

**Theresa Baumgärtner**

**Montag, 3. Juni 2019**

**Spargel mit Parmesankruste**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Schnelle Küche, preiswert**

**Zutaten:**

150 g	Parmesan
50 g	gekochter Schinken
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	weiche Butter
etwas	Salz
1 kg	weißer Spargel
1 EL	Zucker
100 g	Wildkräutersalat
1/2	Bio-Zitrone
1/2	Knoblauchzehe
1 Prise	Meersalz
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	weißer Balsamico
40 ml	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Den Parmesan fein reiben. Schinken in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Weiche Butter mit Parmesan, Schinken und Schnittlauch vermischen und mit Salz abschmecken. Die Würzbuttermischung auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, darauf ein zweites Stück Butterbrotpapier geben und mit einem Rollholz dünn ausrollen und kühlen.
3. Den Spargel schälen und die holzigen, trockenen Enden abschneiden.
4. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4-6 Minuten bissfest garen, er sollte noch sehr knackig sein.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den Spargel abtropfen lassen und in vier Portionen nebeneinander auf ein Backblech verteilen.
7. Die kalte Parmesanbutter in gleichmäßige Stücke schneiden und längs auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 15 Minuten goldbraun backen.
8. Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Zitronenschale mit Knoblauch, Meersalz, Agavendicksaft und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.
11. Gratinierten Spargel anrichten und den Wildkräutersalat dazu servieren.

Pro Portion: 537 kcal / 2248 kJ

18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 43 g Fett

**Theresa Baumgärtner  
Holunderblütengelee**

**Montag, 3. Juni 2019**

**Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Grundrezept**

**Zutaten:**

8	Holunderblütendolden
1,5 l	Orangen-Direktsaft
1	Zitrone
2 kg	Gelierzucker 1:1

**Zubereitung:**

1. Die Holunderblütendolden frisch ernten. (Am besten zur Mittagszeit bei Sonnenschein, da sie dann das meiste Aroma entfalten.) Damit das Aroma erhalten bleibt, möglichst zeitnah nach der Ernte weiterverarbeiten.
2. Holdunderblütendolden ausklopfen bzw. schütteln, um sie von Schmutz oder kleinen Insekten zu befreien. Ideal ist es die Dolden nicht zu waschen, da sonst der aromatischen Blütenstaub verloren geht.
3. Dolden in eine Schale legen (nicht abbrausen) und den Orangensaft angießen. Abgedeckt die Blütendolden 24 Stunden im Saft ziehen lassen.
4. Anschließend den Sud durch ein feines Sieb in einen hohen Topf gießen.
- 5.. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelierzucker zum Sud geben. Alles aufkochen, dann 4 Minuten sprudelnd kochen.
6. Das heiße Gelee randvoll in vorbereitete heiß ausgespülte Gläser mit Schraubdeckel füllen und sofort verschließen. Die Gläser komplett auskühlen lassen.

Pro 100 g:

243 kcal / 1019 kJ

59 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 1 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Gebratene Poulardenkeule mit**  
**Blumenkohl und Koriander-Hummus**

**Dienstag, 4. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: Mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für die Poulardenkeulen**

2 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
10 Korianderkörner  
5 Pfefferkörner  
700 ml Wasser  
300 ml trockener Weißwein  
50 g Salz  
1 EL Zucker  
1 TL Curry  
2 Lorbeerblätter  
4 Poulardenkeulen  
400 ml Sonnenblumenöl

**Für den Korianderhummus**

3 EL Sesam  
1 Msp. Kurkuma, gemahlen  
200 g gegarte Kichererbsen (z. b. aus dem Glas oder der Dose)  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 EL Miso, pikant  
6 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
1 Msp. Chilipulver  
5 EL Olivenöl  
1/2 Bund Koriander

**Für den Blumenkohl**

500 g Blumenkohl  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1/2 Bund Koriander

**Zubereitung:**

**Hinweis:** Die Poulardenkeulen müssen ca. 5 Stunden marinieren.

1. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken.
2. Koriander- und Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken.
3. Wasser und Wein mit Thymian, Knoblauch, Koriander, Pfeffer, Salz, Zucker, Curry und Lorbeerblättern aufkochen.
4. Poulardenkeulen in eine flache Form geben und mit dem Gewürzsud übergießen. Die Keulen im Sud 5 Stunden gekühlt ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Poulardenkeulen aus der Marinade nehmen, abtupfen und in eine feuerfeste Form geben. So viel Sonnenblumenöl zugeben, dass die Keulen leicht bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen die Keulen 1,5 Stunden langsam garen..
7. In der Zwischenzeit für den Hummus Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend im Mörser zerstoßen.
8. Kurkuma mit 2 EL heißem Wasser vermischen. Kichererbsen mit Kurkumawasser, gemahlenem Koriander, Sesam, Miso, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver und Olivenöl fein pürieren und abschmecken.
9. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.
10. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
11. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohlröschen darin langsam braten. Pinienkerne zugeben mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
12. Allen Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Koriander jeweils zur Hälfte unter den Blumenkohl und den Hummus mischen.
13. Die Poulardenkeulen aus dem Ofen nehmen und in einer vorgewärmten Pfanne von allen Seiten knusprig braten.
14. Blumenkohl mit dem Hummus auf Teller geben, die Poulardenkeule darauf legen und servieren.

Pro Portion: 687 kcal / 2876 kJ

23 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 47 g Fett

**Jacqueline Amirfallah  
Marinierte Rindersteaks  
mit Paprika-Erdbeer-Salsa**

**Mittwoch, 5. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Weltküche**

**Zutaten:**

**Für das Fleisch:**

1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
5 EL	Olivenöl
6	Szechuanpfefferkörner
6	schwarze Pfefferkörner
4	Rinderrückensteaks à ca. 150 g
etwas	Salz

**Für die Salsa:**

2	grüne Paprika
2	rote Zwiebeln
etwas	Salz
1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
200 g	Erdbeeren
1 Bund	Koriander
2	Bio-Limetten
etwas	Zucker
50 ml	Olivenöl

**zusätzlich:**

80 g	Eisbergsalat
1	Baguette

**Zubereitung:**

1. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Nadeln und Blättchen abstreifen, fein schneiden und zum Olivenöl geben.
2. Die Szechuanpfefferkörner und schwarzen Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und ebenfalls zum Kräuteröl geben.
3. Die Steaks mit dem Gewürzöl einreiben, in eine Schale geben und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser sind 6-8 Stunden, gekühlt ziehen lassen.
4. Für die Salsa Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebeln schälen, fein würfeln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Paprikawürfel 1 Minute blanchieren, dann die Zwiebeln zugeben, alles noch 1 Minute blanchieren, dann abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

6. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig abtrocknen, putzen und klein würfeln.
8. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Paprika, Zwiebeln, Chili, Knoblauch, Erdbeeren und Koriander in eine Schüssel geben, mit Salz, Zucker und Limettenschale würzen. Limettensaft und Olivenöl untermischen und abschmecken.
11. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Eine Pfanne erhitzen, von den Steaks die Marinade abtupfen und in der Pfanne von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten gar ziehen lassen.
13. Den Eisbergsalat waschen und trocken schleudern.
14. Die Steaks anrichten, Eisbergsalat anlegen und darauf die Salsa geben. Baguette dazu servieren.

Pro Portion: 595 kcal / 2495 kJ

34 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 33 g Fett

**Vincent Klink**  
**Geschnetzeltes vom Schweinehals**  
**mit Gemüsereis**

**Donnerstag, 6. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Schnelle Küche**

**Zutaten:**

Für den Reis:

1	Schalotte
1	Karotte
1/2	Zucchini
1 Stange	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
350 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Geschnetzelte:

2	Frühlingszwiebeln
1/2	rote Chilischote
600 g	Schweinehals
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
3 EL	Sojasauce
1 EL	Ketchup
100 ml	Tomatensaft

**Zubereitung:**

1. Für den Gemüsereis Schalotte und Karotte schälen und fein würfeln. Zucchini und Staudensellerie abwaschen und ebenfalls fein würfeln.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte und die Gemüsewürfel darin anschwitzen.
3. Den Reis zugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist.
4. In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden.
5. Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen.
7. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl das Fleisch scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

8. Die Pfanne ausreiben und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl anschwitzen, Chili zugeben.
9. Mit Sojasauce ablöschen. Ketchup und Tomatensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
10. Dann das Fleisch wieder zugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.
11. Gemüsereis mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Pro Portion: 630 kcal / 2635 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 39 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**So geht's: Zucchini (Zucchini-Variationen)**

**Freitag, 7. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Schnelle Küche, preiswert, leichte Küche, vegetarisch**

### **Zutaten**

#### **Für das Gemüse-Carpaccio**

2 runde grüne Zucchini  
2 runde gelbe Zucchini  
etwas Meersalz  
1/2 Bund Basilikum  
2 EL Balsamico  
3 EL Olivenöl

#### **Gefüllte Zucchini:**

2 Zucchini  
etwas Meersalz  
1/2 Bund Schnittlauch  
50 g Parmesan  
150 g körniger Frischkäse  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

#### **Für die Gemüse-Spaghetti:**

2 Zucchini  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 EL Butter  
etwas Meersalz

### **Zubereitung:**

1. Für das Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Die Zucchini in 2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
4. Zum Anrichten die grünen und gelben Zucchinischeiben auf dem Teller auflegen.
5. Balsamico mit Olivenöl mischen und darüber träufeln, zuletzt Basilikum überstreuen.
6. Für die gefüllten Zucchini diese waschen, die Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
7. Mit einem Kugelausstecher die Zucchinistücke etwas aushöhlen (nicht komplett aushöhlen).

8. In einem Topf mit Salzwasser die ausgehöhlten Zucchini ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
9. Den Backofen auf 165 Grad Umluft vorheizen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.
11. Frischkäse mit Schnittlauch und der Hälfte vom Parmesan mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Zucchinistücke mit der Frischkäsemasse füllen. Den Boden einer feuerfesten Form mit Olivenöl bepinseln. Die gefüllten Zucchini hineinstellen und mit restlichem Parmesan bestreuen.
13. Zucchini im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.
14. Für die Gemüse-Spaghetti die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden oder mit einem Messer zunächst der Länge nach in 2 dicke Scheiben und diese in 2 mm dicke Streifen schneiden.
15. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten und mit Salz würzen, Schnittlauch untermischen.  
Tipp: Die Zucchinispaghetti schmecken mit Pesto, Feta, Ziegenfrischkäse, warmen Kirschtomaten oder gebratenen Garnelen.
16. Die Variationen können wie folgt auf einem Teller serviert werden. Mit einer Gabel einige Spaghetti aufdrehen und diese mittig auf das Carpaccio geben. Die gefüllten Zucchini darum herumstellen.

Pro Portion: 377 kcal / 1577 kJ

9 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 33 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Cannelloni mit Frischkäse, Zucchini**  
**und Tomaten**

**Dienstag, 11. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

4 Zweige	Zitronenthymian
100 g	Zucchini
2	Schalotten
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Pelati-Tomaten
1/2 TL	abgerieben Schale einer Bio-Zitrone
etwas	Zucker
12	Lasagneplatten
300 g	Ricotta (oder Schichtkäse)
2	Eigelb
50 g	Crème fraîche
16	Kirschtomaten
1/2	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
1 Bund	rotes Basilikum

**Zubereitung:**

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Zucchini waschen und fein reiben. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und anschwitzen. Zucchini und die Hälfte vom Thymian zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten.
4. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.
5. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Restlichen Thymian und Zitronenabrieb zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln.
6. Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrotpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Ricotta mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angebratenen Zucchini untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Zucchini-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

10. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in ein feuerfestes Gefäß geben.
12. Knoblauch schälen, fein schneiden und über die Kirschtomaten streuen. Diese leicht salzen und mit Olivenöl beträufeln.
13. Die Kirschtomaten ebenfalls in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.
14. Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.
15. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
16. Die gebackenen Cannelloni mit den Kirschtomaten und Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 592 kcal / 2474 kJ

29 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 45 g Fett

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Weltküche, vegetarisch**

**Zutaten:**

Für den Taboulé

800 ml	Gemüsebrühe
200 g	Bulgur, grob
2	Salatgurken
Etwas	Salz
1 Prise	Zucker
60 ml	Olivenöl
80 g	Mandeln
80 g	getrocknete Aprikosen
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
3 EL	Berberitzen
2	Bio-Zitronen

Für den Gewürzjoghurt

1/2 Bund	Dill
1	Knoblauchzehe
1 TL	getrocknete Rosenblütenblätter
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Sumach
1 Prise	Koriander, gemahlen

**Zubereitung:**

1. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Bulgur einrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den gekochten Bulgur auf ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.
2. Die Gurken waschen. Eine Gurke zur Hälfte mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen hobeln. Den Rest und die übrige Gurke klein würfeln. Die Gurkenstreifen für die Dekoration beiseite stellen.
3. Die klein gewürfelten Gurken mit Salz und einer Prise Zucker würzen und 1/3 vom Olivenöl marinieren.
4. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
5. Aprikosen klein schneiden.
6. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
7. Bulgur, Mandeln, Aprikosen, Berberitze, Petersilie und Minze zu den Gurkenwürfeln geben und vermischen.
8. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

9. Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Bulgursalat geben und gut untermischen, abschmecken.
10. Für den Gewürzjoghurt Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Knoblauch schälen und fein hacken.
12. Joghurt mit Knoblauch, Dill und Rosenblütenblättern mischen, mit Kardamom, Sumach und Koriander würzen.
13. Taboulé auf Teller geben, die Gurkenstreifen dekorativ dazu geben, den Würzjoghurt dazu reichen.

Pro Portion: 583 kcal / 2438 kJ

69 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 30 g Fett

**Otto Koch**  
**Schweinehalssteak mit Kräuterbutter**  
**und Bohnensalat**

**Donnerstag, 13. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln

600 g Kartoffeln, fest kochend  
etwas Salz  
2 EL Butterschmalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Kräuterbutter

3 Stängel glatte Petersilie  
3 Stängel Estragon  
3 Stängel Basilikum  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
150 g Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Msp. Paprikapulver, edelsüß  
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Fleisch

3 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Zitronenthymian  
4 Schweinehalssteaks á ca. 180 g

Für den Bohnensalat

300 g grüne Bohnen  
2 Stängel Bohnenkraut  
etwas Salz  
1 rote Zwiebel  
1 EL Himbeeressig  
1 EL weißer Balsamico  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Sonnenblumenöl

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser garen, dann abgießen, ausdampfen lassen und anschließend pellen.

2. Für die Kräuterbutter die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Die weiche Butter mit einem Schneebesen aufschlagen, Knoblauch, Kräutern, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
4. Dann auf ein Backpapier geben und zu einer Rolle aufrollen und kühl stellen. (Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kleine Tupfer Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.)
5. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten im Öl ziehen lassen.
6. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.
7. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
8. Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Aus Essig, Balsamico, einer Prise Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.
11. Gekochte und gepellte Kartoffeln in Scheiben schneiden
12. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Steak salzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.
14. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auspacken und in Scheiben schneiden.
15. Steaks anrichten, jeweils etwas Kräuterbutter darauf geben. Mit Bohnensalat und gebratenen Kartoffeln servieren.

Pro Portion: 829 kcal / 3470 kJ

34 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 61 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**So geht's: Matjes**

**Freitag, 14. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Schnelle Küche, Heimatküche**

**Zutaten:**

Für Matjes nach Hausfrauen Art:

2	rote Zwiebeln
etwas	Zucker
20 ml	Himbeeressig
1	Eigelb
1 TL	grober Senf
80 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8 g	Ingwer
1/2	Knoblauchzehe
250 g	Magerquark
1	Apfel
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Dill
400 g	Matjesfilet

Für Matjessalat mit Linsen:

2	rote Zwiebeln
3 TL	Zucker
30 ml	Himbeeressig
100 g	Beluga Linsen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Apfel
1/2	Salatgurke
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Rapsöl
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Dill
400 g	Matjesfilet

**Zubereitung:**

1. Für die **Matjes nach Hausfrauen Art** die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.
3. Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise

einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam untermischen, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

4. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

5. Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.

6. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

7. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

8. Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.

9. Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

10. **Für den Matjessalat** mit Linsen die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

11. Zwiebelscheiben in einen Topf geben, etwa 1/3 vom Zucker zugeben, die Hälfte vom Himbeeressig angießen, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.

12. Die Linsen in einem Topf mit Wasser bissfest kochen.

13. Dann abseihen und mit restlichem Essig, Salz und Pfeffer würzen.

14. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.

15. In einer Pfanne restlichen Zucker schmelzen, die Apfelwürfel zugeben und karamellisieren, dann abkühlen lassen.

16. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen und die Gurke in 5 mm große Würfel schneiden.

17. Zwiebeln im Topf erhitzen, Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Das Öl zugeben und alles fein pürieren.

18. Zwiebelsud zu den Linsen geben und vermischen.

19. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

20. Matjes in 2 cm große Würfel schneiden und mit Kräutern, Apfel- und Gurkenwürfeln unter die Linsen heben, abschmecken und servieren.

### **Matjes nach Hausfrauen Art**

Pro Portion: 547 kcal / 2287 kJ

10 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 45 g Fett

### **Matjessalat mit Linsen**

Pro Portion: 510 kcal / 2135 kJ

26 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 36 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Grüne Bohnen mit Honigzwiebeln**  
**und Fächerkartoffeln**

**Montag, 17. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Vegetarisch, preiswert**

**Zutaten:**

850 g	Kartoffeln, festkochend
3 Zweige	Rosmarin
3	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
etwas	feines Meersalz
1 kg	grüne Bohnen
1 Bund	Bohnenkraut
1	rote Zwiebel
1 TL	Honig
1 EL	Balsamico

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Messer alle zwei Millimeter bis fast nach unten einschneiden, so dass die Kartoffel noch zusammenhält. Die eingeschnittenen Kartoffeln in eine backofenfeste Form legen.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzwicken und diese in die Kartoffeln stecken. Die Knoblauchzehen schälen und zu den Kartoffeln geben.
4. Die Kartoffeln mit 3/4 vom Olivenöl übergießen, mit Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 40-45 Minuten knusprig braun garen.
5. Die Bohnen waschen und putzen, die spitzen Enden mit einem kleinen Messer von beiden Seiten abschneiden.
6. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
7. Die Bohnen im kochendem Wasser garen, sie sollten noch einen leichten Biss haben. Dann abschütten, in Eiswasser kurz abschrecken und abtropfen lassen.
8. In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
10. In einer großen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Den Honig dazugeben und mit Balsamico ablöschen.
11. Die abgetropften Bohnen mit dem Bohnenkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und darin vermengen, mit Salz abschmecken.
12. Die Bohnen mit den Kartoffeln anrichten und genießen.

Pro Portion: 377 kcal / 1571 kJ

60 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 13 g Fett

**Philipp Stein**  
**Glasiertes Flank Steak mit Polenta**

**Dienstag, 18. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

Für die Polenta:

2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
500 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1 Msp.	Safranfäden
150 g	Sahne
50 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
50 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Chilipulver

Für den Mais:

etwas	Salz
2 EL	Kurkuma
150 g	Mini-Maiskolben (Babymais)
3 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für das Flank Steak:

800 g	Flank Steak vom Rind (aus dem Bauchlappen)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Akazienhonig
1 EL	Paprikapulver, geräuchert

**Zubereitung:**

1. Für die Polenta die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
2. Die Brühe in einen Topf geben, Tomaten, Knoblauch, Safran und die Kräuterzweige zugeben und aufkochen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann abseihen.

3. Die Sahne zur eingekochten Brühe geben, aufkochen und den Polentagrieß unterrühren. Bei milder Hitze unter Rühren die Polenta ca. 10 Minuten quellen lassen.
4. Den Parmesan fein reiben.
5. Olivenöl und Parmesan unter die Polenta rühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken.
6. Für den Mais in einem Topf ca. 1,5 l leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Kurkuma zugeben und die Babymaiskolben darin ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und abtropfen.
7. In einer Panne Butter schmelzen, die Maiskolben darin goldbraun braten und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
8. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Das Flank Steak von beiden Seiten gut mit Salz, Pfeffer würzen und von beiden Seiten jeweils ca. 30 Sekunden anbraten.
10. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen.
11. In der Zwischenzeit Honig und Paprikapulver in die Pfanne geben, in der das Fleisch angebraten wurde. Honig langsam erhitzen und leicht karamellisieren.
12. Das rosa gebratene Fleisch in die Pfanne mit dem karamellisierten Honig geben und kurz von beiden Seiten schwenken.
13. Fleisch in Tranchen aufschneiden. Polenta und Mais auf Tellern anrichten und das Fleisch darauf geben.

Pro Portion: 826 kcal / 3460 kJ

54 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 44 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Gefüllte Spitzpaprika mit Bulgur**  
**und Petersilie-Minze-Salat**

**Mittwoch, 19. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Asia&Weltküche, vegetarisch, preiswert**

**Zutaten:**

Für die Spitzpaprika:

2	Spitzpaprika
200 ml	Geflügelfond
1 TL	Currypulver
½ TL	Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
½ TL	Salz
4 EL	Olivenöl
70 g	Bulgur
80 g	Feta
2 Zweige	Minze

Für den Limettenjoghurt:

1	Bio-Limette
250 g	türkischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer

Für den Petersilie-Minze-Salat:

½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
½ Bund	Minze
1 EL	Balsamico
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Spitzpaprika waschen, der Länge nach halbieren und vom Kerngehäuse und den weißen Innenwänden befreien.
2. Den Geflügelfond mit Curry, Ras el Hanout, Salz und der Hälfte vom Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Spitzpaprika mit dem Bulgur füllen, den Feta zerbröseln und darüber verteilen. Paprika in eine feuerfeste Form geben und 12 Minuten im Ofen garen.
5. Für den Limettenjoghurt die Limette heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren.

6. Limettensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Für den Salat die Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker zu einer Vinaigrette verrühren. Kurz vor dem Servieren die Kräuterblätter mit der Vinaigrette marinieren.
9. Für den Paprika Minze abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und Minzeblättchen darauf streuen.
10. Gefüllten Spitzpaprika mit dem Petersilien-Minze-Salat und dem Limettenjoghurt anrichten.

Pro Portion: 445 kcal / 1867 kJ

24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 34 g Fett

**Vincent Klink**  
**Schaschlik mit Paprikasauce**

**Donnerstag, 20. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Beilage:

700 g        Kartoffeln, fest kochend  
etwas        Salz  
2 EL         Butterschmalz

Für die Schaschlikspieße:

2            Zwiebel  
etwas        Salz  
1            rote Paprika  
700 g        Schweinenacken  
etwas        Pfeffer aus der Mühle  
2 EL         Butterschmalz  
etwas        Curry

Für die Sauce:

1            Zwiebel  
1            rote Paprika  
1            gelbe Paprika  
1            rote Chilischote  
1 EL         Butterschmalz  
2 EL         Tomatenmark  
2 TL         Paprikapulver  
300 ml       Gemüsebrühe  
etwas        Salz  
etwas        Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise      Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.
2. Für die Schaschlikspieße die Zwiebel schälen, vierteln, entblättern und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Rauten schneiden.
4. Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.
5. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebel und Paprika abwechselnd auf 4 Spieße stecken.
6. Für die Sauce Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und grob würfeln.
7. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, dann Tomatenmark, Paprika und Chilischote zugeben und kurz anbraten.

Paprikapulver untermischen und mit Brühe ablöschen, alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Paprikasauce mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

8. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Spieße langsam von allen Seiten darin braten. Mit einer Prise Curry würzen.

9. Dann die Spieße in die Paprikasauce legen und noch 5 Minuten ziehen lassen.

10. Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Schaschlik mit der Sauce und den Kartoffelspalten servieren.

Pro Portion: 643 kcal / 2690 kJ

38 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 38 g Fett

**Sören Anders**  
**So geht's: Flammkuchen**

**Freitag, 21. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Teig:

20 g	Hefe
2 EL	Wasser, lauwarm
250 g	Mehl
100 ml	Buttermilch
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz

Für den Belag:

200 g	Schalotten
100 g	Schwarzwälder Schinken
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Crème fraîche
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Teig die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Teigschüssel geben, eine Mulde eindrücken und die aufgelöste Hefe angießen. Etwas Mehl vom Schüsselrand darüber geben. Buttermilch, Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen und diese abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.
5. Für den Belag Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Schinken fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Teigstücke nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche in dünne Teigkreise ausrollen.
7. Dann einen Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber ziehen. (Wer keinen Backstein hat gibt den Teig auf einen leicht bemehlten Bogen Backpapier, das Backblech sollte bereits im vorgewärmten Ofen sein)
8. Jeden ausgerolltem Teigfladen mit etwa 3 EL Crème fraîche bestreichen. Jeweils etwa 1 EL gewürfelter Schinken und je 2 EL Schalotten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.
9. Den Fladen auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 Minuten knusprig backen.

10. In der Zwischenzeit die weiteren Teigstücke ausrollen und belegen. Nach und nach backen.

11. Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

**Tipp: Belag mit Aprikosen und Ziegenfrischkäse**

**Pro Flammkuchen 2 Aprikosen** waschen, halbieren, den Stein entfernen und Aprikose in feine Spalten schneiden. **1 Zweig Rosmarin** abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. **3 EL Crème fraîche** auf dem ausgerollten Teig verstreichen. Die Aprikosenspalten und Rosmarin darauf verteilen. **40 g Ziegenfrischkäse** darüber bröseln und backen.

Pro Portion: 491 kcal / 2056 kJ

55 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 22 g Fett

**Christina Richon**  
**Risoni-Nudelsalat mit Gemüse und**  
**gegrillten Feta-Aprikosen**

**Montag, 24. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Preiswert, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

200 g	Risoni (kleine Nudeln in Reisform)
100 g	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
250 g	Kirschtomaten
200 g	Salatgurke
100 g	roter Spitzpaprika
10 Stiele	Blattpetersilie
3 Stiele	Minze
1	Bio-Zitrone
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Sumach (orientalisches Gewürz)
1 Prise	Rohrzucker
8	Aprikosen
125 g	Ziegenfeta
1 Zweig	Thymian
2 TL	Honig
1 Prise	Zimtpulver
2 EL	Pinienkerne
1 Prise	Piment d'Espelette

**Zubereitung:**

1. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, abschütten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauchzehe und die Zwiebeln fein schneiden.
3. Tomaten, Gurke und Paprika waschen. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Paprika klein schneiden. Gurke halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und klein schneiden. Tomaten vierteln.
4. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Blattpetersilie mit den Stielen fein schneiden. Von der Minze die Blättchen abzupfen und diese ebenfalls klein schneiden.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

6. Gekochte Nudeln in eine große Salatschüssel geben. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Gurke, Paprika und Kräuter untermengen. Etwas Zitronensaft und -schale, Kreuzkümmel und die Hälfte vom Olivenöl dazugeben. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Den Backofengrill auf 250 Grad vorheizen.
8. Die Aprikosen waschen und halbieren, dabei entsteinen.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
10. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach oben hineinsetzen.
11. Den Feta würfeln und auf den Aprikosen verteilen. Mit restlichem Olivenöl und Honig beträufeln. Mit Zimtpulver, Thymianblättchen und Pinienkernen bestreuen.
12. Unter dem Ofengrill die Aprikosen ca. 3-5 Minuten garen, bitte den Gargrad überwachen, da es sehr schnell geht.
13. Den Nudelsalat auf Teller verteilen, gegrillte Aprikosen daraufsetzen und mit Piment d'Espelette bestreuen.

Pro Portion: 400 kcal / 1677 kJ

36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett

**Michael Kempf**  
**Gefüllter Schweinerücken mit**  
**mariniertem Kohlrabi**

**Dienstag, 25. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

**Für die Schweinerückensteaks:**

4 Stiele Basilikum  
6 getrocknete Tomatenfilets, in Öl eingelegt  
6 schwarze Oliven  
100 g Weißbrot ohne Rinde  
2 EL Rote Bete Pulver (Granulat)  
120 g Feta  
1 Prise Piment d'Espelette  
4 Schweinerückensteaks á 150 g  
1 Ei  
2 EL Mehl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Pflanzenöl  
2 EL Butter

**Für den Kohlrabi:**

2 Kohlrabi, mittlere Größe  
1 EL Miso  
1 EL Rapsöl  
1 EL Sesamöl  
2 EL Reisessig  
etwas Salz  
etwas weißen Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

**Zusätzlich**

1 EL Haselnüsse  
12 Stiele Sauerklee

**Zubereitung:**

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Die getrockneten Tomaten und die Oliven fein hacken. Tomaten, Oliven und Basilikum mischen.

3. Weißbrot in grobe Stücke zupfen und mit dem Rote Bete Pulver im Cutter fein mixen.
4. Den Fetakäse in Scheiben schneiden und diese mit etwas Piment d`Espelette würzen.
5. Jeweils eine Tasche in die Schweinerückensteaks schneiden und diese mit den Feta-Scheiben und der Tomaten-Oliven-Mischung füllen.
6. Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die feinen kleinen Blätter beiseite stellen.
7. Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti schneiden. Alternativ den Kohlrabi mit einem scharfen Messer erst in feine Scheiben und diese dann in feine Streifen schneiden.
8. Die Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
9. Miso mit dem Rapsöl, Sesamöl und Essig zu einem Dressing verrühren.
10. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Sauerklee abbrausen und trocken schütteln.
12. Das Ei mit 2 EL Wasser verquirlen.
13. Die gefüllten Schweinerückensteaks mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend panieren. Dazu im Mehl wenden, abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung panieren.
14. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Wenden der Steaks die Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen.
15. Den Kohlrabispaghetti kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing marinieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, das Kohlrabigrün untermischen.
16. Jeweils einen gefüllten Schweinerücken mittig aufschneiden und auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Den Kohlrabisalat wild darum herum verteilen und anschließend den Sauerklee und die Haselnüsse darauf anrichten.

Pro Portion: 634 kcal / 2654 kJ

28 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 39 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Pfannen-Focaccia mit Basilikumcreme**  
**und gebratenen Tomaten**

**Mittwoch, 26. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Pfannen-Focaccia

20 g	Hefe
1 TL	Zucker
150 ml	Wasser
250 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	grobes Salz

Für das Gemüse und Belag

20	Kirschtomaten
etwas	Salz
700 g	dicke Bohnenkerne in der Schote (Saubohnen)
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
125 g	Büffelmozzarella
50 g	Pinienkerne

Für die Kräutercreme

1 Bund	Basilikum
3 Zweige	rotes Basilikum
4 EL	Olivenöl
200 g	Mascarpone
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und Wasser verrühren. Mehl zugeben, zu einem Teig mischen und 10 Minuten gehen lassen.
2. Dann Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
3. Die Tomaten in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und die Haut abziehen.
4. Die Bohnenkerne aus der Schote pühlen. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend abschütten. Die Haut der Bohnenkerne entfernen.
5. Die Bohnenkerne leicht salzen und mit der Hälfte vom Olivenöl marinieren.
6. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die abgezogenen Tomaten darin anbraten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
7. Für die Kräutercreme grünes und rotes Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Rote Blätter für die Dekoration zur Seite stellen.

8. Grüne Basilikumblätter mit Olivenöl fein pürieren. Mascarpone mit Basilikumpüree mischen und mit Salz abschmecken.
9. Mozzarella in Stücke schneiden.
10. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Den Teig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Brotfladen mit grobem Salz bestreuen.
12. Brot zurecht schneiden, die Kräutercreme darauf geben und mit Mozzarella, Tomaten, Bohnen, Pinienkernen und rotem Basilikum belegen.

Pro Portion: 1002 kcal / 4198 kJ

84 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 62 g Fett

**Otto Koch**  
**Zanderfilet mit Speck-Croutons**  
**und Gurken-Kartoffel-Dill-Salat**

**Donnerstag, 27. Juni 2019**

**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für den Kartoffelsalat:

600 g	Kartoffeln, festkochend
250 ml	kräftige Fleischbrühe
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Apfelessig
6 EL	Sonnenblumenöl
1/2	Salatgurke
1	Schalotte
1/2 Bund	Dill

Für den Fisch

80 g	Graubrot
80 g	Bauchspeck, geräuchert
700 g	Zanderfilet mit Haut
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen.
2. Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
3. Die Fleischbrühe in einem Topf aufkochen.
4. Kartoffeln in eine Schüssel geben. Senf, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
6. Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe direkt auf den Kartoffelsalat reiben und untermischen.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden. Gurken und Dill unter den Salat mischen. Salat nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
8. Das Brot in kleine Würfel schneiden.
9. Speck in feine Würfel schneiden.
10. Speckwürfel in eine Pfanne geben und knusprig auslassen, die Brotwürfel zugeben und knusprig braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.

11. Zanderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen teilen und die Hautseiten mit einer scharfen Messerspitze fein einschneiden.
12. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite kross anbraten.
13. Den Rest Butter zugeben, Fischfilets auf die Fleischseite wenden und kurz garziehen lassen. Zander mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Fischfilets anrichten, mit Speckcroutons bestreuen und mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 553 kcal / 2314 kJ

37 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett

**Tarik Rose**  
**So geht's: Steak**

**Freitag, 28. Juni 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Kräuterbutter

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
150 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	Paprikapulver
1 TL	grober Senf
1 Spritzer	Schwarzkümmelöl
1 Prise	Schwarzkümmel

Für die Rindersteaks

4 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
2	Rindersteaks (Rib Eye) á 300 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Koteletts

2	Schweinekoteletts à ca. 280 g
etwas	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Schwarzkwümmel

**Zubereitung:**

1. Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schwarzkümmel, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.
3. Für die Rindersteaks den Backofen auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- Unterhitze) vorheizen.
4. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
5. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren

Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.

6. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

7. Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

8. Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren.

9. Für die Koteletts eine Pfanne erhitzen.

10. Die Schweinekoteletts mit Salz würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

11. Dann die Hitze reduzieren und die Koteletts weitere 2-3 Minuten nachgaren lassen.

12. Die Koteletts auf Teller geben und mit Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

13. Das jeweilige Fleisch mit der Kräuterbutter servieren.

Tipp: Dazu passen Ofenkartoffeln mit Quarkdipp dazu 800 g Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen. 250 g Magerquark mit 120 g Creme fraiche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen. Den Dipp zu den Ofenkartoffeln reichen.

Pro Portion: 904 kcal / 3791 kJ

3 g Kohlenhydrate, 88 g Eiweiß, 60 g Fett