

Rezepte-Index für das Jahr 2007

| | |
|--|----|
| Geschmortes Rindfleisch mit bunten Bohnenkernen | 12 |
| Provenzalische Kichererbsen mit Lammkoteletts..... | 13 |
| Grüne Erbsensuppe mit Würstchen | 14 |
| Frikadelle vom Eisbein mit Linsen-Kartoffel-Gemüse | 15 |
| Nudelaufwurf mit Thunfisch und Mozzarella | 16 |
| Schichtkohl..... | 17 |
| Gemüseauflauf mit gratiniertem Seelachs | 18 |
| Apfel-Clafoutis mit Vanillesauce..... | 19 |
| Lackierter Schweinebauch auf Ananaskraut | 20 |
| Hähnchen-Kokos-Suppe mit Zitronengras | 21 |
| Gerösteter Chinakohl mit Bananen-Mandel-Reis..... | 22 |
| Reis-Kasimir | 23 |
| Gegrillte Ananas in Vanillebutter mit Scampi | 24 |
| Lachsforelle auf Rahmschwarzwurzeln..... | 25 |
| Piccata vom Knollensellerie | 26 |
| Zander mit Schalotten-Korianderkruste und Petersilienwurzelpüree | 27 |
| Ragout von Teltower Rübchen mit Schinkenknödeln..... | 28 |
| Gespickte Poulardenbrust mit gefülltem Stangensellerie | 29 |
| Pannfisch..... | 30 |
| Geröstetes Weißkraut mit Spiegelei..... | 31 |
| Kartoffel-Blutwurst-Geröstel | 32 |
| Semmelknödel-Pilz-Geröstel..... | 33 |
| Herzhafter Kartoffelkuchen..... | 34 |
| Pizza Calzone | 35 |
| Lauch-Quiche | 36 |
| Quiche von geräucherter Forelle..... | 37 |
| Forellenröllchen in Apfelwein | 38 |
| Roastbeef mit Rotweinschalotten und Senfcreme | 39 |
| Zander in Rieslingsauce..... | 40 |
| Rotweinsalaten mit Kümmelwürstchen..... | 41 |
| Gedämpfte Hähnchenbrust mit Muskatsabayon | 42 |
| Lamm-Kichererbsen-Eintopf..... | 43 |
| Bouef en daube | 44 |
| Eintopf mit Kaninchen | 45 |
| Gemüsesuppe mit Grießnocken..... | 46 |
| Saltimbocca vom Kabeljau mit Pestogemüse | 47 |
| Marillenknödel | 48 |
| Karpfenkloß mit Schnittlauchsauce | 49 |
| Sellerieravioli mit Tomaten-Basilikum-Sauce | 50 |
| Indonesisches Reisfleisch | 51 |
| Persischer Safran-Reiskuchen..... | 52 |
| Gefüllte Weinblätter | 53 |
| Muschelsuppe mit Safran..... | 54 |
| Spaghetti mit Muscheln | 55 |
| Farfalle-Salat mit gebratener Dorade | 56 |
| Gelbe Penne mit Zitronengras-Garnelen und Korianderschaum | 57 |
| Fettuchine mit Kräuter-Spinat-Sauce | 58 |
| Tomaten Ricotta-Tortellini | 59 |
| Spaghetti mit Gemüsebolognese | 60 |
| Pochiertes Ei auf Rahmspinat..... | 61 |
| Gebratene Eier mit Tomatenvinaigrette und Ziegenkäse..... | 62 |
| Praline von Räucherlachs und Kräuterschaum mit Frühlingssalaten..... | 63 |
| Hühnersuppe mit Brunnenkresserolle | 64 |
| Provenzalischer Lammsattel mit Rosmaringemüse | 65 |
| Pousse Cafe von Vanille und Schokolade | 66 |

| | |
|--|-----|
| Seeteufelmedaillon in Tomatenkruste | 67 |
| Kräuterschnitzel vom Kalb mit Kartoffelgemüse..... | 68 |
| Forellenstrudel..... | 69 |
| Mailänder Schnitzel | 70 |
| Dinkelravioli auf provenzalischem Bohnen-Paprika-Ragout | 71 |
| Rindfleisch mit Sojasprossen | 73 |
| Zander auf der Haut gebraten mit grünem Würzöl und Karotten-Nuss-Salat | 74 |
| Frischkäseterrine mit Lauch und Paprika | 75 |
| Hähnchen in Walnusskruste auf gebratenen Gemüsestreifen | 76 |
| Knöterichragout mit Entenbrust..... | 77 |
| Bärlauchgnocchi..... | 78 |
| Buchweizencrepes mit Kräuterricotta gefüllt | 79 |
| Gedeckte Fleischtorte mit Frühlingskräutern..... | 80 |
| Grießnockerln mit Kräutervinaigrette..... | 81 |
| Junges Gemüse mit Kartoffelcrêpes | 82 |
| Spinatsalat zu Wachtelbrust in der Korianderpanade | 83 |
| Quarkkartoffeln mit buntem Gemüse | 84 |
| Karamellierte Gewürz-Möhren mit Chili | 85 |
| Bunter Spargelsalat..... | 86 |
| Grüner Spargel mit Rotbarbe | 87 |
| Spargel in Blätterteig mit Morchelrahmsauce..... | 88 |
| Spargel mit Ziegenkäse gratiniert..... | 89 |
| Insalata frutti di mare | 90 |
| Türkische Mezze | 91 |
| Sushi-Variationen | 92 |
| Muscheln provencale | 93 |
| Variationen vom Ostseehering | 94 |
| Matjesterrine..... | 95 |
| Gegrillte Sardinen auf Rucolasalat mit Limettenvinaigrette..... | 96 |
| Matjes mit Mangosalat | 97 |
| Marinierte Sardinenfilets mit Ratatouillesalat | 98 |
| Tomatenpolenta mit Parmesansauce..... | 99 |
| Hähnchenkotelett mit Frühkartoffeln und Joghurtpesto..... | 100 |
| Buchweizen-Käse-Knöpfe | 101 |
| Gebratene Lachsforelle mit Kräuterrisotto..... | 102 |
| Melonensuppe mit Garnelen | 103 |
| Kalbsrücken mit geschmorten Pfirsichen | 104 |
| Entenbrust mit Stachelbeer-Pfeffer-Chutney..... | 105 |
| Beerensuppe mit Schnee-Eiern | 106 |
| Hähnchenbrust mit gerösteten Aprikosen | 107 |
| Mayonnaise-Variationen mit gebratenem Fischfilet | 108 |
| Melonenkaviar nach Ferran Adrià | 109 |
| Kaninchenrücken in Buttermilchsauce | 110 |
| Blätterteigtasche mit Pilzen | 111 |
| Lammrücken bei Niedertemperatur rosa gegart..... | 112 |
| Gegrillter Felsenoktopus mit Tomaten-Chorizomarmelade | 113 |
| Kartoffel-Schwertfisch-Spieß mit Melone | 115 |
| Linsensalat mit Feta-Tomaten..... | 116 |
| Forelle mit Ratatouille in der Folie..... | 117 |
| Marinierte Rumpsteaks mit Kartoffel-Pesto-Salat | 118 |
| Türkischer Auberginensalat..... | 119 |
| Gefüllte Artischockenböden | 120 |
| Aubergine mit Tomaten gratiniert..... | 121 |
| Gefüllte Zucchini..... | 122 |
| Mediterranes Gemüsegratin mit Sauce Rouille..... | 123 |
| Lammkarree auf buntem Bohnengemüse | 124 |
| Ravioli mit gegrillter Zucchini gefüllt..... | 125 |

| | |
|---|-----|
| Penne mit Gemüsesauce | 126 |
| Fenchelsalat mit gebratenen Aprikosen und gebratener Dorade | 127 |
| Kräuter Gazpacho mit pochiertem Saiblingsfilet | 128 |
| Kartoffel – Champignon – Puffer | 129 |
| Lachs-Gemüse-Pfanne | 130 |
| Paprika-Geflügel-Geschnetzelt | 131 |
| Gurkencurry mit Basmatireis | 132 |
| Gemüseomelett | 133 |
| Shrimpsalat mit Melone und Pfirsich | 134 |
| Kalter Blumenkohl mit Zitronen-Kapern-Sauce | 135 |
| Kalte Gemüsesuppe | 136 |
| Scharfe geeiste Melonensuppe mit Parmaschinken | 137 |
| Ceasar Salad | 138 |
| Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Oliven | 139 |
| Schweinefilet mit Tomaten-Peperoni-Sugo gratiniert | 140 |
| Gefüllte Tomate mit Kräuter-Ziegenfrischkäse | 141 |
| Tomatensuppe mit Überraschungseffekt | 142 |
| Gegrillter Thunfisch mit Zitronenfilets und Kapernbeeren | 143 |
| Hähnchen in Zitronensauce | 144 |
| Zitronentarte | 145 |
| Seeteufel mit Liettensauce | 146 |
| Oliven-Weißbrotsoufflé mit Champignonsauce | 147 |
| Andalusische Fischsuppe | 148 |
| Feuriges Lammgulasch | 149 |
| Peperonata-Roulade mit Feta | 150 |
| Chili-Paprika-Gemüse mit Hähnchenbrust | 151 |
| Gebratene Tintenfische mit Chili | 152 |
| Tikka - Hähnchen mit Raita | 153 |
| Gebackener Reis mit Kräutern und Joghurt | 154 |
| Scharfe Joghurt-Pfirsich-Suppe mit Gambas | 155 |
| Lammkotelett mit Basilikum–Joghurt-Dip | 156 |
| Gebratenes Thunfischfilet in Sake-Joghurt-Marinade | 157 |
| Spreewälder Schmorgurken | 158 |
| Bohnensalate mit Frikadellen | 159 |
| Zucchinicurry | 160 |
| Lamm-Bohnen-Topf | 161 |
| Kalbsteak mit Staudensellerie und Gorgonzola überbacken | 162 |
| Glasnudelsalat mit Avocado-Thunfisch-Tatar | 163 |
| Kabeljaufilet mit Fenchel auf kleinen Cocobohnen | 164 |
| Gebratenes Gemüse mit marinierter Hähnchenbrustfilets | 165 |
| Bunter Hackbraten | 166 |
| Überbackene Hackfleisch-Crepes | 167 |
| Hackfleisch-Blätterteig-Schnecken | 168 |
| Rinderhaschee mit Spiegelei und Kartoffelpüree | 169 |
| Maispouardenhackküchle in Basilikumsud | 170 |
| Ziegenkäse mit Chili-Minze in Blätterteig | 171 |
| Käsetoasts | 172 |
| Paniertes Käseschnitzel mit Apfel-Kresse-Salat | 173 |
| Käsesoufflée mit Gemüsesalat | 174 |
| Pfifferlingsrisotto mit gebratener Wachtel und Mimolette | 175 |
| Kalbsleber mit Birne und rotem Zwiebelconfit | 176 |
| Schweinekotelett mit Ofenzwiebeln | 177 |
| Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln | 178 |
| Zanderfilet auf Schalottenconfit | 179 |
| Paprikafrikadelle mit Joghurt-Gurken-Dip und Kartoffelspalten | 181 |
| Gnocchi mit Gemüsesauce | 182 |
| Hähnchen-Curry mit Gemüsestreifen und Reis | 183 |

| | |
|--|-----|
| Lachs in Lauchsauce mit grünen Nudeln | 184 |
| Gulasch von Kartoffeln und Kürbis mit grünem Salat..... | 185 |
| Rehgeschnetztes mit Birnen und Pilzen..... | 186 |
| Roqueforttörtchen mit Quittenkompott | 187 |
| Birnen, Bohnen und Speck..... | 188 |
| Apfelpfannkuchen mit gebratenen Walnüssen..... | 189 |
| Wirsingroulade mit Lachsforelle | 190 |
| Rosenkohl-Steckrüben-Ragout mit Rinderfilet | 191 |
| Lamm in Kräuterkruste Schwarzwurzel..... | 192 |
| Brezel-Rotkrautsoufflée mit Kümmelschnitzel..... | 193 |
| Rübenkraut von Kohlrabi mit Kasseler und Senfsauce | 194 |
| Thüringer Klöße mit Rindergulasch..... | 195 |
| Kartoffelkrapfen mit Lauchgemüse..... | 196 |
| Leberknödel auf Sauerkraut | 197 |
| Pilzknödel auf Rahmwirsing | 198 |
| Zanderklößchen mit Blattspinat auf Tomatensauce | 199 |
| Orientalische Fischpfanne..... | 200 |
| Persische Kohlrouladen | 201 |
| Harissafrikadelle mit gebratenen Würfelkartoffeln..... | 202 |
| Geschnetzelte Leber mit Kreuzkümmel | 203 |
| Lammcouscous | 204 |
| Millefeuille von Entenbrust | 205 |
| Gebratene Wachteln mit Trauben | 206 |
| Gulasch von Hähnchen und Ananas..... | 207 |
| Enten-Roulade mit Polenta | 208 |
| Perlhuhnbrust im Spinatmantel mit Pilzrisotto..... | 209 |
| Buchweizenblini mit Krabbensalat..... | 210 |
| Kastanienpfannkuchen mit Pilzsauce..... | 211 |
| Soufflierter Käsepfannkuchen mit Schinkensauce | 212 |
| Buttermilchcrêpes mit Zimtbirnen..... | 213 |
| Falsche Prinzregententorte | 214 |
| Gratinierte Wildschweinmedaillons mit Kartoffelaltern | 215 |
| Rehgulasch mit Datteln | 216 |
| Steak vom Hirschrücken auf Papaya-Tomaten-Gemüse | 217 |
| Rehrücken Baden-Baden | 218 |
| Gebratene Fasanenbrüstchen mit Sauerkraut | 219 |
| Kürbis-Kartoffel-Auflauf | 220 |
| Rote Bete Suppe mit Zanderklößchen | 221 |
| Kürbisragout mit Hähnchenspießen..... | 222 |
| Karpfen auf Paprikasauerkraut..... | 223 |
| Rosenkohlragout mit Speck-Sahne-Sauce | 224 |
| Hähnchen in Burgundersauce..... | 225 |
| Seelachs mit Orangen-Hollandaise..... | 226 |
| Kalbsrücken mit Sauce Mornay..... | 227 |
| Zander mit Sauce Mousselin..... | 228 |
| Beurre rouge mit schottischem Lachs | 229 |
| Variationen vom Lachs mit Sauerrahm | 230 |
| Rahmsuppe von Wurzelgemüse | 231 |
| Kleine Wildschweintorte mit Sauce Cumberland und Apfelsalat..... | 232 |
| Feldsalat mit marinierter Hähnchenbrust | 234 |
| Kaninchen mit Rosenkohl und Serviettenknödel..... | 235 |
| Roastbeef mit Sauce Remoulade und Bratkartoffeln | 236 |
| Rehgeschnetztes mit Maronen und Datteln | 237 |
| Cordon bleu mit Kartoffelsalat..... | 238 |
| Karpfen blau mit Sahnemeerrettich..... | 239 |
| Szegediner Gulasch | 240 |
| Kartoffelaufbau mit Feldsalat..... | 241 |

| | |
|--|-----|
| Reisauflauf mit Lammhack und Paprika..... | 242 |
| Apfelaufbau mit Speck..... | 243 |
| Kräuterspätzle mit Käse gratiniert | 244 |
| Käsefondue | 245 |
| Piccata vom Schweinefilet mit Mangosauce | 246 |

| Gericht | Monat | Seite |
|---|----------|-------|
| Suppen | | |
| Grüne Erbsensuppe mit Würstchen | Januar | 14 |
| Hähnchen-Kokos-Suppe mit Zitronengras | Januar | 21 |
| Gemüsesuppe mit Grießnocken | Februar | 46 |
| Muschelsuppe mit Safran | März | 54 |
| Hühnersuppe mit Brunnenkresserolle | April | 64 |
| Melonensuppe mit Garnelen | Juni | 103 |
| Beerensuppe mit Schnee-Eiern | Juni | 106 |
| Kalte Gemüsesuppe | Juli | 136 |
| Scharfe geeiste Melonensuppe mit Parmaschinken | Juli | 137 |
| Tomatensuppe mit Überraschungseffekt | Juli | 142 |
| Andalusische Fischsuppe | August | 148 |
| Scharfe Joghurt-Pfirsich-Suppe mit Gambas | August | 155 |
| Rote Bete Suppe mit Zanderklößchen | November | 221 |
| Rahmsuppe von Wurzelgemüse | Dezember | 231 |
| Nudelgerichte | | |
| Nudelaufwurf mit Thunfisch und Mozzarella | Januar | 16 |
| Gelbe Penne mit Zitronengras-Garnelen und Korianderschaum | März | 57 |
| Fettuchine mit Kräuter-Spinat-Sauce | März | 58 |
| Tomaten Ricotta-Tortellini | März | 59 |
| Spaghetti mit Gemüsebolognese | März | 60 |
| Salate | | |
| Farfalle-Salat mit gebratener Dorade | März | 56 |
| Spinatsalat zu Wachtelbrust in der Korianderpanade | Mai | 83 |
| Bunter Spargelsalat | Mai | 86 |
| Insalata frutti di mare | Mai | 90 |
| Linsensalat mit Feta-Tomaten | Juni | 116 |
| Türkischer Auberginensalat | Juni | 119 |
| Fenchelsalat mit gebratenen Aprikosen und gebratener Dorade | Juli | 127 |
| Ceasar Salad | Juli | 138 |
| Bohnensalate mit Frikadellen | August | 159 |
| Glasnudelsalat mit Avocado-Thunfisch-Tatar | August | 163 |
| Buchweizenblini mit Krabbensalat | November | 210 |
| Feldsalat mit marinierter Hähnchenbrust | Dezember | 234 |

| | | |
|---|---------|----|
| Gemüsegerichte | | |
| Gemüseauflauf mit gratiniertem Seelachs | Januar | 18 |
| Piccata vom Knollensellerie | Januar | 26 |
| Ragout von Teltower Rübchen mit Schinkenknödeln | Januar | 28 |
| Semmelknödel-Pilz-Geröstel | Februar | 33 |
| Herzhafter Kartoffelkuchen | Februar | 34 |
| Pochiertes Ei auf Rahmspinat | März | 61 |
| Knöterichragout mit Entenbrust | April | 77 |
| Junges Gemüse mit Kartoffelcrêpes | April | 82 |
| Quarkkartoffeln mit buntem Gemüse | Mai | 84 |
| Karamellierte Gewürz-Möhren mit Chili | Mai | 85 |

| Gericht | Monat | Seite |
|---|-----------|-------|
| Gemüsegerichte | | |
| Grüner Spargel mit Rotbarbe | Mai | 87 |
| Türkische Mezze | Mai | 91 |
| Melonenkaviar nach Ferran Adrià | Juni | 109 |
| Gefüllte Zucchini | Juni | 122 |
| Mediterranes Gemüsegratin mit Sauce Rouille | Juni | 123 |
| Penne mit Gemüsesauce | Juli | 126 |
| Gemüseomelett | Juli | 133 |
| Kalter Blumenkohl mit Zitronen-Kapern-Sauce | Juli | 135 |
| Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Oliven | Juli | 139 |
| Gefüllte Tomate mit Kräuter-Ziegenfrischkäse | Juli | 141 |
| Oliven-Weißbrotsoufflé mit Champignonsauce | August | 147 |
| Spreewälder Schmorgurken | August | 158 |
| Zucchinicurry | August | 160 |
| Käsesoufflée mit Gemüsesalat | September | 174 |
| Rübenkraut von Kohlrabi mit Kasseler und Senfsauce | Oktober | 194 |
| Kartoffelkrapfen mit Lauchgemüse | Oktober | 196 |
| Pilzknödel auf Rahmwirsing | Oktober | 198 |
| Kastanienpfannkuchen mit Pilzsauce | November | 211 |
| Soufflierter Käsepfannkuchen mit Schinkensauce | November | 212 |
| Kürbis-Kartoffel-Auflauf | November | 220 |
| Kürbisragout mit Hähnchenspießen | November | 222 |
| Rosenkohlragout mit Speck-Sahne-Sauce | November | 224 |
| Kartoffelaufbau mit Feldsalat | Dezember | 241 |
| Vegetarische Gerichte | | |
| Gerösteter Chinakohl mit Bananen-Mandel-Reis | Januar | 22 |
| Geröstetes Weißkraut mit Spiegelei | Januar | 31 |
| Lauch-Quiche | Februar | 36 |
| Sellerieravioli mit Tomaten-Basilikum-Sauce | März | 50 |
| Gefüllte Weinblätter | März | 53 |
| Gebratene Eier mit Tomatenvinaigrette und Ziegenkäse | März | 62 |
| Dinkelravioli auf provenzalischem Bohnen-Paprika-Ragout | April | 71 |
| Frischkäseterrine mit Lauch und Paprika | April | 75 |
| Bärlauchgnocchi | April | 78 |
| Buchweizencrepes mit Kräuterricotta gefüllt | April | 79 |
| Grießnockerln mit Kräutervinaigrette | April | 81 |
| Spargel in Blätterteig mit Morchelrahmsauce | Mai | 88 |
| Spargel mit Ziegenkäse gratiniert | Mai | 89 |
| Tomatenpolenta mit Parmesansauce | Mai | 99 |
| Buchweizen-Käse-Knöpfe | Mai | 101 |
| Blätterteigtasche mit Pilzen | Juni | 111 |
| Gefüllte Artischockenböden | Juni | 120 |
| Aubergine mit Tomaten gratiniert | Juni | 121 |
| Ravioli mit gegrillter Zucchini gefüllt | Juli | 125 |
| Kartoffel – Champignon – Puffer | Juli | 129 |
| Gurkencurry mit Basmatireis | Juli | 132 |
| Peperonata-Roulade mit Feta | August | 150 |
| Gebackener Reis mit Kräutern und Joghurt | August | 154 |
| Ziegenkäse mit Chili-Minze in Blätterteig | September | 171 |
| Käsetoasts | September | 172 |
| Paniertes Käseschnitzel mit Apfel-Kresse-Salat | September | 173 |
| Gnocchi mit Gemüsesauce | September | 182 |
| Kräuterspätzle mit Käse gratiniert | Dezember | 244 |
| Käsefondue | Dezember | 245 |

| Gericht | Monat | Seite |
|--|-----------|-------|
| Fisch | | |
| Gegrillte Ananas in Vanillebutter mit Scampi | Januar | 24 |
| Lachsforelle auf Rahmschwarzwurzeln | Januar | 25 |
| Zander mit Schalotten-Korianderkruste und Petersilienwurzelpüree | Januar | 27 |
| Pannfisch | Januar | 30 |
| Quiche von geräucherter Forelle | Februar | 37 |
| Forellenröllchen in Apfelwein | Februar | 38 |
| Zander in Rieslingsauce | Februar | 40 |
| Saltimbocca vom Kabeljau mit Pestogemüse | Februar | 47 |
| Karpfenkloß mit Schnittlauchsauce | März | 49 |
| Spaghetti mit Muscheln | März | 55 |
| Praline von Räucherlachs und Kräuterschaum mit Frühlingsalaten | April | 63 |
| Seeteufelmedaillon in Tomatenkruste | April | 67 |
| Forellenstrudel | April | 69 |
| Zander auf der Haut gebraten mit grünem Würzöl und Karotten-Nuss-Salat | April | 74 |
| Sushi-Variationen | Mai | 92 |
| Muscheln provencale | Mai | 93 |
| Variationen vom Ostseehering | Mai | 94 |
| Matjesterrine | Mai | 95 |
| Gegrillte Sardinen auf Rucolasalat mit Limettenvinaigrette | Mai | 96 |
| Matjes mit Mangosalat | Mai | 97 |
| Marinierte Sardinenfilets mit Ratatouillesalat | Mai | 98 |
| Gebratene Lachsforelle mit Kräuterrisotto | Juni | 102 |
| Mayonnaise-Variationen mit gebratenem Fischfilet | Juni | 108 |
| Gegrillter Felsenoktopus mit Tomaten-Chorizomarmelade | Juni | 113 |
| Kartoffel-Schwertfisch-Spieß mit Melone | Juni | 115 |
| Forelle mit Ratatouille in der Folie | Juni | 117 |
| Kräuter Gazpacho mit pochiertem Saiblingsfilet | Juli | 128 |
| Lachs-Gemüse-Pfanne | Juli | 130 |
| Shrimpsalat mit Melone und Pfirsich | Juli | 134 |
| Gegrillter Thunfisch mit Zitronenfilets und Kapernbeeren | Juli | 143 |
| Seeteufel mit Liettensauce | August | 146 |
| Gebratene Tintenfische mit Chili | August | 152 |
| Gebratenes Thunfischfilet in Sake-Joghurt-Marinade | August | 157 |
| Kabeljaufilet mit Fenchel auf kleinen Cocobohnen | August | 164 |
| Zanderfilet auf Schalottenconfit | September | 179 |
| Lachs in Lauchsauce mit grünen Nudeln | September | 184 |
| Wirsingroulade mit Lachsforelle | Oktober | 190 |
| Zanderklößchen mit Blattspinat auf Tomatensauce | Oktober | 199 |
| Orientalische Fischpfanne | Oktober | 200 |
| Karpfen auf Paprikasauerkraut | November | 223 |
| Seelachs mit Orangen-Hollandaise | November | 226 |
| Zander mit Sauce Mousselin | November | 228 |
| Beurre rouge mit schottischem Lachs | November | 229 |
| Variationen vom Lachs mit Sauerrahm | Dezember | 230 |
| Karpfen blau mit Sahnemeerrettich | Dezember | 239 |

| Gericht | Monat | Seite |
|--|-----------|-------|
| Fleischgerichte | | |
| Geflügel | | |
| Gespickte Poulardenbrust mit gefülltem Stangensellerie | Januar | 29 |
| Gedämpfte Hähnchenbrust mit Muskatsabayon | Februar | 42 |
| Persischer Safran-Reiskuchen | März | 52 |
| Hähnchen in Walnusskruste auf gebratenen Gemüsestreifen | April | 76 |
| Hähnchenkotelett mit Frühkartoffeln und Joghurtpesto | Mai | 100 |
| Entenbrust mit Stachelbeer-Pfeffer-Chutney | Juni | 105 |
| Hähnchenbrust mit gerösteten Aprikosen | Juni | 107 |
| Paprika-Geflügel-Geschnetzelt | Juli | 131 |
| Hähnchen in Zitronensauce | Juli | 144 |
| Chili-Paprika-Gemüse mit Hähnchenbrust | August | 151 |
| Tikka - Hähnchen mit Raita | August | 153 |
| Gebratenes Gemüse mit marinierter Hähnchenbrustfilets | August | 165 |
| Pfifferlingsrisotto mit gebratener Wachtel und Mimolette | September | 175 |
| Hähnchen-Curry mit Gemüsestreifen und Reis | September | 183 |
| Millefeuille von Entenbrust | Oktober | 205 |
| Gebratene Wachteln mit Trauben | Oktober | 206 |
| Enten-Roulade mit Polenta | November | 208 |
| Perlhuhnbrust im Spinatmantel mit Pilzrisotto | November | 209 |
| Hähnchen in Burgundersauce | November | 225 |

| | | |
|---|-----------|-----|
| Gulasch, Hackfleisch und Co. | | |
| Pizza Calzone | Februar | 35 |
| Feuriges Lammgulasch | August | 149 |
| Bunter Hackbraten | September | 166 |
| Überbackene Hackfleisch-Crepes | September | 167 |
| Hackfleisch-Blätterteig-Schnecken | September | 168 |
| Rinderhaschee mit Spiegelei und Kartoffelpüree | September | 169 |
| Maispoulardenhackküchle in Basilikumsud | September | 170 |
| Paprikafrikadelle mit Joghurt-Gurken-Dip und Kartoffelspalten | September | 181 |
| Gulasch von Kartoffeln und Kürbis mit grünem Salat | September | 185 |
| Thüringer Klöße mit Rindergulasch | Oktober | 195 |
| Leberknödel auf Sauerkraut | Oktober | 197 |
| Harissafrikadelle mit gebratenen Würfelkartoffeln | Oktober | 202 |
| Geschnetzelte Leber mit Kreuzkümmel | Oktober | 203 |
| Gulasch von Hähnchen und Ananas | Oktober | 207 |
| Szegediner Gulasch | Dezember | 240 |

| | | |
|---|----------|-----|
| Lamm | | |
| Provenzalische Kichererbsen mit Lammkoteletts | Januar | 13 |
| Lamm-Kichererbsen-Eintopf | Februar | 43 |
| Provenzalischer Lammsattel mit Rosmaringemüse | April | 65 |
| Lammrücken bei Niedertemperatur rosa gegart | Juni | 112 |
| Lammkarree auf buntem Bohnengemüse | Juli | 124 |
| Lammkotelett mit Basilikum–Joghurt-Dip | August | 156 |
| Lamm-Bohnen-Topf | August | 161 |
| Lamm in Kräuterkruste Schwarzwurzel | Oktober | 192 |
| Lammcouscous | Oktober | 204 |
| Reisauflauf mit Lammhack und Paprika | Dezember | 242 |

| Gericht | Monat | Seite |
|---|-----------|-------|
| Kalb / Rind | | |
| Geschmortes Rindfleisch mit bunten Bohnenkernen | Januar | 12 |
| Reis-Kasimir | Januar | 23 |
| Bouef en daube | Februar | 44 |
| Kräuterschnitzel vom Kalb mit Kartoffelgemüse | April | 68 |
| Mailänder Schnitzel | April | 70 |
| Rindfleisch mit Sojasprossen | April | 73 |
| Kalbsrücken mit geschmorten Pfirsichen | Juni | 104 |
| Kalbsteak mit Staudensellerie und Gorgonzola überbacken | August | 162 |
| Kalbsleber mit Birne und rotem Zwiebelconfit | September | 176 |
| Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln | September | 178 |
| Rosenkohl-Steckrüben-Ragout mit Rinderfilet | Oktober | 191 |
| Kalbsrücken mit Sauce Mornay | November | 227 |
| Roastbeef mit Sauce Remoulade und Bratkartoffeln | Dezember | 236 |
| Cordon bleu mit Kartoffelsalat | Dezember | 238 |

| | | |
|--|-----------|-----|
| Schwein | | |
| Frikadelle vom Eisbein mit Linsen-Kartoffel-Gemüse | Januar | 15 |
| Schichtkohl | Januar | 17 |
| Lackierter Schweinebauch auf Ananaskraut | Januar | 20 |
| Kartoffel-Blutwurst-Geröstel | Februar | 32 |
| Roastbeef mit Rotweinschalotten und Senfcreme | Februar | 39 |
| Rotweinschinken mit Kümmelwürstchen | Februar | 41 |
| Indonesisches Reisleber | März | 51 |
| Gedekte Fleischtorte mit Frühlingskräutern | April | 80 |
| Marinierte Rumpsteaks mit Kartoffel-Pesto-Salat | Juni | 118 |
| Schweinefilet mit Tomaten-Peperoni-Sugo gratiniert | Juli | 140 |
| Schweinekotelett mit Ofenzwiebeln | September | 177 |
| Birnen, Bohnen und Speck | Oktober | 188 |
| Brezel-Rotkrautsoufflée mit Kümmelschnitzel | Oktober | 193 |
| Piccata vom Schweinefilet mit Mangosauce | Dezember | 246 |

| | | |
|---|----------|-----|
| Wild / Kaninchen | | |
| Eintopf mit Kaninchen | Februar | 45 |
| Kaninchenrücken in Buttermilchsauce | Juni | 110 |
| Rehgeschnetzeltes mit Birnen und Pilzen | Oktober | 186 |
| Gratinierte Wildschweinmedaillons mit Kartoffelhaltern | November | 215 |
| Rehgulasch mit Datteln | November | 216 |
| Steak vom Hirschrücken auf Papaya-Tomaten-Gemüse | November | 217 |
| Rehrücken Baden-Baden | November | 218 |
| Gebratene Fasanenbrüstchen mit Sauerkraut | November | 219 |
| Kleine Wildschweintorte mit Sauce Cumberland und Apfelsalat | Dezember | 232 |
| Kaninchen mit Rosenkohl und Serviettenknödel | Dezember | 235 |
| Rehgeschnetzeltes mit Maronen und Datteln | Dezember | 237 |

| Gericht | Monat | Seite |
|--|-----------|-------|
| Süßes | | |
| Apfel-Clafoutis mit Vanillesauce | Januar | 19 |
| Marillenknödel | Februar | 48 |
| Pousse Cafe von Vanille und Schokolade | April | 66 |
| Zitronentarte | August | 145 |
| Roqueforttörtchen mit Quittenkompott | September | 187 |
| Apfelfannkuchen mit gebratenen Walnüssen | Oktober | 189 |
| Buttermilchcrêpes mit Zimtbirnen | November | 213 |
| Falsche Prinzregententorte | November | 214 |
| Apfelauflauf mit Speck | Dezember | 243 |

Geschmortes Rindfleisch mit bunten Bohnenkernen

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------|--------------------------------|
| 125 g | weiße Bohnenkern |
| 125 g | rote Bohnenkern |
| 2 | Zwiebeln |
| 500 g | Rindfleisch aus der Oberschale |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 1 | Zitrone, unbehandelt |
| 5 EL | Butterschmalz |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 100 g | Basmatireis |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 | Ei |

Die Bohnen über Nacht einweichen.

Zwiebeln schälen und fein hacken. Rindfleisch in große Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Zitronenschale abreiben.

In 1 EL Butterschmalz eine Zwiebel anbraten. Die Gemüsebrühe angießen. Die Bohnen abschütten und zur Brühe geben. Ca. 45 Minuten kochen lassen (wenn nötig, Wasser dazugießen).

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL Butterschmalz kräftig anbraten. Die Zwiebel und das Tomatenmark dazugeben und mitbraten. Die Bohnen mitsamt der Flüssigkeit zugießen, Thymian und Rosmarin darauf legen und nochmals 20 Minuten köcheln lassen.

Unter den gekochten Reis das Ei mischen. Davon kleine Portionen nehmen, zu Plätzchen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten.

Wenn das Fleisch weich ist, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Petersilie darüber streuen.

Geschmortes Fleisch mit Bohnen und Reisplätzchen anrichten.

Tipp: Es gibt auch die Möglichkeit, vorgekochte Bohnen aus der Dose zu verwenden, die meistens eine gute Qualität haben. Dazu die Bohnen 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.

Pro Portion: 683 kcal / 2.858 kJ
48 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 36 g Fett

Wochenthema: Köstliche Hülsenfrüchte
Vincent Klink Mittwoch, 03. Januar 2007

Provenzalische Kichererbsen mit Lammkoteletts

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-------------------|
| 150 g | Kichererbsen |
| 1 | Lauchstange |
| ½ | Karotte |
| 50 g | Blattspinat |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 500 ml | Lammbrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Salbeiblätter |
| etwas | Meersalz, Pfeffer |
| 6 | Lammkoteletts |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Rosmarin |

Die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, dann in eine Schüssel geben, so viel heißes Wasser angießen, dass sie ca. 5 cm bedeckt sind und über Nacht einweichen lassen.

Lauch putzen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und würfeln. Blattspinat putzen und waschen. Knoblauch schälen und hacken.

Die Kichererbsen abgießen, in einen Topf mit Brühe geben und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Karotte, Knoblauch und Lorbeer zugeben und weitere ca. 10 Minuten kochen, bis die Kichererbsen gar sind. Zum Schluss Spinat, Lauch und Salbei untermischen, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl und einem Zweig Rosmarin von beiden Seiten jeweils drei Minuten braten. Lammkoteletts mit den Kichererbsen anrichten.

Pro Portion: 706 kcal / 2954 kJ
34 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Köstliche Hülsenfrüchte
Vincent Klink Donnerstag, 04. Januar 2007

Grüne Erbsensuppe mit Würstchen

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------------------|--------------------------|
| 200 g | grüne Erbsen, getrocknet |
| 1 | Zwiebel |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Majoran gerebelt |
| 1 Scheibe (ca. 50 g) | Rauchspeck |
| ca. 1 l | Gemüsebrühe |
| 2 Paar | Frankfurter Würstchen |
| etwas | Salz und Pfeffer, |
| 2 EL | Sahne |

Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie fein hacken.

Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen. Erbsen, Majoran, Speckscheibe und Brühe zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen.

Speck herausnehmen und in Würfel schneiden. Erbsen pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb treiben. Alles nochmal aufkochen und mixen.

Würstchen und Speck dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. Wurst evtl. in Stückchen schneiden und die fein gehackte Petersilie dazugeben.

Die Suppe sollte modern, also leichtflüssig und kein Brei sein. Evtl. noch Brühe zusetzen.

Pro Portion: 898 kcal / 3757 kJ
51 g Kohlenhydrate, 50 Eiweiß, 55 Fett

Wochenthema: Köstliche Hülsenfrüchte
Otto Koch Freitag, 05. Januar 2007

Frikadelle vom Eisbein mit Linsen-Kartoffel-Gemüse

| | |
|-----------|---|
| 100 g | kleine braune Linsen |
| 1 | Schalotte |
| 70 g | geräucherter Speck |
| 1 große | Kartoffel, festkochend |
| 1 EL | Butterschmalz |
| ca.350 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 kleine | Zwiebel |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 1 | Brötchen vom Vortag |
| 60 ml | Milch |
| 1 | mageres Eisbein (gegart bzw. weich gekocht) |
| 1 TL | geriebener Majoran |
| 4 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 | Ei |
| 2-3 EL | Semmelbrösel |

Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Schalotte schälen und fein hacken. Speck in Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz Zwiebeln und Speck glasig werden lassen.

Die abgetropften Linsen zugeben und mitdünsten. Kartoffel ebenfalls zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Linsen sollten mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Leicht salzen und pfeffern und das Lorbeerblatt zugeben. Abgedeckt etwa 25 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln grob schneiden. Petersilie hacken. Das Brötchen in Würfel schneiden und mit heißer Milch übergießen.

Eisbein auslösen und von überflüssigem Fett trennen., jedoch die gekochte Haut mitverwenden.

Die Zwiebeln mit Majoran in 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Das Fleisch, die Haut, die gedünsteten Zwiebeln und die Petersilie durch die mittelgrobe Scheibe eines Fleischwolfes drehen.

Das eingeweichte Brot gut ausdrücken und mit dem verquirlten Ei zum Fleisch geben, mit etwas Salz und reichlich Pfeffer würzen und gut vermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen, diese in Semmelbröseln wenden und in einer Pfanne mit 3 EL Sonnenblumenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Linsen-Kartoffel-Gemüse in einen Suppenteller geben, in die Mitte die Frikadelle setzen.

Pro Portion: 845 kcal / 3536 kJ
62 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 46 g Fett

Nudelaufbau mit Thunfisch und Mozzarella

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Oliven ohne Stein |
| 2 | eingelegte Sardellenfilets |
| 2 | Tomaten |
| ½ Bund | Basilikum |
| 1 Kugel | Mozzarella |
| etwas | Butter zum Einfetten |
| 200 g | Penne |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Kapern |
| 150 g | Thunfisch aus der Dose |
| 100 ml | Sahne |
| 2 | Eigelb |
| etwas | Salz, Pfeffer, Muskat |

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven halbieren. Sardellen hacken. Tomaten von Haut und Kernen befreien und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Basilikum hacken, Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Auflaufform einfetten. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Oliven, Kapern und Sardellen zugeben und anschwitzen. Tomaten und Basilikum hinzufügen und ebenfalls kurz durchschwenken. Den Thunfisch untermischen.

Sahne und Eigelb verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Pasta und Gemüse-Thunfisch-Masse miteinander vermischen und in die Auflaufform füllen. Die Ei-Sahne-Mischung darüber gießen und obenauf die Mozzarellascheiben legen. Den Auflauf ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Pro Portion: 987 kcal / 4130 kJ
75 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 57 g Fett

Schichtkohl

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|-------------------------|
| ca. 1,5 kg | Spitzkohl |
| 1 | Zwiebel |
| etwas | Butter zum Einfetten |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 75 g | Speckwürfel |
| 500 g | Hackfleisch vom Schwein |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 | Eier |
| 250 ml | Milch |
| 1 Prise | Muskat |

Den Spitzkohl putzen, Strunk entfernen und Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Auflaufform einfetten. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen.

Kohlstreifen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Zwiebel und Speckwürfel separat in einer Pfanne dämpfen, aus der Pfanne nehmen, 2 EL beiseite stellen. Restlichen Speck mit Hackfleisch gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hackfleischmischung in die Auflaufform schichten und den gebratenen Kohl darauf geben. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Muskat abschmecken und über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und mit übrigem Speck bestreuen.

Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 535 kcal / 2238 kJ

14 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 36 g Fett

Apfel-Clafoutis mit Vanillesauce

Rezept für 4 Personen

Für den Clafoutis:

| | |
|--------|---|
| 4 | mittelgroße Äpfel, möglichst mürbe Sorten (z.B. Boskop) |
| 40 g | Mandeln |
| etwas | Butter zum Ausfetten |
| 2 | Eier |
| 3 | Eigelb |
| 80 g | Zucker |
| 40 g | Mehl |
| 140 g | Crème fraîche |
| 150 ml | Milch |
| 1 EL | Puderzucker |

Für die Vanillesauce:

| | |
|--------|---------------|
| 1 | Vanilleschote |
| 1 EL | Zucker |
| 200 ml | Milch |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Sahne |

Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Mandeln schälen und fein reiben. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Auflaufform ausfetten.

Eier, Eigelbe und den Zucker schaumig rühren. Mehl und Mandeln einrieseln lassen und gut unterarbeiten. Crème fraîche und Milch dazugießen und alles gut vermischen.

Die Hälfte des Teigs in die Auflaufform geben. Apfelstücke darauf verteilen, mit dem restlichen Teig bedecken und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen garen. Der Auflauf ist gar, wenn an einem Holzstäbchen, das in den Auflauf gesteckt und wieder herausgezogen wird, kein Teig mehr klebt. Vor dem Servieren den Clafoutis mit Puderzucker bestreuen.

In der Zwischenzeit für die Vanillesauce die Vanilleschote 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 die Ei-Mischung unterrühren. Alles gut mit dem Schneebesen verrühren, durch ein Sieb passieren.

Den Auflauf mit der Vanillesauce servieren.

Pro Portion: 743 kcal / 3109 kJ
50 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 50 g Fett

Wochenthema: Ein Hauch von Exotik mit Ananas, Kokos, Ingwer und mehr
Rainer Strobel Montag, 15. Januar 2007

Lackierter Schweinebauch auf Ananaskraut

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|------------------------------------|
| 500 g | magerer Schweinebauch mit Schwarte |
| etwas | Kümmel |
| etwas | Majoran |
| etwas | Salz und Pfeffer |
| 1 | Zwiebel |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Balsamico |
| 2 EL | Honig |
| 300 g | Sauerkraut |
| 100 ml | Weißwein |
| 1 Prise | Zucker |
| 1/4 | frische Ananas |

Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasheerd: Stufe 1 bis 2) vorheizen.

Den Schweinebauch mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer großzügig einreiben und in den Bräter geben. Die Zwiebel schälen und vierteln, Knoblauch schälen und mit in den Bräter geben. ¼ l Wasser angießen und im Backofen ca. 90 Minuten garen. Dabei immer wieder mit der Flüssigkeit übergießen.

Sojasauce, Essig und Honig vermischen und damit die Schwarte 5 bis 6 mal während der Bratzeit bepinseln, bis eine richtige Lackierung entsteht.

Das frische Sauerkraut abspülen und mit Weißwein weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Ananas schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Ananas zugeben.

Den Braten aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Fleisch zusammen mit dem Sauerkraut anrichten.

Pro Portion: 972 kcal / 4067 kJ
23 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 74 g Fett

Wochenthema: Ein Hauch von Exotik mit Ananas, Kokos, Ingwer und mehr
Vincent Klink Donnerstag, 18. Januar 2007

Reis-Kasimir

| | |
|--------|--------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 300 g | Kalbfleisch (Oberschale) |
| ¼ | frische Ananas |
| 1/2 | Mango |
| etwas | Salz |
| 200 g | Reis |
| 2 TL | Butter |
| 1 EL | Mandelstifte |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | Mehl |
| 250 ml | Fleischbrühe |
| 1 EL | Curry |
| 2 EL | Sahne, geschlagen |

Schalotten schälen und fein schneiden. Kalbfleisch in feine Scheiben schnetzeln. Ananas und Mango schälen und würfeln.

Reis in doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist. Abschütten, 1 TL Butter unterarbeiten und warm stellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz kurz von allen Seiten anbraten, herausnehmen und ruhen lassen.

In der Pfanne die Schalotten anschwitzen, mit Mehl bestäuben. Mit Brühe soweit auffüllen, dass eine sämige Sauce entsteht.

Curry, Ananas- und Mangowürfel zufügen und mit Salz abschmecken. Den entstandenen Fleischsaft des Geschnetzelteten zugeben und alles sehr dick einkochen.

Fleisch unter ständigem Wenden untermischen. Zum Schluss die Sahne unterheben.

Auf vorgewärmte Teller einen Reisrand setzen und in die Mitte das Geschnetzelte geben. Mandelstifte darüber streuen.

Pro Portion: 774 kcal / 3238 kJ

95 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Ein Hauch von Exotik mit Ananas, Kokos, Ingwer und mehr
Otto Koch Freitag, 19. Januar 2007

Gegrillte Ananas in Vanillebutter mit Scampi

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|-----------------------|
| ½ | Ananas |
| 1 | kleine Chilischote |
| 6 | große Scampis |
| 1 EL | Zucker |
| 1 | Vanilleschote |
| 4 EL | Butter |
| etwas | Kreuzkümmel, gemahlen |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 frische | Limone |

Die Ananas schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chilischote in ganz feine Scheiben schneiden. Von den Scampis den Kopf und den Panzer entfernen. Es sollen nur die Schwanzflossen übrig bleiben. Mit einem kleinen Messer an der Mitte des Rücken vorsichtig aufschneiden und den Darm entfernen. In der Mitte einen etwa 3 cm langen Längsschnitt durch die Scampi machen und den Schwanz von unten nach oben durchstecken.

Backofen auf 200 (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Die Ananasstücke mit etwas Zucker bestreuen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz braten, so dass ein schönes Muster entsteht. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Ananasstücke in einer Pfanne mit 2 EL Butter leicht schwenken und das Vanillemark zugeben. Mit Zucker abschmecken.

Die Scampis mit etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne (mit feuerfestem Griff) die restliche Butter erhitzen und die Chilischoten darin schwenken. Die Scampis dazu geben und stehend anbraten. Die Pfanne für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Ananas mit den Scampis auf Tellern anrichten. Je ein halbe Limone dazu legen.

Pro Portion: 424 kcal / 1774 kJ
29 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 20 g Fett

Lachsforelle auf Rahmschwarzwurzeln

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 400 g | Schwarzwurzeln |
| 1 | Zitrone |
| etwas | Salz |
| 2 | Lachsforellenfilet mit Haut (à 200 g) |
| 1/2 Bund | Kerbel |
| 20 g | Butter |
| 100 ml | Sahne |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Prise | Muskat |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Thymian |

Die Schwarzwurzeln schälen. Zitrone auspressen. Salzwasser mit dem Zitronensaft vermischen und die Schwarzwurzeln darin ca. 10 Minuten kochen. Die Schwarzwurzel herausnehmen in Eiswasser abschrecken und schräg in 1–2 cm lange Stücke schneiden. Die Lachsforellenfilets von allen Gräten befreien. Kerbel hacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schwarzwurzeln darin anschwanken. Die Sahne zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Zucker, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets zunächst auf der Hautseite braten, dann drehen und den Thymianzweig dazulegen. Die auf beiden Seiten gebratenen Lachsforellenfilets auf den Schwarzwurzeln anrichten und mit Kerbel garnieren.

Pro Portion: 606 kcal / 2536 kJ
11 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 41 g Fett

Piccata vom Knollensellerie

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--|
| 50 g | Parmesan |
| 50 g | Semmelbrösel |
| 200 g | Kartoffeln |
| 1 | Sellerieknolle |
| 50 ml | Milch |
| 1 EL | Butter |
| etwas | Salz, Muskat |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 1-2 | Eier |
| 80 g | roher Schinken , hauchdünn geschnitten |
| 2 EL | Mehl |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 40 ml | Sahne |
| 1 | Thymianzweig |

Parmesankäse reiben und mit den Semmelbröseln vermischen.

Kartoffeln schälen und vierteln. Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und daraus schöne Vierecke schneiden. Die Sellerieabschnitte mit den Kartoffeln aufsetzen, weich kochen und abschütten. Durch eine Presse drücken, mit heißer Milch und Butter vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Selleriescheiben in Gemüsebrühe weich kochen. Dann aus der Brühe nehmen, abtropfen lassen, durch das verquirlte Ei ziehen und in die Schinkenscheiben einwickeln. Die Schinkenpäckchen in Mehl wenden, erneut durchs Ei ziehen und mit der Parmesan-Semmelbrösel-Mischung panieren. Bei kleiner Hitze vorsichtig in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Die Sellerie-Piccata aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit 50 ml Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, Thymian dazu geben und nochmals aufkochen.

Die Sellerie-Piccata mit der Sauce und dem Püree servieren.

Pro Portion: 722 kcal / 3021 kJ
48 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Vergessene Wintergemüse

Vincent Klink

Donnerstag, 25. Januar 2007

Ragout von Teltower Rübchen mit Schinkenknödeln

Rezept für 2 Personen

Für die Rübchen:

| | |
|----------|---|
| 500 g | Teltower Rübchen |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1/4 l | Fleisch- oder Gemüsebrühe |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 TL | Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt) |
| 2 EL | Crème fraîche |
| etwas | Pfeffer, Salz, Muskat |

Für die Knödel:

| | |
|--------|---------------------|
| 2 | Brötchen vom Vortag |
| 100 ml | Milch |
| 50 g | Lauch |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 60 g | gekochter Schinken |
| 1 EL | Butter |
| 1 | Ei |
| 1 MS | Muskat |

Pfeffer und Salz

Die Rübchen der Länge nach, je nach Größe vierteln oder achteln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie hacken.

Rüben und mit Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen.

Etwas Brühe angießen und auf kleinem Feuer langsam dünsten (die Garzeit beträgt etwa 20 Minuten). Nach halber Garzeit Thymian hineingeben.

Zum Schluss den Fond mit etwas Mehlbutter abbinden und mit der Crème fraîche verfeinern. Mit Muskat abschmecken und Petersilie bestreuen.

Für die Knödel 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.

Lauch putzen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Schinken würfeln.

In etwas Butter Zwiebel und Schinken anschwitzen. Zusammen mit Lauch und Ei zum Brot geben. Alles gut vermengen. Sollte die Masse zu trocken sein und sich nicht richtig vermengen, Milch nachgießen. Mit Muskat, Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

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.

Die Knödel mit dem Rübchengemüse anrichten.

Pro Portion: 602 kcal / 2519 kJ

55 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 32 g Fett

Gespickte Poulardenbrust mit gefülltem Stangensellerie

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--|
| 1 Staude | Stangensellerie |
| 20 g | getrocknete Tomaten |
| 1 | Ei |
| 100 g | verschiedene Speisepilze (Austernpilze, Champignons, Shiitake) |
| 2 | Schalotten |
| 100 g | Wurzelgemüse (Karotten, Lauch, Kohlrabi) |
| 100 g | Kartoffeln |
| 2 | Poulardenbrustfilets mit Haut |
| 80 g | Paprikasalami (z.B. Chorizo), dünn aufgeschnitten |
| ca. 6 EL | Mehl |
| 40 g | Butterschmalz |
| 80 g | Gorgonzola |
| 20 g | fein geriebenes Weißbrot ohne Rinde |
| 2 | Eigelb |
| 80 g | Semmelbrösel zum Panieren |
| 100 ml | Fleischfond |
| 100 ml | Sahne |
| ½ Bund | Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |

Selleriestangen lösen und putzen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Das Ei verquirlen. Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten fein hacken. Wurzelgemüse schälen und fein würfeln. Kartoffeln kochen, schälen und in Würfel schneiden.

Die Haut der Poularde anheben und jeweils 6 kleine Taschen in das Fleisch schneiden. Die Taschen mit je einer Salamischeibe füllen und die Haut wieder darüber ziehen. Mit Mehl bestäuben und im heißen Butterschmalz goldgelb braten.

Selleriestangen blanchieren und abtropfen lassen. Gorgonzola mit geriebenem Weißbrot, Eigelben und getrockneten Tomaten vermischen und die Selleriestangen damit füllen. Zwei Stangen aufeinander legen, zusammendrücken und in Mehl wälzen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz goldbraun backen.

Pilze in 1 EL Butterschmalz dünsten. Mit Mehl bestäuben. Die Schalotte und das Wurzelgemüse dazugeben und angehen lassen. Mit Fleischfond ablöschen. Die gekochten Kartoffeln darunter mischen. Die Sahne steif schlagen und unter die Pilzmischung ziehen. Mit gehackten Kräutern bestreuen. Poularde mit Sellerie und Pilzen anrichten.

Pro Portion: 1380 kcal / 5774 kJ
62 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 97 g Fett

Wochenthema: Hausmannskost aus der Pfanne
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. Januar 2007

Pannfisch

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 400 g | Kartoffeln |
| 300 g | gekochter Schellfisch oder Kabeljau |
| 1 | Zwiebel |
| 60 g | Speck |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | Dill |
| 100 ml | Sahne |
| 1 TL | Senf |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| 2 | Eier |

Kartoffeln kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Den gekochten Fisch in kleine Stücke teilen. Zwiebel und Speck fein würfeln. Schnittlauch und Dill fein hacken.

Zwiebeln und Speck in einer Pfanne angehen lassen. Kartoffeln dazugeben und mitbraten. Sahne mit Senf verquirlen, mit Salz und etwas Zucker abschmecken und über die Kartoffeln geben. Bei kleiner Hitze weiter garen. Den Fisch unterarbeiten. Die Kräuter unter das Ei mischen und auf dem Gericht stocken lassen (nach Belieben kann das Gericht auch mit Spiegelei serviert werden).

Dazu passt sehr gut Rote Bete Salat.

Pro Portion: 566 kcal / 2368 kJ
35 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 25 g Fett

Geröstetes Weißkraut mit Spiegelei

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------|
| 500 g | Weißkohl |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 Prise | Kümmel |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Muskat |
| 2 EL | Butter |
| 2-4 | Eier |

Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, dann halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Kohlstücke zugeben und in der Pfanne ca.15 Minuten rösten (ähnlich wie Bratkartoffeln). Mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Eier aufschlagen und in die schäumenden Butter gleiten lassen und zu Spiegeleiern ausbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Weißkraut mit den Eiern anrichten.

Pro Portion: 395 kcal / 1653 kJ
14 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 30 g Fett

Kartoffel-Blutwurst-Geröstel

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | festkochende Kartoffeln |
| 250 g | Blutwurst |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Apfel |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 Zweig | Majoran |
| etwas | Kümmel |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Butter |
| etwas | Puderzucker |

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Blutwurst aus der Hülle lösen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

Die Kartoffelscheiben in 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten knusprig anbraten. In einer zweiten Pfanne, im restlichen Butterschmalz die Zwiebel glasig dünsten. Die Wurstscheiben dazugeben und mitrösten.

Die angebratenen Kartoffelscheiben vorsichtig und die Zwiebel-Wurst-Masse heben und rösten. Die Majoranblättchen und den Kümmel darüber streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In die heiße Butter die Apfelspalten geben und anschwanken. Puderzucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Blutwurst-Geröstel auf Tellern anrichten und mit den Apfelscheiben garnieren.

Pro Portion: 669 kcal / 2799 kJ

24 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 54 g Fett

Semmelknödel-Pilz-Geröstel

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 3 | Brötchen vom Vortag |
| 1/8 l | Milch |
| 1 | Schalotte |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 1/2 Bund | Blattpetersilie |
| 4 | Eier |
| etwas | Salz, Pfeffer, Muskat |
| 200 g | gemischte Speisepilze |
| 1 | Zwiebel |
| 30 g | Rauchspeck |
| 30 g | Butter |

Für die Knödel die Brötchen würfeln. Die Milch erhitzen. Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, mit der heißen Milch übergießen, einen Deckel darauf geben und etwas ziehen lassen. Schalottenschälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Petersilie fein hacken und zur Hälfte untermischen. Dann die Mischung, mit 2 Eiern zu den Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen. Mit nassen Händen aus dem Teig Knödel formen und diese 20 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Semmelknödel (können auch schon am Vortag gemacht werden) in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Rauchspeck fein würfeln. Die Semmelknödel in Butterschmalz braten. In einer Pfanne mit Butter Zwiebel und Speckwürfel glasig werden lassen. Pilze zugeben und mitdünsten. Die Pilze sollen kein Wasser ziehen, sondern Farbe bekommen. Pilzmischung unter die gebratenen Knödel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrigen Eier verquirlen und darüber verteilen. Unter langsamen Rühren stocken lassen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 689 kcal / 2883 kJ
45 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 45 g Fett

Herzhafter Kartoffelkuchen

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | Bergkäse |
| 500 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Paprikapulver |
| 2 | Eier |
| 3 EL | Crème fraîche |
| 3 EL | Kartoffelstärke |
| 5 | Tomaten |
| 100 g | Champignons |
| ½ Bund | Lauchzwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ Bund | Rucola |
| 1 Zweig | Basilikum |
| 125 g | Mozzarella |

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (Heißluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen. Die Zwiebel schälen in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl glasig dünsten. Bergkäse fein reiben. Die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüseribe raspeln. Dann Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Eiern, Crème fraîche, Kartoffelstärke und dem Käse mischen. Alles in eine gefettete Springform geben und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Tomaten würfeln, Champignons in feine Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwitzen und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf den Kartoffelkuchen geben, Rucola gorb schneiden und darauf verteilen. Mit dem Mozzarella bedecken und nochmals 10 Minuten im Backofen backen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen, mit Basilikumstreifen bestreuen, in Stücke schneiden und warm servieren.

Pro Portion: 673 kcal / 2.816 kJ

60 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 33 g Fett

Pizza Calzone

Rezept für 2 Personen

Für den Teig:

| | |
|---------|----------|
| 20 g | Hefe |
| 1 Prise | Zucker |
| 120 ml | Wasser |
| 250 g | Mehl |
| ½ TL | Salz |
| 50 ml | Olivenöl |

Für den Belag:

| | |
|---------|--|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Fleischtomaten (oder eine Dose italienische Tomaten) |
| 200 g | Kochschinken |
| 100 g | Champignons |
| 200 g | junger Peccorino |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Thymian |

Die Hefe zusammen mit einer Prise Zucker im lauwarmen (nicht zu heißen) Wasser auflösen. Mehl und Salz vermischen, aufgelöste Hefe und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich gut vom Schüsselrand und den Fingern löst. Ist er zu feucht noch etwas Mehl zugeben, ist er zu trocken, noch ein paar Spritzer Wasser zugeben.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und in die Schüssel geben. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten häuten, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Kochschinken in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Käse reiben. Backofen auf 230 Grad (Umluft: 200/Gasherd: Stufe 4) vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauchzehe mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten und den Thymianzweig dazu geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Thymianzweig entfernen. Tomatensauce falls nötig pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Hefeteig kleine Brötchen formen, diese flach und rund ausrollen, mit etwas Tomatensauce bestreichen. Pilze, Schinken und Käse in die Mitte geben. Den Teig zuklappen (wie eine Maultasche), dabei die Ränder fest andrücken. Auf die Teigtaschen einige Tropfen Olivenöl geben und ca. 7 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Pro Portion: 1.430 kcal / 5.983 kJ
94 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 83 g Fett

Wochenthema: Herzhafte Kuchen – Pizza, Flammkuchen und Quiche
Vincent Klink Mittwoch, 07. Februar 2007

Lauch-Quiche

Rezept für 4 Personen

Für den Teig:

| | |
|---------|--------|
| 200 g | Mehl |
| 80 g | Butter |
| 50 ml | Wasser |
| 1 | Ei |
| 1 Prise | Salz |

Für den Belag

| | |
|---------|-----------------------|
| 200 g | Lauch |
| 2 EL | Butter |
| 80 g | Emmentaler oder Gouda |
| 100 g | Gruyère |
| 50 g | Pecorino |
| 5 | Eier |
| 250 g | Crème fraîche |
| 80 g | Sahne |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Prise | Muskat |

Mehl, Butter, Wasser, Ei und Salz zu einem festen homogenen Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Lauch putzen, und in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Danach etwas abkühlen lassen. Alle Käse reiben.

Den Boden dünn ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Springform (Durchmesser 26 cm) legen, den Rand etwas hoch ziehen.

Eier mit Crème fraîche und Sahne verquirlen, den geriebenen Käse und Lauch untermischen und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse auf dem Teigboden verteilen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

Pro Portion: 998 kcal / 4176 kJ

39 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 79 g Fett

Quiche von geräucherter Forelle

Rezept für 6 Personen

Für den Teig:

| | |
|---------|---------------------------------|
| 200 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| 100 g | Butter |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | Fett für die Form |
| 500 g | Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“ |

Für die Füllung:

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 350 g | geräucherte Lachsforelle ohne Haut |
| 350 g | geräuchertes Forellenfilet ohne Haut |
| 3 | Tomaten |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Zitrone |
| 300 g | Crème fraîche |
| 3 | Eier |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell etwas Wasser zugeben). Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Rauchfisch von Haut und Gräten befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone auspressen.

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Schnittlauch und Tomatenstreifen mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fischmischung heben. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten. Den Teig recht dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigränder mit einem Messer abschneiden.

Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. Die Form im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Nach diesem „Blindbacken“ Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen. Die Füllung auf den Teig geben und im Ofen etwa 40 Minuten backen, bis die Quiche goldbraun ist.

Pro Portion: 634 kcal / 2690 kJ
27 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 44 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2007

Wochenthema: Kochen mit Wein

Rainer Strobel

Montag, 12. Februar 2007

Forellenröllchen in Apfelwein

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|-------------------------|
| 400 g | Forellenfilet ohne Haut |
| 2 | Äpfel |
| 1 | Schalotte |
| 2 EL | Butter |
| 200 ml | Cidre |
| 100 ml | Sahne |
| etwas | frischer Zitronensaft |
| etwas | Zucker |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Die Forellenfilets von allen Gräten befreien. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm starke Spalten schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und aufrollen. In die Mitte jeweils eine Apfelspalte stecken. In eine Pfanne mit heißer Butter die Forellenröllchen setzen und um den Fisch die restlichen Apfelspalten legen. Mit Cidre auffüllen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und ca. 4 bis 5 Minuten dünsten. Danach die Forellen herausnehmen und kurz warm stellen.

Den Fond mit Sahne lösen und einkochen lassen. Mit Butterflöckchen binden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Forellenröllchen und die Apfelspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauce überziehen.

Dazu passen in Butter geschwenkte Kartoffeln

Pro Portion: 618 kcal / 2586 kJ

22 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 31 g Fett

Roastbeef mit Rotweinschalotten und Senfcreme

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------------|
| 150 g | Rinderrücken |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 8-10 | Schalotten |
| 2 EL | Himbeeressig |
| 2 EL | Rübensirup (Rübenkraut) |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 Zweige | Thymian |
| 200 ml | Rotwein |
| 100 g | saure Sahne |
| 1 TL | scharfer Senf |
| 1 Prise | Zucker |

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form geben und 7 Minuten im Backofen weitergaren, herausnehmen und noch 5 Minuten ruhen lassen.

Schalotten schälen, in einen Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, salzen und den Himbeeressig hinzufügen, den Rübensirup (Rübenkraut) untermischen und aufkochen lassen. Lorbeerblatt und Thymian zugeben, Rotwein angießen und die Schalotten weich dünsten.

Die Saure Sahne mit Senf verrühren mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Roastbeef aufschneiden und mit den Schalotten und der Senfcreme anrichten. Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 480 kcal / 2008 kJ

19 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 29 g Fett

Zander in Rieslingsauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|---|
| 1 | Zander (ca. 1,5 kg) |
| 100 g | Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotte) |
| 3 Stängel | Blattpetersilie |
| 1 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Riesling |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 60 g | Schinkenspeck, hauchdünn geschnitten |
| 4 EL | 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 50 ml Riesling zufügen und mit einem Deckel abdecken. Bei großer Hitze die Pfanne ca. fünf Minuten schwenken. Dann alles durch ein feines Sieb passieren und den Fischfond beiseite stellen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Zanderfilets mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit den Speckscheiben umwickeln und in einer Pfanne mit 2 EL Butter 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 (im Ofen bei ca. 60 Grad).

In der Pfanne mit 1 EL Butter Schalotten und Knoblauch anschwitzen, mit Fischfond und restlichem Riesling ablöschen und um die Hälfte leicht einkochen. Die Sauce passieren, mit 1 EL kalter Butter binden und abschmecken. Die Zanderfilets zugeben, kurz schwenken und anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 682 kcal / 2854 kJ
5 g Kohlenhydrate, 103 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Kochen mit Wein

Vincent Klink

Donnerstag, 15. Februar 2007

Rotweinslinsen mit Kümmelwürstchen

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---|
| 150 g | Berglinsen oder kleine Alblinsen |
| 100 g | Suppengemüse (Sellerieknolle, Möhre, Lauch) |
| 1 | Zwiebel |
| 200 g | Mehl |
| 3-4 | Eier |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 350 ml | Rotwein |
| 350 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 2 Zweige | Thymian |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| ca. 2 EL | Essig |
| 2 Paar | gerauchte Kümmelwürstchen |
| 2 EL | Butter |

Die Linsen ein bis zwei Stunden in reichlich Wasser einweichen, dann abschütten. In der Zwischenzeit Suppengemüse putzen und sehr fein würfeln, Zwiebel schälen und fein schneiden.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, Linsen zugeben und mit Rotwein und Brühe auffüllen. Die rohe Kartoffel schälen, fein reiben und zugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, dann Thymian und das Suppengemüse zugeben. Noch ca. 15 Minuten köcheln. Die Kümmelwürstchen in den Topf geben und noch ca. 5 Minuten mitköcheln, dann mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

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

Die Linsen mit den Spätzle und den Würstchen anrichten.

Pro Portion: 1100 kcal / 4602 kJ

113 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 39 g Fett

Gedämpfte Hähnchenbrust mit Muskatsabayon

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--------------------------------|
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 2 | Hähnchen- oder Poulardenbrüste |
| 100 ml | Geflügelbrühe |
| 100 ml | Weißwein |
| 100 ml | Wermut, extra trocken |
| etwas | Muskatnuss |
| 2 | Eigelbe |
| 300 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| 30 g | Butter |
| 80 ml | Milch |
| 150 g | Erbsen |
| 30 ml | Sahne |
| | Salz, Pfeffer |

1 l Wasser mit den Kräutern in einem Dämpfer erhitzen und 2 Minuten mitkochen.

Die Hähnchenbrüste in den Dampfeinsatz legen und über dem Wasser-Kräutersud 10 Minuten dämpfen. Danach warm stellen.

Für die Sauce Geflügelbrühe mit Weißwein, Wermut und geriebener Muskatnuss aufsetzen und zur Hälfte reduzieren. Die Eigelbe im Wasserbad mit der Geflügelbrühe-Weinmischung zu einer Sabayon aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer sachte abschmecken (Muskat soll dominieren).

Für die Gemüsebeilage Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Püree mit der Hälfte der Butter und Milch aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Erbsen blanchieren, abschütten und fein passieren. Mit der restlichen Butter und Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Pürees nur grob miteinander vermischen.

Die Hähnchenbrüste anrichten und mit der Sauce übergießen.

Einen großen Löffel von dem Püree dazu garnieren.

Pro Portion: 718 kcal / 3004 kJ

41 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 30 g Fett

Lamm-Kichererbsen-Eintopf

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|----------------------------|
| 150 g | Kichererbsen |
| ca. 500 g | Lammschulter |
| 2 große | Möhren |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Butterschmalz |
| etwas | Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 4 | Lauchzwiebeln |
| 150 g | Naturjoghurt |
| 4 Zweige | frische Minze |

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Lammschulter in grobe Würfel schneiden. Die Möhren schälen und würfeln. Gemüsezwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butterschmalz anbraten. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit anbraten. Dann Tomatenmark untermischen, Möhren zugeben, mit der Brühe ablöschen. Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und hinzufügen, alles ca. 45 Minuten weich kochen. Falls nötig noch Flüssigkeit zugeben. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch in feine Ringe schneiden. Den restlichen Knoblauch schälen, pressen und mit dem Joghurt vermischen. Wenn die Kichererbsen weich sind, eine kleine Kelle davon aus dem Topf herausnehmen, pürieren und wieder in den Topf geben. Zwiebellauch zugeben, nochmals alles aufkochen und abschmecken. Die Minze hacken und darüber geben. Den Eintopf anrichten und den Knoblauch-Joghurt dazu reichen.

Pro Portion: 856 kcal / 3582 kJ
49 g Kohlenhydrate, 72 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Leckerer aus einem Topf
Vincent Klink Mittwoch, 21. Februar 2007

Bouef en daube

Rezept für 4 Personen

600 ml Rotwein

| | |
|---------|---|
| 2 | Lorbeerblätter |
| 2 | Gewürznelken |
| 2 | Pimentkörnern |
| 1 | Sternanis |
| 1 Stück | Orangenschale, unbehandelt |
| 150 g | entkernte, schwarze Oliven |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 kg | Rinderschulter |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 | Zwiebeln |
| 60 g | Sellerie |
| 1 | Karotte |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |

Rotwein zusammen mit Lorbeerblättern, Gewürznelken, Piment, Sternanis Orangenschale, 50 g Oliven, Rosmarin und Thymian in eine Schale geben und zu einer Marinade mischen. Das Fleisch zugeben, abdecken und (im Kühlschrank) 1-2 Tage ziehen lassen. Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen, mit Küchentrepp abtupfen und in gulaschgroße Würfel schneiden. Die Marinade durch ein Sieb passieren und aufbewahren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie und Karotte putzen und ebenfalls würfeln. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Karotte zugeben und mit anrösten. Mit etwas Marinade ablöschen, so dass die Flüssigkeit ca. 1 cm hoch im Topf steht und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1-2 Stunden schmoren. Dabei immer wieder etwas Marinade angießen, es sollte während des Schmorens immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf sein. Wenn das Fleisch weich ist, nimmt man es aus dem Topf. Die Sauce passieren und mit Mehlbutter abbinden. Die Sauce abschmecken, restliche Oliven und das Fleisch untermischen und anrichten. Dazu passen Bandnudeln.

Pro Portion: 649 kcal / 2715 kJ

11 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 33 g Fett

Eintopf mit Kaninchen

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|-----------------------------|
| 20 g | getrocknete Morcheln |
| 150 g | Sellerie |
| 150 g | Möhren |
| 1 | Zwiebel |
| ½ Bund | Petersilie |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 1 | ausgelöster Kaninchenrücken |
| 1 EL | Butter |
| 750 ml | Geflügelbrühe |
| 200 g | Erbsen (TK) |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Morcheln einweichen. Sellerie und Möhren putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebeln in Butter anschwitzen und mit der Brühe auffüllen.

Das klein geschnittene Gemüse zugeben und einige Minuten kochen lassen (ca. 10 Min.)

Die Morcheln aus dem Einweichsud nehmen, klein schneiden und in den Eintopf geben. Die Erbsen zufügen.

Den Einweichfond der Morcheln durch ein Tuch passieren und ebenfalls zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die letzten drei Minuten das Kaninchenfleisch im Eintopf ziehen lassen.

Am Schluss die Kräuter unterrühren und anrichten.

Pro Portion: 630 kcal / 2636 kJ

21 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 32 g Fett

Gemüsesuppe mit Grießnocken

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 100 g | weiche Butter |
| 2 | Eier |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| 200 g | Grieß |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| ½ | kleine Sellerieknolle |
| 100 g | Möhren |
| 100 g | Rosenkohl |
| 1 | Petersilienwurzel |
| ½ Stange | Lauch |
| ½ Stange | Sellerie |
| 2 | Tomaten |
| 100 g | Champignons |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Bund | Petersilie |
| 2 Zweige | Thymian |

Für die Grießnocken weiche Butter und Eier verrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Grieß untermischen und eine Stunde kalt stellen.

Sellerieknolle, Möhren, Rosenkohl, Petersilienwurzel, Lauch und Stangensellerie gut waschen, putzen, schälen und in Streifen oder Stifte schneiden. Tomaten von Schale und Kernen befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Streifen schneiden.

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

Die Gemüseabschnitte und die Gemüseschalen in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Mit 1 l kaltem Wasser auffüllen. Petersilienstiele (ein Zweig zurückbehalten für die Garnitur), Thymianzweige, Salz und die angerösteten Zwiebelhälften zugeben und eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Danach die Suppe durch ein feines Sieb oder ein Küchentuch passieren. Die Gemüsestreifen in die Brühe geben und ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Aus der Grießmasse mit einem Teelöffel Nocken abstechen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach in den Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit klein gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 460 kcal / 1934 kJ
41 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 28 g Fett

Saltimbocca vom Kabeljau mit Pestogemüse

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|--------------------------------|
| 100 g | kleine Maiskölbchen |
| 150 g | Zucchini |
| 300 g | rote Paprika |
| 200 g | Shiitakepilze |
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 1 Bund | Koriander |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | geriebener Ingwer |
| 140 ml | Pflanzenöl |
| 1 EL | Sesamöl |
| 30 ml | Olivenöl |
| 4 | Kabeljaufilets(à 150 g) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 8 | Salbeiblätter |
| 8 Scheiben | durchwachsener Speck |
| 150 ml | Weißwein |
| 10 weiße | Pfefferkörner |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 150 g | Butter |
| 2 EL | grob gemahlener weißer Pfeffer |

Maiskölbchen in kochenden Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Pilze putzen.

Für das Pesto Petersilie und Koriander waschen, trocknen und die abgezupften Blätter mit Knoblauch, Ingwer, 60 ml Pflanzenöl, Sesam- und Olivenöl in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Filet 2 Salbeiblätter legen und mit 2 Scheiben Speck umwickeln. In 40 ml heißem Pflanzenöl beidseitig scharf anbraten, danach die Hitze reduzieren und fertig braten.

Den Weißwein mit den Pfefferkörnern und dem Lorbeer aufsetzen und auf 100 ml reduzieren. Danach die Reduktion durch ein Sieb passieren.

Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und nach und nach mit dem Stabmixer unterrühren. Mit Salz abschmecken. Zum Schluss den grob gemahlene weißen Pfeffer untermixen.

In einer Pfanne das restliche Pflanzenöl erhitzen, Paprika und Mais darin anbraten. Danach Zucchini und die ganzen Pilze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren, das Pesto (Menge nach Geschmack) dazugeben und noch einmal kurz durchschwenken. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern mit der Beurre-Blanc und Gemüse anrichten.

Pro Portion: 984 kcal / 4117 kJ

29 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 80 g Fett

Wochenthema: Gerichte zur Fastenzeit
Vincent Klink Mittwoch, 28. Februar 2007

Marillenknödel

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------|----------------------------|
| 100 g | getrocknete Aprikosen |
| etwas | Zucker |
| 150 g | Hefezopf vom Vortag |
| 1 | Vanilleschote |
| 60 g | Butter |
| 65 g | Puderezucker |
| 3 | Eigelb |
| 500 g | Schichtkäse |
| 1 EL | Speisestärke |
| 2 EL | Rum |
| 1 Msp | abgeriebene Zitronenschale |
| 1 Prise | Salz |

Die getrockneten Aprikosen in einen Topf mit Zuckerwasser geben, so dass sie gut bedeckt sind und aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Den Hefezopf zu Bröseln zerreiben. Die Vanille längs aufschneiden und das Mark herausstreichen.

30 g Butter mit 40 g Puderezucker und Eigelbe mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Den Schichtkäse gut ausdrücken. Die Stärke mit dem Rum (oder Wasser) anrühren und mit 100 g Hefezopfbröseln, der Zitronenschale, Vanillemark, Salz und dem Schichtkäse zur schaumig gerührten Masse geben und alles miteinander gut durchkneten.

Die eingeweichten und abgetropften Aprikosen jeweils mit etwas Teig umgeben und zu Knödeln formen. Diese in gezuckertem Wasser ca. 10 Minuten pochieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit restliche Brösel mit 25 g Puderezucker mischen, in eine Pfanne geben und schwenken bis der Zucker karamellisiert und die Brösel braun werden. Restliche Butter untermischen und schmelzen lassen.

Die Knödel anrichten, die Butter-Brösel darüber gießen und servieren.

Pro Portion: 576 kcal / 2410 kJ
57 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 26 g Fett

Karpfenkloß mit Schnittlauchsauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|---------------------------|
| 1 Zweig | Thymian |
| 5 g | frischer Ingwer |
| 1 | Ei |
| 200 g | Karpfenfilet ohne Haut |
| 1 TL | Bio-Gemüsebrühe (Instant) |
| etwas | Salz, weißer Pfeffer |
| 1/8 l | Sahne |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 1 EL | Butter |
| 200 ml | Fischfond |
| 150 ml | Weißwein |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Eigelb |

Thymianblättchen vom Zweig abstreifen. Ingwer schälen und fein hacken. Das Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Das Karpfenfilet in Streifen schneiden und mit Thymian, Ingwer, Eigelb, Gemüsebrühenpulver, etwas Salz und Pfeffer und der Hälfte der Sahne in den Cutter geben und mixen. Soviel Sahne hinzugeben und weiter mixen, bis die Masse glatt ist, glänzt und relativ fest ist. Den Eischnee unterheben und aus der Masse Nocken abstechen. In leicht siedendem Salzwasser die Nocken gar ziehen (ca. 6-8 Minuten).

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

In einem Topf mit Butter anschwitzen, Fischfond, Wein und das Lorbeerblatt zugeben und aufkochen, dann passieren.

Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben und aufschlagen, den etwas abgekühlten Fond hinzufügen und auf dem Wasserbad schaumig schlagen, Schnittlauch untermischen und abschmecken. Karpfenklößen mit der Sauce anrichten.

Pro Portion: 503 kcal / 2105 kJ

7 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 36 g Fett

Sellerieravioli mit Tomaten-Basilikum-Sauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------|
| 1 | Sellerieknolle |
| 200 g | Champignons |
| 2 | Schalotten |
| 1 Zweig | Petersilie |
| 1 Zweig | Basilikum |
| 200 g | Tomaten |
| 100 ml | Milch |
| 1/2 | Zitrone |
| 1 EL | Butter |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Olivenöl |
| 100 ml | Gemüsebrühe |

etwas Salz, Pfeffer

Sellerieknollen schälen. Die Champignons putzen und fein hacken. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie und Basilikumblätter hacken. Tomaten schälen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. 1 l Wasser mit der Milch, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft aufsetzen, die ganze Sellerieknolle darin weich kochen. Den gekochten Sellerie in sehr dünne Scheiben, ähnlich dem Nudelteig schneiden. Am besten geht es mit der Aufschnittmaschine.

Die Champignons und die Hälfte der Schalotten in Butter anschwitzen. Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Selleriescheiben gleichmäßig ausstechen. Den Rand mit Eigelb bepinseln.

Ca. 1 TL Champignonmischung auftragen, mit einer zweiten Scheibe Sellerie abdecken und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten erhitzen.

Für die Tomatensauce die restliche Schalotte und die Tomaten in Olivenöl angehen lassen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die gehackten Basilikumblätter zugeben.

Die Sauce flach auf einem Teller verteilen und mit den Ravioli belegen.

Pro Portion: 267 kcal / 1117 kJ
12 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 19 g Fett

ARD-Buffer Rezepte März 2007

Wochenthema: Reisgerichte aus aller Welt

Rainer Strobel

Montag, 05. März 2007

Indonesisches Reisfleisch

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------|
| 300 g | Schweinefilet |
| 5 g | Ingwer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Chilischote |
| 3 EL | Sojasauce |
| 1/2 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Selleriestange |
| 6 | Shiitakepilze |
| 1 | Möhre |
| 1 rote | Paprikaschote |
| ½ Bund | Koriander |
| 3 EL | Erdnussöl zum Anbraten |
| 100 g | Sojabohnenkeimlinge |
| etwas | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 1 Prise | Sambal Oelek |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 2 Spritzer | Sesamöl |
| 100 g | Basmatireis |

Das Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien und in 3 cm große Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote von Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden.

Das Fleisch in Sojasauce zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Chili legen und ca. 1 Stunde an meinem kühlen Ort marinieren.

Frühlingszwiebeln, Selleriestange, Pilze, Möhre, Paprikaschote putzen und in feine Streifen schneiden. Korianderblätter fein hacken.

Basmatireis in Salzwasser kochen.

In der Pfanne oder im Wok 2 EL Erdnussöl erhitzen und das marinierte Fleisch darin scharf anbraten (ca. 2 Minuten), danach warm stellen.

Weiteres Öl in die Pfanne gießen und erhitzen. Das klein geschnittene Gemüse und die Sojabohnenkeimlinge darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Sambal Oelek würzen und mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch zugeben und nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss Koriander dazugeben und mit Sesamöl beträufeln. Reis untermischen und servieren. Wer möchte kann den Reis auch separat zum Fleisch reichen.

Pro Portion: 670 kcal / 2803 kJ

71 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 23 g Fett

Persischer Safran-Reiskuchen

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|---|
| 1 EL | Butter |
| 120 g | Basmatireis |
| 1 Msp | Safranfäden |
| 1 Msp | Zucker |
| 3 | Eigelb |
| 200 g | Joghurt aus Schafsmilch (aus dem türkischen oder griechischen Lebensmittelgeschäft) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Zimt |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| 2 EL | Butterschmalz |
| einige | getrocknete Berberitzen |

Timbalförmchen (ca. 5 cm Durchmesser) mit Butter bestreichen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Reis in reichlich sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Danach den Reis durch ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Safranfäden mit Zucker im Mörser zerstoßen. Die Eigelbe mit Joghurt und Safran vermischen.

Den Reis in die Joghurtmasse geben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgebutterten Förmchen füllen. Mit Berberitzen und Zimt bestreuen. Die Förmchen ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Butterschmalz von beiden Seiten braten. Die Timbalförmchen auf vorgewärmte Teller stürzen und mit den Hähnchenbrustfilets anrichten.

Man kann den Reiskuchen auch traditionell zubereiten. Dazu 1 EL Butterschmalz im Topf erhitzen, die Reismasse darauf geben, mit Zimt und Berberitzen bestreuen und 20 Minuten bei kleiner Hitze auf dem Herd dämpfen.

Pro Portion: 542 kcal / 2268 kJ
51 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Reisgerichte aus aller Welt
Vincent Klink Mittwoch, 07. März 2007

Gefüllte Weinblätter

Rezept für 6 Personen

| | |
|--------|---|
| 1 Bund | glatte Petersilie |
| 100 g | Zwiebeln |
| 1 | Peperoni |
| 50 g | Pinienkerne |
| 100 ml | Olivenöl |
| 180 g | Rundkornreis (z.B. Risottoreis) |
| 250 ml | Weißwein |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| 50 g | Korinthen |
| 1 TL | Piment |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Glas | eingelegte Weinblätter (250 g Abtropfgewicht) |

Für den Paprikadip:

| | |
|---------|---------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | rote Paprika |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Prise | Zucker |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 2 | Fleischtomaten, enthäutet |
| 1 Bund | Basilikum |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Peperoni fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett braun rösten.

Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, den Reis unterrühren, Weißwein und ca. 300 ml Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Pinienkerne, Peperoni, Petersilie, Korinthen, Piment, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer unterrühren. Abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Weinblätter voneinander trennen, wässern, abspülen. Einige Blätter (Füllmenge reicht für ca. 25 Blätter) mit der blanken Seite nach unten auf ein Geschirrtuch legen. Einen Esslöffel Füllung am Stielansatz darauf geben. Einschlagen, aufrollen. Die gefüllten Rollen mit der Nahtstelle nach unten dicht nebeneinander in einen flachen breiten Topf mit passendem Deckel geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass sie halb bedeckt sind und das restliche Öl darüber gießen. Deckel darauf geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit für den Paprikadip Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und sehr fein hacken. in einer Pfanne in Olivenöl Paprika anschwitzen. Zucker darüber streuen, die Gemüsebrühe dazu und 20 Minuten kochen. Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Das Tomatenmark hinzu geben. Es entsteht eine sämige Sauce, dann die klein gewürfelten Tomaten dazugeben. Alles in eine Schüssel geben. Basilikumblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Weinblätter können kalt oder lauwarm serviert werden. Dazu den Paprikadip reichen.

Pro Portion: 437 kcal / 1828 kJ

36 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 272 g Fett

Wochenthema: Muschel-Variationen
Rainer Strobel Montag, 12. März 2007

Muschelsuppe mit Safran

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--|
| 500 g | frische Miesmuscheln |
| 1 | Schalotte |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 200 g | Suppengemüse (Karotte, Sellerie und Lauch) |
| 3 EL | Olivenöl |
| 400 ml | Weißwein |
| 4 Zweige | Thymian |
| 1 Msp | Safran |
| 100 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Die Muscheln gut waschen und putzen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Suppengemüse putzen und in feine Julienstreifen schneiden.

In einem großen Topf mit Olivenöl die Schalotten und Knoblauch anschwitzen, die Muscheln zugeben und mit $\frac{1}{4}$ l Wasser und Weißwein ablöschen, Thymian zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten durchkochen. Dann die Muscheln herausnehmen und aus der Schale lösen. Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden.

Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen. Safran und Sahne untermischen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Muscheln zugeben und anrichten. Dazu passt sehr gut Knoblauchbaguette.

Pro Portion: 620 kcal / 2594 kJ
20 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 34 g Fett

Spaghetti mit Muscheln

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-----------------|
| 500 g | Miesmuscheln |
| 500 g | Venusmuscheln |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | kleiner Fenchel |
| 1 | Fleischtomate |
| 2 EL | Olivenöl |
| 250 ml | Weißwein |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 EL | Butter |
| 250 g | Spaghetti |

Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei die offenen Muscheln aussortieren. Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Tomate putzen und in grobe Stücke schneiden.

In Olivenöl Zwiebel, Knoblauch, Fenchel und Tomate anbraten. Die Muscheln zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei die Muscheln immer wieder bewegen. Die noch geschlossenen Muscheln aussortieren.

Den Sud in einen Topf abschütten, das Gemüse dazugeben und aufkochen lassen. Kalte Butter unterrühren und pürieren.

Die Muscheln aus den Schalen nehmen und in der Gemüsesauce erwärmen.

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abschütten und mit der Muschel-Gemüse-Sauce servieren.

Pro Portion: 789 kcal / 3301 kJ
103 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 18 g Fett

Wochenthema: Leichte Pasta-Küche
Rainer Strobel Montag, 19. März 2007

Farfalle-Salat mit gebratener Dorade

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--------------------------------|
| 250 g | Farfalle |
| etwas | Meersalz |
| 200 g | Kirschtomaten |
| 1 Bund | Rucola |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Pinienkerne |
| 150 g | Mozzarella |
| ½ Bund | Basilikum |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 9 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 2 | Doradenfilets mit Haut à 120 g |
| 1 | Zitrone |
| 1 | Limette |

Die Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen und trocken schleudern.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mozzarella in kleine Stücke schneiden oder zerpfücken. Basilikum grob schneiden.

Essig, 5 EL Olivenöl und Knoblauch gut vermischen und mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pasta, Rucola, Tomaten, Basilikum, Pinienkerne in eine große Schüssel geben, gut durchmischen und mit der Knoblauchvinaigrette anmachen.

Die Doradenfilets entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. In einer beschichteten Pfanne zuerst auf der Hautseite kurz anbraten, wenden und noch 3-4 Minuten weiter braten.

Die Zitrone und Limette auspressen und den Saft mit 4 EL Olivenöl aufschlagen.

Den Pastasalat anrichten, die Fischfilets dazu reichen, mit dem aufgeschlagenen Zitrusöl beträufeln und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 1200 kcal / 5021 kJ
93 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 67 g Fett

Gelbe Penne mit Zitronengras-Garnelen und Korianderschaum

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|-------------------------------|
| 4 Stängel | Zitronengras |
| 10 g | Ingwer |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 8 | Riesengarnelen mit Schale |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 100 g | Frühlingsgemüse |
| 200 g | Penne |
| 1 TL | Kurkuma |
| 2 EL | Rote Chilisaucе für Chicken |
| 4 EL | helle Sojasauce |
| 1 EL | brauner Zucker |
| 250 ml | Hühnerbrühe |
| 250 ml | Sake |
| 1-2 EL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 200 ml | Kokosmilch |
| 1 Bund | frischer Koriander |
| 2 EL | Olivenöl |

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, die Stängel grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Garnelen der Länge nach samt Schale halbieren, anschließend die Schale entfernen.

Die Frühlingszwiebeln fein schneiden, dabei das Grüne vom Weißen trennen. Das Frühlingsgemüse putzen und in feine Würfel schneiden.

Die Penne in mit Kurkuma gewürztem Wasser bissfest kochen.

Rote Chilisaucе und Sojasauce mit braunem Zucker, Zitronengras, Knoblauch und der Hälfte des Ingwers zu einer Marinade mischen und die Garnelen darin ziehen lassen.

Für die Sauce Brühe mit Sake, restlichem Ingwer und Zitronensaft zum Kochen bringen. Die Schalen der Garnelen zugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren und die Kokosmilch hinzufügen. So lange weiter köcheln, bis die Sauce eine cremige Konsistenz hat. In der Zwischenzeit Koriander fein schneiden. Anschließend mit dem Grün der Frühlingszwiebeln zur Sauce geben und so lange mixen, bis die Sauce fein und schaumig ist.

Die Garnelen aus der Marinade nehmen und mit dem Weiß der Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Das Gemüse zugeben und alles durchschwenken.

Die Nudeln abschütten und unter die Sauce mischen. Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit den Garnelen und dem Gemüse obenauf dekorativ anrichten.

Pro Portion: 996 kcal / 4167 kJ

96 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Leichte Pasta-Küche
Vincent Klink Mittwoch, 21. März 2007

Fettuchine mit Kräuter-Spinat-Sauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------------|
| 50 g | Parmesankäse |
| 300 g | junger Spinat |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Zweig | Salbei |
| 3 Zweige | Thymian |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 50 ml | kalt gepresstes Olivenöl |
| etwas | Salz, grober schwarzer Pfeffer |
| 250 g | Fettuccine |

Parmesankäse reiben.

Spinat und Kräuter gut waschen, trocken schleudern, grob schneiden.

Die Brühe aufkochen, zusammen mit Spinat, Kräutern und Käse in den Mixer geben und fein pürieren. Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln im kochenden Salzwasser bissfest kochen, abschütten und mit der Sauce vermengen.

Pro Portion: 790 kcal / 3305 kJ

87 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 35 g Fett

Tomaten Ricotta-Tortellini

Rezept für 2 Personen

Für den Teig:

| | |
|-------|---|
| 150 g | Mehl |
| 30 g | Hartweizenmehl (z.B. aus dem italienischen Lebensmittelladen) |
| 3 | Eigelb |
| 1 | Ei |
| 1 Msp | Salz |
| 1 TL | Olivenöl |

Für die Füllung:

| | |
|----------|--|
| 300 g | Fleischtomaten |
| 1 Zweig | Basilikum |
| 2 Zweige | Blattpetersilie |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 20 g | getrocknete Tomaten |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 150 g | Ricotta |
| 1 EL | Butter |
| 3 EL | frisch geriebener Parmesan |

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. 3 Eigelbe, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.)

Für die Füllung Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Kräuter waschen und hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.

Die Schalotten und Knoblauch in Olivenöl angehen lassen. Die Tomatenstücke (frische und getrocknete) dazugeben und bei starker Hitze sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und anschließend den Ricotta und die Kräuter locker untermengen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden.

Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigländer gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt.

Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht.

Die Spitze nach außen in Richtung Fingernagel biegen. Der Daumen drückt dabei immer noch beide Enden zusammen.

Die Tortellini in Salzwasser weich kochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen und in einem Topf mit etwas Butter anschwemmen und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 839 kcal / 3510 kJ

71 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 45 g Fett

Spaghetti mit Gemüsebolognese

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------------------------------|--|
| 100 g | Karotten |
| 50 g | Sellerie |
| 50 g | Petersilienwurzel |
| 50 g | Zwiebel |
| 50 g | Lauch |
| 100 g | Tomaten |
| 200 g | Spaghetti |
| 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 gerieben |
| 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 zugeben, 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: Eiergenuss auf die feine Art
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27. März 2007

Pochiertes Ei auf Rahmspinat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------|
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1,5 kg | Spinat |
| 1 EL | Butter |
| etwas | Salz |
| 20 ml | Sahne |
| 1 Prise | Muskat |
| 3 EL | Weißweinessig |
| 2 | frische Eier |
| 20 g | Sauerrahm |
| 1-2 EL | Forellenkaviar |
| 3 Zweige | Kerbel |

Zwiebel schälen und fein hacken. Spinat waschen und putzen. In heißer Butter die Zwiebeln angehen lassen. Den Spinat zugeben und salzen. Sahne zugießen und zusammenfallen lassen. Mit Muskat abschmecken.

1 l Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Die Eier aufgeschlagen, mit Hilfe einer kleinen Suppenkelle in die kochende Flüssigkeit gleiten lassen und 5 Minuten pochieren (Wasser sollte nur simmern). 2 EL Salz in heißem Wasser auflösen und zu den pochierten Eiern gießen (neutralisiert den Essiggeschmack).

Den Spinat in tiefen Tellern anrichten, den Sauerrahm darauf verteilen, die pochierten Eier darauf legen und mit Forellenkaviar und Kerbel garnieren.

Pro Portion: 310 kcal / 1297 kJ
7 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Eiergenuss auf die feine Art
Vincent Klink Donnerstag, 29. März 2007

Gebratene Eier mit Tomatenvinaigrette und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|--------------------------------|
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 120 g | Tomaten |
| 50 g | schwarze, kernlose Oliven |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Spritzer | Balsamico |
| ca. 80 ml | Olivenöl |
| 1 TL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 200 g | Ziegenfrischkäse |
| 5 | Eier |
| 2 EL | mildes Paprikapulver |
| ca. 50 g | feines Semmelmehl (vom Bäcker) |

Petersilie und Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Oliven in feine Scheiben schneiden. Tomaten mit Oliven und der Hälfte der Kräuter mischen. Mit Salz und Pfeffer und Balsamico abschmecken.

2 EL Olivenöl mit Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die restlichen Kräuter untermischen.

Den Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

4 Eier 4 Minuten kochen, sofort kalt abschwenken und vorsichtig schälen. Die vorsichtig im Paprikapulver wälzen, dann durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend im Semmelmehl wenden. In reichlich Olivenöl die Eier ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Tomaten-Oliven-Vinaigrette auf die Teller geben, darauf den Ziegenkäse setzen und diesen mit der Kräutervinaigrette beträufeln. Die Eier daneben setzen und servieren.

Pro Portion: 521 kcal / 2180 kJ

13 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 45 g Fett

Praline von Räucherlachs und Kräuterschaum mit Frühlingssalaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|---------------------------------|
| 50 g | Rucola |
| 50 g | Friséesalat |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | gemischte Frühlingskräuter |
| 2-3 Blatt | Gelatine |
| 80 g | Sahne |
| 150 g | Naturjoghurt |
| etwas | Salz, Pfeffer, Zucker |
| 2 Spritzer | Zitronensaft |
| 80-100 g | Räucherlachs in dünnen Scheiben |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Balsamico |

Rucola- und Friséesalat putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Frühlingskräuter waschen, die Blätter abzupfen und mit einem Mixstab fein pürieren. Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die pürierten Kräuter zugeben. Die Blattgelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, in 2 EL heißem Wasser auflösen und unter den Joghurt mischen. Zum Schluss vorsichtig die geschlagene Sahne unterheben.

Souffle- oder Timbalförmchen mit Frischhaltefolie auskleiden, darauf Räucherlachsscheiben legen, so dass die Scheiben überstehen und nach dem Einfüllen umgeschlagen werden können. Joghurtmasse einfüllen und den überstehenden Fisch darüber klappen. Im Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchkühlen lassen. Danach die Lachspralinen aus den Förmchen stürzen.

Aus Olivenöl, Balsamico, Salz, Zucker und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen, Schnittlauch untermischen, Rucola- und Friséesalat damit anmachen und mit den Lachspralinen servieren.

Pro Portion: 215 kcal / 900 kJ
3 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 19 g Fett

Hühnersuppe mit Brunnenkresserolle

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------|---------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Suppenhuhn |
| 1 | Lorbeerblatt |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 Bund | Brunnenkresse |
| 100 g | Mehl |
| 2 | Eier |
| 3 EL | Olivenöl |
| 100 g | Sahne |

Die Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkel rösten. Suppenhuhn abspülen, einen Teil des Brustfleisches (ca. 100 g) roh entnehmen und in kleine Würfel schneiden. Das restliche Huhn in ca. 1,5 l kaltem Wasser aufsetzen. Die Zwiebelhälften, Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1 Stunde weich kochen.

Brunnenkresse waschen, trockenschütteln und die Hälfte fein hacken.

Die Eier trennen. Mehl, Eigelbe, 1 TL Olivenöl, 150 ml Wasser und eine Prise Salz zu einem Teig verrühren und diesen ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die fein gehackte Brunnenkresse zum Teig geben. Im heißen Olivenöl daraus 2 bis 3 dünne Pfannkuchen backen.

Die Fleischwürfel mit 1 Eiweiß und der Sahne (alles sollte möglichst kalt sein) im Mixer pürieren, mit einer Prise Salz würzen. Die Pfannkuchen mit dieser Farce bestreichen und die restliche Kresse darauf verteilen. Die Pfannkuchen zusammenrollen, in hitzebeständige Folie wickeln und 5 Minuten im heißen Wasser pochieren.

Das Huhn aus der Brühe nehmen und diese passieren. Falls nötig die Brühe zum Entfetten durch ein nasses Tuch gießen. Die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brunnenkresserolle aus dem Wasser nehmen, Folie entfernen, die Rolle in Scheiben schneiden und in die Brühe geben.

Pro Portion: 379 kcal / 1586 kJ

21 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett

Provenzalischer Lammsattel mit Rosmaringemüse

Rezept für 4 Personen

Für den Lamnbraten:

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 30 g | getrocknete Tomaten |
| 1 kg | Lammsattel (küchenfertig vorbereitet) |
| 150 g | Lammfleischabschnitte |
| 1 | Zwiebel |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1/4 l | Fleischbrühe |
| 1/8 l | Rotwein |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 200 g | kleine Oliven, entkernt |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 EL | geriebenes Weißbrot |
| 1 TL | Mehlbutter |

Für das Rosmaringemüse

| | |
|---------------|---------------|
| 3 | Kartoffeln |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 | Karotte |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | Fenchelknolle |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| Salz, Pfeffer | |

Tomaten 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach fein schneiden.

Vom Lammrücken die dünne Haut entfernen. Lammrücken drehen und das hervorstehende Rückgrat abspalten, so dass der Rücken einen festen Halt in der Kasserolle hat. Die Lammabschnitte klein hacken. Zwiebel schälen und grob hacken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft, 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Das Fleisch salzen, pfeffern und in 2 EL Olivenöl rundum anbraten. Die Fleischabschnitte, Rosmarin und Zwiebel zugeben und mitbraten. Mit etwas Brühe ablöschen und 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Zwischendurch immer wieder mit Brühe und zuletzt mit Rotwein ablöschen.

In der Zwischenzeit für die Olivenkruste Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven fein schneiden. Petersilie fein hacken.

Schalotten und Knoblauch in 1 EL Olivenöl rösten, Oliven, getrocknete Tomaten und Petersilie zugeben und mitdünsten. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit den Brotbröseln binden.

Für das Gemüse die Kartoffeln schälen und in Würfel hobeln. In einer Pfanne mit Olivenöl ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel braten.

In der Zwischenzeit Karotte und Kohlrabi waschen, schälen. Fenchel putzen und abspülen. Alles in feine Würfel schneiden und zu den Kartoffeln geben. Rosmarinnadeln fein hacken und untermischen, weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen. Den Bratenfond passieren, nochmals abschmecken und evtl. mit Mehlbutter abbinden.

Lammrücken mit der Olivenpaste bestreichen und kurz unter der Grillschlange gratinieren. Aufschneiden und mit dem Gemüse anrichten.

Pro Portion: 734 kcal / 3071 kJ

18 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 51 g Fett

Pousse Cafe von Vanille und Schokolade

Rezept für 4 Personen

Vanillecreme:

| | |
|-----------|-------------------|
| 1-2 Blatt | Gelatine |
| 1 | Vanilleschote |
| 2 EL | Sahne |
| 60 g | Zucker |
| 2 | Eigelbe |
| 200 g | geschlagene Sahne |

Schokoladencreme:

| | |
|-------|---------------------------|
| 2 | Eigelbe |
| 10 g | Zucker |
| 2 EL | Milch |
| 100 g | Kuvertüre |
| 150 g | geschlagene Sahne |
| ½ TL | abgeriebene Orangenschale |

Für die Vanillecreme Gelatineblätter in Wasser einweichen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanillemark mit flüssiger Sahne und Zucker köcheln, dabei gut rühren, bis sich der Zucker völlig aufgelöst hat. Danach Eigelbe dazugeben und zur Rose aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in die Creme rühren. Die Vanillecreme im kalten Wasserbad so lange schlagen, bis sie nur noch lauwarm ist. Dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Für die Schokoladencreme Eigelbe, Zucker und Milch in einen Schlagkessel geben und auf dem Wasserbad warm aufschlagen, von der Hitze nehmen und so lange rühren bis die Masse kalt ist.

Kuvertüre im Wasserbad erhitzen und unter die Eier-Zucker-Mischung rühren. Orangenschale vorsichtig mit der geschlagenen Sahne mischen und unter die Schokoladencreme heben .

In vier hohe Gläser abwechselnd Vanille- und Schokoladencreme, jeweils 1 cm hoch einfüllen und abgedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

Pro Portion: 528 kcal / 2209 kJ

37 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 38 g Fett

Seeteufelmedaillon in Tomatenkruste

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------------------|
| 10 g | getrocknete Tomaten |
| 2 Scheiben | Toastbrot |
| 1/2 TL | abgeriebene Zitronenschale |
| etwas | Pfeffer |
| 2 Zweige | Thymian |
| 3 Stängel | glatte Petersilie |
| 5 EL | Olivenöl |
| 4 Scheiben | Seeteufelfilet à ca. 80 g |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | Risottoreis (Superfino Carnaroli) |
| 1 Msp | Safran |
| 100 ml | Weißwein |
| 200 ml | Kalbsfond |
| ca. 100 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Butter |
| 30 g | Sahne, geschlagen |
| 2 EL | Butterschmalz |

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen, gut ausdrücken und fein hacken. Thymian und Petersilie abzupfen und fein hacken. Das Toastbrot im Mixer fein zerkrümeln und mit Zitronenschale, Pfeffer, getrocknete Tomaten, Thymian, Petersilie und ca. 1 EL Olivenöl vermengen. Bei Bedarf nachsalzen.

Den Fisch leicht salzen und rundherum in dieser Mischung wälzen.

Für das Risotto die Schalotteschälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Den Reis und den Safran zugeben, kurz mitbraten und dann mit Wein ablöschen. Diesen komplett einkochen, dann nach und nach den Kalbsfond zugeben und immer wieder rühren. Noch soviel Gemüsebrühe untermischen, bis das Risotto die ideale Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 EL Butter sowie Sahne untermengen.

Den Seeteufel in einer Mischung aus 2 EL Olivenöl und Butterschmalz von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten. Zusammen mit dem Safranrisotto anrichten.

Pro Portion: 726 kcal / 3038 kJ

49 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 41 g Fett

Wochenthema: Raffiniert paniert – krosse Hüllen
Vincent Klink Mittwoch, 11. April 2007

Kräuterschnitzel vom Kalb mit Kartoffelgemüse

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|------------------------------|
| 1 Bund | Schnittlauch fein schneiden. |
| 4 | Kartoffeln |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 6 EL | Olivenöl |
| 1 | Zitrone |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 TL | Zucker |
| 2 | Kalbschnitzel à 150 g |
| 70 g | Parmesan |
| 1 | Ei |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Zweig | Petersilie |
| 25 g | Weißbrot |
| 1/2 TL | abgeriebene Zitronenschale |
| 2 EL | Mehl |

Kartoffeln kochen und pellen. Schnittlauch fein schneiden. Zitrone auspressen.
Kartoffeln würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl leicht bräunen. .
Aus 3 EL Olivenöl, Zitronensaft (nach Geschmack), Salz, Pfeffer, Zucker eine Vinaigrette herstellen und die Kartoffelwürfel damit anmachen. Schnittlauch darüber streuen.
Die Schnitzel dünn klopfen und pfeffern und salzen.
Parmesan reiben. Ei verquirlen. Thymian und Petersilie hacken.
Weißbrot reiben oder im Cutter hacken.
Käse, Brotkrumen, Thymian, Petersilie und Zitronenschale vermengen. Die Schnitzel in Mehl wenden, durchs Ei ziehen, anschließend in den Käse-Brotkrumen wenden und diese fest andrücken.
In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten.
Schnitzel mit den Kartoffeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 851 kcal / 3561 kJ
48 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 49 g Fett

Forellenstrudel

Rezept für 4 Personen

Strudelteig:

| | |
|----------------|---------------------------------------|
| 250 g | Mehl |
| 20 g | Öl |
| 1/8 l | Wasser, lauwarm |
| 2 Tropfen | Essig |
| 1 Prise | Salz |
| ca. 80 g | flüssige Butter zum Einpinseln |
| etwas | Mehl zum Ausrollen |
| Forellenfarcie | |
| 400 g | Forellenfilet ohne Haut |
| 1 TL | gemahlene Koriander |
| etwas | Salz und weißen Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 l | Sahne |

Mehl, die Hälfte des Öls, Wasser, Essig und Salz zu einem glatten Teig schlagen. Auf den Boden einer Schüssel Öl geben und die Teigkugel darauf setzen. Die Oberfläche der Teigkugel mit Öl bestreichen und mindestens 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2-3) vorheizen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und das Öl abwischen. Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben und auf ein Küchentuch setzen. Die Hände ebenfalls bemehlen und den Teig noch einmal durchkneten. Ausrollen und dann ausziehen. Mit bemehlten Handrücken unter den Teig greifen und von der Mitte aus nach außen sehr dünn ziehen, bis er fast durchsichtig ist. (Risse und Löcher ausbessern.) Dicke Teigränder abschneiden. Den ausgezogenen Teig mit flüssiger Butter einpinseln.

Die Forellenfilets in Streifen schneiden, mit Koriander und etwas Salz in einen Cutter geben. Sahne zugießen und zu einer Farce verarbeiten (die Zutaten sollen gut gekühlt sein).

Tipp: Wenn die Farce zu fest ist, noch etwas Sahne hinzufügen, ist sie zu dünn, muss der Cutter ein bisschen länger laufen.

Auf den ausgezogenen Teig die Farce verteilen, zusammenrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. In dem vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen, bis der Strudel goldbraun ist.

Pro Portion: 667 kcal / 2791 kJ

50 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Raffiniert paniert – krosse Hüllen
Otto Koch Freitag, 13. April 2007

Mailänder Schnitzel

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------|
| 1 | Schalotte |
| 4 | Tomaten |
| 20 g | feine Speckwürfel |
| 1 EL | Olivenöl |
| 100 ml | Fleischbrühe |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 150 g | Spaghetti |
| 2 | Eier |
| 40 g | Parmesan, frisch gerieben |
| 4 | Kalbsschnitzel à 70 g |
| 2 EL | Mehl |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 2 Zweige | Basilikum |

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Schalotte und Speck, in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten zugeben und mit der Brühe aufgießen. Einige Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest abkochen und abschütten.

Die Eier verquirlen und den frisch geriebenen Parmesan untermischen. Die Schnitzel plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schnitzel goldgelb braten. Zum Servieren die Spaghetti mit einer Fleischgabel aufdrehen, auf Teller geben, die Schnitzel daneben anrichten und mit der Tomatensauce umgießen. Mit einigen Blättern Basilikum garnieren.

Pro Portion: 853 kcal / 3569 kJ
63 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 40 g Fett

Dinkelravioli auf provenzalischem Bohnen-Paprika-Ragout

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|---------------------------------|
| 35 g | Canellini Bohnen (getrocknet) |
| 35 g | Rote Bohnen (getrocknet) |
| etwas | Salz |
| je 1 | rote und gelbe Paprika |
| 180 ml | Olivenöl |
| 300 g | Dinkelmehl |
| 2 | Eier |
| ca. 100 ml | Wasser |
| 2 | Schalotten |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 80 g | grüne Bohnen (z.B. Keniabohnen) |
| 1 | Tomate |
| 150 g | Büffelmozzarella |
| 80 g | getrocknete Tomaten |
| 1 Bund | Basilikum |
| etwas | Pfeffer |
| 80 ml | Gemüsebrühe |
| je 1 Zweig | Thymian, Rosmarin, Lavendel |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 40 g | Pinienkerne |
| 40 g | frisch geriebener Parmesan |

Die Bohnenkerne über Nacht einweichen. Die Bohnen abschütten und in reichlich Salzwasser oder Gemüsebrühe weich kochen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprika mit einigen Tropfen Olivenöl einreiben und im Ofen ca. 30 Minuten weich schmoren, abziehen, halbieren, entkernen und würfeln.

Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, 2 EL Olivenöl, ca. 100 ml Wasser und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Grüne Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomate würfeln.

Für die Füllung Mozzarella, getrocknete Tomaten und 10 Blätter Basilikum fein hacken, mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigstücke etwas Mozzarellafüllung geben, die Ränder mit etwas Wasser bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken, mit der flachen Hand die Ravioli 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 einem Topf mit 1 EL Olivenöl Schalotten und eine Knoblauchzehe anschwitzen. Tomate, Paprika, Bohnenkerne und grüne Bohnen zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen. Thymian, Rosmarin und Lavendel zugeben und einige Minuten schmoren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto restliches Basilikum grob zupfen und mit zwei Knoblauchzehen, Pinienkernen, Parmesan und 150 ml Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Bohnen-Paprika-Ragout anrichten, darauf die Ravioli geben und diese mit dem Pesto beträufeln.

Pro Portion: 985 kcal / 4121 kJ
69 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 66 g Fett

Wochenthema: Gerichte fürs Gehirn
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 17. April 2007

Rindfleisch mit Sojasprossen

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 300 g | Rinderrückensteak |
| 2 Spritzer | Sojasauce |
| 5 g | Ingwer |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 10 Stück | frische Shiitakepilze oder Steinchampignons |
| 1 EL | Pflanzenöl zum Anbraten |
| 50 g | Sojasprossen |
| 1 Spritzer | Mirin (süßer japanischer Reiswein) |

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden und mit 1 Spritzer Sojasauce ca. 5 Minuten marinieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und vierteln.

Im heißen Öl das Fleisch anbraten. Ingwer, Knoblauch und Pilze zugeben und mitdämpfen. Frühlingszwiebeln und Sojasprossen untermischen. Mit Mirin und restlicher Sojasauce ablöschen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen.

Dazu passt gut Basmati-Reis.

Pro Portion: 323 kcal / 1351 kJ
16 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 13 g Fett

Wochenthema: Gerichte fürs Gehirn

Vincent Klink

Mittwoch, 18. April 2007

Zander auf der Haut gebraten mit grünem Würzöl und Karotten-Nuss-Salat

Rezept für 2 Personen

Für den Karottensalat :

200 g Karotten
1 Lauchzwiebel
½ Bund Blattpetersilie
1/2 Bund Koriander
1 Zweig Minze
1/2½ Zitrone
10 g Walnüsse
2 EL Olivenöl

Für das Würzöl:

1 großer Bund Basilikum
3 Sardellenfilets
100 ml kalt gepresstes Olivenöl
schwarzer Pfeffer

Für den Zander:

2 Zanderfilets à 200 g
1 TL Puderzucker
1 TL grober schwarzer Pfeffer
etwas Salz
2 EL Olivenöl

Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Blattpetersilie, Koriander und Minze fein hacken. Zitrone auspressen.

Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Karotten, Lauchzwiebeln, mit den Kräutern gut mischen und mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Walnüsse darüber streuen.

Für das Würzöl die Blätter des Basilikums vom Stiel pflücken, mit den Sardellenfilets und Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Pfeffer abschmecken Blattpetersilie fein schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.

Zanderfilet auf der Hautseite mit dem Messer einige Male einritzen mit Puderzucker, Salz und Pfeffer bestreuen. Auf der Hautseite in einer Pfanne mit Olivenöl kross braten. Den Fisch wenden und die Fleischseite nur noch kurz dünsten. (Gesamtbratzeit ca. 5 Minuten.)

Pro Portion: 809 kcal / 3385 kJ

10 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 76 g Fett

Frischkäseterrine mit Lauch und Paprika

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-------------------------|
| 1 | rote Paprika |
| etwas | Olivenöl |
| 1 Stange | Lauch |
| etwas | Salz |
| 2 Blatt | Gelatine |
| 200 g | Ziegenfrischkäse |
| 150 g | Joghurt aus Schafsmilch |
| 1 Zweig | Thymian |
| etwas | Pfeffer |
| 4 Scheiben | Pumpernickel |
| 50 g | Butter |
| 1 Bund | Schnittlauch |

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Paprika mit einigen Tropfen Olivenöl einreiben und im Ofen ca. 30 Minuten weich schmoren, abziehen, entkernen und grob schneiden.

Lauch waschen, putzen und in 10 cm große Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtrocknen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Käse mit Joghurt, Thymianblättchen und Paprika in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gelatine ausdrücken und in einem Topf mit wenig Wasser (ca. 20 ml) auflösen. Die aufgelöste Gelatine unter die Käsemasse rühren.

Eine Terrinenform (ca. 400 ml Fassungsvermögen) mit Frischhaltefolie auslegen, dann mit den Lauchblättern auskleiden, diese am Rand überhängen lassen, damit man sie später umschlagen kann. Die Käsemasse einfüllen, mit Lauch abdecken und im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

Pumpernickelscheiben mit Butter bestreichen, aufeinander schichten und im Kühlschrank kalt stellen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gebutterte Pumpernickelscheiben in 1 cm große viereckige Türmchen schneiden. Eine Seite mit weicher Butter bestreichen und in die feingeschnittenen Schnittlauchröllchen drücken.

Die Terrine aus der Form nehmen, vorsichtig die Folie entfernen und in Scheiben aufgeschnitten mit dem Zebra Brot servieren.

Pro Portion: 782 kcal / 3272 kJ

34 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 61 g Fett

Hähnchen in Walnussskruste auf gebratenen Gemüsestreifen

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--------------------------|
| 2 | Schalotten |
| je 50 g | Sellerie, Karotte, Lauch |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | Basilikum |
| 30 g | Walnüsse |
| 50 g | Semmelbrösel |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Mehl |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Erdnussöl |
| 2 EL | Olivenöl |
| 150 g | Naturjoghurt |

Schalotten schälen und fein schneiden. Sellerie, Karotte und Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Walnüsse fein hacken und mit den Semmelbröseln mischen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit der Walnuss-Mischung panieren. In einer Pfanne mit Erdnussöl die Hähnchenschnitzel goldbraun braten.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Schalotten andünsten, die Gemüsestreifen zugeben und knackig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit den Kräutern mischen und abschmecken.

Zum Anrichten das Gemüse in die Mitte des Tellers geben und die Hähnchenbrust aufgeschnitten darüber legen. Mit der Kräutersauce umgießen.

Pro Portion: 656 kcal / 2745 kJ

35 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 35 g Fett

Knöterichragout mit Entenbrust

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 300 g | junger Staudenknöterich |
| ca. 100 g | frische Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Brunnenkresse, Bärlauch, Kerbel, Sauerampfer, Giersch, Frauenmantel) |
| 2 | Entenbrüste á 180 g |
| etwas | Salz |
| 60 g | Zucker |
| 100 ml | Apfelsaft |
| 1 Spritzer | Sherry |
| 1 EL | Honig |
| etwas | Pfeffer |
| 50 ml | Olivenöl |
| 1 Spritzer | Haselnussöl |
| 1-2 EL | Balsamico |
| 2 EL | Gemüsebrühe |
| ½ TL | Senf |

Staudenknöterich putzen und in ca. 5 mm große Stücke schneiden. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden, leicht salzen und in einer Pfanne ohne Fett auf der Hautseite scharf anbraten, dann wenden und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiter braten.

In der Zwischenzeit 50 g Zucker in einen Topf geben, karamellisieren lassen und mit Apfelsaft ablöschen. Sherry zugießen, Honig und Knöterich hinzufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Dressing Olivenöl, Haselnussöl, Balsamico, Gemüsebrühe, Senf und 10 g Zucker gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter mit dem Dressing anmachen.

Entenbrust mit dem Knöterichragout anrichten und mit dem Kräutersalat servieren.

Pro Portion: 869 kcal / 3636 kJ

49 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 58 g Fett

Wochenthema: Frühlingskräuterküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 24. April 2007

Bärlauchgnocchi

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|----------------------------|
| 500 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| 100 g | Meersalz |
| 1 Bund | Bärlauch |
| 1 EL | Butter |
| 100 g | Spinat |
| 2 | Eigelb |
| 1 EL | Kartoffelstärke |

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln im Backofen auf Meersalz ca. 30 Minuten backen bis sie weich sind. Bärlauch waschen. 1 EL Butter schmelzen und zusammen mit dem Bärlauch im Mixer pürieren. Spinat putzen und waschen. Kartoffeln waschen.

Kartoffeln aus der Schale kratzen und durch die Presse drücken. Mit Eigelb, 2 EL Bärlauchpüree und mit Kartoffelstärke mischen bis der Teig trocken und geschmeidig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Teig Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden und im Salzwasser kurz kochen lassen bis sie an die Oberfläche steigen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin schwenken. Den Spinat zugeben sowie 2 EL Bärlauchpüree. Alles gut vermischen.

Dazu passt hervorragend gegrillter oder gebratener Lachs.

Pro Portion: 338 kcal / 1414 kJ
47 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 111 g Fett

Wochenthema: Frühlingskräuterküche

Vincent Klink

Mittwoch, 25. April 2007

Buchweizencrepes mit Kräuterricotta gefüllt

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|---|
| 200 ml | Milch |
| 10 g | Hefe |
| 150 g | Buchweizenmehl |
| 1 | Ei |
| etwas | Salz |
| 2 TL | Olivenöl |
| 1 | Schalotte |
| ½ Bund | Blattpetersilie |
| ½ Bund | wilder Schnittlauch (oder Schnittlauch) |
| ½ Bund | Basilikum |
| ½ Bund | Kerbel |
| 150 g | Ricotta |
| etwas | Pfeffer |
| 2-3 EL | Butterschmalz |

Die Milch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Buchweizenmehl, Ei, 1 Prise Salz und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, die Hefemilch zufügen und alles gut vermengen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und in eine Schüssel geben. Die Kräuter (etwas für die Dekoration zurück behalten) dazugeben und mit dem Ricotta vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In eine heiße Pfanne mit Butterschmalz Crepesteig geben und nach und nach dünne Crepes ausbacken.

Die einzelnen Crepes mit der Ricottamasse füllen, zusammenklappen, anrichten und mit Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 593 kcal / 2481 kJ

60 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 28 g Fett

Gedeckte Fleischtorte mit Frühlingskräutern

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|------------------------------|
| 1 Bund | Blattpetersilie |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Butter |
| 150 g | Schweinebauch, gehackt |
| 150 g | Schweineschulter, gehackt |
| ¼ l | Milch |
| 1 | Ei |
| 1 TL | Paprikapulver, mild |
| 1 EL | Senf, scharf |
| 1 EL | Majoran |
| 1 EL | Gemüsebrühe-Pulver (Instant) |
| 250 g | Blätterteig |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Sahne |
| etwas | schwarzer Pfeffer, Salz |
| 1 Prise | Muskat |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| ½ Bund | Kerbel |
| 1 Bund | junger Löwenzahn |
| 5 Blätter | Borretsch |
| 4 EL | Kefir |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |

Petersilie abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Hackfleisch mit Petersilie, abgekühlten Zwiebelwürfelchen, Milch, Ei, Paprikapulver, Senf, Majoran, Gemüsebrühe-Pulver

Pfeffer, Salz und etwas Muskat in eine Schüssel geben und mindestens 15 Minuten gut durchkneten.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Eine runde Kuchenform (Durchmesser ca. 26 cm) ausfetten. 2/3 des Blätterteiges ausrollen und die Kuchenform damit auslegen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, in die Mitte ein 2 cm großes Loch machen und mit dem Teig die Hackfleischmasse abdecken. Eigelb und Sahne verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen.

Die Fleischtorte ca. 35 Minuten im Ofen backen.

Schnittlauch, Kerbel, Borretsch und Löwenzahn abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kefir mit Olivenöl, Cayennepfeffer und einer Prise Salz vermischen und die Kräuter untermischen.

Die gebackene Fleischtorte kurz stocken lassen, aus der Form nehmen und aufschneiden. Mit der Kräutermelange anrichten und servieren.

Pro Portion: 613 kcal / 2565 kJ

26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 46 g Fett

Grießnockerln mit Kräutervinaigrette

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------|
| 30 g | Butter |
| 1 | Ei |
| 70 g | Weizengrieß |
| etwas | Salz |
| 2 | Tomaten |
| 600 ml | Fleisch- oder Gemüsebrühe |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| ½ Bund | Basilikum |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 50 ml | kalt gepresstes Olivenöl |
| 2 EL | Balsamico |
| etwas | Pfeffer |
| 1/2 Bund | Kerbel |

Weiche Butter mit dem Ei vermischen und den Grieß unterrühren, mit einer Prise Salz würzen und 5 – 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Brühe aufkochen, mit zwei Löffel aus der Grießmasse Nockerl abstechen und diese in der Brühe 15 – 20 Minuten ziehen lassen.

Petersilie, Basilikum und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Olivenöl und Essig gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Kräuter und Tomatenwürfel untermischen. Den Kerbel frisch zupfen..

Die Kräutersauce auf flachen Tellern anrichten und in die Mitte je zwei Grießnockerln legen. Mit Kerbel bestreuen.

Pro Portion: 560 kcal / 2343 kJ

28 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 46 g Fett

Junges Gemüse mit Kartoffelcrêpes

| | |
|-----------|----------------------------|
| 300 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 2 | Eier |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| 1 EL | Crème fraîche |
| 2 | Möhren |
| 1 | Kohlrabi |
| 4 Stangen | grüner Spargel |
| 100 g | Zuckerschoten |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Kerbel |
| 20 g | Butter |
| 1 Prise | Zucker |
| 40 ml | Sahne |
| 20 g | Butterschmalz |

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und ausdämpfen lassen. Danach durch eine Kartoffelpresse drücken.

Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eigelb und Crème fraîche darunter mischen und glatt rühren. Zum Schluss den Eischnee darunter heben.

Gemüse waschen, putzen und schälen. Karotten und Kohlrabi in Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln mit Grün fein schneiden. Kerbel hacken. Alle Gemüsesorten außer den Zuckerschoten einzeln blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Spargelstangen nach dem Blanchieren dritteln.

Alle Gemüsesorten in Butter anschwanken, mit Salz, Zucker und Muskatnuss würzen. Sahne untermischen und kurz aufkochen. Zum Schluss den frisch gehackten Kerbel dazugeben.

Mit einem Esslöffel etwas Kartoffelmasse in eine Pfanne mit heißem Butterschmalz geben, flach zu kleinen Crêpes drücken und goldbraun braten. Die Crêpes zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Pro Portion: 564 kcal / 2360 kJ

49 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 33 g Fett

Spinatsalat zu Wachtelbrust in der Korianderpanade

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|--------------------------|
| 200 g | junger Blattspinat |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1/2 Bund | Kerbel |
| 1 | Ei |
| 1/2 Bund | frischer Koriander |
| 100 g | Weißbrotbrösel |
| 4 | ausgelöste Wachtelbrüste |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1-2 EL | Mehl |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 2 Scheiben | Ciabattabrot |
| 3 EL | Olivenöl zum Anbraten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Rotweinessig |
| 2 EL | kalt gepresstes Olivenöl |

Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Ei verquirlen. Koriander fein hacken und mit den Brotbröseln vermischen. Die Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und durch das verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Wachteln braten und warm stellen (im Ofen bei ca. 60 Grad).

Die Brotscheiben in Stäbchen schneiden und diese in einer Pfanne mit Olivenöl und einer Knoblauchzehe goldbraun ausbacken.

Essig und Öl zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und die gehackten Kräuter mit der Vinaigrette anmachen.

Den Spinatsalat mit den gebackenen Wachtelbrüstchen und mit den Ciabattasticks garnieren.

Pro Portion: 767 kcal / 3209 kJ

52 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 45 g Fett

Quarkkartoffeln mit buntem Gemüse

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|------------------------------|
| 2 | Möhren |
| 1 kleiner | Kohlrabi |
| 1 rote | Paprika |
| 1 gelbe | Paprika |
| 1 Bund | Radieschen |
| 1 kleine | Salatgurke |
| 1 kleine | Fenchelknolle |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Bund | Kerbel |
| 750 g | Magerquark |
| 100 ml | Sahne |
| 100 ml | Milch |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 2 EL | Olivenöl oder Sonnenblumenöl |
| 600 g | Frühlingskartoffeln |

Das Gemüse waschen, Möhren und Kohlrabi schälen, Paprika vom Kerngehäuse befreien, Radieschen und Fenchel putzen und alles in gleichmäßig kleine Würfelchen schneiden.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Kerbel fein hacken.

Quark, Sahne und Milch miteinander vermischen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Gemüsewürfelchen darunter heben. Zum Schluss das Öl darunter mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Kerbel bestreuen.

Die neuen Kartoffeln gut waschen und bürsten, kochen und mit der Schale zum Quark servieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1883 kJ

43 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß 15 g Fett

Karamellierte Gewürz-Möhren mit Chili

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--|
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | mildes Paprikapulver |
| 1 Bund | junge Möhren mit Grün |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Chilischote |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 1 Msp | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 1 Msp | Kardamom, gemahlen |
| 2 Msp | Piment, gemahlen |
| 2 Msp | abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | frisch gepresster Zitronensaft |
| 1 TL | kalte Butter |

Das Fleisch etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt das Fleisch noch 10 Minuten ruhen lassen. Kurz vor dem Anrichten, mit Paprika bestreuen, nochmals bei mittlere Hitze anbraten und mehrmals in der Pfanne wenden, dass der Paprika überall haftet.

Das Grün der Bundmöhren bis auf 1 cm abschneiden, die Möhren schälen und längs halbieren. Schalotten schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schalotten anschwitzen, Zucker zugeben und diesen schmelzen. Die Möhren sowie 1 Prise Salz, Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Chili und Zitronenschale zugeben. Mit Gemüsebrühe und Zitronensaft ablöschen und zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten. Dann die Möhren herausnehmen, den Fond mit kalter Butter binden. Die Möhren wieder untermischen und mit dem Hähnchen anrichten.

Pro Portion: 436 kcal / 1824 kJ

14 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 25 g Fett

Bunter Spargelsalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|------------------------------------|
| 500 g | Spargel |
| 2 | Fleischtomaten |
| 80 g | Kochschinken |
| 1 | Ei |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| etwas | Salz |
| etwas | Zucker |
| 1 TL | Butter |
| 80 g | ausgelöste gegarte Tiefsee-Krabben |
| 3 EL | Weißweinessig |
| 30 ml | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer |

Spargel schälen. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Kochschinken in 1 cm breite Scheiben schneiden. Das Ei hart kochen und fein hacken. Basilikum grob hacken.

Spargel im Salzwasser, dem eine Prise Zucker sowie Butter beigefügt ist, 8 bis 10 Minuten bissfest köcheln lassen. Danach die Stangen in 3 Teile schneiden. Schinken, Krabben und Tomaten zugeben. Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Spargelsalat damit anmachen. Basilikum unterarbeiten. Vor dem Servieren das gehackte Ei über den Salat streuen. Dazu Baguette servieren.

Pro Portion: 341 kcal / 1427 kJ
9 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 23 g Fett

Grüner Spargel mit Rotbarbe

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|------------------------------------|
| 800 g | grüner Spargel |
| etwas | Salz |
| 1/2 EL | Butter |
| 1 Prise | Zucker |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Tomate |
| 2 | Rotbarben(ersatzweise Red Snapper) |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 1 TL | mittelscharfer Senf |
| 3 EL | Olivenöl |

Den grünen Spargel soweit wie nötig, (ca. das untere Drittel) schälen. Die Schalen und Abschnitte des Spargels mit Salzwasser, ½ EL Butter und Zucker aufsetzen und daraus einen Spargelfond kochen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Tomate von Haut und Kernen befreien, Fruchtfleisch grob würfeln. Die Rotbarben, falls nötig küchenfertig machen (entschuppen, filetieren). Thymianblättchen abzupfen.

Schalen aus dem Fond nehmen und den Spargel im Spargelfond knapp bissfest garen (dauert ca.7-10 Minuten). Die Spargelstangen in der Mitte durchschneiden und falls sie dick sind, der Länge nach halbieren.

Mit Essig, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette rühren, Spargelfond und einige Spargelenden zugeben mit dem Mixstab pürieren. Mit Thymian und wenig Knoblauch abschmecken.

Die Rotbarbenfilets salzen und in einer großen Pfanne bei kleiner Hitze in Olivenöl anbraten. Den Spargel und den restlichen Knoblauch zugeben. Thymian untermischen. Langsam fertig braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomate zugeben und durchdämpfen.

Alles auf Tellern anrichten. Vinaigrette darüber geben. Schmeckt auch lauwarm oder kalt hervorragend.

Pro Portion: 427 kcal / 1787 kJ

13 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 25 g Fett

Spargel in Blätterteig mit Morchelrahmsauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------|---------------------|
| 800 g | Spargel |
| 200 g | Blätterteig (200 g) |
| etwas | Salz |
| etwas | Zucker |
| 1 EL | Butter |

Für die Morchelsauce:

| | |
|-------|---|
| 20 g | getrocknete Morcheln oder 80 g frische Morcheln |
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 4 EL | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 1 TL | Mehlbutter |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 50 ml | Sahne |

Spargel schälen. Jeweils die Hälfte mit einer Küchenschnur bündeln und in kochendem Salzwasser, dem etwas Zucker und Butter beigefügt ist, ca. 8 Minuten bissfest garen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und die Küchenschnur entfernen. Backofen auf 200 Grad C (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Für die Sauce getrocknete Morcheln 10 Minuten in Wasser einweichen und halbieren, frische Morcheln gut waschen. Schalotte schälen und hacken. Schalotte in etwas Butter braun rösten. Brühe, Zitronensaft und eingeweichte Morcheln hinzugeben. Etwa 5 Minuten kochen lassen. Mit Mehlbutter gut andicken. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Blätterteig zu 2 Platten ausrollen. Auf jede Teigplatte ein Spargelbündel (ohne Schnur) geben. Pfeffern, salzen und 1 EL Sauce darauf verteilen. Spargelbündel in den Teig einpacken. An den Rändern fest andrücken. Mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen. Die restliche Sauce nochmals aufkochen, die Schlagsahne vorsichtig unterheben und neben den Spargelkissen anrichten.

Pro Portion 715 kcal / 2992 kJ

41 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 55 g Fett

Spargel mit Ziegenkäse gratiniert

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------------|------------------|
| 500 g | Spargel |
| 4 EL | Butter |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Brötchen |
| 1 Sträußchen | Kerbel |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 200 g | Ziegenfrischkäse |

Spargel schälen, binden und in Salzwasser, mit etwas Zucker und 1TL Butter 8 Minuten kochen. Spargel in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken. Brötchen reiben. Kerbel waschen und hacken. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden.

Schalotten und Brotbrösel in 1 EL Butter gut rösten. Die Spargelstange in einer separaten Pfanne in 1 EL Butter rundum goldbraun braten. Mit Brühe ablöschen und restlos einkochen lassen. Die Spargel in eine ausgefettete Auflaufform legen, Kerbel darüber streuen und mit Frischkäse belegen. Die Brotbröselmischung darüber streuen und mit einigen Butterflocken belegen. Unter dem Grill fünf Minuten gratinieren.

Pro Portion: 594 kcal / 2485 kJ
19 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 50 g Fett

Insalata frutti di mare

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 200 g | kleine Tintenfische (Calamaretti) |
| 4 | Garnelen mit Schale |
| 4 | frische Jacobsmuscheln |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Tomate |
| 20 g | Oliven ohne Stein |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 1 | Zitrone |
| 50 ml | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 100 g | Venusmuscheln (gegart und ausgelöst) |
| 2 EL | Weißweinessig |

Tintenfische klein schneiden. Garnelen schälen und den Darm entfernen. Jacobsmuscheln putzen und Eingeweide entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Oliven klein schneiden. Basilikum grob zerkleinern. Zitrone in Spalten schneiden.

Tintenfische in 1 EL Olivenöl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Garnelen und Jacobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und mit Oliven und Knoblauch in 1 EL Olivenöl kurz dämpfen. Ebenfalls in die Schüssel geben. Zwiebeln und Muscheln in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl dämpfen und zu den Tintenfischen und Garnelen geben. Aus dem restlichen Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit anmachen. Basilikum darüber streuen und etwas ziehen lassen. Mit Zitronenspalten garnieren und mit frischem Brot servieren.

Pro Portion: 682 kcal / 2853 kJ

18 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 33 g Fett

Türkische Mezze

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|--|
| 50 g | Bulgur |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 1rote | Paprika |
| 1grüne | Paprika |
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 | Gurke |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | Minze |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 2 | Sucuck (türkische Würste aus Rindfleisch) |
| 150 g | türkischer Joghurt (10 Prozent Fettgehalt) |
| etwas | Salz |
| 100 g | Schafkäse |
| 50 g | grüne entkernte Oliven |
| 50 g | schwarze entkernte Oliven |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1 | Zitrone |
| etwas | Pfeffer |
| 2 Blatt | Yufkateig (Türkische Teigblätter) |
| 100 g | Walnüsse |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 EL | Grenadinesirup |
| etwas | schwarzer Sesam |
| etwas | Kreuzkümmel |
| 1 kleiner | Romanasalat |

Den Bulgur in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, kalt werden lassen. Zwiebel schälen und hacken. Paprika und Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und fein schneiden. Gurke raspeln. Von allen Gemüsesorten etwas zur Seite für Salatdekoration stellen. Knoblauch schälen und pressen. Minze und Schnittlauch fein schneiden. Glatte Petersilie fein schneiden. Sucucks in Scheiben schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Paprika und Tomate zum Bulgur geben und mit etwas Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Joghurt glatt rühren, Gurke, Minze und den Knoblauch untermischen. Mit Salz abschmecken. Die Hälfte vom Schafkäse in Würfel schneiden und mit den Oliven mischen. Mit etwas Olivenöl anmachen. Schnittlauch darunter mengen. Die andere Hälfte des Käses zerkrümeln, mit Petersilie vermischen und in den Yufkateig wickeln. In der Pfanne mit wenig Olivenöl braten. Sucuckscheiben in einer Pfanne braten. Walnüsse mit Tomatenmark und Grenadinesirup, Salz und Kreuzkümmel, sowie 2 EL Olivenöl im Mixer zu einer Paste vermahlen. Mit schwarzem Sesam bestreut servieren.

Den Romana putzen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem zurückbehaltenen Gemüse in einer Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fladenbrot dazu servieren.

Pro Portion: 768 kcal / 3213 kJ
32 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 61 g Fett

Sushi-Variationen

Rezept für 4 Personen

Sushireis

300 g ungekochter Sushi Reis

400 ml Wasser

2 EL Zucker

1 EL Salz

4 EL Reissessig

Nigiri Sushi:

150 g sehr frisches Lachsfilet

100 g sehr frische Jakobsmuscheln

Maki Sushi:

1 Packet Nori Blätter

150 g Salatgurke

150 g frischer Thunfisch (Sushi Qualität „rosa“)

Garnitur:

50 ml Sushi Sojasoße

80 g marinierter Ingwer in Scheiben

etwas Wasabi (grüner Meerrettich)

zusätzlich:

Bambusmatten für Maki Sushi

Reis in einem Sieb unter reichlich kaltem Wasser waschen, bis es klar bleibt. Danach den Reis etwa eine Stunde abtropfen und quellen lassen.

Reis nach Gebrauchsanweisung aufkochen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten weiter köcheln, bis das ganze Wasser aufgesogen ist. Den Topf zudecken, Hitze nochmals reduzieren und bei kleinster Flamme etwa 15 Minuten vorsichtig dämpfen. Sobald er gar ist, ein Geschirrtuch über den Topf decken und den Reis 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen.

Den noch warmen Reis am besten in eine vorher kalt ausgespülte Holzschale oder Steingutschüssel geben. Zucker und Salz im Essig sorgfältig auflösen und über den Reis verteilen. Mit einem Holzlöffel vorsichtig Furchen in den Reis ziehen, ohne den Reis dabei zu zerquetschen, bis alles gut durchgemischt ist.

Der Reis muss nun rasch abkühlen. Japaner verwenden dazu einen Fächer, aber ein Föhn (auf Kaltstufe gestellt) tut es auch. Durch ständiges Wenden soll möglichst viel Feuchtigkeit verdunsten, damit die Reiskörner „wie Perlen im Licht der Morgensonne glänzen“.

Für die Nigiri Sushis kleine längliche Reisballen in der feuchten Hand formen.

Mit je einer ausreichend großen Scheibe Lachs oder mit mehreren Scheiben Jakobsmuschel belegen.

Für die Maki Sushi Gurke und Thunfisch in Streifen schneiden. Die Folie auf eine Bambusmatte ausbreiten. Mit Noriblättern auslegen und darauf ganz dünn Reis geben. Mit den Händen andrücken und einer Palette glatt streichen. Längs an einer Seite einen Gurkenstreifen und die Thunfisch legen. Mit der Bambusmatte einrollen und nochmals festdrücken. Bambusmatte samt Folie entfernen und Sushi-Rolle in Scheiben schneiden. Im Wechsel mit Nigiri Sushis anrichten.

Vor dem Servieren mit Sojasauce, Wasabi und Ingwer garnieren.

Pro Portion: 461 kcal / 1.929 kJ

72 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 7 g Fett

Muscheln provencale

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---------------|
| 700 g | Miesmuscheln |
| 200 g | Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Stange | Lauch |
| 1 | Brötchen |
| 3 Zweige | Basilikum |
| 3 Zweige | Thymian |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1/8 l | Weißwein |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Muscheln gründlich waschen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen. Tomaten von Haut und Samenkerne befreien und Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Brötchen fein reiben. Basilikumblätter abzupfen und grob zerkleinern. Thymianblätter von 2 Zweigen abzupfen.

In einem großen flachen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Muscheln, Zwiebel, 1 Thymianzweig und Knoblauch zugeben. Mit Weißwein ablöschen und alles zugedeckt solange dünsten bis sich die Muscheln öffnen. Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben, müssen weggeworfen werden.

Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Die Schalen in einem Sieb waschen und in eine Gratinform setzen. Das Muschelfleisch wieder in die Schalen zurückgeben.

Sud vorsichtig passieren (es könnte sich noch etwas Sand im Topf befinden). Den Sud fast ganz einkochen lassen. Die gewürfelten Tomaten und Thymianblättchen dazugeben. Ein Esslöffel Olivenöl unterrühren und so lange kochen bis alles ziemlich dick ist.

Basilikum zu den Tomaten geben und damit die Muscheln bedecken. Mit Brotbröseln bestreuen und diese mit Olivenöl beträufeln. Unter der Grillschlange gratinieren.

Pro Portion: 423 kcal / 1770 kJ

30 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett

Variationen vom Ostseehering

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|--|
| 600 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| etwas | Salz |
| 6 | frische Ostseeheringe (küchenfertig ausgenommen) |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Ei |
| 30 g | Frühstücksspeck |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| etwas | Pfeffer |
| 30 g | Mehl |
| 1 TL | Curry |
| 2 EL | Senf |
| ca. 100 ml | Milch |
| 1 EL | Butter |
| 30 g | Butterschmalz |

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.

Die Heringe waschen und trocken tupfen. Danach filetieren und von den Gräten befreien. Die Haut am Hering lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Ei verquirlen. Frühstücksspeck in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken.

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Filets in Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen. 10 g Mehl mit Curry vermischen und zwei weitere Filets darin wälzen. Die restlichen Filets mit Senf bestreichen, die Hälfte der gehackten Zwiebeln darauf geben und andrücken. Danach im Mehl wenden und durch das Ei ziehen.

Milch und Butter erwärmen. Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch und Butter mit dem Schneebesen unterrühren und das Püree abschmecken.

Die Heringsfilets in Butterschmalz (am besten in getrennten Pfannen) von jeder Seite 2 Minuten braten.

Speck und die restliche Zwiebel in einer Pfanne braun braten, über das vorbereitete Kartoffelpüree geben und mit den Fischfilets anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 460 kcal / 1925 kJ
28 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 23 g Fett

Matjesterrine

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|---------------|
| 3-4 Blatt | Gelatine |
| 2 | saure Gurken |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 Beet | Kresse |
| 100 g | grüne Bohnen |
| 4 | Matjesfilets |
| 250 g | Joghurt |
| 2 EL | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Saure Gurken in Würfel schneiden. Schnittlauch und Kresse hacken. Grüne Bohnen bissfest kochen und in Eiswasser abschrecken.

Matjesfilets trocken tupfen.

Joghurt glatt rühren, Gemüsebrühe erhitzen, die Gelatine darin auflösen und unter den Joghurt ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Terrinenform mit Frischhaltefolie auslegen. Den Boden der Form mit Matjesfilets bedecken, diese mit Kräutern bestreuen, eine Lage Joghurt darauf schichten, darauf eine Schicht grüne Bohnen legen und diese mit Gurkenwürfel bestreuen. Mit einer Joghurtschicht bedecken. Danach wieder eine Schicht Matjes usw. bis die Form gefüllt ist. Zwischendurch die Form immer wieder fest auf die Arbeitsfläche schlagen, damit sich keine Luftlöcher bilden. Die Form 2 Stunden kalt stellen. Danach stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Gurkensalat und dunklem Brot servieren.

Pro Portion: 722 kcal / 3021 kJ
8 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 53 g Fett

Gegrillte Sardinen auf Rucolasalat mit Limettenvinaigrette

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------------------|
| 6 | frische Sardinen |
| etwas | Fleur de Sel, Pfeffer |
| 5 EL | kaltgepresstes Olivenöl |
| 1 EL | Pinienkerne |
| 100 g | Rucolasalat |
| 1 | Frühlingszwiebel |
| 2 Stiele | Estragon |
| 2 Stiele | Basilikum |
| 2 Zweige | Thymian |
| 6 | getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt |
| 1 | Limette |

Die frischen Sardinen mit dem Messerrücken entschuppen (vom Kopf zum Schwanz hin). Das Filiermesser am Kopf ansetzen und die Fische nur bis zum Schwanz filetieren, der Schwanz sollte die beiden Sardinenfilets noch zusammenhalten. Anschließend die Mittelgräten mit einer Zange ziehen.

Die Sardinen mit Fleur de Sel, Pfeffer und mit 1 EL Olivenöl marinieren.

Den Grill gut vorheizen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Rucola waschen und gut abtropfen lassen. In eine Salatschüssel geben. Die Frühlingszwiebel ebenfalls waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kräuter abzupfen und fein hacken. Die eingelegten Tomaten in dünne Streifen schneiden. Die Kräuter, gerösteten Pinienkerne, Frühlingszwiebel und Tomaten zum Rucola geben.

Die Limette halbieren und auspressen, anschließend mit dem restlichen Olivenöl vermengen und mit Pfeffer würzen.

Die Sardinen mit der Hautseite zuerst auf den Grill legen und 1-2 Minuten von jeder Seite grillen.

Den Rucolasalat mit der Limettenvinaigrette würzen. Auf einen Teller anrichten und die gegrillten Sardinen warm auf den Rucolasalat legen.

Pro Portion: 490 kcal / 2050 kJ

8 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 36 g Fett

Matjes mit Mangosalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--|
| 2 | Matjesfilet |
| 1 | Blutorange |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 | reife Mango |
| etwas | schwarzer Pfeffer |
| 1 Msp | gestoßener Koriander |
| 1 | Eigelb |
| 1 TL | scharfer Senf |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Weißwein |
| 2 | Kapern |
| 1/2 TL | abgeriebene unbehandelte Orangenschale |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Matjesfilets auf den Salzgehalt prüfen, evtl. wässern und in kleine Stücke schneiden..
Orange schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen und hacken. Mango schälen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
Matjes und Orange mit Petersilie vermischen. Mit Pfeffer und Koriander abschmecken.
Aus Eigelb, Senf, Öl und Weißwein eine Mayonnaise zubereiten. Etwas geriebene Orangenschale und Schnittlauch dazugeben, alles miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mangowürfel darin anmachen.
Mangosalat und Matjes zusammen anrichten.

Pro Portion: 469 kcal / 1962 kJ
19 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 33 g Fett

Marinierte Sardinenfilets mit Ratatouillesalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|---------------|
| 8 | Sardinen |
| 1 Bund | Petersilie |
| 90 ml | Olivenöl |
| 50 ml | Zitronensaft |
| 20 ml | Weißweinessig |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 80 g | Zucchini |
| 80 g | Aubergine |
| 80 g | Paprika |
| 80 g | Champignons |
| 100 g | Tomaten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 Zweig | Rosmarin |

Die Fische vom Kopf trennen. Das Filetirmesser am Kopfansatz ansetzen, an der Bauchseite aufschneiden, aufklappen und die Gräten auslösen. Petersilie fein hacken. Filets in eine flache Form legen. 70 ml Olivenöl, 40 ml Zitronensaft, Essig und Petersilie mischen, über die Filets gießen und 2 Stunden in den Kühlschrank geben. Zucchini, Aubergine, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden. Tomaten häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Basilikum grob zerkleinern. In einer Pfanne mit Olivenöl, zunächst Rosmarinzweig, Knoblauch und Auberginen anschwitzen, dann Paprika, Pilze und Zucchini zugeben, gut anrösten. Zuletzt die Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Schüssel geben, Basilikum untermischen, mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Sardinenfilets vorsichtig aus der Marinade nehmen, auf Tellern schön anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem lauwarmem Salat servieren.

Pro Portion: 672 kcal / 2812 kJ
15 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 53 g Fett

Tomatenpolenta mit Parmesansauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|----------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 3 | Fleischtomaten |
| 5 EL | Olivenöl |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 150 ml | Milch |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 150 g | Polentagrieß |
| 1 Bund | Basilikum |
| 150 g | Parmesan |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 20 | Pinienkerne |

Die Zwiebeln fein hacken. Die Tomaten von Haut und Kernen befreien und kurz pürieren. Die Hälfte der Zwiebeln in 1 EL Olivenöl dämpfen. Mit 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml Milch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Flüssigkeit kocht, den Polentagrieß einrieseln lassen und unter rühren bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte des Tomatenpürees zur Polenta geben. Das restliche Tomatenpüree anbraten und mit der Hälfte des Basilikums würzen. In einer anderen Pfanne, die restlichen Zwiebeln mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit 50 ml Milch und 50 ml Gemüsebrühe ablöschen. Einige Späne vom Parmesan abholen und beiseite legen. Den Rest fein reiben und unter die Sauce mischen. Vorsicht nicht kochen lassen. Falls die Sauce zu dünn ist, mit etwas Polenta binden.

Restliches Basilikum mit Olivenöl, Knoblauch und Pinienkernen durchmischen. Polenta auf den Teller geben, gebratene Tomaten und Parmesanspäne obendrauf legen, Parmesansauce angießen und mit dem Pesto einen grünen Kontrast setzen.

Pro Portion: 958 kcal / 4008 kJ
65 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 61 g Fett

Hähnchenkotelett mit Frühkartoffeln und Joghurtpesto

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|----------------|
| 400 g | Frühkartoffeln |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Kümmel |
| 2 | Hähnchenkeulen |
| 100 g | Kalbsbrät |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 Bund | Basilikum |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 15 g | Parmesan |
| 3 EL | Olivenöl |
| 15 g | Pinienkerne |
| 2 EL | Butter |
| 150 g | Joghurt |

Die Kartoffeln in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen.

Von den Hähnchenkeulen das Fleisch des Unterschenkelknochens etwas zurück schieben, so dass sie wie Kotelettknochen aussehen. Von den Hähnchenkeulen die Oberschenkel auslösen und anstatt des Knochens das Brät einfüllen.

Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und fest in eine Aluminiumfolie einrollen. Diese in einen Topf mit wenig Wasser legen. Mit einem Teller beschweren und 10 Minuten köcheln lassen.

Hähnchen aus der Folie nehmen und in heißem Butterschmalz etwas Farbe annehmen lassen.

Basilikumblätter abzupfen. Knoblauchzehen schälen. Parmesan reiben. Für das Pesto Olivenöl, Knoblauchzehen, Parmesan, Pinienkerne und Basilikumblätter im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter schwenken. Joghurt mit dem Pesto vermengen.

Die gebratenen Koteletts mit den geschwenkten Kartoffeln anrichten. Joghurt-Pesto dazu servieren.

Pro Portion: 912 kcal / 3816 kJ

36 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 64 g Fett

Buchweizen-Käse-Knöpfe

Rezept für 2 Personen

80 g Bergkäse
2 Zwiebeln
200 g Buchweizenmehl
3 Eier
1 EL Salz
1 EL Butter
1/8 l Sahne
etwas Muskatnuss

Bergkäse reiben. Zwiebeln schälen und fein schneiden.

Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, 1 Prise Salz und die Eier hineingeben. Alles mit einem großen Kochlöffel vermengen. Den Teig von Hand oder mit der Rührmaschine so lange bearbeiten, bis er glatt ist. Mit Folie abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Kräftig mit Salz würzen, ähnlich wie eine Fleischbrühe. Teig auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.

Anschließend abseihen. Das Ganze wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Zwiebeln in etwas Butter goldbraun rösten. Die Hälfte der Zwiebeln auf ein Tellerchen geben und beiseite stellen. Die in der Pfanne verbliebenen Röstzwiebeln mit Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Knöpfe dazugeben. Mit Muskat würzen, gut durch schwenken und alles in eine feuerfeste Form geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen gratinieren bis der Käse geschmolzen ist.

Vor dem Anrichten die zurückbehaltenen Zwiebeln darüber streuen. Dazu passt grüner Salat.

Pro Portion: 849 kcal / 3552 kJ
76 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 45 g Fett

Gebratene Lachsforelle mit Kräuterrisotto

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 1 Bund | Frühlingskräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Borretsch, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch usw.) |
| 2 | Schalotten |
| 50 g | Parmesan |
| 2 EL | Olivenöl |
| 150 g | Risottoreis |
| 80 ml | Weißwein |
| ca. 350 ml | Geflügelbrühe |
| 2 EL | Butter |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 | Limette |
| 2 | Lachsforellenfilets à 200 g |
| 2 EL | Butterschmalz |

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Parmesan reiben.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Schalotten zugeben und anschwitzen, den Risottoreis zufügen 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. Butter, Parmesan und Kräuter (1 TL Kräuter beiseite stellen) unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schale der Limetten großzügig abschneiden, so dass die weiße Haut entfernt ist, dann in Scheiben schneiden.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. drei Minuten braten.

Fischfilets anrichten, mit den Limettenscheiben belegen und das Risotto dazu servieren.

Übrige Kräuter darüber streuen.

Pro Portion: 841 kcal / 3519 kJ

43 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 45 g Fett

ARD-Buffer Rezepte Juni 2007
Wochenthema: Fruchtige Sommerküche
Rainer Strobel Montag, 04. Juni 2007

Melonensuppe mit Garnelen

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|--|
| 2 | reife Charentais-Melonen (Zuckermelone) |
| 1 | Limette |
| 100 ml | weißer Portwein (ersatzweise heller Traubensaft) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Chilipulver |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 | Riesengarnelen |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 Stängel | Zitronengras |
| ½ Bund | frische Minze |
| ½ Bund | Basilikum |

Die Melonen halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und mit einem Kugelausstecher einige Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Den Saft der Limette auspressen. Das übrige Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Zusammen mit Limettensaft, Portwein, einer Prise Salz, Pfeffer und Chilipulver in einen Mixbecher geben, fein pürieren und abschmecken. Die Suppe kalt stellen.

Knoblauch schälen und halbieren. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch braten. Dann mit den Melonenkugeln auf die Zitronengrasspieße aufstecken.

Minze- und Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und unter die Suppe mischen. Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Spieße obenauf geben.

Pro Portion: 298 kcal / 1247 kJ
22 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 11 g Fett

Wochenthema: Fruchtige Sommerküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 05. Juni 2007

Kalbsrücken mit geschmorten Pfirsichen

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-----------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 2-3 | Pfirsiche |
| 300 g | Kalbsrücken |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Prise | Szechuanpfeffer |
| 20 ml | Pfirsichlikör |
| 100 ml | Kalbsfond |
| 100 ml | Sahne |
| 1 TL | kalte Butter |

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Pfirsiche vierteln und evtl. mit dem Sparschäler schälen. Den Kalbsrücken in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen (im Ofen bei ca. 60 Grad). Zwiebeln in die Fleischpfanne geben und anschwitzen, so den Bratensatz lösen. Die Pfirsiche hinzufügen, Rosmarinzweig mit in die Pfanne legen und den Szechuanpfeffer dazugeben. Alles langsam braten, mit dem Likör ablöschen und die Pfirsiche weich schmoren. Dann alles aus der Pfanne nehmen und zu dem Kalbfleisch geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit Kalbsfond und Sahne lösen, die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen, falls nötig mit kalter Butter binden. Die Sauce abschmecken, Fleisch und Pfirsiche in die Sauce geben, alles durchschwenken und anrichten. Dazu passen Bandnudeln oder Reis.

Pro Portion: 538 kcal / 2251 kJ
22 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Fruchtige Sommerküche

Otto Koch

Mittwoch, 06. Juni 2007

Entenbrust mit Stachelbeer-Pfeffer-Chutney

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|----------------------------------|
| 6 | kleine neue Kartoffeln |
| 2 | Entenbrüste à 150g |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 | Schalotte |
| 150 g | reife Stachelbeeren |
| 3 EL | Butter |
| ca. 50 g | Zucker (je nach Süße der Beeren) |
| etwas | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g | Karotten |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 1 Prise | Zucker |
| 15 g | Ingwer, frisch gerieben |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| Eine Prise | Zucker |

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

Die Haut der Entenbrüste schräg einschneiden, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Entenbrüste mit der Hautseite in einer Pfanne anbraten, wenden und anschließend mit der Hautseite nach oben im Ofen ca. 15 Minuten weiter garen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Stachelbeeren halbieren oder vierteln (je nach Größe).

Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Stachelbeeren zugeben, Zucker und ca. 50 ml Wasser hinzufügen und alles einkochen lassen, bis die Stachelbeeren eine konfitüreartige Konsistenz haben. Mit frisch gemahlen weißen Pfeffer abschmecken

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und zuletzt den frisch geriebenen Ingwer untermischen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit einer Prise Salz würzen und die gehackte Petersilie darunter mischen..

Die Entenbrüste aufschneiden und mit dem Chutney, dem Gemüse und den Kartoffeln anrichten.

Pro Portion: 724 kcal / 3029 kJ

58 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 39 g Fett

Wochenthema: Fruchtige Sommerküche

Vincent Klink

Donnerstag, 07. Juni 2007

Beerensuppe mit Schnee-Eiern

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--|
| 700 g | frische gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren) |
| 80 g | Zucker |
| 1 TL | abgeriebene Orangenschale (unbehandelt) |
| 20 ml | Orangenlikör |
| 1 | Vanilleschote |
| 750 ml | Milch |
| 2 | Eiweiß |

Die Beeren putzen bzw. abzupfen. 600 g Beeren pürieren und das Mark durch ein Sieb streichen. Mit 2 EL Zucker, Orangenschale und Likör abschmecken und die übrigen Beeren zugeben. Die Suppe im Kühlschrank mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Schnee-Eier die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Milch zum Kochen bringen. 1 EL Zucker und die ausgekrazte Vanilleschote zugeben und ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit Eiweiß mit restlichem Zucker und Vanillemark steif schlagen. Mit einem Esslöffel aus dem Eischnee Nocken ausstechen und diese in die heiße Milch geben. Wenn die ganze Eischneemasse ausgestochen ist, den Topf vom Herd ziehen und mit einem Deckel zudecken. Die Schnee-Eier ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Beerensuppe anrichten, die lauwarmen Schnee-Eier obenauf geben und servieren

Pro Portion: 530 kcal / 2218 kJ

103 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 5 g Fett

Wochenthema: Fruchtige Sommerküche
Vincent Klink Freitag, 08. Juni 2007

Hähnchenbrust mit gerösteten Aprikosen

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 1 | rote Chilischote |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Koriander |
| 1 TL | schwarze Pfefferkörner |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Schalotte |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 70 g | Reis |
| 2 | Hähnchenbrustfilets á 150 g |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 200 g | frische Aprikosen |
| 1 EL | Butter |
| 1 EL | Zucker |
| 1 EL | Weißweinessig |
| etwas | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 50 g | Mandelblättchen |

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden. Zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander, Pfefferkörnern und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Mörser zu einer Paste verreiben.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, diese aufkochen und den Reis darin ca. 20 Minuten garen.

Die Hähnchenbrüste leicht salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten, mit der Würzpaste bestreichen und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten weiter garen.

Die Aprikosen halbieren und entkernen. In einer Pfanne 1 EL Butter und Zucker karamellisieren lassen und die Aprikosen hinzugeben.

Die karamellisierten Aprikosen mit dem Essig ablöschen und diesen einkochen. Dann mit reichlich gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten die Hühnerbrust aufschneiden und mit den Aprikosen umlegen. Mit dem Mandelreis servieren.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ
45 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Kochphysik zum Reinbeißen
Rainer Strobel Montag, 11. Juni 2007

Mayonnaise-Variationen mit gebratenem Fischfilet

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------|---------------------------|
| 1 | Zitrone |
| 4 | Eigelb |
| 2 TL | scharfer Senf |
| 200 ml | Sonnenblumen- oder Rapsöl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund | gemischte Kräuter |
| 5 | Knoblauchzehen |
| 2 | rote Chilischoten |
| 250 g | Lachsfilet ohne Haut |
| 250 g | Rotbarschfilet |
| 250 g | Doradenfilet |
| 3 EL | Olivenöl |

Zitrone auspressen. Für die Mayonnaise Eigelbe mit Senf und ca. 3 EL Zitronensaft in eine möglichst schmale Schüssel mit hohem Rand geben. Unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das Öl hineinlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Die Chilischoten längs aufschneiden, die Kerne entfernen und eine Schote im Mörser fein zerstoßen, die andere fein hacken.

Mayonnaise in 3 Gefäße verteilen und den ersten Teil mit den Kräutern mischen. Unter den zweiten Teil die 2/3 des gepressten Knoblauchs mischen und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Unter den dritten Teil restlichen Knoblauch und Chili mischen.

Die Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Fischfilets von beiden Seiten braten und mit den Mayonnaisevariationen servieren. Dazu passen sehr gut Rosmarinkartoffeln oder Baguette.

Pro Portion: 795 kcal / 3326 kJ
4 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 71 g Fett

Wochenthema: Kochphysik zum Reinbeißen
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12. Juni 2007

Melonenkaviar nach Ferran Adrià

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------|--|
| 800 g | Cantaloup-Melone |
| 2 g | Alginat (Natriumalginat aus der Apotheke) |
| 5 g | Kalziumchlorid (aus der Apotheke) |
| 1 | Einwegspritze mit großer Öffnung (ca. 60 ml) |
| 100 g | feine Speckstreifen |
| etwas | geschroteter Kreuzkümmel |

Für das Gemüse:

| | |
|----------|---------------|
| 200 g | Zuckerschoten |
| ½ Stange | Lauch |
| 250 g | Brokkoli |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 2 EL | Olivenöl |

Melonen schälen, entkernen und im Mixer pürieren. In einem Passiertuch abtropfen lassen. Das Tuch gut auspressen. 250 ml Melonensaft abmessen und beiseite stellen. 60 ml des Saftes mit Alginat vermischen. Den restlichen Saft unterrühren und kalt stellen. Kalziumchlorid in 1 l Wasser lösen. Den Melonensaft auf die Spritze ziehen und tropfenweise in das Kalziumchlorid-Wasser geben. Etwa 1 Minuten ziehen lassen. Den „Kaviar“ mit einem Schaumlöffel herausholen und gut mit kaltem Wasser abspülen. Speckstreifen in einer Pfanne anbraten. Danach auf die vorbereiteten Teller legen. Jeweils 1 TL Melonenkaviar auf die Speckstreifen verteilen und mit einer Prise Kreuzkümmel würzen. Dazu passt Zuckerschoten-Brokkoli-Gemüse. Hierfür Zuckererbsen entfädeln. Lauch putzen. Brokkoli in Röschen teilen. Das Gemüse separat in Salzwasser gar kochen. In Eiswasser abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Weißweinessig und Olivenöl würzen.

Pro Portion: 185 kcal / 774 kJ
18 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 8 g Fett

Wochenthema: Kochphysik zum Reinbeißen
Vincent Klink Mittwoch, 13. Juni 2007

Kaninchenrücken in Buttermilchsauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--|
| 1 | Kaninchenrücken (ohne Knochen) (ca. 400 g) |
| 1/2 TL | schwarze, geschrotete Pfefferkörner |
| 500 g | Buttermilch |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| etwas | Meersalz |
| 1-2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Mehl |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1/2 TL | Ingwerpulver |
| 1 TL | abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) |
| 1/8 l | Medium Sherry |
| 1/8 l | trockener Weißwein |

Kaninchenrücken mit Pfeffer würzen und in Buttermilch zwei Tage einlegen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kaninchen aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne mit 1 EL bei mäßiger Hitze goldbraun braten. Nach ca. 10 Minuten das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotte im Bratöl anschwitzen. Mehl darüber streuen. 200 ml der Buttermilchmarinade mit dem Schneebesen aufschlagen und hinzufügen. Knoblauch, Thymian, Lorbeerblatt, Ingwerpulver und Zitronenschale dazugeben. Mit Sherry und Weißwein auffüllen und so lange köcheln lassen bis die Sauce um ein Drittel reduziert ist.

Kaninchen in Scheiben schneiden, diese in der Sauce kurz anwärmen und servieren. Dazu passen hervorragend Butternudeln

Pro Portion: 507 kcal / 2121 kJ
9 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 21 g Fett

Blätterteigtasche mit Pilzen

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 10 g | getrocknete Morcheln |
| 1 | Schalotte |
| 200 g | Champignons |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 4 EL | kräftige Gemüsebrühe |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 1 TL | Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 150 g | Blätterteig |
| 1 | Eigelb |
| 1/8 l | Sahne |

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Morcheln 10 Minuten einweichen, halbieren und gut durchwaschen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Champignons putzen und fein schneiden.

Schalotte in etwas Butterschmalz braun rösten. Morcheln und Champignons zugeben. Mit Brühe ablöschen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Teigplatten ausrollen, so dass sie jeweils die Größe eines DIN A 5 Schulheftes haben. Auf die eine Hälfte das Pilzragout geben (etwas zurückbehalten), die andere Teighälfte darüber legen und die Ränder gut andrücken. Teigtaschen mit Eigelb bestreichen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die restliche Sauce wird nochmals aufgekocht, mit der Schlagsahne vermengt und neben den Blätterteigkissen angerichtet.

Pro Portion: 577 kcal / 2414 kJ
25 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 50 g Fett

Lammrücken bei Niedertemperatur rosa gegart

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 2 | Knoblauchzehen |
| 400 g | Lammrücken ohne Knochen |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 4 EL | Olivenöl |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 350 g | Kartoffeln |
| 250 g | weiße Rübchen |
| 10 kleine | Schalotten |
| 600 ml | trockener kräftiger Rotwein |
| 200 ml | Lammfond |
| ½ Bund | glatte Petersilie |
| 20 g | kalte Butter |

Das Niedrig-Temperatur-Garen eignet sich für hochwertige Fleischstücke, die man kurz bzw. rosa braten würde.

Voraussetzung ist, dass die Temperatur im Elektro-Backofen (keine Umluft und kein Gas-Ofen) konstant bei ca. 75 Grad ist. (Am besten ein während des Garens mit einem Backofenthermometer kontrollieren.)

Je größer die Fleischstücke sind um so länger beträgt die Garzeit, pro Kilogramm rechnet man ca. 1 Stunde .

Den Ofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen und vierteln. Den Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten und Farbe nehmen lassen. Dabei Knoblauch, Thymian und Rosmarin mit in die Pfanne geben. Dann das Fleisch mit den Kräutern auf einen lauwarmen feuerfesten Teller oder flache Auflaufform legen und in den auf 75 Grad vorgeheizten Ofen geben. Darin ca. 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest garen. Rübchen schälen und ebenfalls in Salzwasser bissfest garen.

Die Schalotten schälen und mit 300 ml Rotwein und 100 ml Lammfond in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei geringerer Hitze weiter kochen lassen. Dabei die Schalotten immer wieder umrühren.

Für die Sauce den 100 ml Rotwein und 100 ml Lammfond in einen Topf geben und um 2/3 einkochen lassen.

Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gut abgetropften Kartoffeln und Rübchen in 2 Pfannen mit je 2 EL Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.

Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, den Bratenfond aus der Form passieren und mit in die Sauce geben. Diese abschmecken und mit kalter Butter montieren.

Den Lammrücken in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl nochmals scharf anbraten.

Das Fleisch aufschneiden, anrichten, mit der Sauce umgießen und mit den Schalotten, Rübchen und Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 859 kcal / 3594 kJ

41 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 38 g Fett

Gegrillter Felsenoktopus mit Tomaten-Chorizomarmelade

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| ca. 600g | frischer Felsenoktopus |
| 1 | Gemüsezwiebel |
| 1 | Karotte |
| 100 g | Staudensellerie |
| 1 EL | Rotweinessig |
| etwas | grobes Meersalz |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 | Gewürznelke |
| 4 | Pfefferkörner |
| 1 | Wacholderbeere |
| 4 EL | Olivenöl |
| je 2 Zweige | Rosmarin und Thymian |
| 12 | Poveraden (kleine lila Artischocken) |
| 400 ml | Geflügelfond |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 200 g | grüne Bohnen |
| 1,5 EL | Kapern |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Olivenöl zum Frittieren |

Für die Tomaten-Chorizomarmelade:

| | |
|------------|------------------------------------|
| 100g | getrocknete Tomaten, gewürfelt |
| 500g | Flaschentomaten |
| 100 g | Chorizo |
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Olivenöl |
| 200 ml | Tomatensaft |
| je 1 TL | Rosmarin und Thymian, fein gehackt |
| 1 EL | Akazienhonig |
| 1 Spritzer | Tabasco |
| etwas | Meersalz, schwarzer Pfeffer |

Zusätzlich:

| | |
|--------|-------------|
| 1 Bund | Wildkräuter |
| 60 ml | Holzkohleöl |

Den Oktopus küchenfertig vorbereiten, dafür den Kopf entfernen, die Arme gut durchwaschen und in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und langsam 1 Stunde sieden lassen (ohne Deckel). Zwiebel, Karotte und Sellerie, mit Schale grob schneiden und mit dem Essig, 1 EL Meersalz und den Gewürzen (1 Lorbeerblatt, Nelke, Pfefferkörner und Wacholder) zum Oktopus geben. Ca. 2 Stunden weiter simmern lassen, mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Oktopus weich ist. Dann im Fond erkalten lassen. Die Arme halbieren und mit 1 EL Olivenöl und je 1 Zweig Rosmarin sowie Thymian marinieren. Die Poveraden putzen. Geflügelfond, Zitronensaft, je 1 Zweig Rosmarin und Thymian, Knoblauch, 1 Lorbeerblatt und etwas grobes Meersalz aufkochen, den Fond abschmecken und darin die Poveraden bissfest garen. Anschließend im Fond erkalten lassen. Die Bohnen putzen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und halbieren.

Für die Kapernvinaigrette etwas vom Poveradenfond einkochen und lauwarm abkühlen lassen. Die Kapern hacken. 3 EL Olivenöl unter den Fond rühren, 1 TL Kapern hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Kapern in heißem Olivenöl kurz frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten würfeln. Flaschentomaten enthäuten, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Filets in Würfel schneiden. Chorizo fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden und in 1 EL Olivenöl anschwitzen,

Tomatenwürfel und Chorizo darin anschwitzen und mit dem Tomatensaft ablöschen.

Gehackte Kräuter, getrocknete Tomaten und Akazienhonig zugeben und einkochen lassen.

Mit Tabasco, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Den Oktopus in einer in einer Grillpfanne langsam von beiden Seiten grillen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Zum Anrichten halbierte Poveraden und die feinen Bohnen in der Kapernvinaigrette erwärmen.

Tomatenmarmelade auf Teller streichen.

Poveraden und Bohnen darüber verteilen. Oktopus und Wildkräuter in die Mitte anrichten.

Mit Holzkohleöl beträufeln und die frittierten Kapern darüber streuen.

Pro Portion: 724 kcal / 3029 kJ

23 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 52 g Fett

Kartoffel-Schwertfisch-Spieß mit Melone

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------|
| 4 | kleine neue Kartoffeln |
| 1 | Galiamelone |
| 150 g | Schwertfisch |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 Zweig | Zitronenmelisse |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 50 ml | Sonnenblumenöl |
| 1 | Eigelb |
| 1 TL | Senf |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| etwas | Wasabi (oder Chili) |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |

Kartoffeln gut bürsten, fast weich kochen, schälen und halbieren. Melone schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schwertfisch in ebenfalls große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Blättchen von Zitronenmelisse und Thymian von den Stielen entfernen und fein hacken. Schnittlauch fein schneiden.

Auf einen nassen Holzspieß abwechselnd Fisch, Melone und Kartoffeln ziehen. Mit Zitronenmelisse, Thymianblättchen, Knoblauch, Salz und grobem schwarzen Pfeffer würzen. Mit Sonnenblumenöl bestreichen und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten von allen Seiten grillen. (Schwertfisch verhält sich ähnlich wie Thunfisch und schmeckt am besten wenn er innen noch rosa ist).

Aus Eigelb, Senf und restlichem Sonnenblumenöl eine Mayonnaise rühren. Mit Wasabi, Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken und dazu reichen.

Pro Portion: 506 kcal / 2117 kJ
34 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Köstlichkeiten für den Genuss im Freien
Otto Koch Freitag, 22. Juni 2007

Marinierte Rumpsteaks mit Kartoffel-Pesto-Salat

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-------------------------|
| 2 TL | schwarze Pfefferkörner |
| 1 TL | Wacholderbeeren |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 250 ml | Sonneblumenöl |
| 1 TL | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 TL | Kreuzkümmel (Cumin) |
| 4 Zweige | Thymian |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 2 | Rumpsteaks à 150 – 200g |
| 600 g | Kartoffeln, festkochend |
| 1 | kleine Zwiebel |
| ca. 250 ml | Fleischbrühe |
| 3 EL | Weißweinessig |
| 1 TL | scharfer Senf |
| 2 EL | Basilikum-Pesto |

Für die Marinade Pfeffer und Wacholder in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles mit 200 ml Sonnenblumenöl mischen, Paprika und Kreuzkümmel zugeben, die Kräuterzweige und die Steaks einlegen und ca. 1 Stunde darin marinieren.

Die Kartoffeln kochen und pellen.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Brühe aufkochen. Die noch warmen Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der heißen Brühe vermischen.

Zwiebel, Essig, Senf und restliches Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und kurz vor dem Servieren das Pesto über den Salat geben.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssiges Öl gut abtropfen und auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten braten.

Mit dem Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 778 kcal / 3255 kJ

34 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Mediterrane Gemüsespezialitäten
Rainer Strobel Montag, 25. Juni 2007

Türkischer Auberginensalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------------|
| 2 | Auberginen |
| 2 | rote Peperoni |
| 4 | Knoblauchzehen |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Kreuzkümmel |
| 1 | Zitrone, ausgepresst |
| 1/2 Bund | frische Minze |
| 150 g | türkischen Naturjoghurt |
| 1 EL | Olivenöl |

Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Zusammen mit den Peperoni in eine feuerfeste Form geben und im Backofen weich garen. (Je nach Größe ca. 30-45 Minuten). Anschließend von den Auberginen die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Peperoni ebenfalls schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Mit Auberginen und Peperoni mischen sowie mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und etwas Zitronensaft würzen.

Die Minze abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Minze und Joghurt unter die Auberginen mischen und den Salat mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit Olivenöl beträufeln. Dazu passt sehr gut frisches Fladenbrot.

Pro Portion: 166 kcal / 695 kJ
14 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 9 g Fett

Gefüllte Artischockenböden

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---------------|
| 2 | Artischocken |
| 1 | Knoblauchzehe |
| ca. 1 EL | Weißweinessig |
| etwas | Salz, Zucker |
| 5 | Pfefferkörner |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Tomate |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 2 Scheiben | Toastbrot |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 | Eigelb |

Die Spitzen der Artischockenblätter mit der Schere kürzen (enthalten viele Bitterstoffe) und die Stiele abbrechen. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. In einem entsprechend großen Topf Wasser aufsetzen. Mit Weißweinessig, Salz und Zucker kräftig abschmecken. Knoblauchzehe und Pfefferkörner zufügen und aufkochen lassen. Artischocken darin ca. 20 Minuten weich kochen. Die Artischocken sind fertig wenn die einzelnen Blätter ohne Mühe heraus gezogen werden können.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini in feine Würfel schneiden. Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Basilikum hacken. Toastbrot reiben.

Zwiebel in Olivenöl glasig werden lassen. Zucchini zugeben und mitdünsten.

Thymianblättchen darüber streuen und mit Salz würzen. Tomatenwürfel und Basilikum darunter mischen. Eigelb und Brotkrumen gut verrühren und mit der Hälfte des Gemüses mischen. Die Artischockenblätter auszapfen und das Heu entfernen. Die Artischockenböden mit der Gemüse-Brot-Mischung füllen und vorsichtig auf der gefüllten Seite anbraten.

Restliches Gemüse auf die Teller verteilen und die Artischockenböden darauf setzen. Mit einigen Artischockenblättern dekorieren und kalt oder warm servieren..

Pro Portion: 150 kcal / 628 kJ
19 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Fett

Wochenthema: Mediterrane Gemüsespezialitäten
Vincent Klink Mittwoch, 27. Juni 2007

Aubergine mit Tomaten gratiniert

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-------------------|
| 2 | Auberginen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Zweig | Petersilie |
| 2 | Fleischtomaten |
| 80 g | Mozzarella |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Meersalz, Pfeffer |
| 1 Bund | Basilikum |

Auberginen in dicke Scheiben schneiden, salzen, etwas weinen lassen, danach trocken tupfen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und würfeln. Mozzarella in Würfel schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. In heißem Olivenöl Auberginen anschwitzen. Zwiebel zugeben und mitdämpfen. In eine mit Öl ausgepinselte Auflaufform Auberginen, Zwiebel und Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Mozzarella darüber streuen. Im Backofen gratinieren. Vor dem Servieren Basilikumblätter darüber verteilen.

Pro Portion: 297 kcal / 1243 kJ
16 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 19 g Fett

Wochenthema: Mediterrane Gemüsespezialitäten
Vincent Klink Donnerstag, 28. Juni 2007

Gefüllte Zucchini

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------------------|
| 2 | Zucchini |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | Blattpetersilie |
| 2 Zweige | Thymian |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | abgeriebene Zitronenschale |
| etwas | Pfeffer |
| 200 g | Lammhack |
| 2 EL | geriebener Parmesan |
| 1 | Ei |
| etwas | Salz |
| 1/2 Bund | Basilikum |

Die Zucchini der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher oder Löffel herauskratzen und danach fein hacken, die Zucchini-Schiffchen beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Thymianblättchen von den Zweigen zupfen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Zwiebel in Olivenöl glasig werden. Zucchini und Knoblauch dazugeben und mitdämpfen. Petersilie, Thymian und Zitronenschale zugeben und kurz durchschwenken. Hackfleisch untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schiffchen mit dem Gemüse-Hackfleisch füllen und ca. 20 Minuten im Backofen backen.

Backofen auf Grillfunktion umschalten. Parmesan mit Ei vermengen. Die gefüllten Zucchini damit bedecken und unter dem Grill braun gratinieren. Mit grobem Pfeffer und Basilikum bestreuen.

Pro Portion: 443 kcal / 1854 kJ
7 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 34 g Fett

Wochenthema: Mediterrane Gemüsespezialitäten
Otto Koch Freitag, 29. Juni 2007

Mediterranes Gemüsegratin mit Sauce Rouille

Rezept für 2 Personen:

| | |
|---------|---------------------------|
| 500 g | Kartoffeln |
| 1 | Zucchini |
| 2 | Tomaten |
| 1 | kleine Aubergine |
| 100 l | Olivenöl |
| 3 | Knoblauchzehen |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 30g | Parmesan, frisch gerieben |
| 1 TL | Butterflocken |
| 2 | Eigelb |
| 1 Msp | Safran |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen. 1/3 davon noch warm in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Tomaten und Aubergine ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad (Heißluft 180 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen.

In eine Pfanne 2 EL Olivenöl und eine Knoblauchzehe geben, Auberginen- und Zucchinischeiben darin anbraten. Anschließend alle Gemüsescheiben mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Souffleförmchen ausbuttern und die Gemüsescheiben darin schichtweise hineingeben. Gut zusammenpressen und mit Parmesan bestreuen. Ein paar Butterflocken darauf verteilen und im Ofen ca. 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die restlichen Kartoffeln durch eine Presse drücken oder zerstampfen.. Eigelb mit dem restlichen Olivenöl zu einer Mayonnaise aufschlagen. Restlichen Knoblauch schälen, pressen und mit Safran unter die Mayonnaise mischen. Die Kartoffeln vorsichtig unterrühren. Die Sauce Rouille mit Salz, Pfeffer und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gemüsegratin vorsichtig aus der Form stürzen und mit der Sauce servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3347 kJ

46 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 62 g Fett

Lammkarree auf buntem Bohnengemüse

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--|
| 50 g | getrocknete Tomaten |
| 600 g | Lammkarree |
| 1 | rote Zwiebel |
| 2 | Tomaten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 400 g | Schnippelbohnen (breite, grüne Bohnen) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 5 TL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 60 g | kernlose grüne und schwarze Oliven |
| etwas | Bohnenkraut |

Die getrockneten Tomaten in Wasser einweichen, danach abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Die Lammkarrees von allen Sehnen befreien. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die frischen Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen. Bohnen putzen, waschen und schräg in 3 cm breite Stücke schneiden.

Das Fleisch von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 2 TL heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. Knoblauch, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen. Dabei immer wieder mit dem Bratfett übergießen.

In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Tomatenmark, die eingeweichten Tomaten und Bohnen zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen und zugedeckt 10 Minuten dünsten.

Frische Tomaten, Oliven und Bohnenkraut zugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in Koteletts aufschneiden und mit den Bohnen anrichten. Als Beilage Baguette oder Rosmarinkartoffeln servieren.

Pro Portion: 863 kcal / 3611 kJ

13 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 63 g Fett

Ravioli mit gegrillter Zucchini gefüllt

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------------|
| 200 g | Mehl |
| 2 | Eier |
| etwas | Salz |
| 3-4 EL | Wasser |
| 2 | Zucchini (mittlere Größe) |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 3 Zweige | Thymian |
| 1 | Fleischtomate |
| 30 g | frisch gerieben Weißbrotbrösel |
| 1 | Ei |
| 2 – 4 | Zucchini Blüten |
| etwas | Pfeffer |

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken, Eier, eine Prise Salz und Wasser zugeben und von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Evtl. noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Zucchini in 0,5 cm große Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen die Zucchini goldbraun grillen. Herausnehmen und fein schneiden. (Man kann die Zucchinis Scheiben auch in einer Pfanne mit Olivenöl stark anbraten.) Das Ei trennen. Schnittlauch fein schneiden, Thymianblättchen abzupfen. Tomate ebenfalls fein schneiden und die Hälfte mit Zucchini, Brotbröseln und einem Eigelb mischen. Mit Salz und etwas Thymian abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen, mit einem Ausstecher Kreise (8 cm Durchmesser) ausstechen. Mit einem Esslöffel Zucchini Füllung auf die Hälfte der Kreise geben, die Teigränder mit etwas verquirltem Eiweiß bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken. Die Ränder gut andrücken und in leicht kochendem Salzwasser die Ravioli ca. 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Restliche Füllmasse in einen Spritzbeutel geben. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen, die Blütenstempel entfernen und die Blüten mit der Zucchini Masse füllen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Zucchini Blüten von allen Seiten goldbraun braten, die restlichen Tomatenwürfel zugeben und mit anschwitzen.

Die abgetropften Ravioli hinzufügen, alles einmal kurz durchschwenken, Schnittlauch und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und servieren.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ

89 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 27 g Fett

Wochenthema: Vitaminpower aus dem Sommergarten
Vincent Klink Mittwoch, 04. Juli 2007

Penne mit Gemüsesauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------------|---------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 kleine Knolle | Sellerie |
| 1 | Pastinake |
| 1 | Kohlrabi |
| 4 | Tomaten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 350 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Oregano |
| 200 g | Penne |

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Sellerie, Pastinake und Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben (eventuell mit der elektrischen Aufschnittmaschine) und anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten schälen, von Haut und Kerngehäuse befreien und in sehr fein würfeln.

Zwiebel in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben. Das klein geschnittene Gemüse mitdämpfen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und dick einkochen lassen. Mit Oregano und groben Pfeffer würzen.

Die Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Abschütten, in den gleich Topf zurückgeben ohne sie abzuschwenken. Mit etwas Olivenöl vermengen, damit sie nicht zusammenkleben. Anrichten mit grobem Pfeffer bestreuen und die Sauce darüber geben.

Pro Portion: 575 kcal / 2406 kJ
84 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 17 g Fett

Fenchelsalat mit gebratenen Aprikosen und gebratener Dorade

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------|
| 6 | nicht zu weiche Aprikosen |
| 1 | Fenchelknolle |
| 1 | Zitrone |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 Zweig | Pimpinelle |
| 1 Zweig | Petersilie |
| 1 Zweig | Estragon |
| 1 EL | Butter |
| 3 TL | Zucker |
| 4 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 2 | Doradenfilets á ca. 200 g |

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser halten, herausnehmen, Haut abziehen, Stein entfernen und in Schnitze schneiden. Fenchelknolle fein hobeln. Zitrone auspressen. Kräuter waschen und fein schneiden.

Aprikosenschnitze in Butter mit 2 TL Zucker rundum braun karamellisieren und mit den Fenchelscheiben vermengen.

Für die Vinaigrette 3 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und die geschnittenen Kräuter vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die Fenchel-Aprikosenmischung damit anmachen.

Doradenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten (jeweils zwei Minuten) braun braten und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 528 kcal / 2209 kJ
27 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 27 g Fett

Kräuter Gazpacho mit pochiertem Saiblingsfilet

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|--|
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 4 Scheiben | Toastbrot |
| 200 ml | Olivenöl |
| 4 | Wachteleier |
| 1 | Salatgurke |
| 1-2 | grüne Paprika |
| 4 | vollreife Strauchtomaten |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 100 g | junger Blattspinat |
| 30 g | glatte Petersilie, gezupft |
| je 30 g | Sauerampfer, Kapuzinerkresse, Rauke, Brunnenkresse, Vogelmilch oder Taubnessel |
| etwas | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 320 g | Saiblingsfilet |

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 2 Scheiben Toastbrot fein reiben, die beiden übrigen 2 Scheiben in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten. Die Wachteleier hart kochen und anschließend schälen. Gurke und Paprika schälen, Kerngehäuse auslösen und für die Garnitur einen kleinen Teil in sehr feine Würfel schneiden. Rest Gurke und Paprika sowie die Tomate grob schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren.

Den Spinat und die Blatt Petersilie kurz mit dem Knoblauch und den Schalotten in 1 EL Olivenöl anschwitzen und direkt kalt stellen, danach ausdrücken.

Spinatmasse mit den Wildkräutern (für die Garnitur ein paar Blätter beiseite legen) in den Gemüsesaft geben und mit dem Mixer fein pürieren. 100 ml Olivenöls einlaufen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eventuell mit etwas geriebenem Weißbrot abbinden und kalt stellen.

Saiblingsfilet von Haut und Gräten befreien und bei 60 – 70 Grad im restlichen Olivenöl gar ziehen.

Das Kräutersüppchen in kalte Teller gießen und das Saiblingsfilet hinein geben.

Mit den feinen Gemüsewürfeln, Brotwürfeln und den Kräuterblättchen bestreuen und zwei halbe Wachteleier anlegen.

Pro Portion: 661 kcal / 2766 kJ
19 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 55 g Fett

Kartoffel – Champignon – Puffer

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------|
| 400 g | Champignons |
| 2 | Schalotten |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Zwiebel |
| 600 g | Kartoffeln |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Mehl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2-3 EL | Butterschmalz |
| 2 EL | Olivenöl |
| 60 ml | Sahne |

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein schneiden oder reiben. Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Das Ei und das Mehl zur Kartoffel-Zwiebel-Mischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils 2-3 EL vom Teig in eine Pfanne mit Butterschmalz geben und etwas glatt streichen. Von beiden Seiten die Kartoffelpuffer knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, darin die Schalotte anschwitzen und die Pilze zugeben. Scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zugeben und etwas einköcheln lassen. Diese Masse auf die Puffer geben, mit weiteren Puffern bedecken, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Pro Portion: 571 kcal / 2389 kJ
51 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 33 g Fett

Lachs-Gemüse-Pfanne

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------|
| 2 | Zucchini |
| 300 g | Lachsfilet |
| etwas | Salz |
| etwas | Rosenpaprika |
| 1 Bund | Basilikum |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 Stange | Frühlingszwiebeln |
| 1 | grüne Paprika |
| 1 Bund | Schnittlauch |

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Lachs in daumendicke Stücke schneiden. Fisch mit Salz und wenig Rosenpaprika würzen, mit Basilikumblättern belegen und in die Zucchinischeiben einwickeln.

In einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl vorsichtig anbraten. Das restliche Gemüse hinzufügen, würzen und ca. 5 Minuten mit anbraten. Die Schnittlauch und restliches Basilikum fein schneiden, über das Gemüse streuen und anrichten. Dazu passt Baguette mit Butter

Pro Portion: 345 kcal / 1443 kJ
8 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 21 g Fett

Paprika-Geflügel-Geschnetzeltes

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------------------|
| 2 | rote Paprika |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| 1/2 | Chilischote |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1/8 l | Geflügel- oder Gemüsebrühe |
| 100 g | Crème fraîche |

Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischote von Kernen befreien und fein schneiden. Fleisch in Streifen schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz von allen Seiten anbraten (ca. 3 Minuten), aus der Pfanne nehmen. Schalotten, Paprika und Peperoni im Bratfett anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Dann Crème fraîche unterrühren und einige Minuten kochen lassen.

Hähnchenfleisch und Petersilie zugeben, gut durchschwenken und abschmecken. Dazu passen gut Bandnudeln.

Pro Portion: 392 kcal / 1640 kJ
7 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 23 g Fett

Gurkencurry mit Basmatireis

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|----------------------|
| 80 g | Basmatireis |
| 2 | feste Salatgurken |
| 2 | Schalotten |
| 10 | Kirschtomaten |
| 1/2 Stange | Lauch |
| 1/2 Bund | Koriander |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Mehl |
| 1/ 1/4 | kräftige Gemüsebrühe |
| 1 EL | Madrascurry |

Reis in Salzwasser kochen. Gurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Gurke in Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein hacken. Kirschtomaten in Viertel schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken. Schalotten in 1 EL Olivenöl hellbraun rösten. Knoblauch zugeben. Mit Pfeffer würzen. Gurkenstücke darunter mischen. Bei großem Feuer gut durchschwenken. Mehl darüber stäuben und mit Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Danach Deckel abnehmen, Lauch dazugeben, weiter köcheln lassen bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Curry darüber streuen. Tomatenviertel und Koriander untermischen. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Den Reis abschütten und mit dem Gurkencurry anrichten.

Pro Portion: 261 kcal / 1092 kJ
45 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Fett

Wochenthema: Kochen für Eilige – SOS-Gerichte
Otto Koch Freitag, 13. Juli 2007

Gemüseomelett

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 60 g | Speck |
| 1 | Zucchini |
| 400 g | Pellkartoffeln (am besten vom Vortag) |
| 1 | Fleischtomate |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 4 | Eier |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Butterschmalz |

Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck in feine Streifen, Zucchini und Pellkartoffeln in Scheiben schneiden. Die Tomate in heißem Wasser kurz brühen, die Haut abziehen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz Zwiebel und Speck anschwitzen. Kartoffeln und Zucchini zugeben und kurz anbraten. Tomatenwürfel zugeben und die Eier darüber geben. Mit den Kräutern bestreuen und das Ei stocken lassen.

Das Omelett halbieren und anrichten.

Pro Portion: 631 kcal / 2640 kJ
34 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Kalte Gerichte für heiße Tage
Rainer Strobel Montag, 16. Juli 2007

Shrimpsalat mit Melone und Pfirsich

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|--|
| 300 g | geschälte Shrimps |
| 2 vollreife | Pfirsiche |
| 1 reife | Netzmelone |
| 1 Bund | Rucola |
| 1 | Zitrone |
| 1 | Orange |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Bund | Thaispargel (ersatzweise 250 g grüner Spargel oder feine grüne Bohnen) |
| 1 EL | Zitronenöl |
| 2 EL | Crème fraîche |
| 1 Prise | Zucker |

Falls die Shrimps tiefgekühlt wurden, im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Danach kalt abspülen und abtrocknen lassen. Pfirsiche kurz in heißem Wasser tauchen, die Haut entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Melone halbieren, die Kerne entfernen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Rucola waschen. Saft von Zitrone und Orange auspressen.

Shrimps mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronen- und Orangensaft marinieren. Spargel etwa 3 Minuten kochen, aus dem Kochwasser nehmen, abschrecken und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Shrimps abtropfen lassen, die Flüssigkeit auffangen. Shrimps mit Melonenkugeln, Pfirsichwürfel und Spargelstücken mischen und Zitronenöl darüber verteilen. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit der aufgefangenen Shrimpmarinade glatt rühren.

Rucola auf Teller verteilen und den Shrimpsalat darauf anrichten. Die Sauce leicht darüber ziehen. Mit Baguette servieren.

Pro Portion: 348 kcal / 1456 kJ
33 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 8 g Fett

Wochenthema: Kalte Gerichte für heiße Tage

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 17. Juli 2007

Kalter Blumenkohl mit Zitronen-Kapern-Sauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | kleiner Blumenkohl (ca. 350 g) |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 10 g | Mehl |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 125 ml | Sahne |
| 2 | Zitronen, unbehandelt |
| 1 EL | Kapern |
| 3 | Sardellen |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. In einem Topf mit Butterschmalz Zwiebel anschwitzen, mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit dem Schneebesen gut verrühren, Sahne hinzufügen und aufkochen lassen.

Zitronen heiß abspülen, trocknen, etwas Schale abreiben und anschließend den Saft auspressen. Kapern und Sardellen hacken. Zitronenschale und –saft zur Sauce geben, Kapern und Sardellen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohlröschen zugeben, die Sauce erkalten lassen, dabei darauf achten, dass die Sauce nicht zu dickflüssig ist, falls nötig mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. (Blumenkohl gart in der Sauce , nach 30 Minuten herausnehmen und Sauce vollständig auskühlen lassen.)

Den abgekühlten Blumenkohl mit der Sauce anrichten. Dazu passen sehr gut Pellkartoffeln und ein Kalbsrückensteak.

Pro Portion: 469 kcal / 1962 kJ

23 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Kalte Gerichte für heiße Tage
Vincent Klink Mittwoch, 18. Juli 2007

Kalte Gemüsesuppe

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-------------------------|
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 2 | Eigelb |
| 2 TL | scharfer Senf |
| ca. 60 ml | Olivenöl |
| 2 | reife Fleischtomaten |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Gurke |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 2 EL | Bergkäse, fein gerieben |
| 1 EL | Bier |
| 4 Scheiben | Kastenweißbrot |

Zitronensaft, 1 Eigelb und 1 TL Senf verquirlen, langsam unter Rühren mit einem Schneebesen das Öl zugeben und zu einer Mayonnaise aufschlagen. Tomaten und Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Gurke schälen und in Stücke schneiden. Gemüsewürfel im Mixer pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen, mit der Mayonnaise mischen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und kalt stellen. Schnittlauch fein schneiden.

Schalotte schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. In eine Schüssel umfüllen und Bergkäse, Senf, Bier, Eigelb, Cayennepfeffer und Pfeffer untermischen.

Die Brotscheiben kurz im Toaster rösten, dann mit der Käsecreme bestreichen und unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Die kalte Suppe anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Broten servieren.

Pro Portion: 588 kcal / 2460 kJ
31 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 46 g Fett

Scharfe geeiste Melonensuppe mit Parmaschinken

| | |
|----------|----------------------|
| 2 | Charentais-Melonen |
| 1 | Peperoni |
| 60 g | Parmaschinken |
| 1 Zweig | frische Minze |
| 1/4 Bund | Schnittlauch |
| 1/4 l | kräftige Gemüsebrühe |
| 1 Msp | Kardamom |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |

Die Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus schaben. Peperoni halbieren, von den Kernen befreien und fein schneiden. Parmaschinken in feine Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Hälfte des Melonenfleisches in feine Würfel schneiden, die andere mit Gemüsebrühe, Kardamom und Peperoni fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Vor dem Servieren den Parmaschinken untermischen. Die Suppe in den ausgehöhlten Melonenschalen anrichten, diese in kleine Schüsseln mit gestoßenem Eis setzen (oder in Suppentellern anrichten). Mit etwas Schnittlauch und gehackter Minze und grobem Pfeffer bestreut servieren.

Pro Portion: 124 kcal / 519 kJ
12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Fett

Wochenthema: Kalte Gerichte für heiße Tage
Otto Koch Freitag, 20. Juli 2007

Ceasar Salad

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------------------|
| 2 kleine | Romana Salate |
| 4 Scheiben | Ciabatta (vom Vortag) |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 50 g | Parmesan oder Pecorino |
| ½ | Zitrone |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 Spritzer | Essig |
| 1 TL | Dijon Senf |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 8 | Sardellenfilets (in Öl eingelegt) |

Salat putzen und waschen. Ciabatta in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Rosmarinnadeln und Thymianblätter vom Zweig entfernen. Käse reiben. Zitronensaft auspressen.

Brotwürfel in 1 EL Olivenöl mit Rosmarinnadeln und Thymianblättern goldbraun ausbraten. Knoblauch, Zitronensaft, Essig, Senf und restliches Olivenöl mit dem Schneebesen verrühren.

Die Hälfte des Parmesans zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter mit der Sauce vermischen und anrichten.

Mit den Croutons und den Sardellen garnieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 375 kcal / 1569 kJ
28 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Tomaten-Spezialitäten

Iris Precht-Hallé

Dienstag, 24. Juli 2007

Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Oliven

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------------|----------------------------|
| 2 kleine | feste Tomaten |
| 2 | Zucchini |
| 100 g | schwarze Oliven ohne Stein |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 kleiner Bund | Oregano |
| 1 TL | Butter |
| 3 | Eier |
| 3 EL | Crème fraîche |
| etwas | Curry |
| etwas | gemahlener Kümmel |
| etwas | Muskat |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Tomaten von der Haut befreien und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe halbieren, die andere pressen. Oreganoblättchen von den Zweigen streifen.

Eine runde Auflaufform mit den Knoblauchhälften ausreiben und mit zerlassener Butter bestreichen. Zucchini- und Tomatenscheiben reihenweise in die Form schichten. Oliven darüber verteilen.

Eier mit Crème fraîche verquirlen und mit Curry, Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Oregano und den gepressten Knoblauch dazumischen und über das Gemüse gießen.

Die Form 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Dazu schmeckt Baguette, Ciabatta oder Fladenbrot.

Pro Portion: 362 kcal / 1515 kJ

9 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 29 g Fett

Wochenthema: Tomaten-Spezialitäten
Vincent Klink Mittwoch, 25. Juli 2007

Schweinefilet mit Tomaten-Peperoni-Sugo gratiniert

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|---------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Peperoni |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Rohrzucker |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Tomatenmark |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 kleines | Schweinefilet (ca. 300 g) |

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten und Paprika von Haut und Kerngehäuse befreien und sehr fein würfeln. Peperoni halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Paprika in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz rösten. Zucker darüber streuen und ein wenig karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark unterrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Sobald die Sauce sämig wird, die Tomatenwürfelchen dazugeben. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und alles einkochen. Basilikum fein schneiden

Schweinefilet in Medaillons schneiden und in 1 EL Olivenöl von beiden Seiten, jeweils drei Minuten, scharf anbraten. Die Medaillons auf einer feuerfeste Platte anrichten, die Tomatensauce darauf verteilen und unter dem Grill gratinieren. Dazwischen immer wieder mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 383 kcal / 1603 kJ
15 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 20 g Fett

Wochenthema: Tomaten-Spezialitäten
Vincent Klink Donnerstag, 26. Juli 2007

Gefüllte Tomate mit Kräuter-Ziegenfrischkäse

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------|
| 4 | Eier-Tomaten (Romana) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 2 Zweige | Thymian |
| 150 g | Ziegenfrischkäse |
| etwas | grobes Meersalz |
| 2 Scheiben | Toastbrot |
| etwas | Olivenöl |
| 50 g | Parmesan |

Die Tomaten am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Danach halbieren und vorsichtig aushöhlen. Innen und außen salzen und pfeffern. Basilikum abspülen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Toastbrot reiben.

Friskäse mit der Gabel zerdrücken, Basilikum und Thymian darunter mischen, mit grobem Meersalz würzen und in die Tomaten füllen. Geriebenes Brot darüber streuen und mit Olivenöl beträufeln. Unter dem Grill gratinieren. Vor dem Servieren Parmesan darüber hobeln.

Pro Portion: 472 kcal / 1975 kJ
18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 35 g Fett

Tomatensuppe mit Überraschungseffekt

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 500 g | reife Tomaten |
| 3 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| je 1 Zweig | Rosmarin und Thymian |
| 7 Blatt | Gelatine |
| 25 g | Speckwürfel |
| 2 EL | Olivenöl |
| 100 ml | Rinder-Bouillon oder Gemüsebrühe |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 4 | Halbkugelformen mit einem Durchmesser von etwa 8 cm |
| 1 EL | Butter |
| 40 ml | Gin |
| 50 g | geschlagene Sahne |
| 1 EL | gehackte Blatt Petersilie |

Von den Tomaten die grünen Stiele vorsichtig entfernen und beiseite legen. Tomatenfleisch in grobe Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

2 Schalotten, Knoblauch und Speck in Olivenöl anschwitzen. Tomatenwürfel und Kräuter zugeben. Mit Brühe auffüllen und kochen lassen. Wenn die Tomaten weich sind, durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gelatine ausdrücken und in die Suppe rühren. Die Suppe in die Halbkugelformen füllen und kalt stellen.

Die Tomatenhälften aus den Formen lösen. Mit einem heißen Spachtel die glatte Seite kurz erwärmen und je zwei Hälften zusammendrücken. Auf jede Kugel den zurückbehaltenen Tomatenstiel aufdrücken, so dass das Ganze wieder wie frische Tomaten aussieht. Danach wieder kalt stellen.

Restliche Schalotte in einem kleinen Topf mit Butter anschwitzen und diesen Topf auf einem Rechaud zu Tisch bringen. Die Suppe wird dann dort serviert und zwar wie folgt:

Die gelierten Tomaten zugeben (zuvor das Grüne entfernen). Rasch mit Gin übergießen und flambieren. Durch die Hitze lösen sich die gelierten Tomaten auf, kurz aufkochen lassen und in Suppentassen anrichten. Mit geschlagener Sahne und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 349 kcal / 1460 kJ
9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 24 g Fett

ARD-Bufferet Rezepte August 2007

Wochenthema: Zitronen, Kapern und Oliven- Kochen mit mediterranen Früchten
Rainer Strobel Montag, 30. Juli 2007

Gegrillter Thunfisch mit Zitronenfilets und Kapernbeeren

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Zitronen |
| 20 ml | Olivenöl |
| 2 | Thunfischsteaks à 150 g, ca. 1,5 cm stark (Sushi-Qualität) |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 Bund | Koriander |
| 6 | Kapernbeeren aus dem Glas |
| etwas | Meersalz |

Knoblauch schälen und hacken. Saft einer Zitrone auspressen.

Die Hälfte des Zitronensafts mit Knoblauch vermischen und mit der Hälfte des Olivenöls aufschlagen. Die Thunfischsteaks mit Pfeffer würzen und mit der Olivenöl-Zitrone-Mischung bestreichen. Ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Restliche Zitrone filetieren. Koriander hacken. Kapernbeeren halbieren.

Restliches Olivenöl mit dem restlichen Zitronensaft, Meersalz und Koriander aufschlagen.

Thunfischsteaks aus der Marinade nehmen und in einer Grillpfanne auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Danach noch etwas ruhen lassen. Mit Salz würzen und auf Teller legen.

Olivenöl-Koriander-Mischung über den Fisch träufeln, Kapern darüber streuen und mit den Zitronenfilets garnieren.

Dazu passt frischer Blattsalat und Baguette.

Pro Portion: 491 kcal / 2054 kJ

10 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 34 g Fett

Hähnchen in Zitronensauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------------|
| 1 | Brathähnchen (ca. 750 g) |
| 1 | Zwiebel |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 3 | unbehandelte Zitronen |
| 1/2 Bund | Thymian |
| 1 EL | Butter |
| 1 EL | Butterschmalz |

Das Brathähnchen in Brust und Keule zerlegen und diese jeweils teilen, so dass 8 Stücke entstehen. Zwiebel schälen und halbieren.

Für die Hühnerbrühe die Karkasse (Rücken- und Brustknochen) in reichlich Wasser zusammen mit der Zwiebel, Salz und Pfeffer ca. 20 Minuten kochen.

1 Zitrone in sehr dünne Scheiben schneiden, von den restlichen Schale abreiben und Saft auspressen. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Hähnchenfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben unter die Haut schieben und Fleisch von allen Seiten in Butterschmalz goldbraun braten. Mit Zitronensaft beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig braten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Brustteil ist eher gar und kann bereits nach 10 Minuten herausgenommen werden). Den Bratensatz mit Zitronensaft ablöschen, ca. 1/8 l von der Hühnerbrühe dazugeben und mit kalter Butter binden. Mit Zitronenabrieb und Thymian abschmecken.

Hähnchenfleisch zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten.

Möhrengemüse passt gut dazu.

Pro Portion: 794 kcal / 3322 kJ

13 g Kohlenhydrate, 76 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Zitronen, Kapern und Oliven- Kochen mit mediterranen Früchten
Vincent Klink
Mittwoch, 01. August 2007

Zitronentarte

(Rezept für ca. 6 Stücke)

2 unbehandelte Zitronen
100 g Mehl
25 g Zucker
5 Eigelb
50 g Butter
50 g Puderzucker
225 g Crème Fraîche

zusätzlich: Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Zitronen abspülen, trockenreiben und die Schale abreiben, Saft von einer Zitrone auspressen.

Mehl auf die Arbeitsplatte sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Zucker und 1 Eigelb in die Mulde geben. Butter in kleine Stückchen auf dem Mehl verteilen. Mit kalten Händen alles gut durchkneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Frischhaltefolie packen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausstreichen. Den gekühlten Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die vorbereitete Form legen. Rand dabei hochziehen und die überlappenden Teigblätter mit einem Messer abschneiden.

Backpapier auf den Teig legen, Hülsenfrüchte darauf verteilen und ca. 15 Minuten „blind“ backen.

In der Zwischenzeit Zitronensaft und Zucker aufkochen. Zitronenschale und Crème Fraîche dazufügen und unter heftigem Schlagen zum Siedepunkt bringen. Topf vom Feuer nehmen, auskühlen lassen und die restlichen Eigelbe darunter schlagen.

Die Tarteform aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und die Zitronencreme auf den Teigboden streichen. Nochmals 15 Minuten backen und anschließend gut auskühlen lassen.

Pro Stück: 376 kcal / 1573 kJ

27 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Zitronen, Kapern und Oliven- Kochen mit mediterranen Früchten
Vincent Klink Donnerstag, 02. August 2007

Seeteufel mit Liettensauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|------------------|
| 1 | Schalotte |
| 1 | Limone |
| 2 Blättchen | Salbei |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Msp | Safranfäden |
| 2 EL | trockenen Wermut |
| 400 g | Seeteufelfilet |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butter |
| 1/4 l | Fischfond |
| 1 EL | Crème Fraîche |
| etwas | Pfeffer |

Schalotte schälen und klein schneiden. Limonenschale abreiben und Saft auspressen.

Salbei und Schnittlauch hacken. Safranfäden in Wermut einweichen.

Seeteufelfilet salzen und auf kleinem Feuer von beiden Seiten in 1 EL Butter anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel 3 Minuten ziehen lassen, dann warm stellen.

Schalotte mit restlicher Butter und Salbei 3 Minuten dünsten. Fischfond und Safran zugeben und etwas reduzieren lassen. Nach Geschmack Limonensaft und Schalenabrieb zugeben.

Mit Crème Fraîche binden. Sauce mit Pfeffer abschmecken.

Seeteufelfilets in der Mitte des Tellers anrichten, mit der Sauce umgießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion: 332 kcal / 1389 kJ

6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Zitronen, Kapern und Oliven- Kochen mit mediterranen Früchten
Otto Koch Freitag, 03. August 2007

Oliven-Weißbrotsoufflé mit Champignonsauce

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 2-3 | Brötchen vom Vortag |
| ca. 1/8 l | Milch |
| 50 g | Bauchspeck |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 100 g | entsteinte schwarze Oliven |
| 200 g | weiße Champignons |
| 40 g | Butter |
| 1 | Eigelb |
| 1 | Eiweiß |
| 100 ml | trockener Weißwein |
| 1/4 l | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

Schalotten schälen und fein schneiden. Brötchen in Würfelchen schneiden und mit heißer Milch übergießen. Bauchspeck sehr fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Oliven in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Souffléformen mit etwas Butter ausstreichen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Eine Schalotte und Speck in 20 g Butter anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eigelb und eingeweichten Weißbrotwürfeln mischen. Petersilie und Olivenscheiben dazugeben. Einige Minuten stehen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Eventuell noch etwas Milch nachgießen (Vorsicht: die Masse darf nicht zu flüssig werden und muss noch zusammenhalten). Nicht zu oft umrühren, damit der Teig nicht klebrig wird und locker bleibt. Eiweiß steif schlagen und unterheben und sofort in die Souffléformen füllen. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Die restliche Schalotte in etwas Butter dünsten, die Pilzscheiben dazugeben, kurz anschwanken und sofort aus der Pfanne nehmen. Den Bratfond mit Weißwein ablöschen. Sahne dazugießen und bei starker Hitze um etwa ein Drittel einkochen lassen. Sauce vom Feuer nehmen und mit dem Mixstab aufmontieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb passieren und die Champignons wieder dazugeben.

Die Soufflés auf Teller stürzen, mit der Pilzsauce umgießen und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 371 kcal / 1552 kJ
20 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 25 g Fett

Wochenthema: Feurige Gerichte mit Chili, Peperoni und Paprika
Rainer Strobel Montag, 06. August 2007

Andalusische Fischsuppe

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | rote Chilischote |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 6 EL | Olivenöl |
| 300 g | Seeteufelfilet (ersatzweise Rotbarsch- oder Rotbarbenfilet) |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | gelbe Paprika |
| 2 | Tomaten |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 500 ml | Tomatensaft |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Knoblauch schälen und fein hacken, Chili halbieren, die Kerne ausstreichen das Fruchtfleisch fein hacken. Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken. Aus Knoblauch, Chili, Rosmarin und 5 EL Olivenöl eine Marinade mischen.

Den Fisch in Portionsstücke teilen und in der Marinade mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Zwiebel schälen, Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und alles in 1 cm große Würfel schneiden, ebenfalls die Tomaten. Thymian und Basilikum hacken.

Den marinierten Fisch in einer Pfanne portionsweise von beiden Seiten anbraten (man braucht kein zusätzliches Öl zum Anbraten) und wieder heraus nehmen.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln anschwitzen. Paprika und Tomaten zugeben. Die Fischstücke einlegen und mit Tomatensaft auffüllen. Alles ca. 8 Minuten simmern lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Basilikum untermischen und servieren.

Pro Portion: 446 kcal / 1866 kJ

11 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 33 g Fett

Feuriges Lammgulasch

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------|--|
| 1 kg | Lammgulasch oder 1 Lammkeule ohne Knochen |
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 | große Zwiebel |
| 2 rote | Chili |
| 1 rote | Paprika |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 1 Zweig | Thymian |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Mehlbuttermischung (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |
| 300 g | Penne-Nudeln oder Spiralnudeln. |

Gegebenenfalls Lammkeule in Würfel schneiden. Haut von Fleischtomaten entfernen, einen Deckel abschneiden. Tomate aushöhlen und das ausgehöhlte Tomatenfleisch beiseite legen. Zwiebel schälen und grob hacken. Kerne und weiße Haut von Chilischoten entfernen. Paprika von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Lammgulasch salzen und von allen Seiten kräftig in Butterschmalz anbraten. Die Zwiebel untermischen und goldbraun braten. Chilis zugeben. Brauner Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen. Paprika, ausgehöhltes Tomatenfleisch und Thymian zum Fleisch geben. Alles zusammen ca. 30 Minuten schmoren lassen. Falls nötig etwas Gemüsebrühe angießen, so dass ca. 2/3 des Fleisches bedeckt ist (möglichst einen breiten flachen Topf wählen, damit das Gulasch nebeneinander und nicht übereinander liegt). Die Sauce, falls nötig, mit Mehlbuttermischung binden. Für die elegante Variante die Sauce pürieren und passieren.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen und abgießen.

Die Tomaten kurz in heißem Wasser erhitzen und das fertige Gulasch(hauptsächlich das Fleisch) einfüllen. Die Nudeln in die restliche Sauce geben, durchschwenken auf Tellern anrichten. Die gefüllten Tomaten darauf setzen.

Pro Portion: 891 kcal / 3728 kJ
44 g Kohlenhydrate, 109 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Feurige Gerichte mit Chili, Peperoni und Paprika
Vincent Klink Donnerstag, 09. August 2007

Chili-Paprika-Gemüse mit Hähnchenbrust

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|-------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| je 1 | rote, grüne und gelbe Paprika |
| 2 | Chilischoten |
| 2 | Fleischtomaten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 1 Zweig | Thymian |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | mildes Paprikapulver |

Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika und Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten, die Paprika und Chili dazu geben und anrösten. Dann die Tomaten untermischen, kurz kochen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Thymianblättchen abzapfen und untermischen.

Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen. Den Topf mit einem Deckel bedecken und bei geringer Hitze ca. 10 – 15 Minuten garen.

Das Fleisch auf Tellern anrichten, das Gemüse mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken und über das Fleisch geben. Dazu passt sehr gut Reis oder Rosmarinkartoffeln.

Pro Portion: 311 kcal / 1301 kJ
9 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 13 g Fett

Wochenthema: Feurige Gerichte mit Chili, Peperoni und Paprika
Otto Koch Freitag, 10. August 2007

Gebratene Tintenfische mit Chili

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--|
| 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 100 g | Zucchini |
| 100 g | Auberginen |
| 2 | Tomaten |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 | rote Chilischote |
| 4 EL | Olivenöl |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 400 g | kleine Tintenfische (Sepioline), geputzt |

Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Zucchini und Aubergine in feine Würfel schneiden. Tomaten häuten, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Zucchini und Auberginen zugeben, kurz anschwitzen, dann die Tomatenwürfel dazu geben, den Rosmarinzweig einlegen und alles ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer weiteren Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Tintenfische mit restlichem Knoblauch, Schalotten und Chili anbraten und Farbe nehmen lassen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Das Gemüse auf der Tellermitte anrichten, die Tintenfische darum herum geben und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Pro Portion: 381 kcal / 1594 kJ
10 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 22 g Fett

Tikka - Hähnchen mit Raita

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 1 | kleines Stück frischer Ingwer |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Zitrone |
| 1/2 TL | Chilipulver |
| 1 TL | gemahlener Koriander |
| 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 350 g | Vollmilchjoghurt |
| 2 | Hähnchenbrustfilets mit Haut à 150 g |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz |
| 1 | Kopfsalat |
| 1/2 | Salatgurke |
| etwas | Pfeffer |

Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Zitronensaft auspressen. Ingwer, Chilipulver, Knoblauch, ½ TL Koriander, ½ TL Kreuzkümmel, Tomatenmark und Zitronensaft in einer Schüssel geben und mit 100 g Joghurt zu einer glatten Creme rühren. Die Hähnchenbrustfilets darin über Nacht im Kühlschrank marinieren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad/Gasheerd: Stufe 2) vorheizen. Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben und mit Olivenöl beträufeln. Die marinierten Hähnchenbrustfilets darauf legen und die Marinade darüber gießen. Mit Salz würzen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen. Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein raspeln. Für die Raita übrigen Kreuzkümmel und Koriander kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Restlichen Joghurt mit Gurke, Gewürzen und Ingwer vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut kühlen. Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden und auf Salatblättern anrichten. Mit Zitronenecken garnieren und mit Raita servieren.

Pro Portion: 416 kcal / 1741 kJ
16 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 19 g Fett

Gebackener Reis mit Kräutern und Joghurt

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|--------------------|
| 100 g | Basmatireis |
| etwas | Salz |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Zweig | Estragon |
| 1 Zweig | Basilikum |
| 1 TL | Butter |
| 2 | Eigelb |
| 1 | Ei |
| 50 g | vollfetter Joghurt |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Bund | Zwiebellauch |
| 4 | Forellenfilets |
| 1 EL | Butterschmalz |

Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. Reis in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und kurz kalt abspülen.

Kräuter hacken. Feuerfeste Form mit etwas Butter ausstreichen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Reis mit Eiern, Joghurt und Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Reismischung in die eingefettete Form geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.

Zwiebellauch fein schneiden. Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen mit Salz würzen und in Butterschmalz sanft von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit den Zwiebellauch zufügen und mitdämpfen lassen.

Forellenfilets mit Reis auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 543 kcal / 2272 kJ

41 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Erfrischende Gerichte mit Joghurt

Vincent Klink

Mittwoch, 15. August 2007

Scharfe Joghurt-Pfirsich-Suppe mit Gambas

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------------|
| 1 | Peperoni |
| 1 | Tomate |
| 1 Zweig | Schnittlauch |
| 1 Bund | Kerbel |
| 2 | Pfirsiche |
| 1/2 | Zitrone |
| 4 | Gambas |
| 500 g | Joghurt |
| 1/4 | kräftige Gemüsebrühe |
| 1 TL | Ahornsirup |
| 1 EL | Olivenöl |
| etwas | schwarzer Pfeffer |
| etwas | Salz |

Peperoni halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch fein schneiden. Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch würfeln. Schnittlauch und Kerbel fein schneiden. Pfirsiche halbieren, Haut und Steine entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Zitrone auspressen.

Gambas salzen und pfeffern. In etwas Olivenöl ca. 4 Minuten rundum braten. Warmstellen. Peperoni, Tomate, Pfirsich, Schnittlauch und Kerbel vermischen. Joghurt, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl miteinander verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomaten-Pfirsich-Mischung geben. Alles gut vermengen. Die Gambas in Scheiben schneiden und darunter herben.

Pro Portion: 468 kcal / 1958 kJ

30 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24g Fett

Wochenthema: Erfrischende Gerichte mit Joghurt
Vincent Klink Donnerstag, 16. August 2007

Lammkotelett mit Basilikum–Joghurt-Dip

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|--|
| 600 g | Lammkotelett am Stück mit Knochen |
| etwas | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehe |
| 2 Zweige | Basilikum |
| 1/8 l | Rotwein |
| 1 TL | Mehlbuttermischung (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |
| 250 g | Schafsjoghurt |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |

Lammkoteletts salzen, pfeffern und in 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Koteletts aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und pressen. Basilikum klein schneiden.

Im Bratensatz die Zwiebeln angehen lassen und mit Rotwein ablöschen. Eventuell mit Mehlbuttermischung binden.

Joghurt mit 1 EL Öl vermischen. Knoblauch, Zitronensaft und Basilikum unterarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts auf Tellern anrichten, Sauce darüber geben um mit dem Basilikum-Dip servieren.

Pro Portion: 846 kcal / 3540 kJ
10 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 59 g Fett

Gebrautes Thunfischfilet in Sake-Joghurt-Marinade

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|----------------------------|
| 20 g | frischer Ingwer |
| 80 ml | Sake (Reiswein) |
| 1 EL | Zucker |
| 80 ml l | helle Sojasauce |
| 200 g | Naturjoghurt |
| 400 g | Thunfisch (Sushi-Qualität) |
| 4 Portionen | Salatherzen |
| 1 | Zitrone |
| 1 Bund | Koriander |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 100 g | Asiatisches Knabbergebäck |
| 80 ml | Olivenöl |

Ingwer schälen und reiben. Für die Marinade Sake, Zucker, Ingwer, Sojasauce leicht einkochen. Mit Joghurt vermischen und glatt rühren. Den rohen Thunfisch 10 Minuten in die Hälfte dieser Marinade legen.

Salat waschen und trocken schleudern. Zitrone auspressen. Koriander und Schnittlauch fein hacken.

Das Knabbergebäck in Brösel zerkleinern und den abgetupften Thunfisch darin wälzen. Im heißen Olivenöl von allen Seiten anbraten und warm stellen.

Salat auf den Tellern verteilen. Restliche Marinade mit Zitronensaft und etwas Olivenöl vermischen und über den Salat gießen. Den Thunfisch in Scheiben schneiden und darauf setzen. Gehackte Kräuter darüber streuen.

Pro Portion: 645 kcal / 2699 kJ

29 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 42 g Fett???

Wochenthema: Grünes aus dem Gemüsegarten

Rainer Strobel

Montag, 20. August 2007

Spreewälder Schmorgurken

| | |
|------------|---------------------------------------|
| 1 kg | fleischige Gurken (z.B. Schmorgurken) |
| etwas | Salz |
| 1 Spritzer | Essig |
| 1 | Zwiebel |
| 40 g | Frühstücksspeck |
| 1 | Tomate |
| 1 Bund | Dill |
| 1 EL | Mehl |
| 1/8 l | Fleischbrühe |
| 1/8 l | Sahne |
| etwas | Pfeffer |
| 1 TL | Zucker |

Die Gurken gut waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch in fingerbreite Stücke schneiden. Gurkenstücke salzen, mit Essig beträufeln und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und hacken. Speck fein würfeln. Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und in Würfelchen schneiden. Dill hacken.

Speck und Zwiebel in einer Pfanne anbraten, herausnehmen und im gleichen Fett die Tomate anbraten. Mit Mehl bestäuben. Gurkenstücke mit dem gezogenen Saft und Fleischbrühe zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sahne untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dill darüber streuen. Gurken mit Speck-Zwiebel-Mischung anrichten. Dazu passen Kartoffeln.

Pro Portion: 343 kcal / 1435 kJ

20 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

Bohnensalate mit Frikadellen

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------------|
| 200 g | grüne Bohnen |
| 200 g | weiße Wachsbohnen |
| etwas | Salz |
| 1/2 Bund | Bohnenkraut |
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | fester Schafskäse |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 | altbackenes Brötchen |
| 2 EL | Weißweinessig |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 2 TL | Senf |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Prise | Zucker |
| 200 ml | Sauerrahm |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 200 g | Rinderhack |
| 1 EL | Butterschmalz |

Bohnen putzen. Bohnen in Salzwasser mit Bohnenkraut weich kochen. In Eiswasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Schafskäse in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Brötchen in feine Würfel schneiden, mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Backofen 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

1 EL Essig, Öl und 1 TL Senf vermischen, 1 EL Zwiebel unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Wachsbohnen darin marinieren.

Sauerrahm mit dem restlichen Essig und Gemüsebrühe glatt rühren, 1 EL Zwiebel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die grünen Bohnen untermischen.

Hackfleisch mit dem eingeweichten Brötchen, der restlichen Zwiebel und 1 TL Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käsewürfel mit der Hackfleischmasse umhüllen (mit nassen Händen geht es einfacher) und Frikadellen formen. In Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Im vorgeheizten Backofen 5 Minuten fertig braten.

Bohnensalate auf Tellern anrichten, Schnittlauch darüber streuen und mit den Frikadellen servieren.

Pro Portion: 624 kcal / 2611 kJ

22 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 45 g Fett

Wochenthema: Grünes aus dem Gemüsegarten

Vincent Klink

Mittwoch, 22. August 2007

Zucchinicurry

Rezept für 2 Personen

500 g Zucchini
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Mehl
1/4 l kräftige Gemüsebrühe
1 EL Curry
etwas Salz

Zucchini schälen, der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und pressen.

Schalotten in Olivenöl hellbraun rösten. Knoblauch und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze durchschwenken. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Topf schließen und fünf Minuten köcheln lassen.

Deckel abnehmen und Fond einkochen lassen. Curry untermischen, durchschwenken und mit Salz abschmecken. Dazu passt Reis.

Pro Portion: 187 kcal / 782 kJ

10g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 14 g Fett

Wochenthema: Grünes aus dem Gemüsegarten

Vincent Klink

Donnerstag, 23. August 2007

Lamm-Bohnen-Topf

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|--|
| je 50 g | getrocknete rote und weiße Bohnenkerne |
| 1 Zweig | Minze |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Perlgraupen |
| 1 | Zwiebel |
| 300 g | Lammwürfel |
| 1 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 600 ml | Gemüsebrühe |
| 100 g | grüne Bohnen |

Bohnenkerne in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Bohnenkerne abgießen und in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Minze, geschälte Knoblauchzehe und Graupen zugeben und ca. 10 Minuten kochen. Danach abgießen.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Zwiebel mit Fleischwürfeln mischen und in Olivenöl braun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Immer wieder mit etwas Brühe ablöschen und mindestens 40 Minuten schmoren. Bohnenkerne, Graupen und grüne Bohnen zugeben und ohne Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Immer wieder so viel Brühe zugeben, dass alles leicht flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 458 kcal / 1916 kJ

32 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 17 g Fett

Wochenthema: Grünes aus dem Gemüsegarten

Otto Koch

Freitag, 24. August 2007

Kalbsteak mit Staudensellerie und Gorgonzola überbacken

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|---------------------------|
| 200 g | Staudensellerie |
| 2 | Kalbsteaks à 180 g |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 EL | Olivenöl |
| 200 g | Bandnudeln |
| 20 g | Butter |
| 100 ml | Fleisch- oder Gemüsebrühe |
| 100 g | Gorgonzola |
| 100 ml | Sahne |

Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.

Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, in eine Auflaufform setzen und warm stellen (Im Ofen bei 60 Grad).

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Staudensellerie in Butter anschwitzen. Mit etwas Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Kalbssteaks verteilen. Mit dünnen Scheiben Gorgonzola belegen und im vorgeheizten Backofen, bei starker Oberhitze überbacken.

Den Bratensatz mit dem restlichen Selleriefond und der Sahne aufkochen. Nudeln abschütten und mit dem Fond vermischen. Nudeln und Kalbssteaks auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 797 kcal / 3335 kJ

32 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 51 g Fett

Glasnudelsalat mit Avocado-Thunfisch-Tatar

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 60 g | Glasnudeln |
| 60 g | Cocktailshrimps |
| 1 | Tomate |
| 1 Stange | Bleichsellerie |
| 5 Zweige | Koriander |
| 2 rote | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 50 g | Erdnüsse |
| 1 | Zitrone |
| 1 | Limette |
| 1 | Avocado |
| 1/2 | reife Mango |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 EL | Sesamöl |
| etwas | Chilipulver |
| 200 g | frischer Thunfisch |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Die Glasnudeln im heißen Wasser einige Minuten einweichen. Glasnudeln auf einem Sieb abtropfen lassen, mit einer Schere etwas zerkleinern und in eine große Schüssel geben. Shrimps abwaschen und abtropfen lassen. Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch würfeln. Bleichsellerie in feine Streifen schneiden. Koriander hacken. Zwiebeln schälen und eine in feine Ringe schneiden, die andere fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Erdnüsse hacken. Zitronen- und Limettensaft auspressen. Avocado und Mango in feine Würfelchen schneiden.

Tomatenwürfel, Bleichsellerie, Zwiebelringe, Knoblauch, Erdnüsse, Shrimps, die Hälfte des gehackten Korianders zu den Nudeln geben und alles gut vermischen. Mit Zucker, Zitronensaft, Sesamöl und Chilipulver abschmecken.

Thunfisch ganz fein würfeln und mit Zwiebel-, Mango- und Avocado-Würfel vermischen. Limettensaft mit Olivenöl aufschlagen. Restlicher Koriander untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Thunfischmischung gießen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Auf Tellern Glasnudelsalat mit Thunfischtatar anrichten

Pro Portion: 867 kcal / 3628 kJ
45 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 58 g Fett

Kabeljaufilet mit Fenchel auf kleinen Cocobohnen

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-------------------------------|
| 50 g | Cocobohnen „Risina“ |
| 1/2 l | Hühnerbouillon |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Zweig | Blattpetersilie |
| etwas | Salz |
| 2 Scheiben | Kabeljau à 120 g (2 cm stark) |
| etwas | Pfeffer |
| 100 ml | Olivenöl |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | Tomaten |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 1 TL | Fenchelsamen |
| 2 EL | milder Sherryessig |
| 200 ml | Fischfond oder Geflügelfond |
| 1 TL | weißes Miso |
| 1 TL | Dijon Senf |
| etwas | Salz |
| etwas | Cayennepfeffer |

Bohnen in kaltes Wasser geben und über Nacht einweichen.

Wasser abschütten und Bohnen in Hühnerbouillon mit den Kräutern weich kochen (je nach Qualität der Bohnen 35 bis 45 Minuten). Nach der Hälfte der Kochzeit salzen.

Backblech mit Olivenöl einfetten. Backofen auf 80 Grad (Umluft: 60 Grad/Gasherd: Stufe 1) vorheizen.

Kabeljaustücke auf das eingefettete Blech legen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. (Am Ende der Garzeit soll die Innentemperatur 36 bis 38 Grad betragen und das Fleisch glasig sein.).

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch würfeln. Basilikum fein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Tomaten und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Essig zugeben, reduzieren und mit Fischfond, Miso und Senf aufmixen. Mit Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Den Fisch blättrig auseinander zupfen und zusammen mit den Bohnen auf den Tellern anrichten. Sauce warm zum Fisch servieren.

Pro Portion: 909 kcal / 3803 kJ

19 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 70 g Fett

Gebratenes Gemüse mit marinierter Hähnchenbrustfilets

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 100 ml | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe |
| etwas | Zitronenpfeffer |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Rosenpaprika |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| 100 g | Brokkoli |
| 1 kleine | Zucchini |
| 100 g | Karotten |
| 100 g | rote Paprika |
| 4 | frische Champignons |
| 1 | Schalotte |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Olivenöl mit gepresstem Knoblauch, Zitronenpfeffer, Salz und Paprikapulver vermischen und die Hähnchenbrustfilets darin marinieren.

Brokkoli in Röschen zerteilen. Zucchini in Scheiben schneiden. Karotten schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Paprika von Haut und Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden.

Gemüse in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Schalottenwürfel zugeben. Einige Sekunden heiß durchschwenken, so dass das Gemüse Farbe annimmt, aber knackig bleibt. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und langsam von beiden Seiten anbraten. Vor dem Servieren Hähnchenbrustfilets in Tranchen schneiden und mit dem Gemüse und Schnittlauch anrichten.

Pro Portion: 698 kcal / 2920 kJ
7 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 57 g Fett

Bunter Hackbraten

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------|------------------------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 80 g | Kochschinken |
| 2 | Brötchen vom Vortag |
| je 1 | rote und grüne Paprikaschote |
| 150 g | Fetakäse |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 kg | Hackfleisch |
| 2 | Eier |
| 2 EL | Senf |
| 2 EL | Ketchup |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 TL | Thymian |
| 1 TL | Majoran |
| etwas | Muskat |

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Kochschinken in Würfel schneiden. Brötchen in Scheiben schneiden, mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Haut und Kerngehäuse von den Paprika entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Fetakäse in gleichmäßig große Würfelchen schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasheerd: Stufe 3) vorheizen.

Im heißen Öl Zwiebeln, Knoblauch und Paprika kurz anschwitzen, danach vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Die Brötchen ausdrücken und zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eier darunter mischen, sowie die abgekühlte Zwiebel-Paprika-Masse, Senf und Ketchup. Alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Käsewürfelchen unterheben.

Die Hackfleischmasse auf einem eingefetteten Backblech zu einem ovalen Laib formen oder in eine ausgefettete Kastenform füllen. Die Oberfläche mit Öl bepinseln und ca. 40 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Dazu passt gut Schmorgurke und Salzkartoffeln.

Pro Portion: 874 kcal / 3657 kJ
19 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 61 g Fett

Überbackene Hackfleisch-Crepes

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|----------------|
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Bund | Lauchzwiebeln |
| 5 | Tomaten |
| 60 g | Edamer |
| 150 g | Mehl |
| 1 | Ei |
| ca. 180 ml | Milch |
| etwas | Salz |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 250 g | Rinderhack |
| etwas | Pfeffer |
| 1 EL | Balsamico |
| 1-2 EL | Olivenöl |

Thymianblättchen vom Zweig streichen. Lauchzwiebel putzen, das Weiße in kleine Würfelchen, das Grün in feine Streifen schneiden. 1 Tomate würfeln, die restlichen in Scheiben schneiden. Edamer reiben. Eine Auflaufform einfetten. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 1-2) vorheizen.

Mehl, Eier und soviel Milch vermischen, dass ein dünnflüssiger Teig entsteht.

Thymianblättchen beifügen und mit Salz abschmecken. In der Hälfte des Öls dünne helle Crepes ausbacken.

Im restlichen Öl Hackfleisch anbraten. Die Lauchzwiebelwürfelchen unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/3 des Käse darunter heben. Diese Mischung auf die Crepes verteilen, Crepes zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Tomatenstückchen und restlicher Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen 7 bis 8 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Tomatenscheiben auf Teller anrichten. Die Lauchzwiebelstreifen darüber verteilen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu die überbackene Crepes servieren.

Pro Portion: 944 kcal / 3950 kJ

64 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 55 g Fett

Hackfleisch-Blätterteig-Schnecken

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|--------------------------|
| 300 g | Schweinehals |
| 1 | Brötchen |
| 100 ml | Milch |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| 2 Zweige | Thymian |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 1 TL | scharfer Senf |
| 1 | Ei |
| etwas | grober schwarzer Pfeffer |
| etwas | Salz |
| 200 g | Blätterteig |

Das Fleisch durch den Wolf drehen. Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen, stehen lassen und einweichen. Petersilie fein schneiden. Thymian und Rosmarin von den Zweigen streifen und hacken. Lauchzwiebel in feine Scheiben schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Blätterteig auswallen, mit der Fleischpaste bestreichen und wie eine Biskuitroulade zusammenrollen. Portionsscheiben schneiden, auf ein gefettetes Blech legen und mit Olivenöl bepinseln. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Dazu passt sehr gut Kopfsalat.

Pro Portion: 821 kcal / 3435 kJ

45 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 52 g Fett

Rinderhaschee mit Spiegelei und Kartoffelpüree

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------------|
| 3 | Zwiebeln |
| 1 Stange | Lauch |
| 50 g | durchwachsener Speck |
| 1 Bund | Petersilie |
| 500 g | Kartoffeln (mehlig kochend) |
| 250 g | Rinder-Hackfleisch |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 EL | Tomatenmark |
| ca. 200 ml | Fleischbrühe |
| 1 EL | Thymian, getrocknet |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Salz |
| etwas | Muskat |
| 100 ml | Milch |
| 2 EL | Butter |
| 2 | Eier |

Zwiebeln schälen und fein hacken. Lauch putzen und in feine Rädchen schneiden. Speck fein würfeln. Petersilie hacken.

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. Gründlich abschütten, wieder auf den Herd (bei kleiner Flamme) stellen und ausdampfen lassen. Die Kartoffeln immer wieder schütteln, evtl. vom Boden loskratzen. Wenn sie dabei verfallen so macht das nichts.

Zwiebeln, Lauch, Speck und Hackfleisch in Öl mit Tomatenmark anrösten. Mit so viel Brühe ablöschen, bis das Haschee sämig eingekocht ist. Thymian und Petersilie darunter mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen..

Milch aufkochen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in einen heißen Topf drücken. Die heiße Milch darüber gießen und mit einem Schneebesen zu einem lockeren, nicht zu feuchten Brei rühren. 1 EL Butter aufschäumen und unter den Kartoffelbrei rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier auf einen Teller schlagen und in die schäumende Butter gleiten lassen. Das Feuer sollte schwach gehalten werden, damit das Eiweiß nicht zu früh bräunt. Spiegeleier sollten einen zarten braunen Rand haben und das Eigelb wachweich sein.

Kartoffelpüree auf die Teller verteilen, darüber Haschee gießen und darauf jeweils ein Spiegelei setzen.

Pro Portion: 795 kcal / 3326 kJ

48 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 44 g Fett

Maispoulardenhackkühle in Basilikumsud

| | |
|---------|------------------------|
| 200 g | Maispoulardenbrust |
| 50 g | rote Paprikaschote |
| 1 | Tomate |
| 50 g | Zucchini |
| 25 g | Weißbrot |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 Zweig | Thymian |
| 60 ml | Olivenöl |
| 1 | Ei |
| 2 EL | Sahne |
| 1 TL | Moutarde de Meaux |
| etwas | Salz |
| etwas | Cayennepfeffer |
| 5 g | Parmesan, gerieben |
| 5g | Pinienkerne |
| 20 g | Basilikum |
| 200 ml | kräftige Geflügelbrühe |
| etwas | Meersalz |
| 6 | reife Kirschtomaten |
| 1 | Orange |
| 30 g | Zucker |
| 4 EL | Estragonessig |
| 2 TL | Ingwersirup |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 2 EL | Sweet Chilli Sauce |

Maispoulardenbrust in Streifen schneiden. Paprika und Tomate von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucchini würfeln. Rinde von Weißbrot entfernen und das Brot in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen.

Thymianblättchen vom Zweig streifen.

Zucchini- und Weißbrotwürfel in 1 EL Olivenöl anbraten. Ei, Sahne, Senf und Thymian vermischen, Poulardenstreifen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Paprika-, Tomaten-, Zucchini- und Brotwürfelchen zufügen und gut mit der Hackfleischmasse vermischen. Daraus Frikadellen (ca. 60 g) formen und diese in 1 EL Olivenöl saftig, goldbraun von beiden Seiten anbraten.

Parmesan reiben und mit 20 ml Olivenöl, Pinienkerne und Basilikum im Mixer fein pürieren. Geflügelbrühe aufkochen, Basilikumpesto zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Meersalz abschmecken.

Kirschtomaten über Kreuz einschneiden. Orangensaft auspressen.

Den Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen und aufkochen lassen. Orangensaft, Ingwersirup, Tomatenmark und Chillisauce zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten zugeben und ziehen lassen, bis die Tomaten weich sind. Zum Schluss 20 ml Olivenöl unterziehen.

Maispoulardenkühle mit Tomaten und Basilikumsud anrichten. Evtl. Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 850kcal / 3556kJ

42 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 60 g Fett

Ziegenkäse mit Chili-Minze in Blätterteig

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|------------------|
| 1 | rote Chilischote |
| 2 | Eigelb |
| 10 | Cocktailtomaten |
| 1/2 Bund | Lauchzwiebeln |
| 2 Zweige | Koriander |
| 1/2 Bund | Minze |
| 150 g | Ziegenfrischkäse |
| etwas | Pfeffer |
| 250 g | Blätterteig |
| 1 EL | Sesamsamen |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Zucker |

Chilischot vom Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch klein schneiden.

Zum Bestreichen 1 Eigelb mit etwas Wasser verquirlen. Tomaten vierteln. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander und Minze hacken. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen.

Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Mit Pfeffer würzen. Restliches Eigelb, Minze und Chili unterrühren.

Blätterteig ca. 4 mm stark ausrollen und in 12 cm groß Quadrate schneiden. Frischkäse in die Mitte der Teigstücke setzen. Die Teigränder mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und den Blätterteig zusammen rollen. Mit der Gabel die Teigrollen einstechen, mit Sesam bestreuen und ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben bis die Rollen goldbraun sind.

Cocktailtomaten vierteln und mit der Lauchzwiebel und Koriander mischen. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette herstellen und die Tomaten damit anmachen. Blätterteigrollen mit Tomatensalat servieren.

Pro Portion: 896 kcal / 3749 kJ

45 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 72 g Fett

Käsetoasts

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|--------------------|
| 1 | Birne |
| 1/4 l | Weißwein |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 4 Scheiben | Toastbrot |
| 2 EL | Walnussöl |
| 100 g | Gorgonzola |
| 1 | Ei |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 | Chicoree |
| 1 EL | Apfelessig |
| 1 Msp | Senf |
| etwas | Salz |
| 10 | Walnusskernhälften |

Birne schälen in Scheiben schneiden. Weißwein in Topf geben, mit etwas Zucker abschmecken und Lorbeerblatt hinzufügen. Darin die Birnenscheiben pochieren.

Herausnehmen und abtropfen lassen. Toastscheiben entrinden.

Toastscheiben falls nötig über Wasserdampf kurz weich dämpfen und mit dem Nudelholz flach walzen. Mit etwas Walnussöl beträufeln. Gorgonzola zurecht schneiden auf die Toastscheiben legen, die Ränder mit Ei bepinseln und mit den restlichen Toastbrotsccheiben abdecken. Toasts in Butterschmalz bei kleiner Hitze langsam goldgelb braten. Auf Küchenpapier entfetten.

Chicoree putzen und in Ringe schneiden. Aus Apfelessig, Senf, Salz und dem restlichen Walnussöl eine Vinaigrette herstellen und den Chicoree darin marinieren.

Toastbrotsccheiben mit Birnenscheiben und Chicoree anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

Pro Portion: 754 kcal / 3155 kJ

38 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 48 g Fett

Paniertes Käseschnitzel mit Apfel-Kresse-Salat

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------|
| 2 | Kalbsschnitzel à 200 g |
| 70 g | Parmesan |
| 25 g | altbackenes Weißbrot |
| 2 | Eier |
| 2 | Äpfel |
| 2 Spritzer | Zitronensaft |
| 1 EL | Haselnüsse |
| 1 EL | Thymianblättchen |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Mehl |
| 2 EL | Olivenöl |
| 4 EL | Haselnussöl |
| 2 EL | Apfelessig |
| 1 Prise | Zucker |
| 100 g | Kresse |

Die Schnitzel dünn klopfen. Parmesan und Weißbrot reiben. Eier verquirlen.

Äpfel schälen, entkernen, in feine Streifen schneiden und mit Zitronensaft marinieren.

Haselnüsse ohne Fett rösten und hacken.

Käse, Thymian und Brot vermengen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, anschließend mit der Käse-Brotkrumen-Mischung panieren und fest andrücken.

In heißem Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen.

Die krossen Schnitzel mit etwas kaltgeschlagenem Olivenöl beträufeln.

Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker eine Vinaigrette rühren. Äpfel mit Kresse mischen und mit der Vinaigrette anmachen. Die gerösteten Nüsse darüber streuen.

Käseschnitzel auf die Teller setzen und mit Apfel-Kressesalat servieren.

Pro Portion: 919 kcal / 3845 kJ

31 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 59 g Fett

Käsesoufflée mit Gemüsesalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 2 | Eier |
| etwas | Salz |
| 1 | Fenchelknolle |
| 100 g | junge Karotten |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 80 g | grüne Bohnen |
| 1 Hand voll | Frisée |
| 1 | Schalotte |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1/2 Bund | Petersilie |
| 1/2 Bund | Estragon |
| 140 g | Frischkäse |
| 1 TL | Thymianblättchen |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Rohrzucker |
| 1 EL | Weinessig |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| etwas | Pfeffer |
| 2 | Doradenfilets mit Haut à 80 g |

Die Förmchen ausbuttern. Eier trennen, Eiweiß nicht zu steif schlagen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2) vorheizen.

Fenchel, Karotten und Sellerie putzen und zerkleinern. Bohnen eventl. entfädeln. Gemüse blanchieren. Frisée waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und hacken.

Schnittlauch, Petersilie und Estragon waschen, trocken schütteln und hacken.

Frischkäse gut ausdrücken und mit Eigelb, etwas Salz und Thymian verrühren. Eischnee unterheben.

Souffléemasse in 2 Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen und ca. 15 Minuten backen.

Wenn die Masse ca. 1 cm gestiegen ist, Ofentüre öffnen und das Soufflée noch 5 Minuten ziehen lassen. Die Masse wird dadurch stabil und kann sofort serviert werden.

In 1 EL Olivenöl das Gemüse auf großem Feuer leicht bräunen. Schalotte dazugeben und mitdünsten. Rohrzucker darüber streuen und mit Essig ablöschen. Auf großem Feuer die Flüssigkeit reduzieren. Restliches Öl und Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter darüber streuen.

Die geschuppten Fischfilets auf der Hautseite 3-4 Mal diagonal einritzen, auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. In einer Grillpfanne auf der Hautseite ca. 2 Minuten anbraten. Dabei empfiehlt es sich das Filet mit einem Bratenwender platt zu drücken, da sich das Filet bei der Hitze leicht rollt. Das Filet wenden und auf der Fleischseite noch ca. 1 Minute braten. Käsesoufflée mit Salat und Dorade anrichten.

Pro Portion: 574 kcal / 2402 kJ

14 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 41 g Fett

Pfifferlingsrisotto mit gebratener Wachtel und Mimolette

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------------|---|
| 2 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 30 g | Olivenöl |
| 250 g | Risottoreis (Arborio oder Vialone) |
| 100 ml | Weißwein |
| 600 ml | Geflügelfond |
| 1 Bund | Blattpetersilie |
| 2 Zweige | Thymian |
| 30 g | Parmesan |
| 160g frische | Pfifferlinge |
| 60 g | kalte Butter |
| etwas | Salz |
| etwas | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 2 | Wachteln |
| 2 EL | Olivenöl |
| 200 g | Zuckerschoten |
| 60 ml | Geflügelfond |
| 1 Prise | Zucker |
| 50 g | Mimolette (französischer Hartkäse aus Kuhmilch) |

Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. 1 Knoblauchzehe mit Schale zerdrücken.

Eine Schalotte und Knoblauch in Olivenöl dünsten. Reis zugeben und glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und den Geflügelfond nach und nach zugeben.

Der Reis sollte immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt sein. Bei mäßiger Hitze fertig garen.

Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Parmesan reiben.

Pfifferlinge putzen. 30 g kalte Butter in Würfel schneiden.

In 10 g Butter eine Schalotte und Pfifferlinge dünsten und zusammen mit Petersilie und der Hälfte des Thymians zum Risotto geben. Butterwürfel und Parmesan unterrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Wachteln auslösen und auf der Hautseite im Olivenöl anbraten. Die Hitze reduzieren.

Restlicher Thymian und zerdrückte Knoblauchzehe zugeben. Die Wachtel umdrehen und bei milder Hitze fertig garen.

Die Zuckerschoten in Streifen schneiden und in 20 g Butter und etwas Geflügelfond dünsten. Mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

Risotto auf Tellern anrichten, Mimolette darüber hobeln und mit Wachteln und Zuckerschoten servieren.

Pro Portion: 833 kcal / 3485 kJ

56 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 46 g Fett

Kalbsleber mit Birne und rotem Zwiebelconfit

Rezept für 2 Personen

- 1 reife Birne
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Himbeeressig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 400 g Kalbsleber (Scheiben ca. 1,5 cm stark)
- 2 EL Mehl
- 20 g Butter
- 1 TL Puderzucker

Birne schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln in Butterschmalz anschwitzen und mit Himbeeressig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und alles eine cremige Konsistenz hat.

Leberscheiben mit Pfeffer aus der Mühle würzen, leicht mehlieren und in Butter rosa braten. Danach salzen.

In einer Pfanne Puderzucker leicht karamellisieren lassen, die Birnenspalten dazugeben und leicht bräunen.

Die Leber auf Teller anrichten, die Birnenspalten darauf setzen und das Zwiebelconfit darüber verteilen.

Dazu passt gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 493kcal / 2063 kJ

30 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett

Schweinekotelett mit Ofenzwiebeln

Rezept für 2 Personen

- 4 kleine, junge Zwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 3 Schweinekotelett (à 200 g)
- etwas Pfeffer
- etwas Salz
- 1 TL gestoßener Kümmel
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasheerd: Stufe 2-3) vorheizen.

Die ungeschälten Zwiebeln auf ein Backblech setzen und ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen sehr weich garen. Ab und an mit etwas Olivenöl einpinseln. Mit einer Stricknadel oder einem Schaschlikspieß Garprobe machen: wenn die Nadel sich leicht in die Zwiebel stechen lässt, ist sie gar.

Backblech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit einem Tuch jede Zwiebel an der Unterseite (Wurzel) festhalten, fest zudrücken, so dass das Fruchtfleisch nach oben gleitet, oder mit einem scharfen Messer die Zwiebeln halbieren und mit einem Löffel das Zwiebelfleisch herauslösen.

Die Koteletts pfeffern, salzen, mit Kümmel einreiben und in 1 EL Olivenöl, bei mittlerem Feuer, auf jeder Seite 5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 60 Grad (Umluft: 40 Grad). Koteletts zusammen mit den Zwiebeln anrichten, mit Olivenöl beträufeln und Parmesanspäne darüber hobeln.

Pro Portion: 507 kcal / 2121 kJ

4 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 32 g Fett

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 500 g | Kartoffeln |
| 1 | Zwiebel |
| 2 Scheiben | Rinderrücken (möglichst von Halsansatz à 180 g) |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Sonnenblumenöl |
| 1/8 | Rotwein |
| 2 TL | Butter |
| 1 EL | Butterschmalz |

Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in feinste Scheiben hobeln. Zwiebel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Fleischscheiben flach klopfen. Äußerer Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer großen Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dem Bratensatz das restliche Öl beifügen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebel aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer stellen und den Bratensatz mit Rotwein ablöschen. In den kochenden Wein kräftig die Butter rühren bis sie geschmolzen ist. Sauce abschmecken.

In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken (bei zu langem Bräunen werden die Bratkartoffeln trocken und hart).

Fleisch mit Zwiebeln anrichten, Sauce dazugießen und mit Bratkartoffeln servieren.

Pro Portion: 676 kcal / 2828 kJ

40 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 35 g Fett

Zanderfilet auf Schalottenconfit

Rezept für 2 Personen

Für das Schalottenconfit:

| | |
|---------|------------------|
| 200 g | Schalotten |
| 2 EL | Kapern |
| 1 | Tomate |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Estragonessig |
| 1 TL | Aprikosen-Gelée |
| 1,5 TL | Senfpulver |
| 200 ml | Weißwein |
| 1 EL | Mango Chutney |
| 150 ml | trockener Wermut |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 500 ml | Fischfond |
| 1 Zweig | Estragon |

Für die Kartoffelwürfel:

| | |
|--------|------------------------|
| 6 | mittelgroße Kartoffeln |
| 50 ml | Olivenöl |
| etwas | Salz |
| ½ Bund | Schnittlauch |

Für das Zanderfilet:

| | |
|------------|---------------------------------|
| 1 TL | roter Pfeffer |
| 1 TL | schwarzer Pfeffer |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 TL | Koriandersamen |
| 2 | Zanderfilets à 140 g |
| etwas | Salz |
| etwas | Zitronensaft |
| 1 TL | Tapenade |
| 6 Scheiben | Pancetta, sehr dünn geschnitten |

Schalotten schälen und fein schneiden, die Kapern halbieren. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Schalotten in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, mit Estragonessig ablöschen, Aprikosen-Gelée zugeben und einkochen. Senfpulver mit etwas Weißwein glatt rühren. Das Mango Chutney zu den Schalotten geben. Mit Weißwein und Wermut auffüllen und wieder einkochen. Angerührtes Senfpulver und Cayennepfeffer der Mischung zugeben und nochmals einkochen. Mit Fischfond aufgießen, Tomatenwürfel und Estragon zugeben und so lange weiterköcheln, bis die Flüssigkeit verkocht, das Confit dennoch saftig ist.

Kartoffeln schälen und in 0,5 cm dicke Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl die Kartoffelwürfel goldbraun braten. Mit etwas Salz würzen. Schnittlauch in fein schneiden und zum Schluss zugeben.

Für die Pfeffermischung roten Pfeffer, schwarzen Pfeffer, Thymianblättchen und Koriandersamen grob im Mörser zerstoßen und leicht in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zanderfilet salzen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und dünn mit Tapenade bestreichen. Mit Pancetta bedecken; mit etwas Pfeffermischung bestreuen und in der Pfanne kross braten. Das Schalottenconfit in der Mitte des Tellers anrichten und den gebratenen Zander auf das Confit setzen. Die Kartoffelwürfel um den Fisch geben.

Pro Portion: 1010 kcal / 4226 kJ
69 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Einfach schlauer essen
Montag, 24.09.2007 Rainer Strobel

Paprikafrikadelle mit Joghurt-Gurken-Dip und Kartoffelspalten

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|------------------------------|
| 400 g | Kartoffeln |
| 1 | altbackenes Brötchen |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 | rote Paprikaschoten |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 EL | Rapsöl |
| 300 g | Rinderhackfleisch |
| 1 | Ei |
| 1 TL | Senf |
| 1 TL | Tomatenmark |
| etwas | Salz, Pfeffer, Paprikapulver |
| 1 EL | Olivenöl |
| ½ | Salatgurke |
| ½ Bund | Dill |
| 50 g | Joghurt natur |
| 40 g | Magerquark |
| 1 Prise | Zucker |

Kartoffeln waschen, in Salzwasser bissfest kochen und vierteln.

Das Brötchen in fein Scheiben schneiden und mit etwas warmem Wasser übergießen, stehen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und pressen.

Paprikaschoten von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen.

In einer Pfanne mit etwas Rapsöl Zwiebel, Knoblauch und Paprika anschwanken, in eine Schüssel geben und mit dem ausgedrückten Brötchen und Hackfleisch vermischen. Ei, Senf und Tomatenmark unterkneten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Mit feuchten Händen Frikadellen formen und langsam in Rapsöllbraten.

In heißem Olivenöl die Kartoffelviertel mit Rosmarinnadeln braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gurke schälen, halbieren, die Kerne ausstreichen und fein raspeln. Dill fein hacken. Joghurt und Quark verrühren und die Gurke gut untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dill darunter ziehen.

Frikadellen mit Rosmarinkartoffeln und Dip anrichten.

Pro Portion: 736 kcal / 3079 kJ
53g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 38 g Fett

Wochenthema: Einfach schlauer essen
Dienstag, 25.09.2007 Jacqueline Amirfallah

Gnocchi mit Gemüsesauce

Rezept für 2 Personen

Für die Gnocchi:

| | |
|-----------|----------------------------|
| 500 g | mehlig kochende Kartoffeln |
| ca. 150 g | Meersalz |
| 2 | Eigelb |
| 1 EL | Kartoffelstärke |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Butter |

Für das Gemüse:

| | |
|----------|-------------------|
| 2 | Möhren |
| 1 | Kohlrabi |
| 1 | Pastinaken |
| 1 EL | Rapsöl |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 20 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln im Backofen auf Meersalz ca. 30 Minuten backen bis sie weich sind. Kartoffeln aus der Schale kratzen und durch die Presse drücken. Mit Eigelb und mit Kartoffelstärke mischen bis der Teig trocken und geschmeidig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Teig Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden und im Salzwasser kurz kochen lassen bis sie an die Oberfläche steigen.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Gemüse waschen, putzen und schälen. Möhren in Scheiben, Kohlrabi und Pastinaken in Stifte schneiden. Gemüse mit Rapsöl in einen Topf geben, kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt weich dünsten. Dabei immer wieder umrühren. In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Sahne und Petersilie unter das Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin schwenken.

Gemüse und Gnocchi anrichten.

Pro Portion: 443 kcal / 1854 kJ

50 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Einfach schlauer essen
Mittwoch, 26.09.2007 Vincent Klink

Hähnchen-Curry mit Gemüsestreifen und Reis

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------------|
| 100 g | Basmatireis |
| 2 | Hähnchenbrustfilets à 150 g |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | gelbe Paprika |
| 1 | Möhre |
| 1 | Zucchini |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 TL | Mehl |
| 1 TL | Currypulver |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 1/2 Bund | Frühlingszwiebellauch |
| 1/2 Bund | Thai-Basilikum |

Reis in Salzwasser gar kochen.

Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden. Paprika halbieren, die Kerne ausbrechen, dann in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und in gleichgroße Streifen wie die Paprika schneiden, ebenfalls die Zucchini.

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten kurz anbraten, dann herausnehmen. Die Gemüsestreifen in der Fleischpanne kurz anbraten, mit Mehl und Currypulver bestreuen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles gut vermischen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Fleischstreifen wieder zugeben und kurz garen lassen. Zitronensaft hinzufügen und abschmecken.

Frühlingszwiebellauch in feine Ringe schneiden. Thai-Basilikum abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebellauch und Thai-Basilikum unter das Curry mischen und anrichten. Mit dem Basmatireis servieren.

Pro Portion: 504 kcal / 2109 kJ
58 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 10 g Fett

Wochenthema: Einfach schlauer essen

Donnerstag, 27.09.2007

Vincent Klink

Lachs in Lauchsauce mit grünen Nudeln

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------------|----------------------|
| 1 Stange | Lauch |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | grüne Bandnudeln |
| einige Stiele | Estragon |
| einige Stiele | glatte Petersilie |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 TL | Mehl |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 350 g | Lachsfilet ohne Haut |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 25 ml | Sahne |

Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

Grüne Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl anschwitzen, Lauch zugeben und kurz mit andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Lachs in 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten kurz anbraten.

Die Lauchsauce mit Sahne verfeinern und abschmecken. Lachswürfel zugeben und in der Sauce auf den Punkt garen.

Nudeln abschütten und mit den Kräutern mischen. Lachs mit der Sauce anrichten und mit den Nudeln servieren.

Pro Portion: 517 kcal / 2163 kJ

39 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 22 g Fett

Wochenthema: Einfach schlauer essen

Freitag, 28.09.2007

Otto Koch

Gulasch von Kartoffeln und Kürbis mit grünem Salat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------------|
| 500 g | festkochende Kartoffeln |
| 250 g | Zwiebeln |
| 1/4 | unbehandelte Zitrone |
| 200 g | Kürbis |
| 2 EL | Rapsöl |
| 25 g | Tomatenmark |
| 100 g | geschälte Tomatenwürfel |
| 1 TL | Rosenpaprikapulver |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1/2 | Kopfsalat |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 1/2 TL | mittelscharfer Senf |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 EL | Sauerrahm |

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale abreiben.. Kürbis in ragoutgroße Stücke schneiden.

In etwas heißem Rapsöl Zwiebeln anschwitzen. Tomatenmark und Tomatenwürfel untermischen und mit Paprikapulver bestreuen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln und Kürbis zugeben. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Kürbis weich sind.

In der Zwischenzeit den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein schneiden. Den Kopfsalat mit der Sauce anmachen, mit Schnittlauch bestreuen und auf kleinen Tellern anrichten. .

Kartoffel-Kürbis-Gulasch nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppenteller füllen, mit Sauerrahm und Petersilie garnieren.

Pro Portion: 357kcal / 1494 kJ

53 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett

Rehgeschnetzeltes mit Birnen und Pilzen

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------------------------|
| 400 g | Rehkeule oder Rehrücken ohne Knochen |
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | Frühstücksspeck |
| 200 g | frische Waldspeisepilze |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 TL | Wacholderbeeren |
| 1 TL | Pfefferkörner |
| 1 Msp | Zitronenabrieb |
| 1 | reife Williamsbirne |
| etwas | Salz |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 100 ml | Rotwein |
| 100 ml | Sahne |
| 50 g | Preiselbeeren |

Rehfleisch in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken, Speck würfeln. Pilze putzen und in Stücke schneiden. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Zitronenabrieb im Mörser fein zerstoßen. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und Birne in 1 cm große Würfel schneiden.

Fleisch mit der zerstoßenen Gewürzmischung und Salz würzen. In einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten, aus der Pfanne nehmen. In der Fleischpfanne Speck und Zwiebel anschwitzen lassen. Mit Rotwein ablöschen. Birne und Pilze zugeben und anbraten. Sahne darunter ziehen und nochmals ca. 4 Minuten köcheln lassen. Das Fleisch wieder zugeben und abschmecken. Geschnetzeltes anrichten, die Preiselbeeren dazu reichen. Dazu passen sehr gut Butternudeln.

Pro Portion: 574 kcal / 2402 kJ

16 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 31 g Fett

Wochenthema: Fruchtige Herbstküche
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 02. Oktober 2007

Roqueforttörtchen mit Quittenkompott

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|-------------------------------|
| 1/4 l | Weißwein |
| etwas | Zucker |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 | Quitten |
| 1/2 l | süßer Sherry |
| 4 Scheiben | Toastbrot oder Kastenweißbrot |
| 2 EL | Butter |
| etwas | Salz |
| 150 g | Roquefort |
| 100 g | Crème fraîche |
| 2 | Eigelb |

Weißwein, Zucker und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen. Die Quitten schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, sofort in den Sud geben und weich kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen.

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Sherry in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen.

Die Toastbrotsscheiben mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit einem Glas o.ä. rund ausstechen, mit Butter bestreichen, mit Salz bestreuen und in 4 gefettete kleine Tarteletts- oder Muffinsförmchen drücken. 3 bis 4 Minuten in dem vorgeheizten Backofen vorbacken.

Roquefort mit der Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche und Eigelb mischen und in die Förmchen füllen. Weitere 7 bis 8 Minuten backen.

Roqueforttörtchen mit Quittenkompott und Sherry-Reduktion servieren.

Pro Portion: 590 kcal / 2469 kJ
28 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Fruchtbige Herbstküche
Vincent Klink Donnerstag, 04. Oktober 2007

Birnen, Bohnen und Speck

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-------------------------------|
| 500 g | gerauchter Bauchspeck |
| 500 g | grüne Bohnen |
| etwas | Salz |
| 6 | kleine Kartoffeln (Drillinge) |
| 1 | Schalotte |
| 2 Zweige | Bohnenkraut |
| 1-2 | Birnen (z.B. Williams Christ) |
| 2 EL | Butter |
| 1 EL | Zucker |
| 1 EL | Butterschmalz |
| etwas | Pfeffer |

Den Speck in einem Topf mit ca. 1 l ungesalzenen Wasser ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Bohnen putzen und falls erforderlich die Fäden abziehen. In Salzwasser die Bohnen ca. 15 Minuten kochen, abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Bohnenkraut abspülen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Birnenviertel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Zucker bestäuben und diesen karamellisieren lassen.

In einer Pfanne mit Butterschmalz die Schalotte anschwitzen, die Bohnen und das Bohnenkraut zugeben und kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen, Bohnen, Speck und Kartoffeln auf je ein Viertel des Tellers anrichten und servieren.

Pro Portion: 641 kcal / 2682 kJ
40 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Fruchtbige Herbstküche
Otto Koch Freitag, 05. Oktober 2007

Apfelpfannkuchen mit gebratenen Walnüssen

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|-----------------------------------|
| 2 | Äpfel |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 100 g | Mehl |
| 2 | Eier |
| ca. 100 ml | Milch |
| 3-4 EL | Zucker |
| 2,5 EL | Butter |
| etwas | Puderezucker |
| 75 g | Preiselbeerkompott (aus dem Glas) |
| 100 g | Crème double |
| 15 | Walnusskernhälften |

Den Backofen auf 180 Grad (Heißluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in möglichst gleiche dünne Spalten schneiden. Dann in Zitronenwasser legen. Mehl, Eier, Milch und 1 EL Zucker mit einem Schneebesen oder dem Handrührgerät zu einem glatten Teig rühren.

In zwei kleinen beschichteten Pfanne (mit feuerfestem Griff !) je 1 EL Butter zerlaufen lassen und je die Hälfte von dem Teig verteilen. Die Äpfel gleichmäßig schön rundum darauf geben.

Mit Puderezucker bestreuen und im Ofen den Pfannkuchen ca. 15 Minuten backen

Für die Sauce die Preiselbeeren aufrühren, mit Crème double vermischen und mit Zucker abschmecken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anbraten, mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Den Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, mit den glasierten Walnüssen bestreuen, Puderezucker bestäuben und der Sauce garnieren.

Pro Portion: 956 kcal / 4000 kJ
89 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 57 g Fett

Wirsingroulade mit Lachsforelle

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------------|
| 4 | mittelgroße Wirsingblätter |
| 1/2 Bund | Dill |
| 400 g | Lachsforellenfilet ohne Haut |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Spritzer | Zitronensaft |
| 30 g | Butter |
| 50 ml | trockener Weißwein |
| 100 ml | Sahne |

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, danach herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Dill fein hacken.

Die Hälfte der Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft im Cutter zu einer glatten Farce verarbeiten. Dill darunter heben. Restliches Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen.

Wirsingblätter mit einem Küchentuch trocknen. Jeweils ein Blatt dick (1 bis 2 cm dick) mit Farce bestreichen, ein Fischfilet darauf legen und gut zusammen rollen. Die Rouladen in eine Pfanne mit Butter und Weißwein legen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 bis 12 Minuten dünsten. Danach herausnehmen und warm stellen. Sahne unter den Fond mischen und etwas einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischrouladen aufschneiden, anrichten, die Sauce angießen. Dazu passen sehr gut Butterkartoffeln.

Pro Portion: 519 kcal / 2172 kJ

4 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 35 g Fett

Rosenkohl-Steckrüben-Ragout mit Rinderfilet

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 150 g | Rosenkohl |
| etwas | Salz |
| 1 kleine | Steckrübe |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 | Zwiebel |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 80 g | herber Kastanienhonig |
| 100 ml | Wildfond |
| 1 EL | kalte Butter |
| etwas | Pfeffer |
| 400 g | Rinderfilet |

Rosenkohl putzen und die Röschen in kochendem Salzwasser gar kochen. Die Steckrüben schälen, in 5 mm große Scheiben und diese dann in Streifen schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit des Rosenkohls mit in den Topf geben und ca. 5 Minuten gar kochen. Das Gemüse abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rosenkohl halbieren.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.

Rosmarinnadeln fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Rosmarin zugeben und mit dem Honig und Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Sauce mit kalter Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit das Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, von beiden Seiten in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz kurz anbraten und je nach Größe und Stärke im Backofen fertig garen.

Das abgetropfte Gemüse zur Sauce geben, noch mal abschmecken. Das Gemüse auf Tellern anrichten, Filet in Tranchen schneiden, auf dem Ragout anrichten.

Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Tipp:

Gut passen auch pro Person ca. 3 gekochte und geschälte Maronen (Esskastanien) zum Ragout. Diese mit dem abgetropften Gemüse mit in die Sauce geben.

Pro Portion: 594 kcal / 2485 kJ

39 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 26 g Fett

Lamm in Kräuterkruste Schwarzwurzel

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------|--|
| 500 g | Schwarzwurzeln |
| etwas | Essig oder Zitronensaft |
| 120 g | Weißbrot |
| 1 Bund | Estragon |
| 1 | Ei |
| 200 g | Kartoffeln |
| 150 g | Butter |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 600 g | ausgelöster Lammrücken |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 100 ml | Lammfond |
| 100 g | Frühstücksspeck, in hauchdünnen Scheiben |

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich bürsten, dann schälen und sofort in Essigwasser oder Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Schwarzwurzeln in 10 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zitronensaft ca. 20 – 30 Minuten kochen. Danach kurz in kaltem Wasser abschrecken und sorgfältig abtropfen lassen.

Rinde von Weißbrot entfernen und das Weiße im Mixer zu Krümel zerkleinern. Estragon hacken. Ei verquirlen. Kartoffeln schälen.

Für die Kräuterbutter die Hälfte der Kräuter mit 100 g weicher Butter vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Für die Panade die restlichen Kräuter und die Brotkrumen vermischen.

Lammfilet in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Kräuter-Brot-Mischung panieren. Bei mittlerer Hitze in Butterschmalz 6 bis 8 Minuten braten. Das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Lammfond lösen, kurz aufkochen und mit der Kräuterbutter montieren. Abschmecken.

Die Kartoffeln in feine Scheiben hobeln und zu 4 Rosetten formen. Diese langsam in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze garen. Danach mit Salz bestreuen. Jede Schwarzwurzel mit einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und in einer Pfanne mit 1 bis 2 EL Butter schwenken.

Die Lammfilets auf die Teller verteilen, jeweils mit einer Kartoffelrosette und Schwarzwurzeln anrichten.

Pro Portion: 708 kcal / 2962 kJ

17 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett

Brezel-Rotkrautsoufflée mit Kümmelschnitzel

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|------------------------------|
| 700 g | Rotkohl |
| 2 | Schalotten |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 250 ml | kräftiger Rotwein |
| 4 EL | Apfelessig |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 TL | Wacholder, gestoßen |
| 1 | Gewürznelke |
| 1 Ms | Piment, gestoßen |
| 30 g | Preiselbeerkonfitüre |
| 50 g | Johannisbeerkonfitüre |
| etwas | Salz |
| 6 | Brezeln |
| 1/8 l | Milch |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 | Zwiebel |
| 4 | Eier |
| 1 EL | Majoran, gerebelt |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Msp | Muskat |
| 4 | Schweinerückensteaks à 150 g |
| 1 TL | Kümmel |

Vom Kohl den Strunk entfernen, dann fein hobeln oder fein schneiden. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer ist die Garzeit.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Kohlstreifen, Rotwein, Essig, Lorbeerblatt, Wacholder, Nelke sowie Piment zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Dabei immer wieder umrühren. Dann die beiden Konfitüren zugeben und weitere 15 Minuten geschlossen garen. Anschließend den Deckel abnehmen und den Saft des Kraut ganz einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Brezeln in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Milch zum Kochen bringen und über die Brotwürfel geben. Mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und ziehen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen.

Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Eigelbe und angeschwitzte Zwiebeln zu den Brezelwürfeln geben. Gehackte Petersilie und den Majoran einstreuen. Alles gut vermengen und das geschlagenen Eiweiß unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In eine gefettete Auflaufform die Hälfte der Souffleemasse geben, darauf den Rotkohl geben und mit Souffleemasse abschließen. Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Kümmel fein hacken. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Kümmel bestreuen und andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je 1-2 Minuten braten.

Die Schnitzel mit dem Brezel-Rotkrautsoufflée anrichten.

Pro Portion: 650 kcal / 2720 kJ

47 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 26 g Fett

Rübenkraut von Kohlrabi mit Kasseler und Senfsauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------------|---------------------------|
| 6 | kleine Kartoffeln |
| 300 g | Kohlrabi |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 100 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Dijon-Senf, fein |
| 1 TL | Dijon-Senf, körnig |
| 80 g | Crème double |
| 2 Scheiben | gekochtes Kassler à 150 g |
| 1 EL | Sonnenblumenöl |
| 2 EL | Butter |
| ein Spritzer | Weißweinessig |

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Den Kohlrabi schälen und aus der verbliebenen Kugel mit einem Spaghettischneider dünne Streifen schneiden. Salzen und pfeffern und kühl stellen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Gemüsefond aufkochen und etwas einkochen lassen. Mit den beiden Senfen vermischen und die Crème double zugeben, abschmecken und aufmixen.

Die Fleischscheiben in einer Pfanne mit Öl bei mittlere Hitze anbraten und Farbe nehmen lassen.

Die Salzkartoffeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken und mit der Petersilie vermischen.

Die Kohlrabistreifen in Butter anschwenken, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kohlrabistreifen wie Spaghetti anrichten, mit der Sauce umgießen, Kasseler und Kartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 717 kcal / 3000 kJ

30 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 52 g Fett

Thüringer Klöße mit Rindergulasch

Rezept für 4 Personen

1 Brötchen
30 g Butter
1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend
Salz

Für das Gulasch:

300 g Zwiebeln
2 EL Butterschmalz
1 TL Paprikapulver, edelsüß
800 g Rindergulasch
etwas Salz, Pfeffer
1 TL Tomatenmark
1 Prise Majoran, gerebelt
1 Prise getrockneter Thymian
1 Prise Kümmel

Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden und in Butter anbraten. Die Kartoffeln schälen. Zwei Drittel der Kartoffeln sehr fein reiben. Die Kartoffelmasse in einem Küchentuch so trocken wie möglich auspressen und den Kartoffelsaft auffangen. Die restlichen Kartoffeln vierteln, weich kochen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Diese Kartoffelmasse leicht salzen und mit etwas Kochwasser zu einem Brei mischen.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Die aus dem aufgefangenen Kartoffelsaft abgesetzte Kartoffelstärke auf die rohen Kartoffeln geben und gut vermischen.

Den Kartoffelbrei in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dann die Masse zu den rohen Kartoffeln geben und mit einem Holzlöffel gut vermischen. Aus diesem Teig Klöße formen und die Brötchenwürfel in die Mitte geben. Die Klöße im Salzwasser ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Herausnehmen, abtropfen und servieren.

Für das Gulasch Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun rösten. Paprika einrühren und mit 50 ml Wasser ablöschen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark hinzufügen, alles vermengen und zugedeckt bei schwacher Hitze Saft ziehen lassen. Danach den Deckel abnehmen und Wasser bis auf die Fleischhöhe angießen. Topf wieder zudecken und alles bei niedriger Temperatur ca. 2,5 Stunden garen. Die Gewürze (Majoran, Thymian, Kümmel) kurz vor Ende der Garzeit begeben. Das Fleisch aus der Sauce nehmen, diese passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben und mit den Knödeln servieren.

Pro Portion: 662 kcal / 2770 kJ

66 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 21 g Fett

Kartoffelkrapfen mit Lauchgemüse

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------------|
| 300 g | Kartoffeln (mehlig kochend) |
| 1 | Zwiebel |
| 30 g | Speck |
| 1 Stange | Lauch |
| 100 ml | Milch |
| 110 g | Butter |
| 100 g | Mehl |
| etwas | Salz |
| etwas | Muskatnuss |
| 2 | Eigelbe |
| 30 g | Ricotta |
| ca. 4 EL | Paniermehl |
| etwas | Frittierfett |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 100 ml | Sahne |

Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 45 Minuten garen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck würfeln. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden.

Für die Füllung Speck und Zwiebel in eine Pfanne geben und glasig werden lassen. Pfanne vom Feuer nehmen und die Speckmischung erkalten lassen.

Milch, Butter und Mehl unter Rühren aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. In eine Schüssel umfüllen und Eigelbe darunter ziehen.

Kartoffeln halbieren, das Fleisch herauskratzen, durch die Pressedrücker und mit der Mehl-Butter-Milch Masse gut vermischen. Abkühlen lassen. Ricotta unter die Speckmasse untermischen.

Mit feuchten Händen aus der Kartoffelmasse Krapfen von 2 bis 3 cm Durchmesser formen und in die Mitte etwas von der Speck-Füllung drücken. Die Krapfen in Paniermehl wälzen und vorsichtig im heißen Öl frittieren bis sie braun sind.

Lauch in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Mit Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Krapfen mit dem Rahmlauchgemüse servieren.

Pro Portion: 1390 kcal / 5816 kJ

139 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 79 g Fett

Wochenthema: Knödel, Klöße und mehr
Vincent Klink Mittwoch, 17. Oktober 2007

Leberknödel auf Sauerkraut

Rezept für 2 Personen

Für die Knödel:

| | |
|--------|---------------------------|
| 2 | Zwiebeln |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 2 | Brötchen vom Vortag |
| 150 ml | Milch |
| 150 g | Kalbs- oder Schweineleber |
| 1 TL | Majoran, gerebelt |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 | Eier |
| 1 l | Fleischbrühe |
| 1-2 EL | Butter |

Für das Sauerkraut:

| | |
|-------|---------------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Butter |
| 1/4 l | trockener Weißwein |
| 200 g | Sauerkraut, frisch aus dem Faß |
| 1 TL | Bio-Gemüsebrühepulver (Instant) |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 TL | zerdrückte Wacholderbeeren |
| etwas | Pfeffer |

Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen und abkühlen lassen.

Brötchen in feine Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen.

Die Leber mit den angeschwitzten Zwiebeln und Majoran durch den Fleischwolf drehen. Pfeffern und salzen.

Die Masse mit den Brötchen und Eiern Zutaten locker vermengen. Die Masse sollte nicht ganz homogen sein. Die Schüssel gut abdecken und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Aus der Lebermasse Knödel formen und diese in der Fleischbrühe pochieren, bis sie oben schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen und abkühlen lassen.

Die Schalotten mit etwas Butter in einer Pfanne bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Dann mit Wein ablöschen, Sauerkraut, Gemüsebrühepulver, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben. Mit etwas Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen, bis die Flüssigkeit restlos verdampft ist. Evtl. nach 15 Minuten den Deckel abnehmen und bei großer Hitze die restliche Flüssigkeit reduzieren lassen. Abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.

Die Knödel in dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit dem Sauerkraut servieren.

Pro Portion: 652 kcal / 2728 kJ
36 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 32 g Fett

Pilzknödel auf Rahmwirsing

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|------------------------|
| 80 g | getrocknete Steinpilze |
| 250 g | Kastenweißbrot |
| 80 ml | Milch |
| 1 | Zwiebel |
| 100 g | gekochter Schinken |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 3 | Eier |
| 400 g | Wirsing |
| etwas | Salz |
| 1 | Schalotte |
| etwas | Zucker |
| 1 EL | Butter |
| 80 g | Crème fraîche |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Muskatnuss |
| 1 EL | geriebener Majoran |
| 1 EL | braune Butter |

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen. Dann ausdrücken und fein hacken. Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Die Milch zum Kochen bringen und über die Brotwürfel geben. Mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und ziehen lassen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken.

Pilze, Schinken und Zwiebel in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen und abkühlen lassen.

Die Wirsingblätter vorsichtig lösen und in kochendem Salzwasser ca. 1-2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut mit Küchentuch abtrocknen. Dann in beliebig große Rauten schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.

In einem Topf die Schalotte mit einer Prise Zucker in 1 EL Butter anschwitzen. Crème fraîche zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wirsing untermischen und das Ganze bei starker Hitze im offenen Topf noch ca. 3 – 5 Minuten schmoren.

Eier in einer Schüssel verquirlen und zu den Brotwürfeln geben. Petersilie und den Majoran darunter mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Knödel formen. In die Mitte etwas von der Pilz-Schinken-Mischung drücken und Knödel wieder rund formen. In siedendem Salzwasser die Knödel etwa 10 Minuten köcheln lassen bis sie nach oben steigen. Es empfiehlt sich einen Probeknödel zu machen. Fällt dieser auseinander noch etwas Semmelknödel unter den Teig mischen.

Knödel anrichten oder in Scheiben schneiden, mit brauner Butter beträufeln und mit dem Wirsing servieren.

Pro Portion: 927 kcal / 3879 kJ
74 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 46 g Fett

Wochenthema: Knödel, Klöße und mehr
Otto Koch Freitag, 19. Oktober 2007

Zanderklößchen mit Blattspinat auf Tomatensauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------------|----------------------------------|
| 1 | Brötchen (vom Vortag) |
| 100 ml | Milch |
| 2 | Schalotten |
| 150 g | Tomaten |
| 300 g | Zanderfilet ohne Haut und Gräten |
| 1 | Ei |
| 200 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Butter |
| 1/4 l | Fischfond |
| 200 g | Blattspinat |
| 80 ml | Gemüsebrühe |
| einige Blätter | Basilikum |

Brötchen in kleine Würfel schneiden und in lauwarmer Milch einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch würfeln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zanderfilet durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Eingeweichtes Brot ausdrücken, mit Fisch und Ei in einer Küchenmaschine mixen. Sahne zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Daraus Klößchen formen und diese in siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen. (Es ist ratsam, zunächst ein Probe-Klößchen zu machen. Wenn das Klößchen zerfällt, noch etwas Weckmehl in den Fischteig geben.)

Für die Sauce eine Schalotte in 1 EL Butter anschwitzen. Tomaten zugeben und mit Fischfond auffüllen. Einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Schalotte in restlicher Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Brühe angießen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten Blattspinat in der Mitte eines Suppentellers geben und die Klößchen darauf setzen. Mit der Tomatensauce umgießen und mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3075 kJ
23 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 48 g Fett

Orientalische Fischpfanne

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------------|
| 300 g | Kabeljaufilet |
| 200 g | Großgarnelen |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 rote | Chilischote |
| 2 | Knoblauchzehen |
| ½ Bund | Minze |
| 1/2 Bund | frische Koriander |
| 1 | Zitrone |
| 2 EL | Öl |
| 1 TL | Curry |
| 100 ml | Kokosmilch, ungesüßt |
| etwas | Salz |
| etwas | Zucker |

Kabeljau abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Garnelen schälen und Darm entfernen. Frühlingszwiebeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Chilischote vom Kerngehäuse befreien und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Minze und Koriander fein schneiden. Zitrone auspressen. Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Curry darüber streuen. Fisch und Garnelen dazugeben und 3 bis 4 Minuten dämpfen. Frühlingszwiebeln darunter mischen und gut durchschwenken. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Minze und Koriander unterheben und mit etwas Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken.

Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Pro Portion: 392 kcal / 1640 kJ

18 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 13 g Fett

Persische Kohlrouladen

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|---|
| 4-6 Blätter | Weißkohl |
| etwas | Salz |
| 50 g | gelbe oder rote Linsen |
| 2 | kleine Zwiebeln |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Minze |
| 1,5 EL | Butterschmalz |
| 200 g | Rinderhackfleisch |
| etwas | Kurkuma |
| etwas | Pfeffer |
| etwas | Sumak-Gewürz (gemahlen Frucht des Essigbaumes – erhältlich in türk. Lebensmittelgeschäften, ersatzweise Zitronensaft) |
| 250 ml | Gemüsebrühe |

Weißkohlblätter in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Linsen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Zwiebeln schälen und würfeln.

Petersilie und Minze abspülen, trockenschütteln und fein schneiden.

4/5 der Linsen herausnehmen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die übrigen Linsen weiter kochen lassen, bis sie fast zerfallen, dann abtropfen lassen. Eine Zwiebel in 1 TL Butterschmalz anschwitzen, aus der Pfanne nehmen, mit Rinderhack und den fast zerfallenen Linsen zu einem Teig verarbeiten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Linsen und die gehackten Kräuter gut untermischen.

Auf jedes blanchierte Weißkrautblatt etwas von der Füllung geben und zu kleinen Rouladen aufrollen. Die restliche Zwiebel in 1 EL Butterschmalz dünsten, Rouladen darauf legen, mit Sumak würzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten weich kochen.

Die Rouladen herausnehmen, die Sauce abschmecken. Rouladen mit der Sauce servieren. Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

Pro Portion: 294 kcal / 1230 kJ
13 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 15 g Fett

Harissafrikadelle mit gebratenen Würfelkartoffeln

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------|---------------------|
| 400 g | Kartoffeln |
| 6 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 1 | gewürfelte Parika |
| 1 | Peperoni |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | gemahlene Koriander |
| 5 EL | Olivenöl |
| 1/2 | Brötchen vom Vortag |
| 1 | Schalotte |
| 300 g | Lammhackfleisch |
| 1 | Ei |
| 1 | Eigelb |

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl kurz anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für das Harissa mit einem Sparschäler die Haut vom Paprika abziehen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, das Fruchtfleisch würfeln. Peperoni vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Alles zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander und 4 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Das Hackfleisch mit Schalotte, dem ausgedrückten Brötchen, Ei, Eigelb und mit der Hälfte vom selbst gemachten Harissa mischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer großen Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.

Die Frikadellen mit den Kartoffeln anrichten. Restliches Harissa als Dip dazu reichen.

Pro Portion: 1030 kcal / 4310 kJ
40 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 80 g Fett

Geschnetzelte Leber mit Kreuzkümmel

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|------------------------|
| 300 g | Kalbsleber |
| 1 | Zwiebel |
| 1 EL | Rosinen |
| 1/2 Bund | Blattpetersilie |
| 1 EL | Butterschmalz |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Butter |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 1 EL | Essig |
| 1 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 | Fladenbrot |

Kalbsleber waschen, trocken tupfen und in feine Blättchen schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leberblättchen darin scharf ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber auf einen Teller geben, mit Alufolie abdecken und warm halten.

Zwiebel in der Pfanne mit 1 EL Butter braun rösten. Rosinen dazugeben und anbraten.

Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen. Kreuzkümmel darüber streuen und so lange kochen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte eingekocht ist.

Unter die Sauce Petersilie mischen, abschmecken. Leber und den ausgetretenen Bratensaft wieder zugeben. Alles kurz aufkochen, durchschwenken und anrichten.

Dazu das Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 412 kcal / 1724 kJ
28 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 18 g Fett

Lammcouscous

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|----------------------|
| 400 g | Lammfleisch vom Hals |
| 100 g | Knollensellerie |
| 120 g | Karotten |
| 100 g | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 | Tomaten |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1/4 l | Rotwein |
| 1/4 l | Lammfond |
| 2 Zweige | Rosmarin |
| 3 Zweige | Thymian |
| 2 | Lorbeerblätter |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 100 g | Couscous |
| etwas | Kreuzkümmel |
| 200ml | Geflügelbrühe |

Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Lammfleisch in einem flachen Topf in Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüsewürfel zugeben und mit anschwitzen. Tomaten untermischen und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und Lammfond angießen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten geschlossen köcheln lassen (bis das Fleisch weich ist). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Couscous zugeben, mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous mit dem Lammragout anrichten.

Pro Portion: 969 kcal / 4052 kJ
47 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 53 g Fett

Millefeuille von Entenbrust

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|------------------------------|
| 1 | große Entenbrust (ca. 350 g) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 | Zwiebel |
| 200 g | Champignons |
| 1 | Schalotte |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 2 Zweige | Petersilie |
| ca. 200 g | Schweinenetz (vom Metzger) |
| 2 große | Wirsingblätter |
| 2 EL | Olivenöl |
| 100 ml | Rotwein |
| 100 ml | Wasser |
| 1 | Eigelb |

Entenbrust leicht parieren, überstehendes Fett und Sehnen entfernen. Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, mit zuerst mit der Hautseite in einer Pfanne anbraten, dann wenden und rosa garen. Anschließend gut auskühlen lassen.

Zwiebel schälen und grob hacken. Champignons putzen und hacken. Schalotte schälen und fein schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und hacken. Petersilie fein schneiden. Schweinenetz in kaltem Wasser gut wässern. Wirsingblätter von den Blattrippen befreien und im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2) vorheizen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl Fleischabschnitte und Zwiebel anschwitzen. Mit Rotwein und Wasser ablöschen. Ein paar Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und die Sauce abschmecken.

In einer Pfanne mit etwas Olivenöl Schalotte leicht anschwitzen. Champignons dazugeben und scharf anbraten. Rosmarin und Petersilie darunter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchschwenken. Danach auskühlen lassen und das Eigelb untermischen. Abgekühlte Entenbrust am besten auf der Aufschnittmaschine längs in dünne Scheiben schneiden.

Schweinenetz aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Wirsingblätter darauf geben, mit einer Scheibe Entenbrust belegen, darauf ca. 1 cm der Champignonmischung streichen, darauf wieder eine Scheibe Entenbrust usw. bis die Zutaten aufgebraucht sind. Alles vorsichtig in das Schweinenetz einschlagen, in eine feuerfest Form setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen. Aus Backofen nehmen und etwas ruhen lassen. Danach in Scheiben schneiden. Dazu passt ein Kräuter-Kartoffelpüree.

Pro Portion: 605 kcal / 2531 kJ

6 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 44 g Fett

Wochenthema: Geflügel mit Raffinesse
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 30. Oktober 2007

Gebratene Wachteln mit Trauben

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|-------------------------------|
| 2 | Wachteln |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 150 g | kleine kernlose weiße Trauben |
| 250 ml | Geflügelbrühe |
| 2 | Schalotten |
| etwas | Salz |
| 50 ml | Traubensaft |
| 1 TL | kalte Butter |
| etwas | Salz |

Wachtelbrüste- und Keulen auslösen). Die Karkasse zerschneiden und in 1 EL Butterschmalz scharf anbraten. Ca. 40 g Trauben zugeben, mit Geflügelbrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren. Die Schalotten schälen und fein schneiden. Ausgelöste Wachteln salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten. Restliche Trauben halbieren und mit den Schalotten zum Fleisch geben. Etwa 4 bis 5 Minuten braten lassen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Den Bratfond mit Traubensaft ablöschen und mit dem passierten Wachtelfond auffüllen. Die Sauce um etwa die Hälfte einkochen. Die kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratene Wachtelstücke anrichten und mit der Sauce servieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 620 kcal / 2594 kJ
17 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 47 g Fett

Wochenthema: Geflügel mit Raffinesse
Vincent Klink Mittwoch, 31. Oktober 2007

Gulasch von Hähnchen und Ananas

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------|-----------------------------|
| 2 | Hähnchenbrustfilets à 150 g |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 | Chilischote |
| 3 | Lauchzwiebeln |
| 1/2 | frische Ananas |
| etwas | Salz und Pfeffer |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Sesam |
| 2 EL | Waldhonig |
| 2 EL | Apfelessig |
| 1/4 l | Geflügel- oder Gemüsebrühe |

Hähnchenfleisch in 4 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

Hähnchenfleisch leicht salzen und pfeffern, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen bei ca. 60 Grad warm stellen. Schalotten in der Pfanne mit restlichem Olivenöl anschwitzen, Chili, Knoblauch und Ananas zugeben. Sesam und Honig untermischen und den Honig karamellisieren lassen. Mit Essig und Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

Lauchzwiebeln zur Sauce geben. Hähnchenfleisch darunter mischen und gut durchschwenken. Abschmecken und servieren. Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 476 kcal / 1992 kJ
25 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Geflügel mit Raffinesse

Vincent Klink Donnerstag, 01. November 2007

Enten-Roulade mit Polenta

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Butter |
| ca. 300 ml | Gemüsebrühe |
| 100 g | Polentagrieß (Maisgrieß) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 50 g | Parmesan, frisch gerieben |
| 1 | Apfel |
| 1 EL | Pistazien |
| 1 EL | Zucker |
| 1 EL | Apfelessig |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 1-2 | Entenbrüste |
| 1/8 l | Rotwein |
| 1 TL | kalte Butter |

Schalotten schälen und hacken. Die Schalotten in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Dann den Maisgrieß langsam unter Rühren einrieseln lassen, bei milder Hitze und ständigem Rühren ca. 30 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zuletzt 1 EL Butter und Parmesan untermischen.

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, Apfel raspeln. Pistazien fein hacken. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Apfel darin andünsten. Zucker darüber geben, karamellisieren, mit Essig ablöschen und Pistazien untermischen.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Von der Entenbrust die fette Haut abtrennen. Dann das Fleisch sehr dünn plattieren.

Entenfleisch pfeffern, salzen mit der Apfelfüllung bestreichen und zusammenrollen. Von beiden Seiten je zwei Minuten in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im Ofen noch ca. 10 Minuten garen. Bratensatz mit Rotwein ablöschen kurz und heftig aufkochen. Mit kalter Butter binden.

Die Entenroulade aufschneiden, mit Polenta anrichten und Sauce. Dazu passt Rotkraut.

Pro Portion: 809 kcal / 3661 kJ

54 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Geflügel mit Raffinesse
Otto Koch Freitag, 02. November 2007

Perlhuhnbrust im Spinatmantel mit Pilzrisotto

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|---|
| 100 g | Blattspinat |
| 2 | Schalotten |
| 150 g | Pilze (Champignons, Austernpilze, etc.) |
| 2 | Perlhuhnbrustfilets |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 100 g | Kalbsbrät vom Metzger |
| 1,5 EL | Olivenöl |
| 100 g | Risottoreis (Arborio) |
| 1/4 l | Geflügelbrühe |
| 100 ml | trockener Weißwein |
| 1 EL | Butter |
| 20 ml | Sahne |
| 50 g | Parmesan, frisch gerieben |

Spinat waschen, putzen und in Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und im Mixer zerkleinern. Schalotten schälen und hacken. Pilze putzen und klein schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.

Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kalbsbrät mit Spinat mischen, abschmecken und die Perlhuhnbrüste damit gleichmäßig bestreichen (etwa 5 mm dick). Die Perlhuhnbrüste in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform geben und im Backofen anbacken. Wenn das Fleisch leicht Farbe genommen hat, die Hitze auf 150 Grad reduzieren und weitere 10 Minuten ziehen lassen.

Eine Schalotte in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Reis zugeben und glasig werden lassen. Mit Brühe ablöschen und mit Weißwein auffüllen. Unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel ca. 20 Minuten garen. (Weißwein oder Brühe nachgießen, falls der Risotto zu dick werden sollte.)

Pilze mit der restlichen Schalotte kurz in 1 EL Butter anschwitzen und unter den Risotto mischen. Mit Sahne verfeinern und frisch geriebenen Parmesan untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Perlhuhnbrust aufschneiden und auf dem Risotto anrichten

Pro Portion: 904 kcal / 3782 kJ
42 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 49 g Fett

ARD-Buffer Rezepte November 2007
Wochenthema: Pfannkuchen und Crêpes
Rainer Strobel Montag, 05. November 2007

Buchweizenblini mit Krabbensalat

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|-----------------|
| 20 g | Hefe |
| 150 ml | Milch |
| 3 | Eier |
| 100 g | Buchweizenmehl |
| 100 g | Roggenmehl |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Zucker |
| ca. 100 ml | Bier |
| 2 | Schalotten |
| 1/2 Bund | Dill |
| 1 | Zitrone |
| 400 g | Büsumer Krabben |
| etwas | Pfeffer |
| 2 EL | Zitronenöl |
| 20 g | Butterschmalz |
| 100 g | Crème fraîche |

Hefe in handwarmer Milch auflösen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Beide Sorten Mehl in eine Schüssel füllen. Eine Prise Salz und Zucker darüber streuen, Eigelbe und Hefemilch dazugeben. Zu einem Teig rühren und an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen. Danach den Eischnee unterheben. Soviel Bier untermischen, bis der Teig dickflüssig ist.

Schalotte schälen und fein hacken. Dill fein schneiden. Zitrone auspressen. Krabben mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte, etwas Zitronensaft und 1 EL Zitronenöl zugeben. Zum Schluss den Dill unterheben.

In einer kleinen Pfanne mit Butterschmalz ca. 1 cm starke Blinis backen. Auf die noch warmen Blinis die Krabben anrichten, darauf Crème fraîche geben und mit etwas Zitronenöl beträufeln.

Pro Portion: 484 kcal / 2025 kJ
42 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Pfannkuchen und Crêpes

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 06. November 2007

Kastanienpfannkuchen mit Pilzsauce

Rezept für 4 Personen

| | |
|------------|-------------------------------|
| 10 | Maronen (gegart und geschält) |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 3 | Eier |
| 200 g | Mehl |
| ca. 200 ml | Milch |
| etwas | Salz |
| 1 Msp | Muskat |
| 3-4 EL | Butterschmalz |
| 3 EL | Ahornsirup |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 250 g | Champignons |
| 2 EL | Kartoffelstärke |
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Sahne |
| 1 TL | rosa Pfefferbeeren |

Die Maronen grob hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Eier trennen. Eigelbe, Mehl und Milch gut vermischen. Maronen und Schnittlauch untermischen, mit Salz und Muskat abschmecken. Eiweiß steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unter den Teig mischen.

Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz kleine Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen mit Ahornsirup beträufeln und warm stellen.

Rosmarin fein hacken. Die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Pilze anbraten, mit Stärke abstauben, Gemüsebrühe angießen und gut verrühren. Sahne und Rosmarin hinzufügen, einmal kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfefferbeeren mit dem Messerrücken oder in einem Mörser andrücken.

Pfannkuchen mit der Sauce anrichten und die Pfefferbeeren darüber streuen.

Tipp:

Frische Maronen kreuzweise einschneiden, auf ein nasses Backblech geben und im 180 Grad heißen Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend die Maronen schälen.

Anstatt 200 g Weizenmehl kann man für die Pfannkuchen auch 50 g Maronenmehl und 150 g Weizenmehl verwenden.

Pro Portion: 510 kcal / 2134 kJ

59 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 24 g Fett

Soufflierter Käsepfannkuchen mit Schinkensauce

Rezept für 2 Personen

Für den Salat:

| | |
|-------------|-----------------------|
| 1-2 Knollen | Rote Bete |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 80 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Koriander, geschrotet |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 EL | Distelöl |
| 1 EL | Rotweinessig |

Für den Pfannkuchen:

| | |
|--------|---------------|
| 50 g | Parmesan |
| ½ Bund | Schnittlauch |
| 2 | Eier |
| 1/8 l | Milch |
| 60 g | Mehl |
| 1 Msp | Muskat |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1-2 EL | Butterschmalz |

Für die Sauce:

| | |
|--------|--------------------|
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 1 EL | Mehl |
| 150 ml | Milch |
| 50 g | gekochter Schinken |
| etwas | Salz, Pfeffer |

Rote Bete weich kochen, dann schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln fein schneiden. Schalotte schälen, fein hacken, in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze unter die Rote Bete mischen, Koriander zugeben mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebel untermischen und den Salat mit Öl und Rotweinessig abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft nicht geeignet, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Eier trennen und Eiweiß steif schlagen.

Eigelbe mit Milch und Mehl gut verquirlen, Muskat, eine Prise Salz, Pfeffer, Schnittlauch und geriebenen Parmesan untermischen.

Den Eischnee unterheben.

In einer Pfanne mit Butterschmalz den Teig zu einem luftigen Pfannkuchen ausbacken.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein schneiden in einem Topf mit Butter anschwitzen, mit Mehl bestäuben und der Milch aufgießen, mit dem Schneebesen glatt rühren. 2-3 Minuten gut durchkochen.

Schinken in feine Würfel schneiden und unter die Sauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen, halbieren und mit Sauce und Salat anrichten.

Pro Portion: 733 kcal / 3067 kJ
41 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 49 g Fett

Buttermilchcrêpes mit Zimtbirnen

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------|--|
| 3 | Birnen |
| 1 EL | Butter |
| 1 TL | Puderzucker |
| 1/2 TL | Zimt |
| 20 ml | Birnenschnaps (kann auch weggelassen werden) |
| 1 Msp | abgeriebene Zitronenschale |
| 350 ml | Buttermilch |
| 2 | Eier |
| 180 g | Mehl |
| 1 EL | Zucker |
| 2-3 EL | Butterschmalz |
| etwas | Puderzucker zum Bestäuben |

Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Birne in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit Puderzucker und Zimt bestäuben, dem Birnenschnaps ablöschen und mit Zitronenabrieb abschmecken. Buttermilch, Eier, Mehl und Zucker zu einem glatten Teig verrühren. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken. Die Crêpes mit den Zimtbirnen füllen, aufrollen und anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren. Dazu passt geschlagene Zimtsahne.

Pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ
52 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 13 g Fett

Falsche Prinzregententorte

Rezept für 4 Personen

Für die Crêpes:

100 g Mehl
50 g zerlassene Butter
4 Eier
1/8 l Wasser
1/4 l Milch
1 Prise Salz
etwas Butter zum Ausbacken

Für die Füllung:

70 g getrocknete Morcheln
400 g Champignons (oder Austernpilze)
2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butterschmalz
etwas Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

8 schöne weiße Champignons
etwas Salz
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Sauce:

1/4 l brauner Kalbsfond
20 - 40 g kalte Butter
1 Spritzer Madeira

Für die Füllung die getrockneten Morcheln in Wasser einweichen, anschließend abtropfen lassen. Zusammen mit den geputzten Champignons durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und auf einem Blech ausbreiten. Mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen, damit die Farbe dunkler wird (keine Zitrone oder andere Säuren verwenden, die Pilzfüllung bleibt sonst zu hell).

Mehl, zerlassene Butter, Eier, Wasser, Milch und Salz zu einem Teig rühren. In einer Pfanne mit Butter aus dem Teig sehr dünne Crêpes ausbacken.

Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockentupfen und fein hacken. In einer die Schalotten mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, die Pilze dazugeben und unter ständigem Rühren garen. Den dabei gebildeten Fond fast komplett einkochen, die Petersilie dazugeben, noch einige Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilzmasse möglichst heiß auf die kalten Crêpes streichen und übereinander schichten, wie eine Torte mit etwa acht Lagen. Dann kalt stellen.

Mit einem kleinen Küchenmesser die Champignons für die Garnitur tournieren. Der Champignon soll dann aussehen wie ein Sahnehäubchen. Anschließend in mit Salz und Zitronensaft gewürztem Wasser kurz abkochen.

Für die Sauce den Kalbsfond um die Hälfte einkochen und mit der Butter aufmontieren.

Mit einem Spritzer Madeira würzen und abschmecken. Die Torte in Stücke schneiden und im Mikrowellenherd (geht am besten) oder mit Folie abgedeckt im Ofen (bei ca. 160 Grad) erwärmen (ca. 10 Minuten). Die warmen Stücke mit der Sauce übergießen und mit den Champignonköpfen garnieren.

Pro Portion: 474 kcal / 1983 kJ

24 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 33 g Fett

Wochenthema: Wilde Küche
Rainer Strobel Montag, 12. November 2007

Gratinierte Wildschweinmedaillons mit Kartoffeltalern

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------------|
| 300 g | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 400 g | Wildschweintrücker ohne Knochen |
| 2 | Wacholderbeeren |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 3,5 EL | Butterschmalz |
| 1/8 l | Fleischbrühe |
| 1/8 l | Rotwein |
| 3 | Schalotten |
| 100 g | Champignons |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 2 | Eigelb |
| 30 g | Frühstücksspeck |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| 2 EL | Mehl |
| 1 EL | Preiselbeeren aus dem Glas |

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Den Wildschweintrücker in 4 Medaillons schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken und die Medaillons damit einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Medaillons von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen (im Ofen bei ca. 60 Grad). Mit der Brühe und dem Rotwein den Bratensatz lösen und um die Hälfte einkochen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Pilze hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz 2 geschnittene Schalotten anschwitzen, Pilze zugeben und gut anbraten. Dann Pfanne vom Herd ziehen und leicht abkühlen lassen.

Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kräuter und 1 Eigelb mit Schalotten-Pilz-Masse mischen und dies ca. 1 cm stark auf die Medaillons streichen.

Speck in feine Würfel schneiden und mit der restlichen Schalotte in einer Pfanne mit 1/2 EL Butterschmalz anschwitzen.

Die Kartoffeln abschütten, kurz im Topf gut ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit Salz und Muskat würzen. Speck, Schalotten, 1 Eigelb und Mehl untermischen. Den Teig zu einer Rolle formen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Kartoffeltaler von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Medaillons unter der Grillschlange überbacken. Preiselbeeren unter die Sauce mischen und abschmecken. Medaillons mit Sauce und den Kartoffeltalern anrichten.

Pro Portion: 713 kcal / 2983 kJ
37 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 34 g Fett

Rehgulasch mit Datteln

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---|
| 1 | rote Zwiebel |
| 10 | frische Datteln (ersatzweise getrocknete) |
| 1 kleine | Sellerieknolle |
| 1 | Kartoffel |
| 400 g | Rehfleisch aus Schulter oder Keule |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise | Kreuzkümmel |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 3 Zweige | Majoran |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 1 EL | Honig |
| 200 ml | Rotwein |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| 1 TL | Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Datteln entsteinen.

Sellerie und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden.

Das Fleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel (nicht zu viel davon) würzen. In einem Topf mit Butterschmalz das Fleisch scharf anbraten, dann die Zwiebel zugeben. Majoran, Lorbeer sowie Honig untermischen. Mit Rotwein ablöschen und ca. 20 Minuten schmoren lassen. Dann die Datteln zugeben und weitere ca. 10 Minuten schmoren.

In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffel in einem Topf mit Gemüsebrühe weich kochen.

Dann die Flüssigkeit abgießen, 1 EL Butter unter das Gemüse mischen, mit Salz und Muskat würzen und mit Pürierstab fein pürieren.

Wenn das Fleisch weich ist, die Sauce (falls nötig) mit Mehlbutter binden und abschmecken.

Rehgulasch mit dem Püree servieren.

Pro Portion: 606 kcal / 2536 kJ

59 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 13 g Fett

Steak vom Hirschrücken auf Papaya-Tomaten-Gemüse

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|---|
| 1 | Papaya |
| 1 | Thai Mango |
| 1 | rote Paprika |
| 4 | Tomaten |
| 3 EL | Kürbiskerne |
| 1/2 Bund | Koriander |
| 1 | Schalotte |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 Msp | Curry |
| 1 Prise | Ingwer-Pulver |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 250 ml | Milch |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 1 Zweig | Thymian |
| 1 Stück | langer Pfeffer (Stangenpfeffer) (ersatzweise ½ milde Chilischote) |
| 80 g | Polentamehl bzw. Maisgrieß |
| 1 EL | Butter |
| 4 | Hirschrücken-Steaks à 150 g |
| 2 EL | Butterschmalz |

Papaya, Mango und Paprika schälen und in Würfel schneiden. Tomate einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Curry zugeben und untermischen. Paprikawürfel hinzufügen, kurz mit anschwitzen, dann Mango-, Papaya- und Tomatenwürfel zugeben. Alles gut durchschwenken und zuletzt Kürbiskerne und Koriander unterziehen. Mit Ingwer-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für das Polentapüree die Milch mit Rosmarin, Thymian und langem Pfeffer aufkochen. Dann die Kräuter und Pfeffer herausnehmen und Maisgrieß einrühren. Unter Rühren ca. 10 Minuten quellen lassen und zuletzt 1 EL Butter unterrühren.

Hirschrückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne (mit feuerfestem Griff) mit 2 EL Butterschmalz kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Dann im Ofen noch ca. 5-8 Minuten (rosa bis durchgebraten) garen.

Polenta auf die Tellermitte geben, die Steak darauf setzen und das Gemüse darum herum anrichten.

Pro Portion: 481 kcal / 2013 kJ

29 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 24 g Fett

Wochenthema: Wilde Küche

Vincent Klink Donnerstag, 15. November 2007

Rehrücken Baden-Baden

Rezept für 4 Personen

| | |
|--------|---|
| 1 Bund | Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch) |
| 1 | Rehrücken am Knochen (ca. 2 kg) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 1/2 l | Kalbsfond |
| 1/2 l | Rotwein |
| 1/2 TL | Wacholderbeeren |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 4 | reife Birnen |
| 150 ml | Weißwein |
| 1 TL | Speisestärke |
| 2 EL | Johannisbeergelee |
| 2 EL | Butter |

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

Suppengemüse putzen und klein würfeln. Den Rehrücken parieren, abwaschen und trocken tupfen. Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Kasserolle in 2 EL Butterschmalz rundum anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 35 Minuten braten. Darauf achten, dass die Knochenseite unten liegt.

Die Fleischabschnitte mit dem Suppengemüse in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten und braun rösten. Dann mit Fond und Rotwein ablöschen, Wacholder und Lorbeerblatt zugeben und mindestens 15 Minuten durchkochen.

Birnen schälen, den Stiel jedoch dranlassen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher herauslösen. In einem Topf mit Weißwein zugedeckt die Birnen weich dünsten (ca. 5 Minuten). Birnen aus dem Sud nehmen und warm stellen.

Den Saucenansatz durch ein Sieb passieren und nochmals um ca. die Hälfte einkochen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce mischen, aufkochen und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Johannisbeergelee in die Aushöhlung des Kerngehäuses der Birnen füllen.

Butter zerlaufen lassen.

Vom Rehrücken rechts und links die Stränge herauslösen und das Fleisch in schräge Scheiben tranchieren. Die Scheiben dachziegelartig wieder auf den Knochen legen. Mit der flüssigen Butter bepinseln. Links und rechts mit den Birnen umlegen.

So zu Tisch bringen, präsentieren und auf Teller anrichten. Mit der Sauce umgießen. Dazu passen Butternudeln oder Kartoffeltaler (siehe Rezept vom 12.11.2007).

Pro Portion: 536 kcal / 2243 kJ

22 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 21 g Fett

Wochenthema: Wilde Küche
Otto Koch Freitag, 16.November 2007

Gebratene Fasanenbrüstchen mit Sauerkraut

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|------------------------------------|
| 300 g | Sauerkraut (frisch aus dem Fass) |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 50 ml | Weißwein |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1/2 TL | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Scheibe | geräucherter Bauchspeck (ca. 70 g) |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 | kleine Kartoffel |
| etwas | Salz |
| 2 Scheiben | Kastenweißbrot |
| 250 ml | Wildfond |
| 100 ml | Rotwein |
| 35 g | Butter |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1-2 | Wacholderbeeren |
| 2 | ausgelöste Fasanenbrüste |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 30 g | Silberzwiebeln |
| 30 g | kernlose Trauben |
| 3 Stängel | glatte Petersilie |

Das Sauerkraut aufsetzen, mit der Brühe und Weißwein zum Kochen bringen. Lorbeerblatt, Pfeffer und Speck zugeben. Zwiebel und Kartoffel schälen, grob reiben, zum Sauerkraut geben und ca. 25 Minuten kochen lassen. Dann das Sauerkraut abschmecken.
Brot entrinden und anschließend in Pommes große Stifte schneiden.
Wildfond und Rotwein in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 25 g kalte Butter untermischen und die Sauce damit montieren.
Wacholder im Mörser fein zerstoßen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Wacholder würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.
In einer Pfanne mit restlicher Butter die Brotstifte anbraten. Aus der Pfanne nehmen und Silberzwiebeln und halbierte Trauben in der Pfanne erwärmen. Petersilie fein hacken.
Die Fasanenbrüstchen aufschneiden und neben dem Sauerkraut anrichten. Die Croutons, Trauben und Silberzwiebel auf dem Fleisch verteilen und mit Petersilie bestreuen.
Mit der Sauce umgießen.

Pro Portion: 752 kcal / 3146 kJ
28 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 40 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Rainer Strobel Montag, 19. November 2007

Kürbis-Kartoffel-Auflauf

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|-----------------------|
| 400 g | Kartoffeln |
| 400 g | Muskatkürbis |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 10 g | frischer Ingwer |
| 1/2 Bund | Lauchzwiebeln |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Currypulver |
| etwas | Salz, Pfeffer, Zucker |
| etwas | Butter zum Ausfetten |
| 150 ml | Sahne |
| 3 | Eier |
| 2 EL | Semmelbrösel |
| 10 g | Butter |
| etwas | Kürbiskernöl |

Den Ofen auf 160 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen. Kartoffeln und Kürbis schälen und in gleichgroße Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Ingwer, Kartoffeln, Kürbis und Curry zugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles in eine gefettete Auflaufform geben. Sahne und Eier gut verquirlen, Lauchzwiebeln untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann über das Gemüse in der Auflaufform gießen. Mit Semmelbröseln und klein geschnittener Butter bestreuen und im Ofen ca. 40 Minuten garen.

Kürbis-Kartoffel-Auflauf anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Pro Portion: 735 kcal / 3075 kJ

53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 49 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 20. November 2007

Rote Bete Suppe mit Zanderklößchen

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|--------------------------|
| 100 g | Zanderfilet ohne Haut |
| 1 Stange | Lauch |
| 1 kg | Rote Bete |
| 2 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 TL | brauner Zucker |
| 20 ml | Balsamico |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 50 g | Butter |
| 100 g | Sahne |
| 1 | Eiweiß |
| 250 ml | Fischfond |
| 80 g | Saure Sahne |
| 2 EL | Meerrettich aus dem Glas |
| 1 Prise | Zucker |

Zander kurz ins Gefrierfach geben und leicht anfrieren. Lauch putzen, einige schöne "Blätter" aufbewahren, den Rest fein schneiden. Rote Bete schälen und grob würfeln. Lauchstücke in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Rote Bete dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit braunem Zucker bestäuben und diesen karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, Gemüsebrühe angießen und weich kochen. Dann Butter dazugeben und die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen und abschmecken.

Leicht gefrorenen Zander mit Sahne, Eiweiß und einer Prise Salz in einem Cutter zu einer Farce mixen. Mit einem Teelöffel Nocken abstechen und diese im siedenden Fischfond gar ziehen lassen (es geht auch in Gemüsebrühe). Klößchen herausnehmen und als Einlage in die Rote Bete Suppe geben. Zugleich den beiseite gelegten Lauch im Fond weich garen. Die saure Sahne mit dem Meerrettich glatt rühren mit Salz und Zucker abschmecken und auf der Suppe einen Ring damit ziehen.

Lauch in schöne Stücke schneiden und auf die Suppe geben.

Pro Portion: 402 kcal / 1682 kJ

20 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 30 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse
Vincent Klink Mittwoch, 21. November 2007

Kürbisragout mit Hähnchenspießen

Rezept für 2 Personen

| | |
|------------|---|
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Koriander |
| 1/2 TL | Kurkuma (Gelbwurz) |
| 1 Msp | Kardamom |
| 1 TL | Ingwerpulver |
| 1 Msp | Fenchelsamen |
| 1 | Pimentkorn |
| 3 | schwarze Pfefferkörner |
| 400 g | Speisekürbis (Hokkaido oder Muskatkrübis) |
| 1 | kleine Karotte |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 1/2 Stange | Lauch |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 EL | Butterschmalz |
| 400 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 400 g | Hähnchenbrustfilet |

Aus Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Kardamom, Ingwerpulver, Fenchel, Piment und Pfefferkörnern ein Curry herstellen. Dazu die oben genannten Gewürze in einen Mörser geben und alles gut zerstoßen.

Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Karotte, Sellerie und Lauch putzen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Karotte, Sellerie, Lauch und die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben. Mit dem selbst gemachten Curry würzen und mit Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Dann die restlichen Kürbiswürfel zugeben und ca. 8 Minuten weiter köcheln. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren, dass die Kürbiswürfel mit der längeren Garzeit zerfallen. Dies gibt dem Gericht eine gewisse Bindung.

Die Hähnchenbrust in 4 cm große Würfel schneiden und auf Schaschlikspieße aufstecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Spieße rundum anbraten und zum Kürbisragout servieren.

Pro Portion: 430 kcal / 1799 kJ
17 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Vincent Klink Donnerstag, 22. November 2007

Karpfen auf Paprikasauerkraut

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|----------------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1 | rote Paprika |
| 3 EL | Butter |
| 250 ml | trockener Weißwein |
| 200 g | Sauerkraut (frisch aus dem Fass) |
| 2 | Wacholderbeeren |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 EL | mildes Paprikapulver |
| 1 TL | Bio-Gemüsebrühe-Pulver (instant) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 | Karpfenfilets à ca. 200 g |

Die Schalotten schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter glasig dünsten, Paprika zugeben und kurz mit anbraten. Dann den Wein angießen und das Sauerkraut untermischen.

Wacholderbeeren zerdrücken und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Paprikapulver und Brühenpulver untermischen und zugedeckt das Kraut ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt 1 EL Butter untermischen und das Kraut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karpfenfilets waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter zwei Minuten von jeder Seite bei geringer Hitze anbraten.

Den Karpfen auf dem Sauerkraut anrichten und servieren. Dazu passen sehr gut Petersilienkartoffeln.

Pro Portion: 501 kcal / 2096 kJ

7 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 23 g Fett

Wochenthema: Herbstgenüsse

Otto Koch Freitag, 23.November 2007

Rosenkohlragout mit Speck-Sahne-Sauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|-------------------|
| 500 g | Rosenkohl |
| 2 | Schalotten |
| 50 g | feine Speckwürfel |
| 2 EL | Butter |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 Stängel | glatte Petersilie |

Rosenkohlröschen putzen, am Strunkansatz kreuzweise einschneiden, in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Schalotten schälen und fein schneiden.

Für die Sauce den Speck in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Eine fein geschnittene Schalotte zugeben und mit 100 ml Brühe auffüllen. Ca. 5 Minuten kochen lassen, dann die Sahne zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter übrige Schalotte anschwitzen, Rosenkohl und restliche Brühe zugeben und einige Minute unter Rühren kochen, bis die Brühe eingekocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Rosenkohl in Suppentellern anrichten und mit der Sauce umgießen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 347 kcal / 1452 kJ

9 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 28 g Fett

Wochenthema: Klassische Saucen
Rainer Strobel Montag, 26. November 2007

Hähnchen in Burgundersauce

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|--|
| 1 | frisches Hähnchen oder Poularde (ca. 1,5 kg) |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| ca. 1 EL | Mehl |
| 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Butter |
| 1/2 l | Burgunder |
| 1/4 l | Geflügelbrühe |
| 3 Zweige | Thymian |
| 12 | Perlzwiebeln |
| 200 g | Champignons |
| 100 g | Frühstücksspeck |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |

Hähnchen unter fließendem Wasser gründlich innen und außen waschen, dann trocken tupfen. Mit einem Tranchiermesser oder einer Geflügelschere in 8 Teile zerlegen und diese mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann leicht mit Mehl bestäuben. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Geflügelstücke darin von allen Seiten gut anbraten. Anschließend mit Rotwein und Brühe ablöschen, Thymian zugeben und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren.

Zwiebeln schälen, Pilze vierteln und Speck in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebeln, Pilze und Speck anbraten.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Zuletzt unter den Schmorfond geben, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch anrichten, mit der Sauce überziehen. Zwiebeln, Pilze und Speck darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 781 kcal / 3268 kJ
12 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 52 g Fett

Wochenthema: Klassische Saucen

Jacqueline Amirfallah

Dienstag, 27. November 2007

Seelachs mit Orangen-Hollandaise

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|--|
| 2 | 2 Seelachsfilets à 150 (aus der Nordsee) |
| 2 | Orangen, unbehandelt |
| 2 EL | Zucker |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauch |
| 500 g | Blattspinat |
| ca. 100 g | Butter |
| 1,5 EL | Butterschmalz |
| etwas | Salz |
| 2 | Eigelbe |
| 2 EL | Weißweinessig |
| etwas | Pfeffer |

Fischfilets abwaschen und trocken tupfen. 1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. In der Zwischenzeit einen Topf mit 250 ml Wasser, 2 EL Zucker und einem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und die blanchierten Orangenschalen darin 10 Minuten kochen.

Die dünn geschälte Orange, komplett schälen, d.h. alles weiße entfernen und filetieren. Die andere Orange auspressen. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte fein schneiden, Knoblauch andrücken. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Butter schmelzen lassen.

Zwiebel in einer Pfanne mit 1 TL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Spinat zugeben. Spinat zusammen fallen lassen, mit Salz würzen.

Die Eigelbe mit dem ausgepressten Orangensaft und Essig in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Dann die flüssige Butter langsam unterrühren und mit dem Schneebesen zu einer cremigen Sauce schlagen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten, am Ende die Orangenfilets zugeben.

Spinat und Fisch auf Tellern anrichten, Orangen-Hollandaise angießen und mit den Orangenschalenstreifen dekorieren.

Pro Portion: 733 kcal / 3067 kJ

22 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 54 g Fett

Wochenthema: Klassische Saucen
Vincent Klink Mittwoch, 28.November 2007

Kalbsrücken mit Sauce Mornay

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|---------------------------|
| 80 g | Gryezer |
| 1 Scheibe | Toastbrot |
| 1 | Schalotte |
| 1 EL | Butter |
| 80 ml | Sahne |
| 200 ml | Fleisch- oder Gemüsebrühe |
| 1 Prise | Muskatnuss |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 | Kalbsrückensteaks à 150 g |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 EL | kalte Butterflocken |

Käse fein reiben. Vom Brot die Rinde entfernen. Die Brotscheibe in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte glasig dünsten, Sahne und Brühe angießen, mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Alles aufkochen. Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten, dann die Steaks herausnehmen, mit Alufolie abdecken und kurz ruhen lassen.

Brotwürfel und 1 EL Butterflocken zur Sauce geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Zuletzt den geriebenen Käse untermischen und schmelzen lassen. Die Sauce sollte dazu heiß sein, jedoch nicht mehr kochen.

Dann Steaks mit der Sauce anrichten und servieren. Dazu passt Feldsalat, Nudeln oder Rösti.

Pro Portion: 618 kcal / 2586 kJ
10 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 45 g Fett

Zander mit Sauce Mousselin

Rezept für 2 Personen

| | |
|-----------|---|
| 1 | Zander ca. 800 g |
| 100 g | Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Karotte) |
| 3 Stängel | Blattpetersilie |
| 120 g | Butter |
| 1/4 l | Riesling |
| 50 g | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 | Eigelb |

Den Zander filetieren. Aus den Gräten einen schnellen Fond ziehen. Dafür die Gräten grob zerhacken, das Suppengemüse putzen und grob würfeln. Gräten, Suppengemüse und Petersilienstängel in einem Topf mit 1 EL Butter geben. Gut braten und bevor alles braun wird mit 100 ml Wasser und Wein ablöschen. Ca. 5-7 Minuten kochen lassen.

Alles durch ein feines Sieb passieren und den Fischfond auf ca. 50 ml einkochen und etwas abkühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen

Die Zanderfilets mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter 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 (im Ofen bei ca. 60 Grad).

Für die Sauce 100 g Butter in einem Topf zerlassen und klären. 1 Eigelb und den eingekochten Fischfond in eine Sauteuse mit rundem Boden geben, auf den Herd stellen und mit einem feindrahtigen Schneebesen schlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt, dann den Topf vom Herd ziehen und weiter schlagen. Die geklärte Butter nach und nach unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und geschlagene Sahne unterheben.

Zanderfilets mit der Sauce anrichten. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Pro Portion: 825 kcal / 3452 kJ

4 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 62 g Fett

Wochenthema: Klassische Saucen
Otto Koch Freitag, 30.November 2007

Beurre rouge mit schottischem Lachs

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|---|
| 3 | Schalotten |
| 2 | kleine Zucchini |
| 250 ml | kräftiger, trockener Rotwein |
| 2 EL | Butter |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2 | schottische Lachsfilets à 200 g (wenn möglich Bio Qualität) |
| 50 ml | roter Portwein |
| 30 g | kalte Butterflocken |

Schalotten schälen und fein schneiden. Zucchini fein würfeln.

Zwei fein geschnittene Schalotten mit dem Rotwein in einen Topf geben und um 2/3 einkochen.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die übrige Schalotte anschwitzen, Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minuten garen.

Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten braten.

Portwein zur eingekochten Sauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butterflocken mit dem Schneebesen unterrühren und die Sauce damit montieren.

Zum Anrichten Zucchini in die Tellermitte geben, den Lachs darauf legen und mit der beurre rouge umgießen.

Pro Portion: 597 kcal / 2498 kJ
10 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 34 g Fett

Variationen vom Lachs mit Sauerrahm

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 1 | Orange, unbehandelt |
| 1 EL | brauner Zucker |
| etwas | Salz |
| 1 EL | Pfefferkörner, gestoßen |
| 1/2 EL | Koriander, gestoßen |
| 200 g | frisches Lachsfilet, ohne Haut |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Zitrone |
| etwas | Pfeffer |
| 1 EL | Zitronenöl |
| 3 Stiele | frischer Dill |
| 100 g | Crème fraîche |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 EL | frisch geriebener Meerrettich |
| 100 g | geräucherter Lachs, in Scheiben |
| 1 Hand voll | Friséesalat |
| 6 | Cocktailtomaten |

Für den Lachs eine Beize herstellen. Dafür die Orange heiß abspülen, trocknen und mit einem Zestenreiser einige Zesten abziehen. Braunen Zucker, ½ EL Salz, Orangenzesten, gestoßene Pfefferkörner und gestoßenen Koriander gut vermischen. 100 g Lachsfilet damit einstreichen, in eine Schale oder Form geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.

Schalotte schälen und sehr fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen. Übriges Lachsfilet in ganz feine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronenöl- und 1 Spritzer Zitronensaft würzen und Dillspitzen untermischen. Die Orange mit einem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr zu sehen ist. Die Fruchtfiltes herauschneiden und den austretenden Saft dabei auffangen.

50 g Crème fraîche mit aufgegangenem Orangensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 50 g Crème fraîche mit Schnittlauch und Meerrettich mischen, mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.

Zum Anrichten den gebeizten Lachs in dünne Scheiben schneiden und in Schlaufenform auf Tellern anrichten. Daneben etwas Räucherlachs und eine mit einem Löffel abgestochene Nocke vom Lachstatar geben. Zwischen die Lachsvariationen die Orangenfilets und die beiden Saucen geben. Mit Friséesalat und Cocktailtomaten garnieren.

(Man kann die Lachsvariationen auch Schichtweise in eine Glas füllen, die Saucen dazwischen geben und so servieren.)

Pro Portion: 459 kcal / 1920 kJ
14 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 30 g Fett

Das schmeckt auch Bahn-Reisenden !
Jacqueline Amirfallah Dienstag, 04. Dezember 2007

Rahmsuppe von Wurzelgemüse

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|-------------------|
| 300 g | Pastinaken |
| 300 g | Petersilienwurzel |
| 300 g | Sellerie |
| 300 g | Möhren |
| 2 | Schalotten |
| 1 EL | Butterschmalz |
| ca. 3/4 l | Gemüsebrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1/8 l | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| etwas | Muskatnuss |

Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie und Karotten schälen und in Würfel schneiden.
Schalotten schälen und hacken.

In einem Topf mit Butterschmalz Schalotten anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblatt dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Ein paar Gemüsewürfel herausnehmen und beiseite legen. Die Sahne hinzufügen und nochmals aufkochen lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Nochmals aufkochen. Die Suppe in Tellern anrichten und mit den beiseite gelegten Gemüsewürfeln bestreuen.

Pro Portion: 211 kcal / 883 kJ
12 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 16 g Fett

Wochenthema: Festliche Vorspeisen
Vincent Klink Mittwoch, 05. Dezember 2007

Kleine Wildschweintorte mit Sauce Cumberland und Apfelsalat

Rezept für 2 Personen

Für die Wildschweintorte:

| | |
|----------|------------------------------------|
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 TL | Butter |
| 3 Stiele | glatte Petersilie |
| 2 | Wacholderbeeren |
| 100 g | Schweinerückenspeck (grüner Speck) |
| 150 g | Wildschweinschulter |
| 50 ml | Sahne |
| 1 TL | Paprikapulver, mild |
| 1 TL | Senf, scharf |
| 2 Msp | Piment |
| 1 EL | Bio-Gemüsebrühe-Pulver |
| 1 Prise | Muskat |
| etwas | Pfeffer, Salz |
| 200 g | Blätterteig oder Pastetenteig |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Milch |

Für die Sauce Cumberland:

| | |
|---------|---------------------------|
| 60 g | Johannisbeergelee |
| 1 EL | Rotwein |
| 1 TL | Portwein |
| 1 TL | Balsamessig |
| 1 Prise | engl. Senfpulver |
| ½ TL | abgeriebene Orangenschale |
| etwas | schwarzer Pfeffer |

Für den Apfelsalat:

| | |
|------|------------------------------|
| 2 | säuerliche Äpfel |
| 1 TL | Butter |
| 1 EL | Zucker |
| 1 TL | Balsamessig |
| 1 EL | Preiselbeeren (aus dem Glas) |

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter goldgelb anschwitzen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Wacholder fein hacken oder im Mörser fein zerstoßen.

Schweinerückenspeck und Wildschweinfleisch durch den Fleischwolf drehen (kann auch vom Metzger gemacht werden).

Zum Hackfleisch die gedünstete Zwiebel, Petersilie, Sahne, Paprikapulver, Senf, Wacholder, Piment, Gemüsebrühe-Pulver, Muskat, etwas Salz und Pfeffer geben. Alles mindestens 5 Minuten gut kneten. Sehr gut eignet sich dafür auch der Knethaken des Handrührgeräts.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Eine kleine Kuchen- oder Tarteform (Durchmesser ca. 15 cm) mit 2/3 des Blätterteigs (oder ausgerollten Pastetenteig) auslegen. (Wird ein Pastetenteig verwendet, die Form ausfetten.)

Das Wildschweinbrät einfüllen und gleichmäßig darauf verteilen. Den restlichen Teig ausrollen, die Masse damit abdecken und in die Mitte ein 1 cm großes Loch machen. Eigelb und Milch verquirlen und die Teigoberfläche damit einstreichen. (Man kann die Teigoberfläche zusätzlich mit Teigresten verzieren.)

Die Wildschweintorte ca. 35 Minuten im Ofen backen. (Beginnt die Oberfläche braun zu werden, dann mit Alufolie abdecken.) Anschließend die Torte herausnehmen und noch gut 10 Minuten ziehen lassen. Die Wildschweintorte kann warm oder kalt serviert werden.

Für die Sauce Johannisbeergelee mit Rot- und Portwein in einen Topf geben und aufkochen lassen. Essig, Senfpulver, Orangenschale und etwas Pfeffer zugeben, abschmecken und die Sauce zur Wildschweintorte servieren.

Für den Apfelsalat die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zucker zugeben und hell karamellisieren. Die Apfelscheiben zugeben, kurz durchschwenken und mit Balsamessig ablöschen. Die Preiselbeeren untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Den warmen Apfelsalat zur Wildschweintorte servieren.

Pro Portion: 1210 kcal / 5063 kJ

74 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 90 g Fett

Wochenthema: Festliche Vorspeisen
Vincent Klink Donnerstag, 06. Dezember 2007

Feldsalat mit marinierter Hähnchenbrust

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------|--------------------------|
| 2 | Schalotten |
| 1/2 | rote Chilischote |
| 125 ml | Orangensaft |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 Msp | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Waldhonig |
| 2 EL | Dijon-Senf |
| 1 TL | Rosen-Paprikapulver |
| 1 Msp | Zimt |
| 1 Msp | Ingwerpulver |
| 1 TL | grober schwarzer Pfeffer |
| 2 | Hähnchenbrustfilets |
| 1 | Ei |
| 1 EL | Olivenöl zum Anbraten |
| 100 g | Feldsalat |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 3 EL | Leinöl |
| etwas | Zucker, Salz, Pfeffer |

Schalotte schälen und fein schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Chilischote fein hacken. Orangensaft mit Olivenöl gut verrühren. Schalotten, Chili, Kreuzkümmel, Honig, Senf, Paprikapulver, Zimt, Ingwerpulver und Pfeffer zugeben und alles gut mischen. Die Hähnchenbrüste in dieser Marinade wenden und darin mindestens 2 Stunden (im Kühlschrank) ziehen lassen.

Das Ei ca. 12 Minuten kochen, auskühlen lassen.

Dann das Fleisch aus der Marinade nehmen, gut abtropfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Die Marinade angießen und soweit einkochen, dass sie am Fleisch haften bleibt. Das Fleisch lauwarm abkühlen lassen.

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken. Zitronensaft und Leinöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit der Marinade anmachen und anrichten.

Fleisch in schräge Tranchen schneiden und zum Salat servieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 442kcal / 1849 kJ

11 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 25 g Fett

Kaninchen mit Rosenkohl und Serviettenknödel

Rezept für 6 Personen

| | |
|---------|---|
| 1 Bund | Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch) |
| 2 | Zwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Kaninchen |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 2-3 EL | Senf |
| 3 EL | Butterschmalz |
| 80 g | Speckwürfel |
| 200 ml | Geflügelbrühe |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 100 g | Saure Sahne |
| 3 | Brötchen vom Vortag |
| 2 | Eier |
| 150 g | Mehl |
| etwas | Muskatnuss |
| 100 ml | Milch |
| 50 g | Butter |
| 600 g | Rosenkohl |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | Crème fraîche |

Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Suppengemüse putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Kaninchen gut waschen, trocken tupfen und in 6 Teile zerteilen. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. In einem Bräter mit 2 EL Butterschmalz Kaninchenteile mit 50 g Speckwürfeln anbraten. Wurzelgemüse, Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anrösten. Mit etwas Brühe ablöschen, Rosmarinzweig einlegen. Saure Sahne untermischen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten schmoren. Die Brötchen in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Eier und die Hälfte des Mehls zugeben und mit Salz und Muskat würzen. Die Milch erwärmen und Butter darin schmelzen. Lauwarme Milch über die Brötchenmasse geben, gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann das restliche Mehl unterarbeiten. Eine frisch gewaschene (ohne Weichspüler) Stoffserviette mit Mehl bestäuben, die Masse darauf geben, aufrollen und die Enden gut verknoten oder zubinden. (Man kann die Masse auch in eine hitzefeste Frischhaltefolie einwickeln.)

Den Serviettenknödel ins kochende Salzwasser geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Dann herausnehmen, vorsichtig aus der Serviette packen und in Scheiben aufschneiden. Rosenkohl putzen, die Röschen am Strunkansatz kreuzweise einschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Schalotte schälen, fein schneiden und mit den restlichen Speckwürfeln in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Rosenkohl zugeben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wenn das Fleisch weich ist, dieses herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème fraîche untermischen, kurz aufkochen und die Sauce abschmecken. Kaninchen mit Sauce anrichten, Rosenkohl und Serviettenknödel dazu servieren.

Pro Portion: 711 kcal / 2975 kJ
38 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 41 g Fett

Roastbeef mit Sauce Remoulade und Bratkartoffeln

Rezept für 2 Personen

| | |
|-------------|----------------|
| 300 g | Rinderrücken |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 31 EL | Butterschmalz |
| 400 g | Kartoffeln |
| 2 | Eier |
| 2 | Zwiebeln |
| Essiggurken | |
| Eigelb | |
| 1 TL | scharfer Senf |
| ca. 100 ml | Sonnenblumenöl |
| 1-2 TL | Kapern |

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, in eine feuerfeste Form geben und 10 Minuten im Backofen weitergaren, herausnehmen und erkalten lassen (am besten über Nacht im Kühlschrank).

Kartoffeln kochen, schälen, auskühlen lassen und in feinste Scheiben hobeln.

Die Eier hart kochen, abschrecken und schälen.

Zwiebeln schälen. Eine Zwiebel in sehr dünne Scheiben schneiden, die andere fein würfeln.

Gurke und hart gekochte Eier ebenfalls fein würfeln.

Eigelbe mit Senf verrühren und das Öl langsam mit dem Schneebesen einrühren, bis eine dickflüssige Creme (Mayonnaise) entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier, gewürfelte Zwiebel, Gurke und die Kapern (evtl. mit etwas Kapernflüssigkeit) vorsichtig untermischen.

In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, Zwiebelscheiben zugeben und solange braten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit Salz abschmecken.

Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden und mit der Sauce Remoulade und den Bratkartoffeln anrichten.

Pro Portion: 1180 kcal / 4937 kJ
34 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 89 g Fett

Das schmeckt auch Bahn-Reisenden !
Vincent Klink Mittwoch, 12. Dezember 2007

Rehgeschnetzeltes mit Maronen und Datteln

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---|
| 1 Stange | Lauch |
| 50 g | Zuckerschoten |
| 350 g | Rehfleisch aus der Oberschale oder dem Rücken |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Öl zum Anbraten |
| 50 g | Maronen, gekocht und geschält |
| 10 | Datteln (frisch oder getrocknet), entsteint |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 EL | Honig |
| 1/4 l | Wildfond |
| 1/8 l | Sahne |
| 1 TL | Mehlbuttermischung (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt) |

Lauch putzen und in feine Ringe, Zuckerschoten in Streifen schneiden.

Fleisch in feine Scheiben quer zur Faser schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Öl die Fleischscheiben von beiden Seiten kurz anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

In der Fleischpfanne den Lauch anbraten. Halbierete Maronen und die Datteln dazu geben und kurz anschwitzen. Lorbeerblatt, Zuckerschoten und Honig beifügen. Alles gut durchschwenken und mit dem Fond ablöschen. Den Fond etwas einkochen lassen, die Sahne zugeben und aufkochen. Die Sauce nach Bedarf mit etwas Mehlbuttermischung binden und abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben, gut durchschwenken und anrichten. Dazu passt sehr gut Kartoffelpüree.

Pro Portion: 757 kcal / 3167 kJ
54 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 36 g Fett

Cordon bleu mit Kartoffelsalat

Rezept für 2 Personen

Für den Kartoffelsalat:

| | |
|----------|-------------------------|
| 400 g | Kartoffeln, festkochend |
| 1 kleine | Zwiebel |
| 200 ml | kräftige Fleischbrühe |
| 1/2 TL | scharfer Senf |
| 1 Msp | Curry |
| etwas | Salz und Pfeffer |
| ca. 1 EL | Apfelessig |
| ca. 5 EL | Sonnenblumenöl |

Für das Cordon bleu:

| | |
|------------|--|
| 400 g | Kastenweißbrot |
| 2 | doppelte Kalbsschnitzel aus der Nuss à 180 g |
| etwas | Salz und Pfeffer |
| 2 Scheiben | gekochter Hinterschinken |
| 2 Scheiben | Greizer - Käse |
| etwas | Mehl |
| 1 | Ei |
| 4 EL | Butterschmalz |

Die Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen.

Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Vom Kastenweißbrot die Rinde entfernen und das Brot in feinste Würfel für die Panade schneiden. Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und das Schnitzel fest zusammendrücken. Dann zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden. In reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten) und auf Küchenkrepp abtropfen.

Tipp: Das Kastenweißbrot vier Tage in Klarsichtfolie gewickelt im Kühlschrank lagern und dann für die Panade weiter verarbeiten.

Pro Portion: 1280 kcal / 5356 kJ
108 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 63 g Fett

Karpfen blau mit Sahnemeerrettich

Rezept für 4 Personen

| | |
|-----------|----------------------|
| 2 | Karpfen à 1,2 kg |
| ca. 80 ml | Essig |
| etwas | Salz |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 6 | Pfefferkörner |
| 6 | Pimentkörner |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Stange | Staudensellerie |
| 800 g | Kartoffeln |
| 100 g | Sahne |
| ca. 50 g | frischer Meerrettich |
| 50 g | Butter |

Den ganzen ausgenommenen Karpfen längs teilen und dann jede Hälfte nochmals quer teilen. Unter fließendem kaltem Wasser vorsichtig abwaschen. Dabei darauf achten, dass der anhaftende Schleim nicht beschädigt wird (sonst wird der Karpfen nicht blau). Essig erwärmen und die Karpfenstücke mit dem heißen Essig begießen.

Sehr stark gesalzenes Wasser (in Norddeutschland nimmt man 40 g Salz auf einen Liter Wasser) mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Piment zum Kochen bringen. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen putzen, grob zerteilen und mit der Zwiebel zugeben. Den Sud ca. 10 Minuten leicht kochen. Dann Karpfenstücke zugeben und ca. 20 Minuten darin ziehen lassen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Sahne steif schlagen. Meerrettich schälen, fein reiben. Meerrettich unter die Sahne mischen und mit Salz abschmecken. Die Butter schmelzen und leicht bräunen

Karpfen aus dem Sud nehmen, anrichten mit der gebräunten Butter beträufeln und mit Salzkartoffeln und Sahnemeerrettich anrichten.

Pro Portion: 541 kcal / 2264 kJ
31 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 28 g Fett

Das schmeckt auch Bahn-Reisenden !
Rainer Strobel Montag, 17. Dezember 2007

Szegediner Gulasch

Rezept für 2 Personen

4 Zwiebeln
500 g Schweineschulter
3 EL Schweineschmalz
etwas Salz, Pfeffer
2 TL Rosenpaprika
300 g Sauerkraut (frisch aus dem Fass)
1 TL Kümmel
1 Knoblauchzehe
125 g Sauerrahm

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schweinefleisch gulaschgroße Würfel schneiden.

Zwiebeln in einem Topf mit Schmalz anschwitzen. Fleischwürfel zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikapulver darüber streuen und mindestens eine Stunde bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel schmoren.

Dann das Sauerkraut und Kümmel zum Fleisch geben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Sauerrahm und zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Gulasch abschmecken. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Weißbrot .

Pro Portion: 680 kcal / 2845 kJ
10 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 45 g Fett

Kartoffelauflauf mit Feldsalat

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 500 g | Kartoffeln |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 Zweig | Rosmarin |
| 10 | schwarze Oliven, kernlos |
| 80 g | geräucherter Bauchspeck, durchwachsen |
| 1 EL | Butterschmalz |
| 1 TL | Butter zum Ausfetten |
| 1 | Ei |
| 1 | Eigelb |
| 100 ml | Sahne |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 100 g | Feldsalat |
| 1 EL | Weißweinessig |
| 3 EL | Sonnenblumenöl |
| 1 TL | Senf |

Kartoffeln kochen und pellen (kann auch schon am Vortag gemacht werden).

Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymianblättchen und Rosmarinnadeln fein hacken. Oliven ebenfalls fein hacken. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Zwiebel zugeben und weich dünsten. Thymian, Rosmarin und die Oliven zugeben.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Pellkartoffeln in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Kartoffelscheiben und die Speckmischung in die Form geben. Ei, Eigelb und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kartoffelmischung gießen und den Auflauf ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Essig, Sonnenblumenöl und Senf zu einer Vinaigrette vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, einige Minuten stocken lassen. Dann mit dem Salat servieren.

Tipp: Der Auflauf lässt sich auch gut portionsweise in Souffleeförmchen zubereiten.

Pro Portion: 802 kcal / 3356 kJ

42 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 62 g Fett

Reisauflauf mit Lammhack und Paprika

Rezept für 2 Personen

| | |
|--------------|-------------------|
| rote Paprika | |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | Langkornreis |
| 200 ml | Gemüsebrühe |
| 3 Zweige | Thymian |
| 2 Stängel | glatte Petersilie |
| 300 g | Lammhackfleisch |
| 1 TL | Paprikapulver |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 1 TL | Tomatenmark |
| 100 ml | Rotwein |
| 80 g | Crème fraîche |
| 1 | Eigelb |
| 1 EL | Butter |

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Paprika halbieren und die Kerne und den Fruchtansatz ausbrechen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen, Paprikahälften darauf legen mit Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 15 – 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und die Haut abziehen.

Schalotte schälen und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Reis zugeben, mit Brühe aufgießen und Reis kochen.

Thymian und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Hackfleisch mit Kräutern, Paprikapulver und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen.

Tomatenmark zugeben. Dann die Hackmasse zugeben und kurz anbraten. Mit Rotwein ablöschen.

Crème fraîche mit Eigelb verquirlen und unter den Reis mischen.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Hälfte der Reismasse einfüllen, darauf die Hälfte der Hackfleischmasse, dann den Paprika, wieder Reis und mit der Hackfleischmasse abschließen. Mit Butterflocken bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Pro Portion: 862 kcal / 3607 kJ
60 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 48 g Fett

Wochenthema: Aufläufe und Gratins
Vincent Klink Donnerstag, 20. Dezember 2007

Apfelaufbau mit Speck

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|------------------------------|
| 2 | Äpfel (z.B: Elstar, Gala) |
| 3 | Brötchen |
| 2 | kleine Zwiebeln, feingehackt |
| 2 EL | Butter für die Form |
| 100 g | Speckwürfel |
| 4 | Eier |
| 100 ml | Sahne |
| 100 ml | Milch |
| etwas | Salz |
| 1 Prise | Cayennepfeffer |
| 1 Msp | Muskat |

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in feine Scheiben schneiden.

Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Speck zugeben und kurz mit anbraten.

Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Hälfte der Zwiebelmasse in die Auflaufform geben.

Darauf abwechselnd Brötchenscheiben und Apfelscheiben dachziegelartig geben. Die Eier mit der Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen und über den Auflauf gießen.

Die restliche Zwiebelmasse darauf verteilen. Alles ein paar Minuten stehen lassen, damit sich das Brot gut durchtränkt. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 30 Minuten garen.

Pro Portion: 667 kcal / 2791 kJ

40 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 42 g Fett

Wochenthema: Aufläufe und Gratins
Otto Koch Freitag, 21. Dezember 2007

Kräuterspätzle mit Käse gratiniert

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------|----------------------------|
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1/2 Bund | Basilikum |
| 400 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| etwas | Salz |
| 35 g | Butter |
| 200 g | Bergkäse (z.B. Emmentaler) |
| etwas | Pfeffer |
| Zwiebeln | |
| 1 EL | Butterschmalz |

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken bzw. mixen
Mehl, Eier, 1 TL Salz in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel oder dem
Handrührgerät zu einem glatten Spätzleteig verarbeiten. Wenn der Teig zu dick ist, evtl. noch
etwas Wasser zu geben. Die Kräuter gut unter den Teig mischen.

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

Eine Auflauf- oder Gratinform mit 1 TL Butter ausfetten. Den Käse fein reiben. Butter in
kleine Würfel schneiden. Die Spätzle mit 2/3 Käse und Butterwürfeln vermischen, mit Salz
und Pfeffer würzen und in eine gebutterte Auflaufform einschichten. Mit restlichem Käse
bestreuen. Im Backofen ca. 10 – 15 Minuten bei starker Oberhitze (oder unter der
Grillschlange) backen bis sie eine leichte goldbraune Kruste bekommen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer
Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldbraun anschwitzen, mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Die Spätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf geben und
servieren.

Dazu passt sehr gut grüner Salat.

Pro Portion: 714 kcal / 2987 kJ
74 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 32 g Fett

Wochenthema: Fondue-Spezialitäten
Vincent Klink Donnerstag, 27. Dezember 2007

Käsefondue

Rezept für 2 Personen

| | |
|---------|----------------|
| 400 g | Kastenweißbrot |
| 100 g | Raclette-Käse |
| 100 g | Greyerzer |
| 100 g | Vacherin |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 300 ml | Weißwein |
| 1 EL | Speisestärke |
| 1 EL | Kirschwasser |
| etwas | Pfeffer |
| 1 Prise | Muskat |

Das Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Käse fein reiben. Eine Knoblauchzehe halbieren und den Fonduetopf damit ausreiben.

Wein in den Topf geben und erhitzen. Den geriebenen Käse zugeben und unter ständigem Rühren zum Schmelzen bringen. Dabei sollte das Fondue nicht kochen, sondern nur leise ziehen.

Stärke mit Kirschwasser vermischen und das Käsefondue unter ständigem Rühren damit binden. Mit Pfeffer und Muskat würzen. (Sollte der Käse sich trennen, dann gibt man einen EL Essig und einen EL Wein in den Topf und rührt alles mit dem Schneebesen kräftig durch. Ist das Fondue zu dick, gibt man noch etwas Wein dazu, ist es zu dünn, rührt man noch etwas geriebenen Käse unter.) Das Fondue zu Tisch bringen. Auf einem Fonduekocher mit regulierbare Flamme weiter ziehen lassen.

Auf einer Gabel aufgespießte Brotwürfel durch das Käsefondue ziehen und genießen.

Pro Portion: 1170 kcal / 4895 kJ
110 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 44 g Fett

Das schmeckt auch Bahn-Reisenden !
Otto Koch Freitag, 28. Dezember 2007

Piccata vom Schweinefilet mit Mangosauce

Rezept für 2 Personen

| | |
|----------|---------------------------|
| 1 | reife Mango |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 6 | Schweinemedallions á 50 g |
| etwas | Salz, Pfeffer |
| 1 EL | Butter |
| 1/8 l | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Curry |
| 1 Msp | Piment |
| 1 TL | kalte Butter |

Mango schälen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
Die Medallions mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten bei geringer Hitze jeweils ca. 4 Minuten anbraten. Dann warm stellen (im Ofen bei ca. 60 Grad).

In der Fleischpfanne die Schalottenwürfel und den Knoblauch anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und Mangowürfel zugeben. Mit Curry und Piment würzen und den Fond um die Hälfte reduzieren. Die Sauce mit kalter Butter verfeinern. Petersilie untermischen. Medallions in der Sauce nochmals erhitzen.
Dazu passt sehr gut Reis.

Pro Portion: 267 kcal / 1117 kJ
12 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 9 g Fett