

**Jacqueline Amirfallah**  
**Chicorée mit Birne und Blauschimmelkäse**

**Mittwoch, 2. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Schnelle Küche**

**Zutaten:**

4	Chicoréekolben
etwas	Salz
4	reife Birnen (z. B. Williams Christ)
110 g	Zucker
1 TL	Butter
1 Bund	Schnittlauch
400 g	Roquefort oder anderer Blauschimmelkäse
150 g	Frischkäse
4 EL	Olivenöl
150 g	Walnüsse
2 Blätter	Filoteig (ersatzweise Strudelteigblätter; z. B. aus der Kühltheke)
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)

**Zubereitung:**

1. Chicorée putzen, kalt abspülen und trocken tupfen. Von den einzelnen Chicoréekolben jeweils 3-4 Blätter lösen, diese in Salzwasser weich blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die restlichen Chicoréekolben beiseite stellen.
2. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Dann mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Die Birnenabschnitte klein schneiden.
3. Vom Zucker 1 EL abnehmen und beiseite stellen. Restlichen Zucker mit der gleichen Menge Wasser aufkochen, die Birnenkugeln im Zuckersirup kurz kochen.
4. Klein geschnittene Birnenreste mit beiseite gestelltem Zucker und 2 EL Wasser in einen Topf geben und weich kochen. Anschließend fein pürieren und zuletzt die Butter untermixen, auskühlen lassen.
5. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
7. Die Hälfte vom Blauschimmelkäse in schöne Stücke schneiden, den restlichen Blauschimmel-, 75 g Frischkäse und Schnittlauch mischen. Jeweils etwas von dieser Käsemasse auf die weich gekochten Chicoréeblätter geben und einwickeln.
8. Die restlichen Chicoréekolben nach Belieben z.B. in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben, mit Salz und 3 EL Olivenöl marinieren.
9. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen und klein hacken. Die Nüsse und restlichen Frischkäse im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten.
10. Aus dem Filoteig Dreiecke schneiden, diese mit Rest Olivenöl bepinseln, mit Kreuzkümmel und Salz bestreuen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen knusprig backen.
11. Marinierten Chicorée, Chicoréeeröllchen, Birnenkugeln, Birnenpüree, Käsestücke und Nusspaste auf Tellern anrichten. Die knusprigen Filoteigstückchen dazu reichen.

Pro Portion: 975 kcal / 4085 kJ  
41 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 74 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Kartoffelroulade mit Champignon-Speck-Füllung**

**Donnerstag, 3. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

800 g Kartoffeln, mehlig kochend  
400 g Champignons  
2 Zwiebeln  
150 g geräucherter Speck  
1 Bundglatte Petersilie  
80 g Parmesan  
80 g Butter  
1 EL Majoran, gerebelt  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
5 Eigelb  
80 g Mehl  
150 g Semmelbrösel  
1 Prise Muskat  
3 EL Butterschmalz

**Für den Salat:**

1 Endiviensalat  
½ Bund Schnittlauch  
3 EL Weißweinessig  
2 TL scharfer Senf  
50 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln weich garen.
2. In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus Essig, Senf, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.
4. Für die Füllung Champignons putzen und klein schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben.
5. In einer Pfanne in 1 EL heißer Butter Zwiebel und Speck andünsten. Pilze zugeben und braten, bis die entstehende Flüssigkeit verdampft ist. Gehackte Petersilie und Majoran untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, schälen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
7. Eigelbe, 50 g Butter, Mehl und Semmelbrösel zum Kartoffelpüree geben und alles zu einem festen Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Ein großes Stück Backpapier mit Butter bestreichen, die Masse mit einem leicht bemehlten Nudelholz darauf ca. 1 cm dick ausrollen.

8. Die Champignon-Speckmasse darauf verteilen und dann alles mit Hilfe des Backpapier zu einer großen Roulade aufrollen.

9. Die Kartoffelroulade in etwa 2 cm dicke Scheiben. Butterschmalz portionsweise in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelrouladen-Scheiben darin von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.

10. Dressing und Salat mischen, den Schnittlauch überstreuen. Kartoffelroulade und Salat anrichten.

Pro Portion: 1085 kcal / 4530 kJ

74 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 74 g Fett

**Tarik Rose**  
**Schwarzwurzeln im Pergament mit Skrei**  
**und Petersilien-Pesto**

**Freitag, 4. Januar 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Leichte Küche**

**Zutaten:**

Für die Schwarzwurzeln:

1 Zitrone  
1 kg Schwarzwurzeln  
3 Zweige Thymian  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 Bio-Orange  
3 EL zerlassene Butter  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Petersilienpesto:

1 Bio-Zitrone  
1 Bundglatte Petersilie  
6 EL Olivenöl  
10 g Walnusskerne  
2 TL Apfelsüße (eingekochter Apfelsirup; z. B. aus dem Naturkostladen)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

600 g Skreifilet mit Haut (Winter-Kabeljau)  
1 Bio-Zitrone  
1/2 Bio-Orange  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Olivenöl

außerdem:

etwas Backpapier  
etwas Küchengarn

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Schwarzwurzeln von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Die Schwarzwurzeln schälen, waschen und sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben.
4. Vier Bögen Backpapier (á 32 x 42 cm) so auslegen, dass die kürzere Seite jeweils nach vorne zeigt. Die Schwarzwurzeln quer dazu auf den vier Bögen verteilen.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein schneiden. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
6. Knoblauch, Orangenschale, Thymian, Butter und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Diese Marinade mit Salz und Pfeffer würzen und die Schwarzwurzeln damit überträufeln.
7. Das hintere und vordere Ende der Papierbögen aufeinanderlegen und zusammen einrollen, dabei etwas Luft im so entstandenen Paket lassen. Die beiden Enden mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit für das Pesto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in einen hohen Mix- bzw. Rührbecher geben.
9. Olivenöl, grob gehackte Walnuskerne, Apfelsüße und Zitronenschale zugeben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und auf das Backblech legen.
11. Zitrone und Orange heiß abwaschen, abtrocknen und jeweils etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
12. Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauchscheiben überstreuen.
13. Fischfilets im heißen Ofen ca. 8 Minuten garen.
14. Gegarte Schwarzwurzeln aus dem Aromapäckchen nehmen. Schwarzwurzeln und Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Petersilienpesto dazu reichen.

Pro Portion: 365 kcal / 1525 kJ  
4 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 25 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Fischfrikadellen mit Petersilien-Aioli und**  
**Radicchiosalat**

**Montag, 7. Januar 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Leichte Küche, Feine Küche**

## Zutaten:

### **Radicchio mit Linsenvinaigrette:**

500 g	Radicchio
2 EL	Zucker
100 g	feine Linsen
3	Schalotten
4 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
2 TL	Honig
etwas	Fleur de Sel

etwas frischer Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
etwas frisch gehobelter Parmesan

### Für die Fischfrikadellen:

300 g Kabeljaufilet  
1,5 Scheiben Weißbrot (ohne Rinde)  
1 große Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
30 g glatte Petersilie  
25 g Butter  
1 Ei  
½ TL Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Olivenöl

### Für die Petersilien-Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig  
1 Eigelb (extrafrisch)  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Senf  
50 ml mildes Pflanzenöl  
etwas Salz  
etwas Zitronensaft  
1 EL gehackte, glatte Petersilie

### Zubereitung:

1. Die Radicchioblätter vom Strunk lösen, waschen und nach Belieben für etwa 2 Stunden in reichlich kaltes, mit 2 EL Zucker gemischtes Wasser legen, um Bitterstoffe zu entziehen.
2. Die Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Wasser bedeckt gar kochen.
3. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, 4 EL Wasser und Honig ablöschen.
4. Die Linsen abtropfen lassen. Mit Rest Olivenöl und dem Schalotten-Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Auskühlen lassen. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Inzwischen Kabeljaufilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.
6. Das Weißbrot in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein schneiden. Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
7. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalottenwürfel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten, ohne zu bräunen.
8. Vorbereitete Zutaten für die Frikadellen und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse sollte eher weich sein, damit die Frikadellen schön locker werden.
9. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei schwacher Hitze von jeder Seite schön goldbraun braten.
10. Für die Aioli den Essig und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse dazudrücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.
11. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesens des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.

12. Salat auf 4 Teller verteilen. Schnittlauch und Parmesan überstreuen. Die Fischfrikadellen anlegen und die Aioli dazu servieren.

Pro Portion: 495 kcal / 2070 kJ  
24 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 33 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Blätterteigpastetchen mit Ragout von Pilzen,**  
**Rosenkohl und Maronen**

**Dienstag, 8. Januar 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für die Blätterteigpastetchen:

350 g Blätterteig (frisch oder TK)  
1 Eigelb  
1 EL Sahne

Für das Ragout:

300 g Rosenkohl  
etwas Salz  
500 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)  
1 Schalotte  
6 EL Butter  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1,5 EL Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
1/2 TL Zucker  
200 g Maronen (Esskastanien), gekocht und geschält  
50 g Sahne

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).
2. Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut ½ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. 6 cm Durchmesser) wie möglich ausstechen. 4 Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
3. Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe mit etwa 1 cm breiten Rändern entstehen. Teigreste übereinander legen, nochmals ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen.
4. Jeweils 3–4 Teigringe auf jeden Kreis schichten, dabei den Rand der Teigringe dünn mit Eigelb bestreichen und so fixieren.
4. Restliches Eigelb mit Sahne verquirlen, die Teig-Pasteten damit bestreichen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.
5. Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5-8 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
6. Pilze putzen und vierteln. Schalotte schälen und fein schneiden.
7. In einer Pfanne ein Drittel der Butter erhitzen, Schalotte darin andünsten. Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Dann wieder etwas Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Gemüsebrühe angießen. Alles einige Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dann die gebratenen Pilze untermischen und abschmecken.
9. Zucker und Maronen in einen Topf geben und kurz karamellisieren. Sahne zugeben und so lange im offenen Topf köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist.
10. Rosenkohl halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Rosenkohl darin warm schwenken.
10. Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.
11. Pasteten auf vorgewärmten Tellern verteilen, etwa zur Hälfte mit dem Pilzragout füllen, übriges Ragout um die Pastetchen verteilen. Rosenkohl und Maronen anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2875 kJ  
56 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 44 g Fett

## Ali Güngörmüs Geschmortes Gewürzhuhn

Mittwoch, 9. Januar 2019  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Asia & Weltküche, Feine Küche**

### Zutaten:

1	Brathähnchen (ca. 1,3 kg; nach Belieben bereits vom Geflügelhändler zerlegen lassen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Rapsöl
1	Bio-Zitrone
12	Kartoffeln, klein
4	Schalotten
8	Kirschtomaten
1 TL	Tomatenmark
1 Prise	Currypulver, z. B. Ananpurna-Curry
1 Prise	Ras el-Hanout (Gewürzmischung aus Nordafrika)
1 Prise	Baharat (arabische Gewürzmischung)
2	Lorbeerblätter
½	Zimtstange
500 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
½ Bund	Koriander
½ Bund	Minze

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3).
2. Das Hähnchen in etwa 6–8 Stücke zerlegen, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenteilen mit Salz und Pfeffer einreiben.
3. In einem ofenfesten Bräter oder Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Hähnchenteile darin rundherum goldbraun anbraten.
4. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden.
5. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und halbieren.
6. Die Schalotten schälen und fein hacken.
7. Tomaten waschen, trocken reiben und halbieren.
8. Das Hähnchen aus dem Topf heben, kurz beiseite stellen.

9. Schalottenwürfel im Bratfett unter Wenden anrösten. Tomatenmark einrühren und ebenfalls kurz anrösten.
  10. Kartoffeln und Gewürze zugeben und unter Wenden kurz andünsten.
  11. Hähnchenteile, Zitronenscheiben und Kirschtomaten zufügen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und in den heißen Backofen schieben. Gewürzhuhn ca. 30 Minuten schmoren.
  12. Koriander und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob hacken.
  13. Schmorgericht abschmecken und mit den Kräutern bestreut anrichten.
- Tipp: Dazu passt ein Dip aus 200 g Crème fraîche, 2 Prisen Baharat und 1 Prise Salz.

Pro Portion: 690 kcal / 2875 kJ  
28 g Kohlenhydrate; 64 g Eiweiß; 35 g Fett

**Vincent Klink**  
**Topfenknödel mit Ananaskompott**

**Donnerstag, 10. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Süßes, vegetarisch**

#### **Zutaten:**

##### **Für die Topfenknödel:**

600 g	Magerquark oder Schichtkäse
300 g	Weißbrot ohne Rinde
120 g	Butter
100 g	Puderzucker
3	Eier
½ TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
500 ml	Milch
3 EL	Zucker
1	Vanilleschote

##### **Für das Ananaskompott:**

500 g	frische Ananas
30 g	Zucker

##### **Für die Bröselmelze:**

2 EL	Zucker
3 EL	Butter
3 EL	Semmelbrösel

#### **Zubereitung:**

1. Den Quark gut abtropfen lassen. Das Brot in feine Würfel schneiden.  
Tipp: die Rinde vom Weißbrot kann in einem Cutter zu Bröseln zerkleinert werden, diese können später für die Bröselmelze verwendet werden.
2. Butter mit Puderzucker, Eiern und Zitronenschale in einem Schlagkessel schaumig schlagen. Unter die schaumig geschlagene Masse die Brotwürfel und den Quark heben, die Schüssel abdecken und die Masse im Kühlschrank mindestens 40 Minuten quellen lassen.
3. Für das Ananaskompott Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk entfernen. Fruchtfleisch zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. In einem Topf den Zucker goldgelb karamellisieren. 80 ml Wasser angießen und den Karamell unter Rühren wieder lösen. Ananaswürfel zugeben ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dann das Kompott abkühlen lassen.



4. Zum Garen der Topfenknödel Milch mit Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark austreichen. Vanillemark und ausgekratzte Vanilleschote in den Topf geben und alles aufkochen.
5. Aus der Quarkmasse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese in der siedenden Vanillemilch ca. 15 Minuten sacht pochieren.
6. Für die Schmelze in einer Pfanne Zucker schmelzen, Butter einrühren und die Semmelbrösel darin wenden.
7. Die Knödel abtropfen lassen, anrichten. Geröstete Semmelbrösel darauf geben und das Ananaskompott dazu servieren.

Pro Portion: 905 kcal / 3790 kJ  
102 g Kohlenhydrate; 33 g Eiweiß; 40 g Fett

## Rainer Klutsch Krautstrudel mit Feldsalat

Freitag, 11. Januar 2019  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

### Zutaten:

#### Für den Strudelteig:

240 g	Mehl
1 Prise	Salz
3 EL	Rapsöl

#### Für die Füllung:

500 g	Weißkohl oder Spitzkohl
2 g	Kümmel
2	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl
2 EL	Schnittlauchröllchen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
30 g	Butter
30 g	Mehl
200 g	Schmand
4	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

#### Für den Salat:

150 g	Feldsalat
1 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	Essig
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

### Zubereitung:

1. Für den Strudelteig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen, 1 EL Öl und 1/8 l lauwarmes Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.
2. Weißkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und fein hobeln. Mit Kümmel und Salz kräftig würzen, durchkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin gut anrösten.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Den Schmand unter ständigem Rühren zugeben und dicklich einkochen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und nach und nach Eier unter die Schmandmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Kohl sehr gut abtropfen lassen. Die Schmandmasse, Röstzwiebeln und Schnittlauch unterheben.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).
8. Ein großes sauberes Leinen- oder feines Bauwolltuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig auf dem Tuch möglichst dünn rechteckig ausrollen.
9. Dann mit den Händen (Handrücken nach oben) vorsichtig unter den Teig fahren und die Teigplatte über die Handrücken sehr dünn etwa 40 x 50 cm groß ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten, damit der Teig nicht reißt.
10. Den Strudelteig dünn mit etwas Öl bestreichen. Die Krautmasse längs an einem Ende des Strudelteigs auflegen. Teig und Belag mit Hilfe des Tuchs zu einem Strudel aufrollen. Teigenden unter den Strudel klappen.
11. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit übrigem Öl oder Butter bestreichen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
12. Währenddessen den Salat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.
13. Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf vier Teller verteilen, das Dressing überträufeln.
14. Den Strudel aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen. Anschneiden und zum Salat anrichten.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ  
65 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 37 g Fett

**Christina Richon**  
**Bratnudeln mit Wintergemüse**

**Montag, 14. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Leichte Küche, schnelle Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

2	Eier
1 TL	geröstetes Sesamöl
½ TL	Kurkumapulver
1 TL	Sesamsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Erdnussöl
200 g	Karotten

2	rote Zwiebeln
20 g	Ingwer, frisch
1	Knoblauchzehe
200 g	Lauch
4	Champignons
4 EL	Sojasoße
2 TL	Rohrzucker
2 EL	Zitronensaft
600 g	geseigte Mini-Nudeln (z. B. Mini-Penne oder Risoni, Trockengewicht: 300 g)

zusätzlich nach Belieben:

2 EL	geröstete gehackte Erdnüsse
2 EL	Kokosraspel
1 EL	Sambal Oelek

### **Zubereitung:**

1. Eier, 2 EL Wasser, Sesamöl, Kurkuma und Sesam in einer Schale verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Eiermix in der Pfanne stocken lassen, ohne zu wenden. Omelett herausnehmen und aufrollen, erkalten lassen.
3. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Lauch putzen, waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden, etwas Lauchgrün für die Deko beiseitelegen. Champignons abreiben und mit den Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Sparschäler dünne Streifen von den Karotten abziehen. Rest der Karotte und des Lauchgrüns in kleine Stücke schneiden. Hälfte des Ingwers fein hacken, Rest in feine Streifen schneiden.
4. Sojasoße, Zucker, Zitronensaft und gehackten Ingwer zu einer Marinade verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen.
5. Rest Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebeln und Champignons darin 2 Minuten anbraten.
6. Lauch und Karottenstreifen dazugeben, weitere 4 Minuten braten.
7. Gekochte, bissfeste Nudeln und Marinade unterrühren und alles noch ca. 2 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Eingerolltes Omelette in dünne Scheiben schneiden.
9. Nudeln auf Tellern anrichten. Mit Omeletteröllchen, Lauchstreifen, gehackten Karotten und Ingwerstreifen bestreuen.
10. Kokosraspel, Erdnüsse und Sambal Oelek in kleine asiatische Löffel geben und neben den Teller stellen. Somit kann sich jeder sein Gericht individuell abschmecken.

Pro Portion: 470 kcal / 1960 kJ

65 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 16 g Fett

**Philipp Stein**

**Dienstag, 15. Januar 2019**

**Brezenknödel mit Apfelzwiebeln auf Rahmkraut** Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Brezel-Haxen-Knödel:

6	Brezeln vom Vortag
400 ml	Milch
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat
100 g	ggartes Haxenfleisch, vom Vortag (oder kalter Braten)
1	Schalotte
etwas	Pflanzenöl
4	Eigelb
1 EL	gehackte Petersilie
1 EL	Speckwürfel
3	Eiweiß

Für die Apfelessigzwiebeln:

2	weiße Zwiebeln
etwas	Pflanzenöl
80 ml	milder Apfelessig
1 TL	Honig

Für das Rahmkraut:

700 g	Weißkohl
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Speckwürfel
100 ml	Weißwein
50 ml	Apfelsaft
100 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
100 g	Crème fraîche
2 EL	süßer Senf
etwas	weißer Pfeffer
etwas	Zucker
1 EL	gehackte Petersilie

außerdem nach Belieben:

1 Stück	Wurst darm (ca. 6 cm Durchmesser; ca. 60 cm) oder ein sauberes Küchenpassier- oder Geschirrtuch
3 EL	Radieschen in feinen Streifen
etwas	Gartenkresse

**Zubereitung:**

1. Die Brezeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Gewürze in einem Topf aufkochen. Über die Brezelwürfel gießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen das Haxenfleisch fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden.
3. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Haxenfleisch, Schalotten und Speckwürfel darin unter Wenden anbraten.
4. Eigelb, Petersilie, Speck, Haxen- und Schalottenwürfel zu den Brezelwürfeln geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Tipp:** Vorsichtig mit dem Salz würzen, da die Brezeln meist schon mit Salz bestreut wurden.

5. Die Masse in einen vorbereiteten Wurst darm (ca. 6 cm Durchmesser; beim Metzger erhältlich) füllen oder als Rolle auf ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch geben und fest einwickeln.
6. In siedendem Salzwasser ca. 30 Minuten brühen. Kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen.
7. Für die Essigzwiebeln Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. In etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Mit Apfelessig ablöschen und einkochen lassen. Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen.
9. Für die Rahmsoße Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Speck in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Apfelsaft und Gemüsefond angießen und etwas einkochen.
10. Crème fraîche und Senf unter den Saucenansatz rühren. Sobald die Soße eine sämige Konsistenz erreicht hat, Kohlstreifen untermischen, kurz köcheln lassen.
11. Brezel-Haxenknödel auslösen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin anbraten.
12. Das Rahmkraut abschmecken, die Petersilie unterschwenken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Knödelscheiben auflegen. Essigzwiebeln auf den Knödeln verteilen. Nach Belieben mit Gartenkresse und Radieschenstreifen garnieren und servieren.

Pro Portion: 555 kcal / 2320 kJ  
53 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 27 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Tafelspitz mit Bouillon-Gemüse**

**Mittwoch, 16. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche, Grundrezept**

**Zutaten:**

1 kg	Rindertafelspitz
1	Zwiebel
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
etwas	Salz
2	Möhren
½	Sellerieknolle
1	Petersilienwurzel
1 Stange	Porree (Lauch)
500 g	Kartoffeln, festkochend
2,5 EL	Butter
1 EL	Mehl
50 ml	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Stück	frischer Meerrettich (ca. 10 g)
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	Petersilie

## Zubereitung:

1. Vom Tafelspitz eventuell noch aufliegende Sehnen, Häute und nach Wunsch den Fettrand sauber abschneiden (parieren). Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. Zwiebel schälen und grob würfeln. Fleisch, Zwiebelwürfel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Pimentkörner und Salz in einen großen Suppentopf geben. Heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt aufkochen lassen, währenddessen den entstehenden, sich auf der Oberfläche absetzenden, Schaum abschöpfen.
3. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch dann ca. 2 Stunden sacht gar köcheln lassen. Sofern nötig nach etwas heißes Wasser angießen.
4. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und in schöne Formen schneiden. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln und die Gemüsewürfel, bis auf Porree, in die Brühe geben und mitgaren. Porree etwa 10 Minuten vor Garzeitende zugeben.
6. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren die Sahne zugießen.
7. Mit Fleischbrühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein einige Minuten sacht köcheln lassen.
8. Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Hälfte Meerrettich unter die Sauce mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken, 1 TL Butter zugeben und alles fein pürieren.
9. Petersilie abspülen, trocken schütteln abzupfen und fein hacken, Petersilie unter die Sauce mischen.
10. Fleisch aus der Brühe heben, zugedeckt kurz warmhalten.
11. Gemüse, Kartoffeln und etwas Brühe in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und darauf anrichten. Die Sauce und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ  
27 g Kohlenhydrate; 58 g Eiweiß; 29 g Fett

**Otto Koch**  
**Gröstl mit Bratenfleisch**

**Donnerstag, 17. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

## Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, festkochend
400 g	gargartes Bratenfleisch vom Vortag (etwa Tafelspitz)
1	Zwiebel
1	Apfel
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	Butter
1/2 TL	Puderzucker
3 EL	Meerrettich, gerieben

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, mit Wasser in einen Topf geben, aufkochen und garen. Kartoffeln abgießen, schälen und abkühlen lassen.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten knusprig goldbraun anbraten.
6. Die Zwiebel zu den Kartoffeln geben und glasig andünsten. Die Tafelspitzwürfel zugeben und kurz warm schwenken.
7. Petersilie überstreuen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen. Die Apfelspalten darin warm schwenken. Puderzucker überstreuen und leicht karamellisieren lassen.
9. Das Gröstl auf Tellern anrichten, mit den Apfelscheiben garnieren und den Meerrettich dazu reichen.

Pro Portion: 370 kcal / 1550 kJ  
51 g Kohlenhydrate; 11 g Eiweiß; 13 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Hühnersuppe mit Eierstich**

**Montag, 21. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Grundrezept, Heimatküche**

## Zutaten

### Für die Suppe:

1	Suppenhuhn (etwa 1,2 kg)
¼	Sellerieknolle mit zartem Grün
3	Möhren
1	kleine Lauchstange
1	mittelgroße Zwiebel
etwas	Meersalz
2 Stiele	Zitronengras
1	Tomate
500 g	Broccoli
1	Fenchelknolle
450 g	TK Erbsen

### Für den Eierstich

2	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat
100 ml	Sahne
1 TL	Butter

## Zubereitung:

1. Das Suppenhuhn innen und außen gründlich kalt waschen, abtropfen lassen. Das Gemüse, bis auf Broccoli und Fenchel putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und

abtropfen lassen. 3 Stiele Selleriegrün putzen, waschen, kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln.

2. Vorbereitete Zutaten in einen großen Suppentopf geben, Wasser angießen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. 1 EL Salz zugeben und zugedeckt aufkochen.

3. Währenddessen Zitronengras putzen, äußere harte Blätter entfernen. Die Stangen abspülen und halbieren. Tomate abziehen, entkernen und in Stücke schneiden.

4. Zitronengras und Tomatenwürfel zum Suppenhuhn geben, bei mittlerer Temperatur etwa eine Stunde köcheln lassen.

5. Inzwischen für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter ausstreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu 3/4 in Wasser steht.

6. Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.

7. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

8. Brühe passieren und auf etwa 1,2 l einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Fenchel in die Brühe geben und etwa 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Erbsen und Brokkoliröschen zugeben und mitgaren.

10. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

11. Hühnerfleisch und Eierstich zum Eintopf geben und alles nochmals kurz erhitzen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Pro Portion: 975 kcal / 4075 kJ

20 g Kohlenhydrate; 68 g Eiweiß; 69 g Fett

**Michael Kempf**

**Dienstag, 22. Januar 2019**

**Lachs mit Sauce und Salat von der Steckrübe** Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: Mittel**

**Asia & Weltküche, Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für das Lachsfilet:**

80 g Meersalz

4 Stücke Lachsfilet, ohne Haut à 125 g

etwas Speiseöl

2 EL Asia-Würzsauce (z. B. Unagi-, Terijaki- oder Sojasauce; aus dem Asia-Markt)

**Für den Steckrüben-Salat:**

300 g Steckrübe

2 Schalotten

2 EL Rapsöl

1 EL Haselnussöl

3 EL Limettensaft

etwas Salz

etwas Curry mild

1 Stück Ingwer (ca. 3 g), frisch gerieben

1 EL geröstete Cashewkerne

2 Zweige Majoran

**Für die Steckrübenemulsion:**



2	Schalotten
1	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
1 EL	Bauchspeck in Würfel
150 g	Steckrübe
1 Stück	frischer Ingwer (10 g)
etwas	mildes Currypulver
600 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Grapefruit oder Limettensaft

**außerdem:**

1	Grapefruit
---	------------

**Zubereitung:**

1. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, 80 g Meersalz einrühren und darin lösen. Auskühlen lassen.
2. Für den Salat die Steckrübe schälen und sehr fein würfeln. Die Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin weich dünsten. Steckrübenwürfel zugeben und kurz farblos anbraten.
4. In eine Schüssel geben und mit dem Haselnussöl und etwas Limettensaft marinieren. Mit Salz, Curry und dem Ingwer abschmecken, ziehen lassen.
5. Lachsfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Filets in eine flache Schale legen, mit dem Salzwasser übergießen und etwa 8 Minuten ziehen lassen.
6. Inzwischen für die Emulsion Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Speck, Schalotten und Knoblauchwürfel darin andünsten.
7. Die Steckrübe schälen. Steckrübe und Ingwer, inklusive Schale fein schneiden und mit anbraten. Curry überstäuben, kurz mit anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Ansatz um die Hälfte einkochen.
8. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Den Lachs trocken tupfen, auf ein leicht geöltes Backblech setzen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten temperieren.
10. Cashewkerne grob hacken. Bergamotte, bzw. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Filets in feine Spalten schneiden, abtropfenden Saft für die Emulsion (Sauce) auffangen.
11. Die Spalten flach auf einem hitzebeständigen Teller auslegen und nach Belieben mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill kurz bräunen.
12. Eine Grillpfanne stark aufheizen, den Lachs dann auf einer Seite in der Pfanne kurz angrillen. Mit der Asiasauce bepinseln und unter dem heißen Backofengrill oder in der Pfanne kurz karamellisieren.
13. Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und übrigem Zitrusaft abschmecken
14. Den Salat nochmals abschmecken, mit Garnieringen auf 4 Teller verteilen. Fruchtfillets auflegen. Majoranblättchen und Cashewkerne aufstreuen.
15. Den Lachs darauf anrichten. Emulsion nochmals kurz erhitzen, nach Belieben mit einem Stabmixer aufschäumen und angießen.

Pro Portion: 520 kcal / 2185 kJ

17 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 37 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Arancini mit Orangensalat**

**Mittwoch, 23. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

**Für die Reisbällchen:**

2 Zwiebeln  
etwas Olivenöl  
300 g Risottoreis (z. B. die Sorten Carnaroli oder Vialone Nano)  
1/2 l Geflügelbrühe (instant)  
50 ml trockener Weißwein  
2 EL Butter  
50 g frisch geriebener Parmesan  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Thymian  
200 g Scamorza (italienischer, gereifter Filatakäse)  
100 g Lardo oder Pancetta (ital. gewürzter und gereifter fetter Speck)  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker  
2 Eier  
100 g Paniermehl  
1 l Frittieröl  
1 Bund Basilikum

**Für den Orangensalat:**

2 Orangen (möglichst sizilianische)  
etwas Salz  
etwas Zucker  
etwas Pfeffer  
1 rote Zwiebel  
8 schwarze Oliven  
2 Zweige Thymian  
etwas Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.
2. Risottoreis zugeben und unter Rühren glasig andünsten. Brühe erhitzen.
3. Sobald der Reis glasig glänzt, den Weißwein angießen und unter Rühren etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade soviel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
4. Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die übrige Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern.
5. Den Reis auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und maximal handwam abkühlen lassen.
6. Für die Füllung die übrige Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen.
8. Scamorza und Lardo fein würfeln. Beides mit den Zwiebelwürfeln mischen.
9. Jeweils etwa einen Esslöffel Reis abstechen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge

Reis darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

10. Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reiskugeln rundherum gleichmäßig paniert sind.

11. Für den Salat Orangen mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

12. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Oliven und Zwiebelringe auf den Orangenscheiben verteilen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian überstreuen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren.

13. In einer Pfanne ca. 2 cm hoch Frittieröl erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

14. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Arancini, Salat und Basilikum anrichten.

Pro Portion: 1130 kcal / 4735 kJ  
87 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 72 g Fett

**Vincent Klink**  
**Rinderroulade mit Sauerkraut-Füllung**

**Donnerstag, 24. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Heimatküche**

#### **Zutaten:**

##### **Für die Rouladen:**

1	kleine Zwiebel
2 EL	Butter
150 ml	Weißwein
200 g	frisches Sauerkraut
5	Wacholderbeeren
2	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
½ TL	Kümmel, fein gehackt
1 TL	Zucker
4	Schalotten
60 g	Speck, durchwachsen
4	Rinderschnitzel (aus der Hochrippe) à 160 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	scharfer Senf
2	Gewürzgurken
1 Bund	Suppengemüse
1 EL	Butterschmalz
500 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 TL	Mehlbutter (Mehl und Butter zu gleichen Teilen vermischt)

**Für den Kartoffelstampf:**

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3 EL	Butter
etwas	Muskat

**Zubereitung:**

1. Für das Sauerkraut die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.
  2. In einem Topf etwas Butter schmelzen, die Zwiebelstreifen goldgelb darin anschwitzen, mit Weißwein auffüllen. Das Sauerkraut ausdrücken und zugeben.
  3. Wacholderbeeren und Pimentkörner im Mörser andrücken und mit Lorbeerblatt, Gewürznelke, Kümmel und Zucker zum Sauerkraut geben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, zum Schluss noch mal kräftig erhitzen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
- Tipp:** Das Sauerkraut kann auch gut am Vortag vorbereitet werden.
4. Schalotten schälen, die Hälfte davon fein würfeln. Den Speck ebenfalls in feine Würfel schneiden.
  5. In einer Pfanne restliche Butter schmelzen, Schalotten und Speck darin anschwitzen.
  6. Die Rinderschnitzel so dünn wie möglich plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Senf bestreichen. Speckschalotten und Sauerkraut ebenfalls darauf verteilen. Die Gurke der Länge nach halbieren oder vierteln. Gurkenstreifen auf die Speckschalotten geben, das Fleisch aufrollen und eventuell mit Zahnstochern fixieren.
  7. Die restlichen Schalotten grob würfeln. Das Suppengemüse schälen und würfeln.
  8. Die Rouladen in einem Topf im heißen Butterschmalz rundherum anbraten. Schalotten und Suppengemüse dazugeben und andünsten.
  9. Etwas Brühe angießen, so dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in Flüssigkeit schmoren. Die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten schmoren, nach und nach die übrige Brühe angießen.
  10. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und kochen, bis alles weich gegart ist.
  11. Die fertig gegarten Rouladen herausnehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren, zum Andicken etwas Mehlbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  12. Sobald die Kartoffeln gar sind, diese abgießen und etwas ausdampfen lassen. Weiche Butter zu den Kartoffeln geben, etwas Muskat darüber reiben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen.
  13. Rouladen und Sauce anrichten, dazu den Kartoffelstampf reichen.

Pro Portion: 675 kcal / 2825 kJ  
38 g Kohlenhydrate; 41 g Eiweiß; 37 g Fett

**Andi Schweiger**  
**Forelle auf gedünstetem Feldsalat und**  
**Petersiliengraupen**

**Freitag, 25. Januar 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Feine Küche, Heimatküche**

**Zutaten:**

**Petersilienöl & Buttermilchmix:**

200 g glatte Petersilie  
200 ml Olivenöl  
200 ml Buttermilch  
etwas Salz  
½ Bio-Zitrone (Schale)

**Für die Perlgraupen:**

1 Zwiebel  
30 ml Olivenöl  
200 g Perlgraupen  
200 ml trockener Weißwein  
etwas Meersalz  
200 ml Gemüsefond  
40 g Butter

**Für die Forelle:**

800 g Forellenfilet mit Haut  
5 Zweige Rosmarin  
5 Zweige Thymian  
etwas Salz  
50 ml Olivenöl

**Für den Feldsalat:**

400 g Feldsalat  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
etwas Salz  
etwas Muskat

**Zubereitung:**

1. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit Olivenöl in ein fest verschließbares Gefäß geben und ca. 2 Minuten kräftig durchschütteln. Petersilie und Öl etwa 2 Stunden ziehen lassen.
2. Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.
3. Dann den Gemüsefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).
2. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
4. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerzupfen und auf einem Backblech verteilen.

5. Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen.
8. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.
9. Petersilienblätter fein mixen und mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.
10. Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Pro Portion: 1270 kcal / 5320 kJ  
45 g Kohlenhydrate; 51 g Eiweiß; 96 g Fett

**Christina Richon**  
**Curry-Kartoffelplätzchen mit Salat**  
**und Joghurtdressing**

**Montag, 28. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Leichte Küche, Vegetarisch**

#### **Zutaten:**

##### **Für die Kartoffelplätzchen:**

500 g	kleine, mehligkochende Bio-Kartoffeln
150 g	TK-Erbesen
100 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1	Knoblauchzehe
1	grüne Chilischote
2 EL	Korinthen
1	Lauchzwiebel
½	Bio-Zitrone
2 EL	gehacktes Koriandergrün
10 g	fein geriebener frischer Ingwer
2 EL	Kokosraspel
1 TL	mildes Currypulver
½ TL	Kurkumapulver
etwas	Salz
etwas	Chilipulver nach Belieben
3 EL	Ghee (geklärte Butter, ersatzweise Butterschmalz)

##### **Für den Salat:**

250 g	Feldsalat
1	große Möhre
4	getrocknete Aprikosen
1	Schalotte

4 EL	Sahnejoghurt
2 EL	Rapsöl
2 EL	Essig
1 TL	Senf
1 TL	fein geriebener frischer Ingwer
etwas	Kräutersalz
etwas	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## **Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis sie gar sind.
2. Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 6 Minuten zugedeckt garen.
3. Die Kartoffeln nach Belieben inklusive Schale durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken, dabei die Schalen zwischendurch aus der Presse entfernen, damit sie nicht verstopft.
4. Knoblauch schälen, Chili putzen. Knoblauch, Chili und Korinthen fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Erbsen, Knoblauch, Chilischote, Korinthen, Lauchzwiebel und Koriandergrün zum Kartoffelschnee geben. Zitronensaft, -schale, geriebener Ingwer, Kokosraspel, Curry und Kurkuma dazugeben. Durchkneten und mit Salz und nach Belieben Chilipulver abschmecken.
6. Mit einem Eisportionierer (oder großem Löffel) ca. 16 Kugeln aus der Kartoffelmasse abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Plätzchen formen.
7. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Plätzchen darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, dabei die Temperatur etwas reduzieren. Die Plätzchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden, sobald sich eine kleine Kruste gebildet hat, ggf. warm halten.
8. Währenddessen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen. Möhre und Aprikosen in feine Streifen schneiden, dann mit dem Feldsalat in eine Schüssel geben.
9. Schalotte schälen und fein schneiden.
10. Joghurt, Öl, Essig, Senf, Ingwer und Schalotte vermengen und würzig mit Salz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Salat und Dressing vorsichtig mischen.
11. Kartoffelplätzchen und Salat anrichten.

Pro Portion: 355 kcal / 1480 kJ  
38 g Kohlenhydrate; 9 g Eiweiß; 18 g Fett

## Parmesan-Soufflé mit Asia-Salat

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Mittel**

**Gourmet-Küche, Feine Küche, Vegetarisch**

### Zutaten:

#### Für den Gemüsesalat:

350 g	Weißkohl
1	Möhre
1	Zucchini
12	Shiitake-Pilze (ersatzweise Champignons)
1	gelbe Paprika
1 EL	Haselnussöl
etwas	Salz
Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1 EL	Sojasauce
1 EL	Korianderblättchen

#### Für das Dressing:

40 ml	weißer Balsamico
1	Limette (Saft)
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
60 ml	Olivenöl

#### Für das Shiitake-Pesto:

200 g	Shiitake-Pilze (ersatzweise Champignons)
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

#### Für das Parmesan-Soufflé:

100 g	Butter
5	Eigelb
250 g	Sauerrahm
120 g	Mehl
250 g	frisch geriebener Parmesan
5	Eiweiß
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker

### Zubereitung:

1. Für den Asia-Gemüsesalat das Gemüse putzen, ggf. schälen. Die Stiele aus den Pilzen drehen. Pilze abreiben. Paprika mit einem Sparschäler fein schälen. Ingwer schälen.
2. Gemüse und Pilze in etwa 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Ingwer fein hacken.
3. Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse, Pilze und Ingwer darin unter Wenden mit noch leichtem Biss andünsten. Mit Salz und Sojasauce würzen.
2. Für das Dressing Essig, Limettensaft, Honig, Salz und Piment d'Espelette verrühren. Das Öl untermixen.
3. Gemüsestreifen und Dressing mischen, auskühlen lassen.



4. Für das Für das Pesto die Pilze putzen, Stiele ausdrehen. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin unter Wenden anbraten, würzen.
5. Pilze und restliches Olivenöl fein mixen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Pilz-Pesto mischen, abschmecken.
6. Für das Parmesan Soufflé den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (Umluft: nicht geeignet/Gasherd: Stufe 2–3).
7. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm untermixen, würzen. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.
9. Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen. Jeweils etwa 1 cm hoch Shiitake-Pesto einfüllen, die Soufflémasse darauf verteilen, sodass die Förmchen etwa gut zur Hälfte gefüllt sind.
10. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15–20 Minuten goldbraun backen.
11. Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Koriander überstreuen.
12. Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Den asiatischen Gemüsesalat dazu servieren.

Pro Portion: 1235 kcal / 5165 kJ  
34 g Kohlenhydrate; 43 g Eiweiß; 103 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kabeljau mit Spitzkohl und Speck**

**Mittwoch, 30. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

800 g	Bio-Kabeljaufilet mit Haut
1	Spitzkohl
1	Zwiebel
etwas	Butterschmalz
1/4 l	Sahne
1 Bund	Majoran
etwas	Salz
500 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Lardo, in feinen Scheiben (italienischer, gewürzter Rückenspeck)
2 EL	Speiseöl
1	Schalotte
1 EL	Mehl
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Aus dem Kabeljaufilet 4 schöne gleichmäßige Stücke schneiden. Kabeljau kalt waschen und trocken tupfen. Entstandene Abschnitte von der Haut lösen und klein schneiden.
2. Vom Spitzkohl zunächst eventuell welke Blätter lösen. Kohl waschen, abtropfen lassen und 8 schöne Blätter lösen. Restlichen Spitzkohl fein schneiden.

3. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den fein geschnittenen Kohl zugeben und unter Wenden anbraten.
4. Etwas Sahne (etwa 1/5 der angegebenen Menge) angießen und einkochen lassen. Das fein geschnittene Fischfilet zugeben.
5. Majoran waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Den Füllungsmix mit Salz und Majoran würzen.
6. Die Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben daraus verschieden große Kugeln ausstechen oder einfach würfeln. Kartoffeln in Salzwasser garen.
7. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2).
8. Die Kohlblätter nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.
9. Je 2 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllungsmasse darauf verteilen und einwickeln. Mit je 1–2 Scheiben Lardo umwickeln, mit Holzspießen feststecken.
10. Eine hohe ofenfeste Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlwickel darin rundherum goldbraun braten. Dann in den heißen Backofen schieben und etwa 10 Minuten garen.
11. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kabeljau darin auf der Hautseite kross braten, wenden. Mit Salz würzen und mit in den Ofen stellen. Knapp gar ziehen lassen.
12. Inzwischen restlichen Lardo sehr fein schneiden. In eine Pfanne geben und knusprig auslassen.
13. Schalotte schälen, fein schneiden und mit anbraten. Das Mehl übersträuben und anschwitzen. Unter Rühren mit der restlichen Sahne auffüllen, sämig einkochen.
14. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und restlichen Majoran unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Kartoffeln abgießen und im heißen Topf ausdampfen lassen.
16. Kabeljau, Spitzkohlwickel und Kartoffeln auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 695 kcal / 2905 kJ  
30 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 45 g Fett

**Otto Koch**  
**Fleischpflanzerl auf Rosenkohlsalat**

**Donnerstag, 31. Januar 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

2	Semmel vom Vortag oder 4 Scheiben Toastbrot ohne Rinde
100 ml	Milch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
6 Stiele	Petersilie
3 EL	Öl
600 g	gemischtes Hackfleisch
2	Eier
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Rosenkohl
1	Schalotte
etwas	Essig
etwas	Olivenöl

80 g geräucherter Speck

**Zubereitung:**

1. Das Brot in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen. Zugedeckt etwas ziehen lassen, bis das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat.
2. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden glasig andünsten. Knoblauch durch eine Presse dazu drücken. Hälfte Petersilie zugeben und alles kurz mit andünsten. Etwas abkühlen lassen.
4. Das Brot ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Eier, Zwiebelmischung und Senf in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Aus dem Hackteig mit angefeuchteten Händen Fleischpflanzerl formen. Kurz kühl stellen.
6. Währenddessen für den Salat den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.
7. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Rosenkohlblättchen darin kurz blanchieren und in eisgekühltem Wasser abschrecken. Rosenkohl trocken schleudern.
8. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Schalotte und Olivenöl ein Dressing rühren. Übrige Petersilie und Rosenkohlblättchen untermischen.
10. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Speck in feine Würfel schneiden und im heißen Öl knusprig braten.
11. Rosenkohlsalat abschmecken. Den Salat auf 4 Teller verteilen, die Speckwürfel überstreuen. Salat und Fleischpflanzerl anrichten.

Pro Portion: 730 kcal / 3060 kJ

19 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 54 g Fett