

Martin Gehrlein
Warmes Spargelsandwich

Dienstag, 2. Juni 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

Für den Salat:

100 g Rucola
1 EL Balsamico
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Spargelsandwich

200 g Ciabatta-Brot
4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 kg grüner Spargel
etwas Salz
etwas Zucker
12 schwarze Oliven, entkernt (z.B. Kalamata)
160 g Ziegenfrischkäse-Taler
2 EL Pinienkerne
100 g Butter
1 Schalotte
80 ml Weißwein
3 Eigelb
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

1. Rucola waschen und gut abtropfen lassen.
2. Balsamico mit Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing zur Seite stellen.
3. Ciabatta der Länge nach halbieren und die beiden Hälften in Stücke von jeweils ca. 50 g schneiden.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotstücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Brot aus der Pfanne nehmen, diese zur Seite stellen.
5. Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen.
6. Spargel am unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen.
7. Spargel in mit Salz und einer Prise Zucker gewürztem kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren.
8. Blanchierten Spargel abtropfen lassen und in der Pfanne, in der die Brotscheiben geröstet wurden, kurz anbraten. Oliven grob hacken.
9. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Brotscheiben geben, darauf den angebratenen Spargel geben. Die Käsetaler darauflegen (evtl. längs halbieren, falls sie sehr dick sind), mit Pinienkernen und gehackten Oliven bestreuen.
10. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.
11. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalotte schälen und fein schneiden.

12. Schalotte, Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird. Dann die flüssige Butter nach und nach unter den Eischaum rühren. Die Sauce mit Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Das Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel glattrühren und dann unter die Sauce rühren.

13. Die Brot kurz in den vorgeheizten Ofen geben und den Käse warm werden lassen, aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und mit der Sauce überziehen.

14. Rucola mit dem Dressing marinieren und neben den Broten anrichten.

Pro Portion: 855 kcal / 3570 kJ
35 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 70 g Fett

Zusatzrezept: 2. Juni 2020

Erdbeer-Rhabarber-Grütze

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Süßes

Zutaten:

350 g Rhabarber
150 g Erdbeeren
1 Vanilleschote
100 g Zucker
150 ml Wasser
1 EL Speisestärke
2 EL Orangensaft

Zubereitung:

1. Rhabarber waschen, putzen und schälen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Vanille der Länge nach halbieren und das Mark austreichen.
4. Zucker in einen Topf geben und golden karamellisieren, das Wasser zugeben und kurz köcheln lassen.
5. Rhabarber und Vanillemark zugeben und etwa 6 Minuten köcheln, bis der Rhabarber weich ist.
6. In der Zwischenzeit Stärke mit Orangensaft verrühren.
7. Die angerührte Stärke zum Rhabarber geben, aufkochen und so die Grütze leicht binden.
8. Zuletzt die Erdbeeren untermischen und die Grütze abkühlen lassen. Dafür am besten direkt in Portionsschälchen füllen. Dazu passt Vanillesauce oder Schlagsahne.

Jacqueline Amirfallah
Gurken-Taboulé mit Minze
und gebratenen Lammkoteletts

Mittwoch, 3. Juni 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Weltküche

Zutaten:

8 Lammkoteletts

etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
60 ml	Olivenöl
2	Salatgurken
etwas	Salz
150 g	griechischer Joghurt
200 g	Couscous (Instant)
1 Bund	Minze
1 Bund	Koriander
1 Bund	Dill
2 EL	Rosinen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Walnüsse
1 EL	getrocknete Rosenblütenblätter
2	Bio-Zitronen

Zubereitung:

1. Die Lammkoteletts abbrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.
2. Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.
4. Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.
5. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken Couscous geben.
Tipp: Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.
7. Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.
8. Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.
9. Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.
10. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.
11. Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.
12. Die Gurkenkugeln salzen.
13. Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.
14. Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Pro Portion: 860 kcal / 3600 kJ
44 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 56 g Fett

Christian Henze

Donnerstag, 4. Juni 2020

Gefülltes Schweinekotelett mit Bratkartoffeln Rezept für 4 Personen**Dauer:** 45 Minuten**Schwierigkeitsgrad:** Leicht**Heimatküche****Zutaten:****Für die Koteletts:**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Haselnusskerne
100 g	frischer Blattspinat
1 EL	Butter
1	Ei
2 EL	geriebener Emmentaler
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Koteletts vom Schwein mit Knochen (à ca. 220 g)
2 EL	Butterschmalz zum Braten

Für die Bratkartoffeln:

100 g	geräucherter Bauchspeck in Scheiben
3	Schalotten
600 g	gegarte Pellkartoffeln vom Vortag, festkochend
½ TL	Paprikapulver edelsüß
1 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz zum Braten
1	Knoblauchzehe
½ TL	Kümmelsamen oder 1 Prise gemahlener Kümmel
1 TL	getrockneter oder etwas frischer Majoran
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

einige kleine Holzspieße

Zubereitung:

1. Für die Füllung Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
2. Nüsse fein hacken.
3. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen oder trockenschleudern.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Wenden hell andünsten.
5. Nüsse und Spinat zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist.
6. Die Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen oder ausdrücken.
7. Inzwischen für die Bratkartoffeln den Speck in feine Würfel schneiden.
8. Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.
9. Paprikapulver und Mehl mischen, über die Kartoffelscheiben stäuben und alles vorsichtig vermischen.
10. Spinatmischung mit Eiern, Emmentaler, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermischen.
11. Die Koteletts kalt waschen, gründlich trocken tupfen und seitlich waagrecht eine tiefe Tasche ins Fleisch einschneiden. Das Fleisch innen und außen leicht salzen und pfeffern.

12. Die Käse-Spinat-Füllung in die Fleischtaschen verteilen, die offene Fleischseite mit Holzspießen verschließen.
13. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin bei mittlerer bis hoher Temperatur je Seite etwa 3–4 Minuten kräftig braten, bis Fleisch und Füllung gegart sind.
14. Währenddessen für die Bratkartoffeln das Butterschmalz in einer weiteren großen, beschichteten Pfanne erhitzen.
15. Kartoffelscheiben möglichst so einlegen, dass sie nebeneinander auf dem Pfannenboden liegen. Speck und Schalottenwürfel zugeben und alles goldbraun braten.
16. Knoblauch abziehen und fein würfeln oder durchpressen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und mitbraten.
17. Die Bratkartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken.
18. Bratkartoffeln auf 4 vorgewärmten Tellern verteilen, die Koteletts anlegen und alles sofort servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ
27 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 50 g Fett

Sören Anders

Freitag, 5. Juni 2020

So geht's: Hot Dog

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Einfache Küche

Zutaten:

Für die Hot Dog-Brötchen:

2 Eier
40 g frische Hefe
250 ml Milch
500 g Weizenmehl
2 EL Zucker
1 Prise Salz
50 g weiche Butter

Für Hot-Dog Variante 1 (für 4 Brötchen):

2 Zwiebeln
3 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel
4 Cornichons
3 EL Senf
4 Bratwürste
4 EL Ketchup
4 EL Mayonnaise

Für Hot-Dog Variante 2 (für 4 Brötchen):

50 g Frischkäse
2 EL Mayonnaise
1 EL Sahnemeerrettich
300 g Rotkohl
etwas Salz

2 EL	Essig
100 g	Sellerie
1	rote Zwiebel
1 EL	Pflanzenöl
4	lange Rostbratwürste

Für Hot Dog Variante 3 (für 4 Brötchen)

2	Zwiebeln
2	rote Paprika
3 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8	Merguez (scharfe Lammsbratwürste)
2 EL	Harissa

Zubereitung:

1. **Für den Teig** ein Ei trennen. Das Eigelb abgedeckt kaltstellen, das Eiweiß wird gleich weiterverarbeitet.
2. Die Hefe in der zimmerwarmen Milch auflösen.
3. Das Mehl mit dem Zucker, Salz, Butter, dem Eiweiß und einem ganzen Ei in eine Rührschüssel geben, die Hefemilch zugeben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten.
4. Den Teig abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat (am besten über Nacht im Kühlschrank).
5. Den gegangenen Teig halbieren und mit Hand zu ca. 20 x 20 cm großen Quadraten ziehen. Von jedem Quadrat dann 6 gleich große Streifen schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und eine weitere Stunde gehen lassen. Dabei darauf achten, dass zwischen den Brötchen genug Abstand ist.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
7. Das übrige Eigelb mit 1 EL Milch mischen, die Brötchen damit einstreichen. Restliche Ei-Milch beiseitestellen. Die Brötchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Wenn sie goldgelb sind, die Brötchen herausnehmen und mit der restlichen Ei-Milch bestreichen und ein paar Minuten abkühlen lassen.
8. **Für die Hot-Dog Variante 1** die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
9. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze langsam goldbraun rösten, dann zur Seite stellen.
10. Die rote Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Cornichons der Länge nach in feine Scheiben schneiden.
11. Die Hot Dog Brötchen der Länge nach aufschneiden und mit Senf auf beiden Seiten bestreichen.
12. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin rundherum goldbraun braten.
13. Die Würste in die Brötchen legen und die Gurkenscheiben links und rechts einlegen. Ketchup und Mayonnaise auf der Wurst verteilen, darüber die gehackte rote Zwiebel streuen. Als Topping die Röstzwiebeln darauf geben und servieren.
14. **Für die Hot-Dog-Variante 2** den Frischkäse mit der Mayonnaise und dem Meerrettich verrühren.
15. Den Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Etwas Salz zugeben und etwa 3 Minuten kneten, dann die Hälfte vom Essig unterkneten.
16. Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas Salz zugeben und etwa 3 Minuten kneten, dann restlichen Essig unterkneten.
17. Rotkrautstreifen und Sellerie etwas ruhen lassen, zwischendurch immer etwas kneten.
18. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
19. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rostbratwürste rundherum goldbraun braten.

20. Die Hot Dog Brötchen der Länge nach aufschneiden und mit der Frischkäse-Meerrettich-Mayo bestreichen. Darauf etwas Rotkohl verteilen und je eine Bratwurst auflegen. Mit dem Sellerie die Bratwurst leicht bedecken und die Zwiebeln darüberstreuen. Brötchen leicht zusammendrücken und servieren.

21. **Für die Hot-Dog Variante 3** Zwiebel schälen und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

22. In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen, dann Tomatenmark und Paprika zugeben und braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

23. In einer weiteren Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Merguez darin rundherum braten.

24. Die Brötchen aufschneiden, jeweils mit etwas Harissa bestreichen, die gebratenen Paprika-Zwiebeln und je 2 Würstchen darauf geben, Brötchen leicht zusammendrücken und servieren.

Pro Portion Variante 1: 580 kcal / 2435 kJ
39 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 36 g Fett

Pro Portion Variante 2: 675 kcal / 2835 kJ
39 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 46 g Fett

Pro Portion: Variante 3: 595 kcal / 2500 kJ
38 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 40 g Fett

Sybille Schönberger

Montag, 8. Juni 2020

Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Pesto und die Pasta:

200 g	grüner Spargel
etwas	Salz
50 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
1 Stängel	Zitronen-Thymian
1 Stängel	Basilikum
1 Stängel	glatte Petersilie
1/4 Bund	Schnittlauch
150 ml	Sonnenblumenöl
50 g	Parmesankäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	große Muschelnudeln (Conchiglioni)

Für die Ziegenkäsetaler:

2 Zweige Rosmarin

8 Ziegenkäsetaler à 20 g
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 TL Honig

außerdem nach Belieben:

einige Kapuzinerkresse-Blüten (unbehandelt) zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den grünen Spargel abbrausen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.
2. Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und komplett auskühlen lassen.
3. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
4. Knoblauchzehe abziehen und würfeln.
5. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Die Zitronenhälfte auspressen.
6. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.
7. Den Spargel abtropfen lassen, in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen.
8. Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale und die Kräuter in einen Mixer geben. Fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen.
9. Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
11. Die Nudeln zugeben und nach Packungsanleitung unter gelegentlichem Durchrühren mit noch leichtem Biss garen.
12. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rosmarin abbrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Anschließend Rosmarinzweige auflegen und für 5 Minuten in den warmen Ofen schieben.
13. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen.
14. Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.
15. Pesto-Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, die Käsetaler darauf anrichten. Nach Belieben mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.

Extra-Tipp:

Vom Pesto ist noch etwas übriggeblieben? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält sich das Pesto im Kühlschrank ca. 1 Woche frisch.

Nährwert: Pro Portion: 945 kcal / 3950 kJ
84 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 9. Juni 2020

**Schnitzel von der Maispoularde
mit Ingwer-Limetten-Panade**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

2	Schalotten
1 Bund	Koriander
1	Apfel
4	Bio-Limetten
1 EL	Olivenöl
40 ml	Weißwein
20 ml	weißer Portwein
2 Msp.	Anapurna-Curry
80 g	frischer Ingwer
300 g	Pankobrösel
3 EL	Mehl
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
60 g	Crème fraîche
4	Maispoulardenkeulen, ausgelöst
150 g	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.
3. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel fein würfeln.
4. Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Hälfte der Limetten die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die restlichen Limetten für die Dekoration zur Seite legen.
5. Für den Dip in einem kleinen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit Weißwein, Portwein und Limettensaft ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

6. Apfelwürfel, Curry und fein geschnittenen Koriander zugeben und kurz anschwitzen. Dann alles in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen.
 7. In der Zwischenzeit für die Panade den Ingwer schälen und fein reiben.
 8. Pankobrösel mit Ingwer und abgeriebener Limettenschale mischen. Diese Mischung in einen tiefen Teller geben.
 9. Mehl auf einem großen flachen Teller geben.
 10. Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und mit Salz und Piment d' Espelette würzen.
 11. Die Crème fraîche aufschlagen und unter die Apfelreduktion mischen, mit Salz und Piment d' Espelette würzen und bis zum Servieren kalt stellen.
 12. Die ausgelösten Poulardenkeulen zwischen einen Gefrierbeutel legen und plattieren.
 13. Fleisch leicht salzen und dann im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs verquirlte Ei ziehen und in der Brösel-Mischung wenden.
- Tipp: Man kann das Schnitzel auch zwei Mal panieren, dann wird die Kruste noch intensiver.
14. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.
 15. Die restlichen Limetten in Scheiben oder Viertel schneiden.
 16. Schnitzel auf Teller geben, Apfel-Curry-Dip zugeben und mit Limetten und Korianderblättern garnieren.

Nährwert: Pro Portion: 760 kcal / 3160 kJ
42 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 46 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 10. Juni 2020

Parmesanknödel mit gebratenen Zucchini

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Einfache Küche, mediterrane Küche

Zutaten:

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Schichtkäse oder Magerquark
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, fein gerieben
2 EL	Pinienkerne
2	grüne Zucchini
2	gelbe Zucchini

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
2 Zweige	Thymian
250 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Basilikum
1	rote Zwiebel
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Parmesanknödel das Weißbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf bräunen. Den Parmesan fein reiben.
3. Mit den Knethaken des Rührgeräts in einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Schichtkäse und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken.
5. Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden, die anfallenden Schnittreste grob hacken.
6. Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.
7. Für die Sauce in einem Topf ein Drittel vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, die Zucchiniabschnitte und den Knoblauch dazugeben. Alles gut anbraten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Thymianzweige abbrausen und zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
9. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
10. Aus der Parmesan-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur auf kleine Stufe stellen und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.
11. In einer großen Pfanne ein Drittel vom Olivenöl erhitzen. Die schön geschnittenen Zucchini-Stücke hineingeben, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten braten.
12. Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und zu den Zucchini-Stücken in der Pfanne geben und mitbraten.
13. Thymianzweige aus den weich gekochten Zucchini-Zwiebeln im Topf nehmen, mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
14. Basilikum mit restlichem Olivenöl im Cutter sehr fein mixen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce pürieren.
15. Gebratene Zucchini und Knödel auf Teller geben, Knödel mit der Sauce überziehen und mit Pinienkernen bestreuen.

Pro Portion: 595 kcal / 2480 kJ
20 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 11. Juni 2020

**Bohnen-Spaghetti mit gebratenem Bachsaibling
und Tomatensalsa**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten

Für die Bohnen-Spaghetti:

1 Schalotte
1 Tomate
1/2 rote Chilischote
16 breite grüne Bohnen (Stangenbohnen)
3 EL Rapsöl
etwas Salz

Für die Tomatensalsa:

2 Fleischtomaten
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 feine Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe

Für den Bachsaibling:

600 g Bachsaiblingfilet mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer
3 EL Olivenöl
25 g Butter

Zubereitung:

1. Für die Bohnen-Spaghetti die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Die Tomate waschen, trockenreiben, putzen und entkernen.
3. Die Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Bohnen putzen, waschen und trocken tupfen. Die Bohnen mit einem Sparschälen längs in feine Streifen schneiden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Die Bohnenstreifen zugeben und mit Salz würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.
6. Chili und Tomatenwürfel zugeben, alles durchschwenken und noch kurz erwärmen und gar ziehen lassen.
7. Für die Tomatensalsa Tomaten waschen, trockenreiben, die grünen Stielansätze ausschneiden. Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden.
8. Tomatenwürfel und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
9. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Nadeln von den Stielen streifen. Kräuter fein hacken.

10. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebeln unter die Tomatenwürfel mischen. Knoblauch abziehen, dazu pressen. Alles nochmals durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Saiblingsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

12. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Filets mit der Hautseite ins heiße Fett einlegen und knusprig braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen. Filets mit der heißen Butter übergießen und kurz fertig braten.

13. Bohnen-Spaghetti auf Teller verteilen, die Saiblingsfilets anlegen und mit der Salsa beträufelt servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ
8 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 32 g Fett

Rainer Klutsch

Freitag, 12. Juni 2020

Zitronenrisotto mit Parmesanhippe

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Parmesanhippen:

120 g Parmesan am Stück

Für den Risotto:

1 Bio-Zitrone

2 Schalotten

800 ml Gemüsebrühe

2 EL Butter

200 g Risottoreis

1 Bund Rucola

50 g Parmesan

1 TL Zitronenmarmelade

etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.

3. Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten garen, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

4. Für den Risotto die Zitrone abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben, und den Saft auspressen.

5. Schalotten schälen, fein würfeln.

6. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.

7. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.

8. Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.
9. Unter den Risotto Zitronenschale und den Saft zugeben, weitere ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und bei Bedarf Brühe zugeben.
10. Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
11. Unter den Risotto restliche Butter, Parmesan und Zitronenmarmelade rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola locker untermischen und anrichten.
12. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Pro Portion: 485 kcal / 2020 kJ
43 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 25 g Fett

Ali Güngörmüs

Montag, 15. Juni, 2020

Gebackenes Kokoshähnchen mit Mangold und Orangenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Orangenvinaigrette und Mangold:

1 TL	Zucker
300 ml	Orangensaft
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
200 g	Baby- Mangold

Für die Gewürzlinen:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
70 g	Belugalinsen
1/2 TL	Anapurna-Curry
1/2 TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 EL	Balsamico
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
30 g	kalte Butter
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie

Für das Kokoshähnchen:

2	Hähnchenbrustfilets ohne Haut
etwas	Salz
100 g	Pankomehl (japanisches Paniermehl; alternativ Semmelbrösel)
100 g	Kokosraspeln
2	Eier
2 EL	Mehl
500 ml	Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für die Orangenvinaigrette den Zucker in einem kleinen Topf hell karamellisieren.
2. Den Orangensaft vorsichtig zugießen, unter Rühren aufkochen lassen und den Karamell lösen.
3. Das Lorbeerblatt zugeben und den Saft auf 100 ml einkochen lassen.
4. Das Lorbeerblatt entfernen. Einkochten Saft mit Salz und Zitronensaft abschmecken und das Olivenöl unterschlagen.
5. Den Mangold putzen, in Blätter teilen. Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Mangoldblätter mit der Vinaigrette marinieren.
6. Für die Linsen Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
7. Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.
8. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.
9. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit anschwitzen.
10. Mit Balsamico ablöschen, diesen einkochen lassen und mit dem Fond auffüllen.
11. Die Linsen sacht gar köcheln, bei Bedarf noch etwas Fond zugießen.
12. Stärke und 2 EL kaltes Wasser glatt verrühren. Die angerührte Stärke unter die Linsen rühren. Kurz köcheln lassen.
13. Die kalte Butter fein würfeln und einrühren. Die Linsen nun nicht mehr kochen lassen. Gewürzlinsen mit Salz abschmecken.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen.
15. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenstreifen salzen.
16. Pankobrösel und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.
17. Die Hähnchenscheiben zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
18. Fleisch dann durch das Ei ziehen und abschließend in der Panko-Kokos-Mischung wenden und panieren.
19. Das Sonnenblumenöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung: das Öl darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist!
20. Das Fleisch im heißen Öl ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
21. Den marinierten Mangold und Linsen auf Tellern anrichten, das Kokos-Hähnchen dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 975 kcal / 4080 kJ
35 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 75 g Fett

Philipp Stein

Dienstag, 16. Juni 2020

Lachs im Kohlrabi-Senf-Sud auf Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

Zutaten

Für den Kohlrabisud:

1 EL	Tapiokaperlen (Sago)
1	Kohlrabi (mittelgroß)
etwas	Salz
400 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Zucker
30 g	Senfkörner
100 ml	Apfelsaft
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1	Möhre
½ Bund	Schnittlauch
1 Spritzer	Weißweinessig
50 ml	kaltgepresstes Olivenöl

Für den Lachs:

4	Stücke Lachsfilet (ohne Haut: à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Olivenöl

Für den Kartoffelstampf:

300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
½	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
2 EL	Sauerrahm
20 g	Butter
etwas	weißer Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.
2. Tapioka in reichlich kaltem Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen.
3. Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Lachsfilet auf einen mit Olivenöl beträufelten Teller geben. Mit einem weiteren Teller bedecken und ca. 20 Minuten im heißen Ofen sacht garen.
5. Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabiwürfel in wenig, leicht gesalzenem Wasser zugedeckt blanchieren. Kohlrabi abgießen, das Kochwasser auffangen.
6. Kohlrabi-Kochwasser in einen Topf geben, mit dem Fischfond auffüllen. Tapioka abgießen und zugeben. Die Flüssigkeit um etwa 1/3 einkochen.
7. In der Zwischenzeit für die Senfsamen etwas leicht gezuckertes Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.

8. Den Senf abrausen, im Zuckerwasser etwa 3 Minuten köcheln lassen, damit die Bitterstoffe auskochen. Danach den Senf in ein Sieb geben, abtropfen lassen und gründlich kalt abrausen.
9. Die Senfsamen erneut in einen Topf geben, mit Apfelsaft auffüllen und sacht so lange offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist und die Senfkörner aufgequollen sind.
10. Die gegarten Senfkörner ebenfalls in den Kohlrabisud geben.
11. Währenddessen die Kartoffel schälen, waschen und mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt weich kochen.
12. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit noch etwas Biss blanchieren. Möhrenwürfel abgießen, kurz kalt abschrecken, abtropfen lassen.
13. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
14. Kartoffeln abgießen, auf der heißen Herdplatte kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken.
15. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Aus der Zitronenhälfte den Saft auspressen.
16. Sauerrahm und Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Püree mit Salz, weißem Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -schale abschmecken.
17. Den Kohlrabisud nochmals aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, einen Spritzer Weißweinessig, Schnittlauch, Kohlarbi- und Karottenwürfel unterrühren und abschmecken. Das Olivenöl sacht einrühren.
18. Den Kartoffelstampf mittig auf Tellern verteilen, die Lachsstückchen darauf anrichten. Den Kohlrabi-Sud großzügig über dem Lachs verteilen. Nach Belieben mit Radieschenscheiben und Gartenkresse garniert servieren.

Nährwert: Pro Portion: 510 kcal / 2130 kJ
20 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 32 g Fett

Christian Henze

Mittwoch, 17. Juni 2020

Wurstsalat mit Knuspertoast

Rezepte für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Wurstsalat:

500 g	Lyoner-Wurst am Stück oder Fleischwurst
200 g	Bergkäse
100 g	Essiggurken (aus dem Glas)
6 EL	Obstessig
6 EL	Essiggukensud (aus dem Glas)
1 EL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
1 Prise	edelsüßes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Maiskeim- oder Sonnenblumenöl
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch

Für das Knuspertoast:

8 Scheiben	Weizen- oder Sandwichtoast
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Doppelrahm-Frischkäse
etwas	Butter zum Braten
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Die Wurst gegebenenfalls aus der Hülle lösen, in dünne Scheiben (oder Streifen) schneiden und in eine Schüssel geben
2. Käse gegebenenfalls entrinden und in feine Streifen schneiden.
3. Essiggurken abtropfen lassen, dabei etwa 6 EL der Einlegeflüssigkeit auffangen. Gurken in dünne Scheiben schneiden.
4. Käse und Gewürzgurken unter die Wurstscheiben mischen.
5. Essig, Essiggukensud, etwa 6 EL Wasser, Senf, Zucker, Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, bis sich Salz und Zucker gelöst haben.
6. Dann das Öl gründlich untermischen.
7. Die Marinade über die Salatzutaten gießen, alles gründlich vermengen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
8. Währenddessen die Rinde von den Toastscheiben fein abschneiden.
9. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
10. Toastscheiben jeweils auf einer Seite dünn mit dem Frischkäse bestreichen, Schnittlauch aufstreuen. Die Toasts mit den bestrichenen Seiten aufeinander klappen, leicht andrücken.

11. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Toastscheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
12. Toasts nach Belieben diagonal halbieren und mit Meersalz bestreuen.
13. Währenddessen für den Salat die Zwiebel abziehen und in feine Ringe hobeln oder schneiden.
14. Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
15. Den Wurstsalat in Schälchen verteilen, Zwiebelringe darauf anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Knuspertoast zum Salat reichen.

Nährwert: Pro Portion: 990 kcal / 4140 kJ
31 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 81 g Fett

Rainer Klutsch

Donnerstag, 18. Juni 2020

Sommerlicher Brotsalat mit karamellisierten Tomaten

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

400 g	Cocktailtomaten
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
8 g	Puderzucker
2	rote Zwiebeln
20 ml	Himbeeressig
1 Prise	Zucker
1	Gurke
200 g	Weißbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Kopf	Romanasalat
1 Bund	Dill
1 Bund	glatte Petersilie
2 Stängel	Minze
2 EL	heller Balsamico

Zubereitung

1. Für die Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten in die Form geben. Eine Knoblauchzehe schälen, vierteln und ebenfalls zugeben.

4. Die Tomaten mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen, pfeffern und mit Puderzucker bestreuen.
5. Die Form in den Ofen geben und die Tomaten ca. 30 Minuten garen.
6. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
7. Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
8. Die Gurke putzen, waschen, trocken reiben und längs halbieren. Kerne mit einem Teelöffel austreichen. Das Fruchtfleisch der Gurke in Scheiben schneiden.
9. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
10. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.
11. Den Romanasalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke rupfen. Salat gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
12. Dill, Petersilie und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen, bzw. Fähnchen von den Stielen zupfen. Nach Belieben grob hacken.
13. Salat, Kräuter, Zwiebeln und Gurke in eine große Salatschüssel geben und vorsichtig miteinander vermengen.
14. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
15. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Tomaten und Brotwürfel über den Salat streuen.
16. Salat auf Tellern verteilen und sofort servieren.

Nährwert: Pro Portion: 400 kcal / 1660 kJ
33 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett

Sören Anders

Freitag, 19. Juni 2020

Saltimbocca mit Blumenkohl-Erbesen-Püree

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Blumenkohl:

1	Blumenkohl
etwas	Salz
200 g	Erbsen (frisch oder TK)
30 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat

Für das Fleisch:

500 g	Kalbfleisch (aus Rücken oder Oberschale)
80 g	Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
8 Blätter	frischer Salbei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butter
40 ml	trockener, italienischer Weißwein

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. In einem Topf mit gesalzenem Wasser den Blumenkohl zugedeckt ca. 12 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit Kalbfleisch kalt waschen, trocken tupfen und in 8 dünne Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf ca. 5 mm plattieren.
4. Je eine Scheibe Schinken und ein Blatt Salbei auf den Fleischscheiben verteilen, das Fleischstück überklappen und fest zusammendrücken. Fleisch eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Erbsen nach ca. 12 Minuten Kochzeit zum Blumenkohl geben und 5 Minuten mit garen.
6. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten, mit Weißwein ablöschen und sacht fertigbaren.
7. Blumenkohl -Erbsen-Mix abgießen, Crème fraîche zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Saltimbocca, jeweils etwas Weinfond und Blumenkohlpüree auf Teller verteilen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 345 kcal / 1450 kJ
12 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 15 g Fett

Christina Richon

Montag, 22. Juni 2020

**Zucchini-Küchlein mit Tomaten-Mandel-Salsa
auf Rucola**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde**Schwierigkeitsgrad:** leicht**Mediterran****Zutaten****Für die Küchlein:**

3	mittelgroße Zucchini (ca. 800 g)
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
1 TL	Currypulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Minze
4 Zweige	Basilikum
50 g	Parmesan
3	Eier
250 g	Ricotta (ital. Frischkäse)
4 EL	Hartweizengrieß
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
3 EL	Mandelblättchen

Für die Salsa:

50 g	geschälte Mandelkerne
50 g	Rauke
4	getrocknete Tomatenhälften in Öl
2	ingelegte Sardellen
250 g	Kirschtomaten
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 TL	flüssiger Honig
1	Lauchzwiebel
4 Stiele	Schnittlauch
einige Stiele	glatte Petersilie
einige Stiele	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico-Essig
etwas	Tabasco
etwas	Pul Biber (Paprikaflocken)

außerdem nach Belieben:

einige Kräuterblättchen und Kräuterblüten (z. B. von Rosmarin oder Thymian)

Zubereitung:

1. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer großen Pfanne portionsweise 3 EL Olivenöl erhitzen. Zucchinischeiben und Knoblauch mit insgesamt ½ TL Currypulver darin nach und nach kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
5. Kräuter fein hacken und in eine Schüssel geben. Parmesan fein hobeln. 2/3 des Parmesans, Eier, Ricotta und Grieß zu den Kräutern geben. Alles gut vermengen. Dann etwa 2/3 der Zucchinischeiben unterheben. Mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden einer Muffinform (mit 12 Mulden) mit Olivenöl auspinseln.
7. Die Zucchini-Ei-Masse gleichmäßig in die Mulden einfüllen. Mandelblättchen aufstreuen. In den heißen Backofen schieben und 20–25 Minuten goldgelb backen.
8. Währenddessen die Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben, abkühlen lassen und dann grob hacken.
9. Die Rauke verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
10. Getrocknete Tomaten und Sardellen abtropfen lassen und klein schneiden.
11. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. In eine Schüssel geben. Gehackte Tomaten, Sardellen, Zitronensaft, wenig Zitronenschale und Honig unter die Kirschtomaten mengen.
12. Schnittlauch, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit Kräutern unter die Tomaten mengen.
13. Olivenöl und Balsamico untermischen und mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Tabasco abschmecken.
14. Inzwischen etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Zucchini-Scheiben darin kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Rauke auf 4 Teller verteilen. Tomaten-Salsa darüber träufeln. Mit Mandeln, etwas Zitronenschale und Pul Biber bestreuen.
16. Die Zucchini-Küchlein vorsichtig aus den Mulden lösen. Auf die Teller setzen und mit Zucchinischeiben und der Rauke anrichten. Mit einigen Kräuterblättchen, restlichem Parmesan und nach Belieben mit Kräuterblüten bestreuen.

Nährwert: Pro Portion: 580 kcal / 2420 kJ 21 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 43 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 23. Juni 2020

Beefsteak mit Kohlrabi und Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

Für die Tatar-Frikadellen:

2	Kohlrabi
etwas	Meersalz
1	weiße Zwiebel
400 g	ausgelöster Rinderrücken (Entrecôte)
4	Eigelb
12	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1 TL	mildes Paprikapulver
1 TL	scharfer Dijon Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Butter zum Braten

Zum Anrichten:

3	Scheiben Toastbrot
etwas	Butter zum Braten

Für die Pilze:

500 g	Pfifferlinge
1	Zwiebel
etwas	Butter zum Braten
1 Bund	Estragon
3 EL	Sauerrahm
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2	Zitrone (Saft)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Kohlrabi putzen, waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Meersalz ausstreuen. Die Kohlrabiknollen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 40 Minuten garen.
2. Vom Toast die Rinde abschneiden. Das Brot in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißer Butter unter Wenden knusprig rösten. Brotwürfel auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Kohlrabi aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Kohlrabi dann großzügig schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
5. Das Fleisch sorgfältig parieren, trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer zunächst fein schneiden, dann in sehr feine Stücke hacken oder grob durch einen Fleischwolf drehen.

6. Tatar mit Eigelb, Zwiebelwürfeln, 2/3 der Toastbrotwürfel, Kapern, Paprika, Senf und Kohlrabiwürfeln gründlich vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Aus der Tatar Masse etwa 80 g schwere Frikadellen formen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
9. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
10. Die Frikadellen dann 3-5 Minuten im heißen Backofen saftig fertig garen.
11. Währenddessen die Pfifferlinge verlesen, eventuell anhängenden Sand mit einem Pinsel oder Küchenpapier entfernen. Pfifferlinge eventuell kleiner schneiden.
12. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
13. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pfifferlinge darin kräftig anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen.
14. Den Estragon verlesen, abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Estragon fein schneiden.
15. Den Sauerrahm unter die Pilze rühren. Pilze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Estragon verfeinern.
16. Beefsteak-Frikadellen auf Tellern anrichten. Pfifferlinge über die Tatar-Frikadellen geben. Mit übrigen gerösteten Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ 18 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 37 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 24. Juni 2020

**Geschmorte Hähnchenkeulen mit
Chili-Aprikosen und Polenta**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel
mediterrane Küche

Zutaten

Für Fleisch und Aprikosen:

2	Zwiebeln
4	Hähnchenkeulen
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
500 ml	Hühnerbrühe
1	Chilischote
10	reife Aprikosen
1 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

etwas Zucker

Für die Polenta:

1 Zwiebel
2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl
400 ml Milch
400 ml Hühnerbrühe
150 g Polentagrieß (Maisgrieß)
100 g Fontina Käse, alternativ Parmesan

Für den Spinat:

200 g Blattspinat
1 Schalotte
1 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Muskat

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Hühnerkeulen waschen, abtrocknen.
3. In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.
4. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen.
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Aprikosen darin anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, Chili, und Zucker zugeben und bei kleinster Hitze weich schmoren, falls nötig ein wenig Brühe zugeben.
6. Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Rosmarin, Milch und Brühe zugeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.
8. Anschließend den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren.
9. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen. Schalotte schälen und fein schneiden.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
11. Den Käse fein reiben und unter den Polentabrei ziehen.
12. Die Hähnchenkeulen aus dem Schmorbraten nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen. Den Schmorbraten abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.

13. Geschmorte Hähnchenkeulen mit den Aprikosen anrichten. Polenta und Spinat dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ 15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 37 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 25. Juni 2020

Artischocken mit Polenta und pochiertem Ei

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterrane Küche, Vegetarisch

Zutaten

Für die Artischocken:

1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
250 ml trockener Weißwein
250 ml Wasser
2 Korianderkörner
etwas Salz
4 Artischocken
etwas Zitronensaft

Für die Polenta:

1/2 Knoblauchzehe
700 ml Milch
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
70 g Polentagrieß (feiner Maisgrieß)
2 Tomaten
4 Champignons
1/2 Paprikaschote (z. B. Paprika mit schwarzer Schale)
1 TL Butter
etwas Salz

Für die pochierten Eier:

4 TL Weißweinessig
4 Eier
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für den Kochsud der Artischocken Knoblauch abziehen, halbieren. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Mit Wein, Wasser, Knoblauch, Korianderkörnern und etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.
2. Artischockenstiele mit kräftigem Ruck drehend aus dem Boden herausbrechen, sodass möglichst viele der festen Fäden mit herausgezogen werden. Die äußeren festen Blätter vom Boden abzupfen. Von den verbliebenen inneren Blättern etwa das obere Drittel abschneiden. Das Heu vom Boden sorgfältig auslösen, abheben und entfernen.

3. Die Artischockenböden mit einem Sparschäler nach Bedarf noch etwas in Form schneiden. Böden sofort in mit etwas Zitronensaft gemischtes Wasser legen.
4. Artischockenböden im leicht köchelnden Weinsud je nach Größe 10–15 Minuten weich garen.
5. Inzwischen für die Polenta den Knoblauch andrücken. Mit Milch und Kräuterzweigen in einem Topf aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.
6. Knoblauch und Kräuter aus der Milch entfernen. Milch nochmals aufkochen, dann Polentagrieß unter ständigem Rühren einstreuen.
7. Polenta bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Falls die Polenta zu dicklich wird, ggf. noch etwas Gemüsebrühe oder Milch unterrühren.
8. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
9. Die Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüswürfel darin kurz andünsten. Gemüse mit Salz würzen und unter die Polenta mischen.
11. Für die Eier Wasser und Essig in einem Topf mischen und aufkochen. Die Temperatur herunterschalten, sodass das Wasser siedet.
12. Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.
13. Mit einem Kochlöffel den Kochsud durchrühren und einen Strudel erzeugen. Die Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und 3 Minuten schwach siedend köcheln lassen.
14. Die Artischockenböden abtropfen lassen, auf vorgewärmte Teller setzen. Jeweils etwas Polenta einfüllen und je ein pochiertes Ei darauf anrichten. Die Eier mit etwas Salz bestreuen und alles servieren.

Nährwert: Pro Portion: 360 kcal / 1500 kJ 18 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 26. Juni 2020

**Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa und
gebratenem Zanderfilet**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Leichte Küche, Feine Küche

Zutaten

Für die Sommerrollen:

- | | |
|-------|---|
| 1 | kleiner Spitzkohl (ca. 600-800 g) |
| etwas | Salz |
| 3 | Möhren |
| 1 | kleiner Rettich (alternativ 8 Radieschen) |
| 2 | rote Zwiebeln |
| 5 g | frische Kurkuma-Wurzel (alternativ 1/2 TL gemahlener Kurkuma) |

etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Currypulver
2 EL	Leinöl
4 EL	Olivenöl
2 EL	Apfel-Balsam-Essig (oder milder Wein-Essig)
etwas	Honig

Für die Salsa:

6	Kirschtomaten
1 rote	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Blätter	Sauerampfer
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
1 EL	Nussöl
1 EL	Apfel-Balsam-Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Zanderfilet:

600 g	Zanderfilet mit Haut
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl
3 EL	Olivenöl
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Vom Spitzkohl etwa 12 große, schöne Blätter vorsichtig lösen. Die dicken Blattstiele am unteren Ende flach schneiden.
2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kohlblätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser heben, Kohlblätter in kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.
3. Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.
4. Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten. Dafür die Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln.
5. Zwiebeln abziehen, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Kurkuma schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. (Dabei Einmal-Küchenhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt extrem.)
7. Vorbereitete Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma, etwas Salz, Pfeffer, Curry, Leinöl, Olivenöl und Essig zum Gemüse geben. Nach Belieben etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen und durchkneten, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.

8. Währenddessen die blanchierten Kohlblätter zwischen saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So werden die festen Rippen weich und die Kohlblätter lassen sich besser rollen.
9. Das marinierte Gemüse etwas ausdrücken und den dabei abtropfenden Sud für die Salsa auffangen.
10. Für die Salsa Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch putzen, bzw. abziehen und in feine Würfel schneiden.
11. Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Die vorbereiteten Salsa Zutaten vermengen. Etwas aufgefangenen Sud vom marinierten Gemüse, Nussöl und Olivenöl hinzufügen.
13. Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.
14. Die vorbereiteten Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Je etwa 1 EL mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter setzen. Die Kohlblätter zunächst von beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Blätter fest rollen. Nach Belieben die Röllchen mit Holzspießen fixieren.
15. Die Zanderfilet kalt waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Filet in portionsgrößen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fein mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl vorsichtig abklopfen.
16. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei starker Hitze auf den Hautseiten knusprig braten.
17. Dann Butter zugeben, die Filets wenden und kurz fertig braten.
18. Zanderfilet und Sommerrollen anrichten, die Salsa als Dip dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ 15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 37 g Fett

Sybille Schönberger

Montag, 29. Juni 2020

Erbsen-Apfel-Gazpacho

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Schnelle Küche, Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

350 g	Erbsen, extra fein (frisch oder TK)
etwas	Salz
3	säuerliche, grünschalige Äpfel (z. B. Granny Smith)
1/2	Bio-Limette
2 Stängel	Basilikum
1/2 Bund	Schnittlauch
350 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)

Außerdem nach Belieben:

einige Gänseblümchen-Blüten (unbehandelt) zum Garnieren

Zubereitung:

1. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.
2. Die Erbsen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Für die Einlage 100 g Erbsen beiseite stellen.
4. Äpfel waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch von 1 Apfel grob würfeln.
5. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen.
6. Basilikum und Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln. Basilikum fein schneiden (nicht hacken!). Schnittlauch in Röllchen schneiden.
7. Grob gewürfeltes Apfelfruchtfleisch, Erbsen, Kräuter, Limettenschale und -saft, sowie Fond in einen großen, leistungsstarken Mixer geben, kurz glatt mixen. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb passieren.
8. Die Gazpacho in 4 Schälchen oder Tassen verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.
9. Übrige Äpfel fein würfeln oder aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.
10. Kurz vor dem Servieren je etwa 2 EL Apfelwürfel, bzw. -Kugeln und Erbsen als Einlage in die Gazpacho geben. Nach Belieben mit Gänseblümchen-Blüten garnieren.

Extra-Tipp: Auch sehr köstlich: Die Gazpacho mit gebratener Garnele, oder Scheiben vom Entenschinken oder der Blutwurst anrichten.

Pro Portion: 130 kcal / 535 kJ
24 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 1 g Fett

Sybille Schönberger

Montag, 29. Juni 2020

Sommertraum mit Kirschen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Süßes & Kuchen

Zutaten:

500 g	frische Sauerkirschen
etwas	Zucker
100 ml	Kirschsafte
20 ml	gereifter Balsamico-Essig
150 g	Baiser (fertig gekauft)
200 g	Schokoladeneis

Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Kirschen halbieren.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Kirschen hinein geben und mit etwas Zucker bestreuen. Alles kurz durchschwenken.
3. Den Kirschsafte angießen und offen etwas einkochen. Kirschen dann mit Essig abschmecken.
4. Das Baiser grob zerbröseln und in 4 Dessert-Schälchen verteilen. Das Eis zum Beispiel in Kugeln darauf anrichten.
5. Die Balsamico-Kirschen darüber träufeln und sofort servieren.

Pro Portion: 320 kcal / 1340 kJ

61 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 5 g Fett

Michael Kempf

Dienstag, 30. Juni 2020

Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, leichte Küche

Zutaten:

1 Blumenkohl (mittelgroß)

Für die Blumenkohlcreme:

1 Schalotte
2 EL Butter
etwas Salz
etwas mildes Currypulver
200 ml Gemüsefond
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
3 EL Schmand

Für den gerösteten Blumenkohl:

3 EL Pankomehl (japanisches Paniermehl; z. B. aus dem asiatischen Lebensmittelgeschäft)
4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
1 EL Pflanzenöl
1 EL Butter
2 EL Parmesan, fein gerieben
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas fein geriebene Muskatnuss

Außerdem zum Anrichten:

2 EL Haselnusskerne (z. B. Piemonteser Haselnüsse)
1 Lauchzwiebel

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, dabei den Strunk entfernen und klein schneiden.
2. Für die Blumenkohlcreme die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Hälfte Blumenkohl, den klein geschnittenen Strunk und etwas Salz zugeben und kurz mit anbraten.
3. Mit etwas Currypulver bestäuben. Gut durchrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Blumenkohl zugedeckt weich dünsten.
4. Währenddessen das Pankomehl in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.

5. Den Bacon in feine Streifen schneiden.
6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die übrigen Blumenkohlröschen darin langsam anrösten. Den Bacon zum Blumenkohl geben und mit anbraten.
7. Sobald die Blumenkohlröschen mit noch leichtem Biss gegart sind, das Pankomehl, die Butter und nach und nach den Parmesan zugeben. Alles gut anrösten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren, den Saft auspressen.
9. Den weich gedünsteten Blumenkohl inklusive Kochfond in einen Standmixer geben und fein pürieren, dabei den Schmand mit untermixen. Die Creme mit Salz, Curry und etwas Limettensaft und -schale abschmecken.
10. Die Creme vor dem Anrichten in einem Topf nochmals unter Rühren kurz erhitzen.
11. Nüsse grob hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.
12. Die Blumenkohlcreme in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Haselnüsse und Frühlingslauch über das Gericht streuen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 415 kcal / 1730 kJ 16 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 33 g Fett