauce:

200 ml Sauternes Wein
1 Vanilleschote, ausgekratzt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL kalte Butter
Salz und Pfeffer

Für die Kaninchenlende:

2 –3 Kaninchenlenden
1 EL Butter
1 Vanilleschote, ausgekratzt
Salz, Pfeffer, Butter

Zusätzlich:

50 g Parmesan, frisch gerieben
etwas Basilikumöl
einige Erbsen, blanchiert

Fürs Risotto Schalotten und Knoblauch mit 1 EL Butter sanft anschwitzen. Vanilleschote dazugeben, nicht bräunen. Reis zufügen, mit Wein aufgießen und dünsten bis der Reis ihn aufgenommen hat. Nach und nach die heiße Brühe dazugießen, dabei immer wieder rühren, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist und der Reis noch „Biss“ hat. 1 EL Butter, Mascarpone, Parmesan und Pistazien dazugeben. Vanilleschote herausnehmen und Risotto warm halten.

Für die Sauce Wein, Vanillemark und Knoblauch in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Zum Schluss mit der eiskalten Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lende 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, Kaninchenlenden mit Salz und Pfeffer würzen und 6–8 Minuten sanft braten. Vanillemark hinzufügen und vermengen damit das Fleisch mit Vanille bedeckt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Fleisch noch 5–6 Minuten ruhen lassen. Den Bratensaft kurz einkochen.

Für die Parmesanplätzchen je einen Esslöffel geriebenen Parmesan in eine heiße beschichtete Pfanne geben, schmelzen lassen, bis die Plätzchen hellbraun sind. Auf einem Küchentrepp auskühlen lassen.

Einen Löffel Risotto in die Mitte eines Tellers geben, Kaninchenlende aufschneiden und kreisförmig auf das Risotto legen. Vanillesauce rundherum träufeln. Einige Tropfen eingekochte Bratensauce dazugeben. Das knusprige Parmesanplätzchen auf den Kaninchenlenden platzieren. Als Geschmacksabrundung einige Tropfen Basilikumöl auf den Teller spritzen. Mit blanchierten Erbsen dekorieren.

Pro Portion: 953 kcal / 3987 kJ
54 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Koch-Olymp 2005
Heinz Bobek, Puchheim

Dienstag, 25.10.2005

Seeteufelfilet im Ganzen gebraten auf Sternanis-Sauce mit Kartoffel-Lauch-Püree

250 g	mehlige Kartoffeln, gewürfelt
1	Seeteufelfilet (ca. 500 g)
3	Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
1 Stange	junger Lauch, fein gewürfelt
ca. 60 ml	Milch
1	Schalotte, fein geschnitten
150 ml	Weißwein
50 ml	Madeira
450 ml	Fischfond
2–3 Stück	Sternanis
5 Stängel	Blattpetersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Kartoffelwürfel in gesalzenem Wasser garen und ausdampfen lassen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und das Seeteufelfilet einlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf beiden Seiten ca. 2 Minuten lang braten, dabei ständig mit entstandenem Bratfond übergießen anbraten. Dann im Ofen bei 160 Grad fertig garen, dabei immer wieder mit dem Bratfond übergießen.

Die Frühlingszwiebeln sowie Lauch kurz in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Kartoffeln durch die Presse drücken, mit Milch und 1 TL Butter aufmontieren, Lauch und Frühlingszwiebeln unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Schalotte in Butter andünsten, mit Weißwein und Madeira ablöschen und einkochen. Dann den Fischfond zugießen, Sternanis begeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel reduzieren. Durch ein Sieb gießen und zum Schluss 50 g Butter in kleinen Stückchen, sowie die gehackte Petersilie einschwenken. 50 g Butter nussbraun anschwitzen, zur Seite stellen und über den Seeteufel gießen.

Das Seeteufelfilet in Scheiben schneiden mit dem Kartoffel-Lauch-Püree und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 864 kcal / 3615 kJ
28 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Koch-Olymp 2005

Christina Richon, Givisiez (CH)

Mittwoch, 26.10.2005

Mille-feuilles mit Entenbrustfilet

1	Entenbrustfilet
200 ml	Pflaumenwein
1/2	Orange, unbehandelt (Saft und abgeriebene Schale)
6	große Champignons
125 g	kleine Zuckerschoten
1 kl. Stück	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 – 2	getrocknete Pflaumen
2 EL	Balsamico
1 EL	Koriander, fein gehackt
4 kl. Platten	Nudelteig (z.B. Wontons- oder Maultaschenteig)
einige	Korianderblätter zum Garnieren Salz, Pfeffer, 5 Gewürze-Pulver, Butterschmalz

Die Entenbrust auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und 5 Gewürze-Pulver würzen. 75 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen, die Entenbrust mit der Fettseite hineinlegen, anbraten und wenden. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen.

Pfanne etwas entfetten, mit Pflaumenwein und Orangensaft ablöschen, Orangenabrieb dazugeben und einkochen. Anschließend abschmecken.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Champignonreste für die Paste aufbewahren. Champignonscheiben in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

Zuckerschoten in Salzwasser bissfest kochen, abschütten, abschrecken. Beiseite stellen.

Champignonabschnitte, Ingwer, Knoblauch, getrocknete Pflaumen und Balsamico mixen. Die Paste salzen, abschmecken und gehackte Kräuter dazugeben.

Entenbrust in Scheiben schneiden, wieder zusammensetzen, salzen und in eine feuerfeste Form geben. Unter dem Grill kurz gratinieren damit die Fettseite schön knusprig wird.

Nudelteig in Butterschmalz knusprig anbraten, zum Abtropfen auf Küchenpapier geben. Zuckerschoten und Champignons etwas erwärmen.

Auf einem vorgewärmten Teller auf eine Scheibe Nudelblatt, etwas Paste, Champignonscheiben und Zuckerschoten aufschichten, mit etwas Weinsauce und einem 2. Nudelblatt abdecken. Fünf Scheiben Entenbrust halbrund daneben legen und diese mit der Sauce napieren. (Nicht auf die Mille-feuilles, sie sollen knusprig bleiben)

Mit frischen Korianderblätter garnieren.

Pro Portion: 744 kcal / 3113 kJ
53 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Koch-Olymp 2005

Donnerstag, 27.10.2005

Kathleen Rückert, Elmshorn

Tunfisch an Spirulina-Spätzle in Meerrettich-Weinschaum

100 g Mehl
4 Eier
1 TL Spirulina-Pulver
Knollen Rote Bete
4 Knoblauchzehen
2 EL Balsamico Essig
3 EL Olivenöl
100 ml Weißwein (weißer Burgunder)
1 Zitrone, unbehandelt
200 ml Schlagsahne
4 TL Sahnemeerrettich
4 Tunfischfilet- medaillons à ca. 60 g
Salz, Pfeffer, Öl zum Anbraten

Für den Spätzleteig Mehl mit zwei Eiern und Spirulinapulver und 1 TL Salz zu einem zähflüssigen, glatten Teig verarbeiten. Rote Bete schälen. Junge, saftige Blätter waschen und klein schneiden. Rote Bete fein raspeln. Knoblauch-zehen schälen, zerdrücken und mit Rote Bete und den klein geschnittenen Blättern mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In zwei gleich große Teile aufteilen.

Eine Hälfte mit einem Ei verrühren, die Andere als Rote Bete Salat mit Essig und Öl marinieren. Den Weißwein mit einem Ei, 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft vermischen. Im Wasserbad

schaumig rühren und stocken lassen. Sahne mit dem Sahnemeerrettich steif schlagen. Vorsichtig unter den Weinschaum heben. Sauce warm halten. Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der vorbereiteten Rote-Bete-Masse Rösti in Form und Größe der Tunfisch-

Medaillons bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten. Salzwasser für die Spirulina-Spätzle zum Kochen bringen. Spätzleteig durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Wenn sie an die Oberfläche kommen, dann in eine Schüssel absieben. Warm halten. Tunfischmedaillons leicht pfeffern und salzen, für eine Minute auf die Rote Bete Rösti in der Pfanne legen. Der Thunfisch soll halb-roh bleiben. Rote Bete Salat, Meerrettich-Weinschaum und Spirulina-Spätzle auf den Teller dekorieren. Rösti mit dem Tunfisch kurz in der Pfanne wenden und mit den vorbereiteten Beilagen servieren.

Pro Portion: 1300 kcal / 5439 kJ 61 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 91 g Fett

Wochenthema: Koch-Olymp 2005
Freitag, 28.10.2005

Herzige Lotte auf Safran-Limetten Sauce

Jutta Batzdorf, Tönisvorst

300 g Erbsen
1 Kartoffel, mittelgroß, mehlig
200 ml Sahne
2 kleine Schalotten, gewürfelt
100 ml Weißwein (trocken)
10 cl trockener Wermut
100 ml Fischfond
1 Spritzer Limettensaft
10 Safranfäden
300 g Seeteufelfilet
2 TL schwarze Olivenpaste
4 Schnittlauchhalme
Salz, Pfeffer, Butter

Erbsen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Die Kartoffel in Salzwasser garen.

50 ml Sahne erwärmen, Erbsen in der Sahne erwärmen, Sahne weiter reduzieren bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Die Erbsen in einem Mixer mit etwas flüssiger Butter zu einer homogenen Masse pürieren, dabei soviel von der Kartoffel zugeben, bis eine spritzfeste Masse entstanden ist. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Schalottenwürfel mit einem Stück Butter glasig dünsten, Weißwein und Wermut zugeben und sehr stark einkochen lassen. Den Fischfond zugeben und ebenfalls stark reduzieren. Dann die restliche Sahne zugeben und das Ganze noch einmal bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, Limettensaft und Safranfäden hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seeteufelfilets in der Oliventapenade langsam garen und immer wieder mit der entstandenen Flüssigkeit beträufeln.

Für den Dekoteller zwei Schnittlauchhalme kurz blanchieren und herzförmig auf den Teller legen. Die Sauce kurz aufmontieren und als Saucenspiegel in das Herz füllen. Den Seeteufel in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls herzförmig auf den Saucenspiegel legen. Neben das Herz einen Streifen Ebsenpüree spritzen, mit einer Kapuzienerkresseblüte dekorieren

Pro Portion: kcal / kJ
g Kohlenhydrate, g Eiweiß, g Fett

ARD-Bufferet Rezepte November 2005
Wochenthema: Kochen mit Speck

Rainer Strobel

Montag, 31.10.2005

Bardiertes Hirschmedaillon mit Sauerkirsch-Pfeffer-Sauce

350 g	Hirschrücken ohne Knochen
50 g	Frühstücksspeck, in dünne Scheiben geschnitten
400 g	Hirschknochen, klein gehackt
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1 Bund	Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Lauch), grob gewürfelt
200 ml	Rotwein
200 ml	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Rosmarin
4	Wacholderbeeren
etwas	Wacholder, gemahlen
80 g	Sauerkirschen aus dem Glas, entsteint
1 TL	grüner Pfeffer
30 g	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Öl zum Anbraten, Küchengarn

Den Hirschrücken von Sehnen und Fett befreien und in 4 Medaillons schneiden. Jedes Stück mit Frühstücksspeck umwickeln und mit einem Küchengarn fest binden. Die Knochen und die Sehnen in heißem Öl anbraten. Zwiebel und Suppengemüse zugeben und anrösten. Mit Rotwein und Brühe auffüllen, Lorbeer, Rosmarin und Wacholder zugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Dann die Sauce passieren und nochmals etwas einkochen.

Die Medaillons mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Wacholder würzen. Dann in Butterschmalz bei geringer Hitze rosa braten, aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Die Sauerkirschen und grünen Pfeffer unter die Sauce mischen, kurz aufkochen und kalte Butter unterrühren, abschmecken.

Vor dem Servieren den Küchenfaden vom Fleisch lösen, die Medaillons anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu passt sehr gut Rosenkohl und Selleriepüree.

Pro Portion: 563 kcal / 2356 kJ
11 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Speck

Hans Jörg Bachmeier, Restaurant Blauer Bock, München Dienstag, 01.11.2005

Zander auf Linsenspecksauce, Rezept für 4 Personen

4	Zanderfilets mit Haut á 150 g
50 g	geräucherter Speck, in Streifen geschnitten
2	Schalotten, gehackt
2 kleine	Knoblauchzehen, gehackt
20 ml	Balsamico-Essig
30 g	Linsen, in Salzwasser blanchiert
1	Lorbeerblatt
150 ml	Kalbsfond
150 ml	Fischfond
150 g	Crème double
60 g	kalte Butter, in kleinen Stückchen
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
2	Tomaten, gehäutet, entkernt und gewürfelt
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
	Olivenöl

Den Zander mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl auf der Hautseite scharf anbraten, Speckstreifen, Schalotten und Knoblauchzehen zugeben. Den Fisch wenden und kurz vor dem Garpunkt herausnehmen und warm stellen.

Den Bratenfond mit dem Essig ablöschen, die Linsen und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Kalbs- und Fischfond auffüllen, um die Hälfte einkochen, dann Crème double untermischen und zur gewünschten Konsistenz reduzieren, mit der kalten Butter binden und mit Cayennepfeffer abschmecken.

Die Linsensauce auf warme Teller verteilen und den Zander darauf anrichten. Mit Petersilie und Tomatenwürfeln garnieren.

Pro Portion: 445 kcal / 1862 kJ

5 g Kohlenhydrate, 41g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Speck

Vincent Klink

Mittwoch, 02.11.2005

Speck-Knödel mit Wurzelgemüse

4	Brötchen vom Vortag
200 ml	Milch
1	Schalotte, fein geschnitten
80 g	Speck, fein gewürfelt
1/4 Stange	Lauch, fein gewürfelt
2	Eier
1	Petersilienwurzel
2	Karotten
1/4	Sellerieknolle
1 EL	Rotweinessig
3 EL	Distelöl
1 EL	Petersilie, fein gehackt
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen, über die Brötchen gießen, sofort die Schüssel mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte in Butter anschwitzen, Speckwürfel zugeben und kurz danach Lauch untermischen. Alles gut durchschwenken und zu den eingeweichten Brötchen geben. Ebenfalls die Eier, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse mit feuchten Händen einen Probeknödel formen und diesen in siedendem Salzwasser garen. Sollte der Knödel zerfallen, noch etwas Semmelbrösel unter den Teig mischen. Dann restliche Knödel abdrehen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

Petersilienwurzel, Karotten und Sellerie putzen, schälen, in feine Würfel schneiden und diese in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Dann gut abtropfen, in eine Schüssel geben und mit Rotweinessig und Distelöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie und Schnittlauch untermischen. Das Wurzelgemüse zu den Knödeln servieren. (Die Knödel können nach Belieben noch in Scheiben geschnitten und kurz in Butter angebraten werden.)

Pro Portion: 686 kcal / 2870 kJ

55 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Speck

Vincent Klink

Donnerstag, 03.11.2005

Speck-Krustenbraten

600 g	leicht gepökelter Schweinebauch mit Schwarte
2 EL	Tomatenmark
2	Zwiebeln, grob gewürfelt
1 Bund	Röstgemüse (Sellerie, Karotte, Lauch), grob gewürfelt
2	Tomaten, gewürfelt
1 TL	Mehlbuter
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Frischhaltefolie

Die Schwarte rautenförmig einschneiden, das Fleischstück pfeffern und leicht salzen und in Frischhaltefolie verpackt über Nacht im Kühlschrank lagern.

Mit der Schwartenseite nach unten den Schweinebauch in einem Bräter mit etwas Butterschmalz anbraten. Wenn die Schwarte kross ist, den Braten wenden, Tomatenmark, Zwiebeln und Röstgemüse zugeben und im Ofen bei 180 Grad weitergaren.

Nach ca. 5 Minuten die Tomaten zugeben und erst mit etwas Wasser ablöschen, wenn die Tomaten fast anbrennen. (Ablöschen bedeutet, dass der Topfboden höchstens mit einem Zentimeter Flüssigkeit begossen wird.) Immer wieder beim Ablöschen den Bratensatz lösen.

Das Fleisch insgesamt ca. 1,5 Stunden garen, dabei immer wieder mit etwas Wasser ablöschen. Mit einer Fleischgabel kann man überprüfen, ob der Braten fertig ist.

Diese sticht man ins Fleisch hinein. Lässt sich die Gabel wieder leicht herausziehen ist der Braten fertig. Den Schweinebauch herausnehmen, die Sauce mit Mehlbuter binden, abschmecken und nach Belieben durch ein Sieb passieren.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passt gut ein Stück Brot oder Kartoffelsalat.

Pro Portion: 867 kcal / 3628 kJ

13 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 73 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Speck
Susanne Hornikel

Freitag, 04.11.2005

Quiche Lorraine,

Rezept für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl
100 g Butter
75 ml Milch
1 Prise Salz
Frischhaltefolie

Für die Füllung:

1 große Zwiebel, fein gewürfelt
70 g Speck, gewürfelt
50 g Greyerzer Käse, frisch gerieben
250 ml Milch
2 Eier
10 g Mehl
Salz, Pfeffer,
Butter

Für den Teig Mehl und Butter mit einem Knethacken mischen. Milch und Salz zugeben, zu einem glatten Teig kneten und diesen in Folie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach ausrollen und in eine gefettete Quicheform (ca. 26 cm Durchmesser) oder 4 kleine Förmchen (ca. 10 cm Durchmesser) legen. Der Rand sollte ungefähr 3 cm hoch sein.

Zwiebel- und Speckwürfel in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, dann auf den Teig geben und den Käse darüber streuen. Milch, Eier und Mehl gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über Speck und Käse gießen. Die Quiche bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Dann kurz stocken lassen, vorsichtig aus der Form nehmen und servieren. Dazu nach Belieben einen grünen Salat servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2364 kJ
41 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 37 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient

Rainer Strobel

Montag, 07.11.2005

Lammpilaw

400 g	Lammschulter ohne Knochen
1	Zwiebel, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten
2	Tomaten, gewürfelt
80 g	Langkornreis
100 ml	Fleischbrühe
1 EL	Mandelstifte
3 EL	saure Sahne
1 Spritzer	Zitronensaft
1/2 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer, Paprika, Olivenöl

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Etwas später die Tomaten zugeben und alles mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten schmoren lassen.

Dann Reis, Brühe und Mandelstifte untermischen und ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Den Dill fein hacken, unter das Pilaw mischen, abschmecken und mit der sauren Sahne servieren.

Pro Portion: 582 kcal / 2435 kJ
38 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 26 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 08.11.2005

Orientalische Kartoffelkroketten mit schwarzen Linsen

400 g	Kartoffeln, mehlig kochend
400 g	Möhren
2	Schalotten, fein geschnitten
6-8	getrocknete Aprikosen, fein gehackt
2	Eigelb
3-4 EL	Kartoffelstärke
1 Prise	Zimt
1 Prise	Muskat
etwas	Mehl
2	Eier
etwas	Paniermehl
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Zweig	Thymian
ca. 200 ml	Gemüsebrühe
50 g	schwarze Linsen
1	Lauchzwiebel, fein geschnitten
1 Bund	Koriander, fein geschnitten
	Salz, Pfeffer, Butter, Butterschmalz

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weich kochen. Möhren schälen, in Stücke schneiden (eine Möhre übrig lassen). Eine Schalotte in einem Topf mit Butter anschwitzen, Möhren zugeben und weich dünsten. Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist.

Kartoffeln und Möhren durch die Kartoffelpresse drücken. 1 EL Aprikosen, Eigelbe, etwas Kartoffelstärke, je eine Prise Salz, Zimt und Muskat hinzufügen und gut untermischen. Evtl. noch etwas Kartoffelstärke zugeben, sodass sich die Masse gut formen lässt. Daraus Kroketten formen, diese in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in Paniermehl wenden. In einer tiefen Pfanne mit Butterschmalz die Kroketten vorsichtig braten.

Die restliche Schalotte in etwas Butter anschwitzen, Knoblauch und Thymian hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Linsen zugeben und weich kochen. Die restliche Möhre in feine Würfel schneiden und die letzten 10 Minuten bei den Linsen mitkochen. Dann die Flüssigkeit abgießen, Lauchzwiebel und Koriander zugeben, kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kroketten mit den Linsen servieren und mit restlichen Aprikosen bestreuen.

Pro Portion: 802 kcal / 3356 kJ
111 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient

Vincent Klink

Mittwoch, 09.11.2005

Sesam-Hähnchenbrust mit Kichererbsensalat, Rezept für 4 Personen

100 g	Kichererbsen
2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
2 EL	Mehl
1	Ei
3 EL	Sesam
3	Schalotten, fein geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1 TL	Waldhonig
1 EL	Dijon-Senf
1/4	Chilischote, fein gehackt
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Ingwerpulver
50 ml	Gemüsebrühe
1 Stange	Staudensellerie, fein gewürfelt
1	Zitrone, unbehandelt
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abgießen, bis die Kichererbsen gerade noch bedeckt sind und zum Kochen bringen. Etwa 50

Minuten kochen lassen, dabei den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen. Die gegarten Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit Sesam panieren.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Hähnchenbrüste von beiden Seiten sanft anbraten. Eine Schalotte dazugeben und wenig später eine gepresste Knoblauchzehe. Beides hellbraun rösten und dann Honig, Senf, Chili, Zimt und Ingwerpulver hinzufügen. Die Brüstchen ständig bei kleinem Feuer schwenken, sodass der Honig karamellisiert und das panierte Fleisch glaciert. Die Pfanne zur Seite stellen und das Fleisch noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne restliche Schalotten und Knoblauch mit Olivenöl anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Staudensellerie, etwas Zitronensaft und -schale dazugeben und gut durchschwenken. Alles gut mit den Kichererbsen vermischen und abschmecken.

Den Kichererbsensalat zu den Hähnchenbrüsten servieren.

Pro Portion: 309 kcal / 1293 kJ
14 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 15 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient

Vincent Klink Donnerstag, 10.11.2005

Lammköfte mit Paprikagemüse

1	Karotte
300 g	Lammhackfleisch
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Ei
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
1 Msp	Chilipulver
1 Msp	Koriander
1 Msp	Kreuzkümmel
1 Prise	Muskat
3	Paprika (rot, grün, gelb)
2	Schalotten, fein geschnitten
2	Tomaten, gewürfelt
200 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Oregano

Salz, Pfeffer,
Butterschmalz, Olivenöl

Karotte fein reiben und zusammen mit dem Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Ei und Petersilie gut vermischen. Mit Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz ca. 5 Minuten braten.

Paprika halbieren und grob würfeln. Schalotten in Olivenöl anschwitzen, Paprika zugeben und anbraten. Tomaten untermischen, wenn diese eingekocht sind, mit Brühe ablöschen, Oregano untermischen und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse mit den Fleischbällchen servieren.

Pro Portion: 522 kcal / 2184 kJ
15 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 34 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten aus dem Orient

Frank Bundschu

Freitag, 11.11.2005

Geschmortes Hähnchen mit Tomatensauce und Zimt

5	Tomaten
1	kleines frisches Hähnchen
1	Zwiebel, fein geschnitten
1	kleine Karotte, gewürfelt
80 g	Sellerie, gewürfelt
1 TL	Zimt
1 EL	Milch
250 ml	Gemüsebrühe
1 Zweig	Rosmarin

1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
80 g Reis
 Salz, Pfeffer,
 Olivenöl

Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Hähnchen in Keulen und Brüste teilen, in einem Topf mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Karotte und Sellerie zugeben und anrösten. Dann die Tomaten zufügen, anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und reichlich Zimt bestreuen. Dann das Ganze mit Mehl bestäuben und mit der Brühe auffüllen, die Kräuterzweige und Lorbeerblatt zugeben und mit einem Deckel ca. 20 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser kochen.

Dann die Geflügelstücke heraus nehmen, die Sauce durch ein grobmaschiges Sieb passieren und abschmecken.

Den Reis abschütten und zum geschmorten Hähnchen mit Tomaten-Zimt-Sauce servieren.

Pro Portion: 605 kcal / 2531 kJ
42 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Leckerer zum Advent
Rainer Strobel Montag, 14.11.2005

Hasenrücken mit Lebkuchensauce,
Rezept für 4 Personen

1 ausgelöster Hasenrücken (ca. 1,2 kg, Knochen vom Metzger mitgeben lassen)

20 g	Speck, gewürfelt
1	Zwiebel, gewürfelt
1	Karotte, gewürfelt
1/4	Sellerieknolle, gewürfelt
3	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
200 ml	Rotwein
200 ml	Fleischbrühe
1 kl. Stück	Saucenlebkuchen, gerieben
30 g	kalte Butter
2 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz, Alufolie

Vom Hasenrücken alle Häute und Sehnen entfernen. Die Knochen hacken und in ausgelassenem Speck anbraten. Zwiebel, Karotte, Sellerie, Wacholder und Lorbeerblatt zugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen, diesen etwas einkochen, dann mit Brühe auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce passieren und mit dem Saucenlebkuchen und kalter Butter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Preiselbeeren untermischen.

Hasenrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz unter Wenden ca. 10 Minuten rosa braten, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt noch 3 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit der Sauce anrichten. Dazu passen Bandnudeln und Rosenkohl.

Pro Portion: 496 kcal / 2075 kJ
6 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Leckerer zum Advent

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 15.11.2005

Schokotrüffel,

Rezept für ca. 70 Trüffel

400 g	Crème double
400 g	Bitterschokolade, gehackt
350 g	Vollmilchschokolade, gehackt
1 Prise	Kardamom
150 g	Haselnüsse, sehr fein gehackt
1 Prise	Zimt
20 g	Kakaobutter (oder Palmfett)
	Puderzucker, Backpapier

Crème double aufkochen und je 300 g Bitter- und Vollmilchschokolade darin schmelzen und die Masse glatt rühren. Dann in zwei Schüsseln umfüllen, die eine Masse mit Kardamom und 1 TL Haselnüsse, die andere Masse mit Zimt abschmecken und über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Die beiden Schokomassen in je einen Spritzbeutel füllen, portionsweise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen und daraus rasch mit den Händen, die zuvor mit Puderzucker bestäubt wurden Kugeln formen. Die Kugeln kalt stellen. In der Zwischenzeit für den Schokoladenüberzug auf einem heißen Wasserbad die restliche Schokolade mit der Kakaobutter schmelzen.

Die Schokokugeln vorsichtig mit einer Gabel durch die flüssige Schokolade ziehen, auf ein Gitter legen bzw. ein Teil davon in gehackten Haselnüssen wälzen.

Pro 100 g: 467 kcal / 1954 kJ
32 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 35 g Fett

Wochenthema: Leckerer zum Advent

Petra Bühler

Mittwoch, 16.11.2005

Erdnussbutterkekse mit Kokoscreme,

Rezept für ca. 50 Kekse

100 g	weiße Kuvertüre
100 g	dunkle Kuvertüre
200 g	Erdnussbutter
200 g	Nougat
200 g	Cornflakes
100 g	Erdnüsse, gehackt
6 Blatt	Gelatine
250 ml	Kokosmilch
50 g	Puderzucker
1	Limette (Saft)
50 ml	Kokoslikör
250 g	Sahne, geschlagen
2 EL	Kokosflocken, geröstet
	Backpapier

Gehackte weiße und dunkle Kuvertüre, Erdnussbutter und Nougat in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Cornflakes und Erdnüsse unter die geschmolzenen Zutaten heben und die warme Masse zwischen Backpapier auf die Größe eines Tortenringes ausrollen. Ungefähr eine Stunde kalt stellen, dann das Backpapier abziehen und einen Tortenring darum geben.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kokosmilch, Puderzucker und Limettensaft verrühren. Kokoslikör erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Dann unter die Kokosmilch mischen und kalt stellen. Wenn die Masse zu stocken beginnt, die geschlagene Sahne unterheben.

Die Kokoscreme gleichmäßig auf den Erdnussbutterboden aufstreichen, mit gerösteten Kokosflocken bestreuen und ca. 2 Stunden kühl stellen. Dann in ca. 3 cm große Rauten schneiden.

Tipp:

Man kann die Erdnussbuttermasse auch mit zwei Teelöffeln zu kleinen Crossis formen, auf Backpapier setzen, auskühlen lassen und genießen.

Pro 100 g: 360 kcal / 1506 kJ
34 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Leckerer zum Advent

Vincent Klink

Donnerstag, 17.11.2005

Zimt-Pfitzauf mit weihnachtlicher Sauce und Kompott

Für die Pfitzauf (für 6 Formen)

130 g Mehl
250 ml Milch
1 TL Zucker
1/2 TL Zimt
1 Prise Salz
2 Eier
30 g weiche Butter (fast flüssig)
Butter zum Einfetten der Formen

Mehl, Milch, Zucker, Zimt, Salz und Eier mit dem Mixer gut vermengen, dann die weiche Butter gut untermixen.

Die Pfitzauf-Formen gut ausbuttern, man kann auch Kaffeetassen oder noch besser Silikon-Muffins-Formen verwenden.

Mit dem Teig zur Hälfte auffüllen und im 180 Grad heißen Ofen 30 Minuten backen Die Pfitzauf, daher der Name, sind um das Dreifache aufgegangen. Dann bei geöffneter Ofentür noch kurz ruhen lassen, damit sie stabil werden und nicht in sich zusammensacken.

Pfitzauf aus der Form stürzen und mit Weinschaumsauce und Kompott anrichten.

Für die weihnachtliche Weinschaumsauce:

1 Ei
2 Eigelb
1 EL Weißwein
1 EL Portwein
1 EL Zucker
1 Vanilleschote
1 TL Lebkuchengewürz

Ei, Eigelbe, Weißwein, Portwein, Zucker, das Mark der Vanilleschote und Lebkuchengewürz in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad mit einem Schneebesen zur Rose aufschlagen (d.h. die Eier auf ca. 85 Grad erhitzen, sie sollen gerade anfangen zu binden, aber nicht stocken).

Für das Kompott:

60 g Zucker
200 ml Rotwein
1 TL Zimt
je 1 Msp Nelkenpulver, Piment und Kardamom
150 g Trockenpflaumen
1 TL Speisestärke

Den Zucker zu Karamell schmelzen und mit Rotwein ablöschen, Zimt und die Gewürze zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren.

Die Pflaumen zufügen und aufkochen, mit der Stärke binden und auskühlen lassen.

Pro Portion: 362 kcal / 1515 kJ

48 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 12 g Fett

Wochenthema: Leckerer zum Advent

Otto Koch

Freitag, 18.11.2005

Entenbrust mit Zimt-Cassis-Sauce

300 g	Kartoffeln, fest kochend
2	Entenbrüste mit Haut
1	Apfel (z.B. Jonagold)
1 Spritzer	Zitronensaft
150 ml	Rotwein
150 ml	dunkler Geflügelfond
70 g	Zuckerschoten
1 EL	Zucker
40 ml	Cassislikör
1/2 TL	Zimt
	Salz, Pfeffer, Butter

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite in einer Pfanne anbraten, wenden und anschließend mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten weiter garen.

Den Apfel schälen, in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen. Für die Sauce Rotwein mit Geflügelfond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.

Die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann in einer Pfanne mit Butter anschwanken und mit Salz würzen. Die Kartoffeln ebenfalls in Butter schwenken.

Die Apfelspalten abtrocknen und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit Cassis und Zimt abschmecken.

Die Entenbrüste aufschneiden, Äpfel aufs Fleisch legen und mit der Sauce umgießen. Dazu Zuckerschoten und Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 793 kcal / 3318 kJ

49 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Rainer Strobel

Montag, 21.11.2005

Zander auf Kartoffel-Pilz-Sauce (Thüringen),

Rezept für 4 Personen

2	Kartoffeln, mehlig kochend
600 g	Zanderfilet mit Haut
200 ml	Fischfond
50 ml	Sahne
200 g	Pilze (z.B. Steinpilze oder Steinchampignons)
1 Zweig	Majoran
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Das Zanderfilet schuppen, unter fließendem Wasser kurz abspülen, gut trocken tupfen und alle Gräten entfernen.

Fischfond und Sahne in einem Topf um die Hälfte einkochen. Pilze putzen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten bis es eine schöne Kruste hat, dann wenden und nochmals ca. 3 Minuten braten.

Die Kartoffeln abschütten, durch die Presse drücken und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den frischen Majoranblättchen aufmixen.

Die Pilze in heißem Olivenöl mit einer Knoblauchzehe braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce auf einen Teller geben, darauf den Zander setzen und mit den Pilzscheiben umlegen.

Pro Portion: 338 kcal / 1414 kJ

7 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 22.11.2005

**Grünkohleintopf mit selbst gemachten Würstchen (Nordrhein-Westfalen)
(Rezept für 4 Personen)**

2 kg	frischen Grünkohl (geputzt ca. 500 g)
1	Zwiebel
100 g	Bauchspeck
1 l	Fleischbrühe
400 g	Kartoffeln
300 g	Sellerie
1	Lorbeerblatt
2 Zweige	frischen Majoran
200 g	Schweinehackfleisch
etwas	Wurst darm (vom Metzger)
	Salz, Pfeffer, Butterschmalz

Grünkohl waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Speck würfeln, die Hälfte davon in Butterschmalz anschwitzen, Grünkohl zugeben, mit Fleischbrühe aufgießen und aufkochen. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Sellerie in kleine Würfel schneiden und mit dem Lorbeerblatt zum Grünkohl geben.

Wenn alles weich gekocht ist, zwei bis drei Esslöffel Kartoffeln und Sellerie herausnehmen, pürieren und zum Binden des Eintopfs wieder in den Topf geben. Restliche Speck- und Zwiebelwürfel anschwitzen, Majoranblättchen zugeben, aus der Pfanne nehmen und gut mit dem Hackfleisch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut 5 Minuten die Hackmasse kneten, dann in einen Spritzbeutel geben, in den Wurst darm füllen und kleine Würstchen abdrehen.

Diese kurz anbraten und anschließend noch 3-4 Minuten im Eintopf mitkochen. Den Eintopf abschmecken und servieren.

Pro Portion: 569 kcal / 2381 kJ

19 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Vincent Klink

Mittwoch, 23.11.2005

Quarkkeulchen mit Birnenkompott (Sachsen),

Rezept für 4 Personen

2	Birnen
1 TL	Puderzucker
1 EL	Zitronensaft
20 ml	Birnenschnaps
300 g	gekochte Kartoffeln (wenn möglich vom Vortag)
100 g	Mehl
150 g	Quark
1 Prise	Salz
1-2	Eier
1 EL	Rosinen
	Butter, Butterschmalz, Zucker, Zimt

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Butter kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronensaft und Birnenschnaps ablöschen. Mit einer Prise Zimt abschmecken und auskühlen lassen. Die Kartoffeln reiben, mit Mehl, Quark, Salz, 1 EL Zucker, Eiern und Rosinen zu einem Teig vermengen. Daraus Keulchen formen und diese in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Zucker bestreut servieren, dazu das Birnenkompott reichen.

Pro Portion: 332 kcal / 1389 kJ
46 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 10 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Vincent Klink **Donnerstag, 24.11.2005**

Westfälischer Pfefferpotthast

400 g	Rinderhüfte
400 g	Zwiebeln
200 g	Graubrot, in dünne Scheiben geschnitten
400 ml	Fleischbrühe
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1	Lorbeerblatt
1 EL	grober schwarzer Pfeffer, gestoßen
1 Msp	Piment
1 Msp	Nelke
1 Msp	Ingwerpulver
1 Msp	Macis
	Salz, Butterschmalz

Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden, in etwas Schmalz anrösten und anschließend Fleisch, Brot, Fleischbrühe Zitronenabrieb, Lorbeerblatt, Pfeffer, Piment, Nelke, Ingwerpulver und Macis zugeben. Langsam kochen und dabei immer wieder umrühren. Nach ca. 30 Minuten ist die Sauce vom zerfallenen Brot sämig angedickt. Mit Salz abschmecken und servieren.

Pro Portion: 728 kcal / 3046 kJ
57 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Otto Koch

Freitag, 25.11.2005

Apfelpfannkuchen mit Preiselbeersauce (Westfalen)

100 g	Mehl
2	Eier
100 ml	Milch
2	Äpfel (z.B. Boskop)
1 Spritzer	Zitronensaft
70 g	Preiselbeeren aus dem Glas, ungezuckert
100 g	Crème double
1 Spritzer	Grenadine
etwas	Puderzucker
	Salz, Zucker, Butterschmalz

Mehl, Eier, Milch, 1 EL Zucker und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen. Für die Sauce die Preiselbeeren mit Crème double mischen und mit 1-2 EL Zucker und Grenadine abschmecken.

Den Teig in eine Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit zerlassenen Butterschmalz geben. Darauf die Apfelspalten verteilen und im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen, kurz vor Ende der Garzeit mit Puderzucker bestreuen und diesen unter der Grillschlange karamellisieren.

Den Apfelpfannkuchen halbieren und mit der Preiselbeersauce anrichten.

Pro Portion: 699 kcal / 2925 kJ

78 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 36 g Fett

ARD-Buffer Rezepte Dezember 2005

Wochenthema: Salz, mehr als ein gewöhnliches Gewürz

Christian Jürgens, Restaurant Kastell, Hotel Burg Wernberg

Montag, 28.11.2005

Entenbrust mit Gewürzen und Salish-Alderwood-Smoked-Sea-Salt auf roh mariniertem Blaukraut, Rezept für 4 Personen

Für das Blaukraut:

400 g	Blaukraut, ungeputzt gewogen
8 EL	Rotweinessig
1/2 TL	alter Balsamicoessig (8 Jahre)
4,5 EL	Olivenöl
9 TL	Preiselbeeren aus dem Glas
100 g	Eichblattsalat, Feldsalat und etwas feinen Friséesalat
3 TL	Sherryessig
6TL	Nussöl
8 TL	Wildpreiselbeeren aus dem Glas
	Salz, Pfeffer, Zucker

Für die Entenbrust:

2 Zesten	von einer Zitrone
2 Zesten	von einer Orange
4	Lorbeerblätter
6	Wacholderbeeren
4	Nelken
8 Zweige	Thymian, gerebelt ohne Holz
1 TL	Selleriesamen
2 TL	Wildpreiselbeeren aus dem Glas
1 TL	Salish-Alderwood-Smoked-Sea-Salz
2	Entenbrüste
	Pfeffer aus der Mühle
	Backpapier

Das Blaukraut putzen, den Strunk entfernen und dann in sehr feine Streifen schneiden. Mit Rotweinessig, altem Balsamico, Olivenöl, Preiselbeeren, Salz und Zucker anmachen und etwa 1 bis 1,5 Stunden ziehen lassen.

Die geputzten und gewaschenen Salate mit Sherryessig, Nussöl, Salz und Pfeffer kurz vor dem Servieren anmachen.

Zitronen-, Orangenzesten, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Nelken, Thymian und Selleriesamen in einem Mörser miteinander fein stoßen. Dann die Preiselbeeren und das Salz darunter mischen. Entenbrust auf beiden Seiten mit Pfeffer aus der Mühle würzen und je auf ein etwa DIN A 4 großes Backpapier mit der Hautseite nach unten legen. Die Würzmasse gleichmäßig auf die Fleischseite der Brust verteilen, leicht andrücken und die Entenbrust in dem Backpapier einschlagen, sodass es komplett schließt. Im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad ca. 30 Minuten auf dem Rost schieben und dabei die Entenbrust alle 10 Minuten umdrehen.

Das Blaukraut in der Mitte der Teller kreisförmig anrichten und darauf die Wildpreiselbeeren verteilen. Entenbrust auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne mit wenig Fett kross braten und dabei ständig mit dem Bratensaft übergießen, dann in Scheiben schneiden und auf dem Blaukraut anrichten. Mit den angemachten Salaten ausgarnieren und sofort servieren.

Salish-Alderwood Smoked Sea Salt

Eine neue Sorte von natürlich geräuchertem Salz. Dieses Pazifische Meersalz wurde langsam über echtem Roterlenholz geräuchert. Es wird zusätzlich kein Flüssigrauch, künstliche Geschmacksverstärker, Aromen oder Farbe verwendet. Nur so bekommt das Salz seinen authentischen, klaren Rauchgeschmack und seine dunkle Färbung.

Mit Salish geräuchertes Meersalz kann man Speisen auf natürliche Art einen feinen Rauchgeschmack ohne penetranten Nachgeschmack verleihen.

Der Name Salish stammt von den Indianern Nordwest-Amerikas. Schon vor Hunderten von Jahren räucherten sie Lachs oder Fleisch mit Roterlenholz.

Pro Portion: 543 kcal / 2272 kJ

8 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Salz, mehr als ein gewöhnliches Gewürz
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 29.11.2005

Kabeljau auf Brandade,

Rezept für 2 Personen

200 g	Stockfisch
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe
1	Lorbeerblatt
300 g	Kartoffeln
2	Kabeljaufilets à 60 g
ca. 200 ml	Milch
ca. 2 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

Den Stockfisch 24 Stunden lang wässern, dabei häufig das Wasser wechseln. Gut gewässerten Stockfisch in Stücke schneiden und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen und kochen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln, zum Stockfisch geben und weich kochen. Kurz bevor alles weich ist, den Kabeljau zugeben und pochieren. Wenn der Kabeljau gar ist, herausnehmen und warm stellen. Die Flüssigkeit aus dem Topf abgießen, das Lorbeerblatt herausnehmen und den Rest mit warmer Milch aufgießen. Mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einem groben Püree verarbeiten. Mit Olivenöl abschmecken und Schnittlauch untermischen. Brandade (Stockfischpüree) auf Tellern anrichten, Kabeljau obenauf legen und servieren.

Pro Portion: 652 kcal / 2728 kJ
27 g Kohlenhydrate, 92 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Salz, mehr als ein gewöhnliches Gewürz
Vincent Klink **Mittwoch, 30.11.2005**

Schweinelenochen mit Patatas arugas,

Rezept für 2 Personen

600 g	kleine Kartoffeln
1 EL	grobes Meersalz
500 g	reife Fleischtomaten
1	kleines Schweinefilet (ca. 300 g)
1	Zwiebel, grob gewürfelt
1	Knoblauchzehe, angedrückt
2 EL	Tomatenmark
1 TL	gesalzene Kapern, gewässert
1 EL	Rosinen, gehackt
1 EL	Pinienkerne, geröstet
	Pfeffer, Salz, Zucker, Olivenöl, Butter, Butterschmalz

Die ungeschälten Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Das Meersalz zugeben und ohne Deckel solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Kartoffeln werden dadurch runzelig und bekommen eine weiße Salzschrift auf der Haut.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, anschließend häuten, entkernen und würfeln. Das Schweinefilet in Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark, Tomatenwürfel und Kapern zugeben. Alles köcheln, bis die Tomaten zu einer dicken Sauce eingekocht sind. Rosinen und Pinienkerne untermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Schweinemedallions anrichten, mit der Sauce umgießen und den Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 645 kcal / 2699 kJ
59 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Salz, mehr als ein gewöhnliches Gewürz

Vincent Klink

Donnerstag, 01.12.2005

Loup de Mer in der Salzkruste,

Rezept für 2 Personen

1	Loup de Mer (ca. 800 g), ungeschuppt
1	Bund Thymian
2	Schalotten, grob gewürfelt
2	Knoblauchzehen
1/2	Zitrone (unbehandelt), in Scheiben geschnitten
4	Eiweiß
1000 g	grobes Meersalz
1	Schalotte, fein gehackt
100 ml	Olivenöl
125 ml	Fischfond
125 ml	Weißwein
1 TL	Speisestärke
2	Tomaten, abgezogen, entkernt und gewürfelt
1 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
	Schwarzer Pfeffer, Salz

Die Bauchhöhle und den Kopf des Fisches gut ausputzen und auswaschen, trocken tupfen, reichlich pfeffern und die ungeschuppte Haut mit Olivenöl einpinseln. Den Bauch innen leicht salzen und mit Thymian, Schalotten, einer Knoblauchzehe und Zitronenscheiben füllen. Eiweiß mit dem Meersalz mischen. Auf ein Blech oder in eine feuerfeste Form etwa einen Zentimeter hoch Meersalzmischung streichen, den gefüllten Fisch darauf legen, mit dem restlichen Salz bedecken und mit den Händen das Salz gut andrücken. Der Fisch sollte gut mit der Mischung eingepackt sein.

Im 180 Grad heißen Ofen den Fisch ca. 45 Minuten garen, dann den Ofen abstellen und bei geöffneter Ofentüre noch ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Schalotte in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die übrige Knoblauchzehe dazugeben und mit Fischfond und Wein auffüllen. Alles ca. 10 Minuten kochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit leicht abbinden. Mit dem Handmixer das restliche Olivenöl einarbeiten, Tomatenwürfel und Petersilie unterziehen, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vom Fisch die Salzschrift von unten beginnend rundum mit einem Sägemesser aufschneiden und den Deckel abheben. Die Haut des Fisches abheben, an der nun deutlich sichtbaren Seitenlinie den Fisch filetieren, die Mittelgräte herausnehmen und das untere Filet auf die gleiche Weise filetieren.

Zu dem Fisch Olivenölmomatencoulis servieren.

Pro Portion: 833 kcal / 3485 kJ

8 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Salz, mehr als ein gewöhnliches Gewürz
Otto Koch **Freitag, 02.12.2005**

Gekochte Hochrippe mit Kräutersauce,

Rezept für 2 Personen

1	Zwiebel
1	Bouquet garni (Sellerie, Lauch, Karotte)
2 Zweige	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
5	Pfefferkörner
20 g	Fleur de Sel
600 g	Hochrippe vom Rind (ohne Knochen)
400 g	Kartoffeln
50 g	Mayonnaise
50 g	Joghurt
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
1 EL	Schnittlauch, fein gehackt
1 EL	Basilikum, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Butter

Die ungeschälte Zwiebel halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett dunkel rösten. 2 l Wasser zusammen mit der Zwiebel, dem Bouquet garni, Rosmarin, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und einer Prise Fleur de Sel in einen Topf geben und 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit, das Fleisch von unnötigem Fett und Sehnen befreien, in den vorbereiteten Fond geben und 30 Minuten ziehen lassen und rosa garen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce Mayonnaise und Joghurt mischen, die Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salzkartoffeln kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit den Kartoffeln anrichten.

Die Sauce angießen. Auf das Fleisch kurz vor dem Anrichten das Fleur de sel nach Geschmack verteilen.

Pro Portion: 902 kcal / 3774 kJ

32 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 58 g Fett

Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü

Rainer Strobel

Montag, 05.12.2005

Entenbrust in Gelee an Feldsalat,

Rezept für 4 Personen

2	Entenbrüste à 300 g
300 ml	klare Geflügelbrühe
etwas	Essig
4 Blatt	Gelatine
1	Schalotte
20 g	grüner Pfeffer
100 g	Joghurt
1/2	Apfel
15 g	Meerrettich, frisch gerieben
1/2 Bund	Schnittlauch
80 g	Feldsalat
3 EL	Olivenöl
1 EL	Himbeeressig
	Salz, Pfeffer

Die beiden Entenbrüste auf der Hautseite über Kreuz einschneiden und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Brüste auf der Hautseite in eine heiße Pfanne (mit feuerfestem Griff) geben und ca. 2 Minuten anbraten. Dann wenden und ca. 8-10 Minuten in den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen geben. Anschließend kalt stellen. (Die Pfanne mit dem ausgetretenen Fett zur Seite stellen.)

Die Geflügelbrühe kräftig würzen und mit etwas Essig abschmecken. Die Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In der heißen Brühe die eingeweichte Gelatine auflösen. Dann die Brühe kalt stellen.

Schalotte in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit dem Entenfett goldbraun anbraten und kalt stellen.

Das gut abgekühlte, aber noch flüssige Gelee in ein Glas oder eine Porzellanform mit geradem Boden ca. 1/2 cm hoch einfüllen und fest werden lassen.

Die gebratene Entenbrust in ca. 3 mm starke Scheiben schneiden und in die Form einschichten. Darauf die gebratenen Schalottenscheiben legen und 4-5 grüne Pfefferkörner dazugeben. Alles mit Gelee bedecken und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Den Apfel in ganz feine Würfel schneiden und den Meerrettich reiben. Apfel und Meerrettich unter den Joghurt mischen. Zum Schluss Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls unter den Joghurt mischen.

Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Olivenöl, Himbeeressig mit Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen und den Feldsalat damit anmachen.

Das Entenbrustgelee aus der Form stürzen oder ausstechen und mit der Apfel-Meerrettichsauce anrichten. Dazu den Feldsalat servieren.

Pro Portion: 495 kcal / 2071 kJ
6 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 06.12.2005

Zander mit Maronen im Strudelteig,

Rezept für 4 Personen

Für den Strudelteig:

200 g	Mehl
20 g	Ei (ca. 1/2 Ei, verquirlt)
20 ml	Olivenöl
30 - 40 ml	Wasser
150 g	Kartoffeln
4 Blätter	Spitzkohl
3	Schalotten, fein geschnitten
1 TL	Weißweinessig
200 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt
300 g	Zanderfilet
150 g	Maronen, gekocht und geschält
1 -2 EL	flüssige Butter
50 ml	Milch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butter

Mehl, Ei, Öl und Wasser zu einem glatten Teig mischen, in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde ruhen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Spitzkohl blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

Schalotten in einer Sauteuse mit Butter anbraten, mit Essig ablöschen, mit Weißwein auffüllen, Lorbeer zugeben, um die Hälfte reduzieren.

Den Zander in 4 Portionen teilen, salzen und pfeffern und von allen Seiten anbraten. 1/3 der Maronen fein hacken. Den Strudelteig dünn auswellen, in 4 Vierecke (20 cm x 20 cm) schneiden, diese mit flüssiger Butter bestreichen, die gehackten Maronen, Spitzkohlblätter und Zander darauf legen. Strudelteig einschlagen und die Päckchen außen nochmal mit Butter bestreichen. Auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten backen. Die restlichen Maronen und die gekochten Kartoffeln durch die Presse drücken, mit heißer Milch und 1 TL Butter zu einem Püree verarbeiten, mit Salz und Muskat abschmecken. Zuletzt die Sauce mit kalter Butter binden und abschmecken.

Pro Portion: 559 kcal / 2339 kJ

57 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: ARD-Bufferet Weihnachtsmenü

Vincent Klink

Mittwoch, 07.12.2005

Linsenconsommé mit Butterklößchen,

Rezept für 4 Personen

1 kg	Rinderfleischknochen (am besten Brustkern)
1	kleine Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
150 g	große Linsen
1 Prise	Muskatblüte
5	Pfefferkörner
500 g	Rinderwade, durch den Wolf gedreht
50 g	Karotte, fein gewürfelt
50 g	Sellerie, fein gewürfelt
50 g	Petersilienwurzel, fein gewürfelt
3	Eiweiß
	Salz

Für die Einlage:

70 g	Berglinsen
70 g	Karotte
70 g	Sellerie
1 Bund	Schnittlauch, fein geschnitten

Für die Butterklößchen:

1-2	Brötchen vom Vortag
80 g	Butter, zerlassen
2	Eier
	Salz, Pfeffer, Muskatblüte

Knochen abwaschen, in einen großen Topf geben und mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Etwas Salz dazu geben und alles zum Kochen bringen. Es entsteht dabei Schaum, dieser muss mit der Schaumkelle, besser aber mit einem Suppenshöpfer abgehoben werden. In der ersten halben Stunde des Kochens muss sehr darauf geachtet werden, dass der Schaum abgehoben wird.

Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten und zu den Knochen geben. Nach einer halben Stunde Suppengemüse, etwas Muskatblüte, Linsen und einige Pfefferkörner dazugeben. Die Brühe sanft ca. 1 Stunde kochen, sie darf nicht sprudeln. Anschließend die Brühe passieren, abkühlen lassen und klären.

Die Verfeinerung der normalen, kräftigen Fleischbrühe nennt man Consommé. Auf einen Liter Fleischbrühe kommen 500 g Klärfleisch (gewolfte Rinderwade.)

Die gewolfte Rinderwade wird mit gewürfeltem Gemüse und den Eiweiß vermengt. Diese Mischung in die abgekühlte Fleischbrühe mixen. Dies muss mit viel Kraft geschehen, damit die Brühe mit der Fleischmasse völlig vermengt ist.

Dann alles auf den Herd stellen, unter ständigem Rühren, die völlig trübe Brühe zum Kochen bringen. Sobald sie zu kochen beginnt, flockt das Eiweiß aus und reinigt die Brühe. Nun eine Stunde bei geringer Hitze sanft köcheln lassen, anschließend vorsichtig durch ein Tuch passieren.

Die Linsen einige Stunden einweichen und in ungesalzenem Wasser 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit Karotte und Sellerie fein würfeln und während der letzten 8 Minuten mitkochen. Alles abschütten und als Einlage für die Consommé zur Seite stellen.

Für die Klößchen die Brötchen auf einer groben Reibe zu Bröseln reiben. Die heiße Butter in einen Mixbecher geben und die Eier mit dem Pürierstab untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen. Soviel Brotbrösel mit dem Mixer untermischen, bis eine dünne Paste entsteht. Die Paste abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen. Dann aus der Masse Klößchen abstechen und diese in der heißen Consommé ca. 20 Minuten gar ziehen.

Die Klößchen, Linsen und Wurzelgemüse in Suppenteller verteilen, mit der Consommé aufgießen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 389 kcal / 1628 kJ
16 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü

Vincent Klink

Donnerstag, 08.12.2005

Gefüllte Rehschnitzel mit Zimtapfel, Wacholderrahmsauce und Hefeknödel, Rezept für 4 Personen

1	Apfel (z. B: Boskop)
1 TL	Zucker
1 Prise	Zimt
1 Msp	abgeriebene Zitronenschale
1	Schalotte, fein geschnitten
1 Prise	Piment
4	Rehschnitzel à 70 g
200 ml	Wildfond
2	Wacholderbeeren, angedrückt
100 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Butter

Für die Hefeknödel:

250 g	Mehl
15 g	Hefe
100 ml	Milch
1	Ei
20 g	weiche Butter
je 1 Prise	Salz und Zucker

Für die Knödel Mehl, Hefe, Milch, Ei, weiche Butter, Salz und Zucker zu einem glatten Teig kneten. Diesen zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen., dann zu Klößen von 5 cm Durchmesser formen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Die Klöße in einen Topf mit stark strudelndem Salzwasser geben und zugedeckt ca. 15-20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Apfel schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Diese in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit Zucker, Zimt und Zitronenschale bestreuen und solange garen, bis der Apfel ganz zerfallen ist.

Die Schalotte in Butter anschwitzen und mit Piment bestreuen.

Die Rehschnitzel zwischen einem Gefrierbeutel dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Fleischmitte Schalotten und Zimtapfel geben, Fleisch zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Evtl. mit einem Zahnstocher fixieren.

In einer Pfanne mit Butter die gefüllten Rehschnitzel von beiden Seiten 1-2 Minuten braten, dann warm stellen.

Den Bratensatz mit dem Wildfond löschen, Wacholderbeeren zugeben und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne zugeben, nochmals etwas reduzieren und die Sauce nach Belieben mit kalter Butter binden und abschmecken.

Die gefüllten Schnitzel mit den Knödeln und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 583 kcal / 2439 kJ

53 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: ARD-Buffer Weihnachtsmenü

Otto Koch

Freitag, 09.12.2005

Gewürzorange mit Granatapfelgranité und Marzipanmousse,

Rezept für 4 Personen

250 ml	frischer Granatapfelsaft
100 ml	trockener Rotwein
250 ml	trockener Weißwein
1	Zimtstange
3	Gewürznelken
1	Vanillestange
4	Orangen
5 Blatt	Gelatine
150 g	Marzipanrohmasse
1	Ei
3	Eigelb
5 EL	Amaretto
250 g	Sahne
	Zucker

Den Granatapfelsaft mit dem Rotwein und etwas Zucker abschmecken und in einer Metallschüssel einfrieren.

Weißwein mit Zimtstange, Nelken, Vanillestange aufkochen und mit ca. 1 EL Zucker abschmecken. Die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist, dann in Scheiben schneiden, unter die Weißweinmarinade mischen und kalt stellen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Marzipan grob hacken, mit Ei, Eigelben und Amaretto in einen Schlagkessel geben und im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen oder Handrührgerät cremig-dicklich aufschlagen.

Gelatine darin auflösen und die Masse kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Dann die geschlagene Sahne unterheben und die Mousse fest werden lassen.

Die Orangenscheiben schön auf flachen Tellern anrichten und in die Mitte je einen Löffel Marzipanmousse und frisch abgeschabtes Granité vom Granatapfel geben.

Pro Portion: 733 kcal / 3067 kJ

60 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Kraut und Rüben
Rainer Strobel Montag, 12.12.2005

Wirsing Eintopf mit Gänsekeule,
Rezept für 2 Personen

500 g	Gänseklein
1 Bund	Suppengemüse, gewürfelt
1	Zwiebel, grob gehackt
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
1 Zweig	Rosmarin
2	Gänsekeulen
400 g	Wirsing
200 g	Kartoffeln
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Sonnenblumenöl

Das Gänseklein klein schneiden, zusammen mit dem Würfelgemüse und Zwiebel in einem Topf mit Sonnenblumenöl scharf anbraten. Mit Wasser auffüllen, so dass alles ca. 2 cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Pfefferkörner, Lorbeer, Wacholder und Rosmarin zugeben und salzen. Die Gänsekeulen einlegen und alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

Wirsing putzen, vierteln und in feine Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Gänsekeulen aus dem Topf nehmen, die Brühe durch ein feines Sieb passieren, erneut aufkochen und abschmecken. Darin Wirsing und Kartoffeln weich kochen.

Gänsekeulen unter dem Grill knusprig bräunen.

Den Eintopf abschmecken, mit Petersilie bestreuen und mit der ganzen Keule servieren.

Pro Portion: 891 kcal / 3728 kJ
27 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 56 g Fett

Wochenthema: Kraut und Rüben
Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 13.12.2005

Salat von Steckrüben und Rapunzel, **Rezept für 2 Personen**

1	Steckrübe (ca. 800 g)
300 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Walnussöl
1 EL	Balsamico
1 TL	süßer Senf
1 TL	Rosmarin, gehackt
1	Schalotte, fein gehackt
120 g	Rehrücken
50 g	Feldsalat
6	Walnüsse, gehackt
10	Rosinen
	Salz, Pfeffer,
	Butter

Steckrübe schälen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, davon mit einem Sparschäler lange Bänder abschneiden und diese in 200 ml Gemüsebrühe bissfest garen. Eine Scheibe Steckrübe aufbewahren. Walnussöl, Balsamico und süßen Senf zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken. Restliche Steckrübe klein schneiden und mit der Schalotte in etwas Butter anschwitzen. Mit restlicher Gemüsebrühe ablöschen, weich kochen, dann fein pürieren und 1 EL kalte Butter unterziehen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten 3 Minuten braten, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben aufschneiden.

Den geputzten Feldsalat mit der Vinaigrette anmachen.

Steckrübenudeln und -püree mit Feldsalat und dem Fleisch anrichten, mit grob gehackten Walnüssen und Rosinen bestreuen.

Pro Portion: 469 kcal / 1962 kJ
14 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Kraut und Rüben

Vincent Klink

Mittwoch, 14.12.2005

Lauchsauerkraut mit Saiblingfilet, Rezept für 2 Personen

2	Schalotten, fein geschnitten
1/2 Stange	Lauch, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
200 g	Sauerkraut, frisch aus dem Fass
250 ml	Weißwein, trocken
1 TL	Bio- Gemüsebrühe-Instant-Pulver
400 g	Kartoffeln
4	Saiblingfilets à 100 g
	Salz, Pfeffer,
	Butter, Butterschmalz

Schalotten und Lauch in einem Topf mit etwas Butter glasig anschwitzen, Knoblauch und Sauerkraut zugeben und mit Wein ablöschen. Mit Pfeffer und Gemüsebrühepulver würzen und geschlossen ca. 15 Minuten garen. Dann im offenen Topf die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten.

Lauchsauerkraut abschmecken, anrichten, darauf die Fischfilets legen und mit den Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion: 538 kcal / 2251 kJ

32 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Kraut und Rüben

Vincent Klink

Donnerstag, 15.12.2005

Rübeneintopf,

Rezept für 2 Personen

300 g	kleine Steckrüben
1/2 Stange	Lauch
1	Zwiebel, fein geschnitten
500 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Muskat
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale
100 ml	Sahne
1 TL	Curry
1 TL	Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1/2 Bund	Blattpetersilie, fein gehackt
1 EL	Kürbiskernöl
	Salz, Pfeffer, Butter

Die Rüben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden, Lauch putzen, waschen und ebenfalls in würfeln.

Zwiebel in Butter anschwitzen, Rüben zugeben, alles gut durchschwenken und mit Brühe auffüllen. Kardamom, Muskat, Zitronenschale zugeben und bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln. Dann die Sahne hinzufügen, einmal aufkochen, Curry untermischen und mit Mehlbutter binden. Die Lauchstücke untermischen, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Pro Portion: 369 kcal / 1544 kJ

16 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Aufläufe und Gratins
Rainer Strobel

Montag, 19.12.2005

Wildragout unter der Kartoffelhaube, **Rezept für 2 Personen**

1 TL	Pfefferkörner
3	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1	Zitrone, unbehandelt
400 g	Rehschulter, ausgelöst
2	Zwiebeln, fein geschnitten
100 ml	Rotwein
2 EL	Balsamico
200 ml	Wildfond
3 EL	Preiselbeeren
300 g	Kartoffeln
100 ml	Milch
20 g	Butter
20 g	Haselnüsse, gehackt
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskat, Butterschmalz

Pfeffer, Wacholder und Lorbeerblatt im Mörser fein zerstoßen. Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und mit einem Zestenreißer ein paar Streifen abschälen. Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit etwas Gewürzmischung und Zitronenschale würzen. In einem Topf mit Butterschmalz das Fleisch anbraten, Zwiebeln zugeben und anrösten, dann mit Rotwein und Balsamico ablöschen und mit Wildfond auffüllen. Das Ragout ca. 40 Minuten leicht köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Preiselbeeren untermischen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln abschütten, dann wieder auf den Herd stellen und so lange gut schütteln, bis die Kartoffeln zerfallen sind und möglichst viel Wasser verdampft ist. Die Milch separat mit der Butter zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken und nach und nach die heiße Milch mit dem Schneebesen untermischen. Zuletzt Haselnüsse unterarbeiten und mit Salz und Muskat abschmecken. Das Püree in einen Spritzbeutel füllen. Das Ragout in eine feuerfeste Form geben und das Kartoffelpüree darauf verteilen. Das Fleisch soll vollständig mit Püree bedeckt sein. Die Oberfläche mit Eigelb bepinseln und im Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten goldbraun überbacken.

Pro Portion: 782 kcal / 3046 kJ
34 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Aufläufe und Gratins

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 20.12.2005

Gratinierte Miesmuscheln,

Rezept für 2 Personen

1 kg	frische Miesmuscheln
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen
1/2 Stange	Lauch, fein geschnitten
150 ml	Weißwein
1 EL	kalte Butter
3	Eigelb
1/2	Baguette
	Salz, Pfeffer, Olivenöl

Die Miesmuscheln sehr gründlich waschen, dabei offene Muscheln aussortieren und wegwerfen. In einem großen flachen Topf Olivenöl erhitzen, Muscheln, Zwiebel, Knoblauch und Lauch zugeben, mit Weißwein ablöschen und alles zugedeckt solange dünsten bis sich die Muscheln öffnen. Den entstandenen Sud durchs Sieb passieren. In einem Topf nochmals aufkochen, mit einem Schneebesen Butter darunter schlagen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe unterrühren. Die Sauce soll binden, die Eier aber nicht stocken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Muscheln ausbrechen, je drei Schalen mit der Öffnung nach oben in eine feuerfeste Form legen, ein bis zwei Muscheln und ein wenig vom Gemüse zugeben, mit der Sauce überziehen und unter der Grillschlange überbacken.

Die gratinierten Muscheln mit Baguette servieren.

Pro Portion: 486 kcal / 2033 kJ

33 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Aufläufe und Gratins

Otto Koch

Freitag, 23.12.2005

Feines Gemüsegratin mit roter Linsensauce,

Rezept für 2 Personen

100 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten
200 g Kartoffeln, gekocht und gepellt
1 Zucchini
1 Aubergine
30 g Parmesan, frisch gerieben
100 ml Sahne
1/2 Bund Blattpetersilie, fein gehackt
Salz, Pfeffer,
Olivenöl

Die Linsen in der Gemüsebrühe mit Knoblauch weich kochen.

Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und im Backofen bei 150 Grad 10 Minuten vorgaren.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Zucchini und Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kurz braten. Kartoffeln, Zucchini, Tomaten- und Auberginenscheiben jeweils leicht salzen und pfeffern und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit Parmesan bestreuen und im 200 Grad heißen Ofen gratinieren.

Sahne zu den gekochten Linsen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gratin anrichten, die Linsensauce angießen und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 537 kcal / 2247 kJ

31 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27.12.2005

Birne und Hüdel (Friesland),

Rezept für 4 Personen

250 g	Mehl
20 g	Hefe
125 ml	Milch
1	Ei
50 g	weiche Butter
1 TL	Zucker
1	Zwiebel, fein geschnitten
80 g	Speck, gewürfelt
1 l	Gemüsebrühe
6	getrocknete Birnscheiben
300 g	Buschbohnen
1	Schalotte, fein gewürfelt
150 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Milch
1 TL	Speisestärke
1 EL	Bohnenkraut, fein gehackt
	Salz, Muskat, Butter

Aus Mehl, Hefe, Milch, Ei, Butter, Zucker und einer Prise Salz einen Hefeteig herstellen. Diesen ca. 30 Minuten gehen lassen, nochmals durchkneten und in ca. 50 g schwere Kugeln formen.

In einem breiten, flachen Topf Zwiebel mit Speck anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, Birnscheiben zugeben, ein grobmaschiges Tuch über den Topf spannen, die Hefekugeln drauf legen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Die Bohnen putzen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Schalotte in einem Topf mit Butter andünsten, Brühe und Milch (1 EL zurückbehalten und die Stärke damit anrühren) dazugeben und zum Kochen bringen. Darin die Bohnen in ca. 10 Minuten weich kochen. Bohnen mit der Milch-Stärke binden und das Bohnenkraut unterrühren. Kurz durchkochen und eventuell noch mit Muskat würzen.

Birne und Hüdel mit Bohnengemüse anrichten und servieren.

Wochenthema: Kulinarische Deutschlandreise

Otto Koch

Freitag, 30.12.2005

Kabeljau in Senfsauce (Schleswig-Holstein),

Rezept für 2 Personen

400 g	Kartoffeln
250 ml	Fischfond
100 ml	Weißwein
250 ml	Sahne
2	Kabeljaufilets à 180 g
1 EL	Blattpetersilie, fein gehackt
3 TL	scharfer Senf
40 g	kalte Butter
	Salz, Pfeffer, Butter

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Fischfond und den Weißwein um die Hälfte einkochen, dann die Sahne zugeben und nochmals etwas einkochen.

Die Fischfilets entgräten, salzen und in einem Topf mit Siebeinsatz dämpfen.

Die Salzkartoffeln abschütten, abtropfen und in einer Pfanne mit Butter anschwanken, mit Petersilie bestreuen.

Die Sauce mit Senf abschmecken, die kalte Butter unterarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren kurz aufmixen.

Kabeljau anrichten, mit der Senfsauce übergießen und die Kartoffeln dazu servieren

Pro Portion: 862 kcal / 3607 kJ
35 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 59 g Fett