

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 1. Juli 2020

**Tomaten und Eier aus der Pfanne
mit Weizenbrötchen**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Brötchen:

250 g	Weizenmehl (Type 405)
250 g	Hartweizengrieß
10 g	Salz
15 g	Zucker
1 Päckchen	Trockenhefe
150 ml	lauwarmes Wasser
50 g	flüssige Butter
150 g	Vollmilchjoghurt (3,5%)
1	Ei
2 EL	Milch
1 Prise	Paprikapulver

Für die Tomaten-Ei Pfanne

2 kg	sonnengereifte, aromatische Tomaten
2	rote Zwiebeln
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
8	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Brötchen in einer großen Schüssel das Mehl mit Hartweizengrieß, Salz und Zucker vermischen. Die Trockenhefe in lauwarmem Wasser auflösen und zum Mehl geben. Anschließend die flüssige Butter und den Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser zugeben, falls der Teig zu fest ist.
2. Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig in 4 gleich große flache Kugeln teilen, auf ein Backblech verteilen und nochmals 15 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. Kurz vor dem Backen das Ei mit etwas Milch verquirlen, das Paprikapulver einrühren und die Brötchen damit bestreichen. Jetzt die Brötchen bei 180 Grad 10-12 Minuten backen bis die Brötchen goldbraun sind.
6. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel halbieren.
7. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
8. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Tomaten zugeben, unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.
9. Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen.
10. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

11. Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen.

12. Tomateneier anrichten und die Brötchen dazu servieren.

Pro Portion: 850 kcal / 3560 kJ

108 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 31 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 2. Juli 2020

Schmorgemüseravioli in Tomaten-Consommé

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran, vegetarisch

Zutaten:

Für die Consommé:

2,5 kg	Tomaten
1 Bund	Basilikum
2 EL	Gin
5 EL	Weißweinessig
2 EL	Salz
1 EL	Zucker

Für den Nudelteig:

250 g	Weizenmehl
4	Eigelb
1	Ei
1 TL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Für die Füllung:

1	Paprika
1	Zucchini
2	Tomaten
1	kleine Knoblauchzehe
12	schwarze Oliven
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.

2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3. Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmixen.

4. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen. Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.

5. Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.
6. Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
7. Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.
8. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.
9. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.
10. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.
13. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudemaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teigbahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teigbahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.
14. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.
15. Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion: 585 kcal / 2450 kJ
64 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 2. Juli 2020

Schmorgemüseravioli in Tomaten-Consommé

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, vegetarisch

Zutaten:

Für die Consommé:

2,5 kg	Tomaten
1 Bund	Basilikum
2 EL	Gin
5 EL	Weißweinessig
2 EL	Salz
1 EL	Zucker

Für den Nudelteig:

250 g	Weizenmehl
4	Eigelb
1	Ei
1 TL	Weißweinessig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Für die Füllung:

1	Paprika
1	Zucchini
2	Tomaten
1	kleine Knoblauchzehe
12	schwarze Oliven
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Am Vortag für die Tomaten-Consommé die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Tomatenviertel mit Basilikum, Gin, Essig, Salz und Zucker in einen Mixer geben und kurz anmischen.
4. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine Schüssel hängen. Die leicht gemixten Tomaten hineingeben und über Nacht abtropfen lassen.
5. Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und der Hälfte vom Olivenöl vermischen, mit 1 Prise Salz würzen.
6. Die Eiermischung zum Mehl geben und alles zu einem glatten, festen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem restlichen Öl einreiben, in eine Schüssel geben und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
7. Für die Schmorgemüsefüllung Paprika und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen. Das Gemüse kleinschneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln.
8. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Oliven fein hacken.
9. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Paprika und Zucchini darin anschwitzen, würzen.
10. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und mit in die Pfanne geben.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Zuletzt die gewürfelten Tomaten und Basilikum unter das Gemüse mischen und kurz mitbraten, Oliven untermischen.
13. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1-2 mm dünn ausrollen oder mit der Nudelmaschine zwei dünne Bahnen ausrollen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und im Abstand von 4 cm kleine Häufchen vom Schmorgemüse auf eine Teighahn, bzw. Teighälfte spritzen. Die zweite Teighahn darüberlegen und um die Füllung herum andrücken. Ravioli ausschneiden und die Ränder nochmal gut andrücken.
14. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Ravioli hineingeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Sobald die Ravioli an der Wasseroberfläche schwimmen, herausnehmen.
15. Die Tomaten-Consommé in vorgewärmte Teller verteilen, die Ravioli hineinlegen und nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.

Pro Portion: 585 kcal / 2450 kJ
64 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett

Ali Güngörmüs

Montag, 6. Juli 2020

**Tomatenkrapfen mit Pfifferlingen
und Joghurtdip**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

1	mittelgroße Zucchini
etwas	Salz
2	Schalotten
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
300 g	Pfifferlinge
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Traubenkernöl
3 EL	getrocknete Tomaten
80 g	Pecorino (ital. Hartkäse)
2	Eier
100 ml	Rapsöl
150 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und trocknen. Danach fein raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen.
2. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Den Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz braten. Die Gemüsebrühe, Balsamico und das Traubenkernöl dazugeben. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.
6. Die getrockneten Tomaten hacken und den Pecorino fein reiben.
7. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen.
8. Die gesalzenen Zucchini ausdrücken und mit den Tomaten, den Eigelben und dem Pecorino vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Eischnee und Schnittlauchröllchen unterheben.
10. In einer großen, tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen. Aus der Masse mit dem Esslöffel kleine Krapfen abstechen und ins heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

11. Für den Joghurdip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

12. Die marinierten Pfifferlinge und die Krapfen zusammen anrichten, mit der Petersilie bestreuen. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

Nährwert: Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ
5 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 40 g Fett

Martina Kömpel

Dienstag, 7. Juli 2020

Hackbällchen unter der Makkaronikuppel

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für den Mantel:

300 g	lange Makkaroni
etwas	Salz
200 g	Karotten
1/2 Bund	Basilikum
1 Prise	Kurkuma
2 EL	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
500 g	Rinderhackfleisch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Senf
1 TL	Majoran, getrocknet
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
400 ml	Gemüsebrühe
2	Tomaten

Zubereitung:

1. Für die Makkaronikuppel die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abschütten und auskühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

3. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

4. Die weich gekochten Karotten abgießen und mit Kurkuma, Basilikum und Sahne in einen Mixer geben. Alles zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
 5. Pro Person ein Portionsschälchen (z. B. Müsli-/Salatschälchen, ca. 600 ml Inhalt; Ø etwa 15 cm) mit Olivenöl auspinseln.
 6. Dann die Schälchen kreisrund von der Bodenmitte aus mit Makkaroni auslegen, bis Schalenboden und -wand komplett mit Nudeln ausgekleidet ist. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Zwischenräume zwischen den Nudeln entstehen.
 7. Anschließend das Karottenpüree auf den Nudeln verstreichen, sodass eine glatte, geschlossene Nudelfläche (Makkaronikuppel) entsteht. Die Schalen abgedeckt zur Seite stellen. Etwa 10 Minuten vor dem Servieren die vorbereiteten Nudelschalen im Ofen bei 60 Grad erwärmen.
 8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
 9. Die Zwiebel schälen, würfeln und kurz andünsten. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und der Petersilie zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse 2-3 cm große Hackbällchen formen.
 10. In einer großen, tiefen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kräftig mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, bis eine sämige Sauce entsteht.
 11. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und anschließend die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, den Strunk entfernen, Tomatenviertel würfeln.
 12. Die Fleischsauce in die ausgelegten Schälchen auf die Nudeln verteilen.
 13. Die Nudelschälchen jeweils mit einem umgedrehten flachen Ess-Teller belegen. Teller und Schälchen festhalten und aufeinander pressen. Dann rasch wenden, sodass der Inhalt des Schälchens auf den Teller gestürzt wird. Schälchen vorsichtig abheben. Die Tomatenwürfel rundherum aufstreuen und den Rest der Sauce angießen.
- Tipp:** Sollten Nudeln übrig sein, kann man sie einfach kleinschneiden und in die Sauce geben.

Nährwert: Pro Portion: 680 kcal / 2840 kJ
59 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 33 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 8. Juli 2020

Gebratener Zander mit buntem Melonensalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Weltküche, Mediterran

Zutaten:

1	kleine Wassermelone
1	Galiamelone
1	kleine Honigmelone
100 g	Cashewkerne
1 Prise	Curry
1/2 TL	Fenchelsamen
1 Bund	Estragon
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Szechuanpfeffer
etwas	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Basilikum
250 g	Crème fraîche
600 g	Zanderfilet mit Haut
2 EL	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter

Zubereitung:

1. Die Melonen aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in Würfel schneiden oder mit einem Kugelausstecher in verschieden großen Kugeln ausstechen.

Tipp: Eventuell vorhandene Melonen-Reste sehr fein mixen und pürieren. Mit Eiswürfeln und evtl. etwas Mineralwasser mischen und bis zum Servieren gut durchkühlen lassen.

2. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne mit Curry und Fenchelsamen rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

3. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

4. Melonenkugeln mit Salz, Zucker, gemörsertem Szechuanpfeffer, Estragon und Olivenöl mischen und abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne untermischen.

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

6. Crème fraîche mit Schnittlauch und Basilikum verrühren und mit Salz abschmecken.

7. Zanderfilets kalt waschen, trocken tupfen, falls nötig entgräten. Die Hautseite im Abstand von 5 mm leicht einschneiden, damit sich die Haut beim Braten nicht zusammenzieht. Die Filets auf beiden Seiten salzen.

8. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Die Knoblauchzehe andrücken und dazugeben. Bei mittlerer

Hitze die Fischfilets auf der Hautseite kross braten. Dann wenden, Butter mit in die Pfanne geben und Fischfilets kurz auf der Fleischseite braten.

9. Zander, Melonensalat und Kräuter-Crème fraîche anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

Nährwert: Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ
31 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 51 g Fett

Franziska Schweiger

Donnerstag, 9. Juli 2020

Käsekuchen-Tarte mit frischen Himbeeren

Rezept für eine Springform von 26 cm Durchmesser (12 Stücke)

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes

Zutaten:

Für die Streusel:

100 g	Butter
100 g	Dinkelmehl (Type 630)
100 g	geschälte Mandeln, fein gemahlen
70 g	heller Rohrohrzucker
1 Prise	Meersalz

Für die Quarkmasse:

1	Bio-Zitrone
18 g	Vanille-Puddingpulver
125 g	heller Rohrohrzucker
250 g	Magerquark
100 g	Sauerrahm
125 g	weiche Butter
2	Eier (Größe M)
1 Prise	Salz

zusätzlich:

500 g	frische Himbeeren
1 Handvoll	essbare, unbehandelte Blüten (z.B. Mini-Hornveilchen, Gänseblümchen, Ringelblumenblüten usw.)

Zubereitung:

1. Für die Streusel in einem Topf Butter schmelzen und abkühlen lassen.
2. Flüssige Butter mit Mehl, Mandeln, Zucker und 1 Prise Salz zu feinen Streuseln mischen.
3. Eine Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Streusel hineinfüllen und glatt drücken.
4. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen
5. Für die Quarkmasse die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Das Puddingpulver mit Zucker mischen, Zitronenabrieb und Saft der Zitrone, Quark, Sauerrahm, weiche Butter, Eier sowie eine Prise Salz glatt verrühren.
7. Die Quarkmasse in die Springform auf die Streusel geben und den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

8. Die gebackene Käsekuchen-Tarte auskühlen lassen. Dann die frischen Himbeeren darauf verteilen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Mit frischen essbaren Blüten ausdekorieren.

Tipp: Man kann auch gleich die doppelte Menge an Streuselteig machen und die übrigen Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen. Gemeinsam mit der Käsekuchen-Tarte ca. 15 Minuten knusprig im Ofen mitbacken. Die Streusel dann z. B. für ein Dessert verwenden.

Pro Stück: 320 kcal / 1340 kJ
27 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 20 g Fett

Himbeer-Joghurt Trifle im Bügelglas

Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes

Zutaten:

Für die Streusel:

100 g	Butter
100 g	Dinkelmehl (Type 630)
100 g	geschälte Mandeln, fein gemahlen
70 g	heller Rohrohrzucker
1 Prise	Meersalz

zusätzlich:

½	Bio-Zitrone
450 g	Naturjoghurt 3,5% Fett
50 g	Puderzucker
500 g	frische Himbeeren
etwas	flüssiger Honig nach Belieben
6	kleine Bügel- oder Einmachgläser

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen
2. Für die Streusel in einem Topf Butter schmelzen und abkühlen lassen.
3. Flüssige Butter mit Mehl, Mandeln, Zucker und 1 Prise Salz zu feinen Streuseln mischen.
4. Die Streusel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen. Anschließend auskühlen lassen.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Joghurt mit dem Puderzucker, Abrieb der Zitrone, Zitronensaft und eine Handvoll Himbeeren verrühren.
7. Himbeerjoghurt, frische Himbeeren und Streusel sowie etwas Honig abwechselnd in die Gläser schichten. Abschließen sollte man mit einer Schicht Streusel, denn die bleibt dann besonders knusprig.

Tipp: Auch praktisch zum Löffeln für unterwegs! Bleibt im Kühlschrank 1-2 Tage frisch und kann gut als Dessert vorbereitet werden!

Pro Portion: 445 kcal / 1870 kJ
41 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 26 g Fett

Sören Anders
Vitello Tonnato

Freitag, 10. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

800 g	Kalbsrücken
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
50 g	Möhre
50 g	Sellerie
50 g	Lauch
etwas	Salz

Für die Sauce:

300 g	Thunfisch (Dose; in Öl)
300 g	Mayonnaise (50 % Fett)
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
1 TL	scharfer Senf
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas; abgetropft)
2	Sardellen
1 EL	Weißwein

Nach Belieben zum Garnieren:

1/2 Bund	Rauke
1/2 Bund	Basilikum
6	Kirschtomaten

außerdem:
etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.
2. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.
3. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.
4. In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.
5. Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).
6. Fleisch im Fond erkalten lassen.
7. Thunfisch abtropfen lassen.
8. Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.
9. Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.
10. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
11. Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayonnaise geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren.
12. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
13. Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten.
14. Großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.

15. Rauke und Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten und etwas Basilikum garnieren.

Tipp: Für eine selbstgemachte Mayonnaise 2 frische Eigelbe mit Senf vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 200 ml Sonnenblumenöl zugeben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben. Die Mayonnaise mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Pro Portion: 665 kcal / 2800 kJ
6 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 45 g Fett

Panna Cotta

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes

Zutaten:

4 Blatt	Gelatine
550 g	Sahne
1	Vanilleschote
3 EL	Zucker
400 g	gemischte Beeren
2 EL	Puderzucker

Zubereitung:

Hinweis: Die Creme muss über Nacht auskühlen und gelieren.

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Sahne in einen Topf gießen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Das Vanillemark, die Schote und den Zucker zur Sahne geben.
3. Die Sahne sacht erhitzen und 2–3 Minuten offen köcheln lassen.
4. Die Vanilleschote entfernen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der heißen, nicht mehr kochenden Sahne auflösen.
5. Dann die heiße Sahne in 4 Gläser oder Sturzförmchen verteilen. Die Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken und zunächst bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.
6. Panna Cotta dann über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
7. Am Serviertag die Beeren putzen, gegebenenfalls waschen und abtropfen lassen.
8. Beeren mit Puderzucker mischen und fein pürieren.
9. Die gelierte Panna Cotta mit einer Messerspitze vorsichtig vom Formrand lösen und auf Dessertteller stürzen. Die Beerensauce angießen.

Pro Portion: 530 kcal / 2200 kJ
27 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 44 g Fett

Theresa Baumgärtner
Überbackenes Sommergemüse

Montag, 13. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse:

500 g	Cherry-Tomaten
3	rote Paprika
4	Knoblauchzehen
1 EL	Rohrohrzucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl
4	kleine Auberginen gleicher Größe
3 Stängel	Basilikum
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Bund	frischer Thymian
375 g	Mozzarella
200 g	Pasta, z.B. Pappardelle, Risoni

Für den Dip:

1/2 Bund	frische Minze
1/2	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
300 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein großes Backblech mit Backpapier belegen.
3. Die Tomaten waschen und auf dem Blech verteilen. Die Paprika waschen, den Stielansatz und das Kerngehäuse herausschneiden. Paprika vierteln und mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die ungeschälten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit Zucker, etwas Salz und Pfeffer bestreuen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten rösten.
4. In der Zwischenzeit die Auberginen waschen, halbieren. Die Schnittflächen mit einem scharfen Messer gitterförmig ca. 1 cm tief einritzen Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen.
5. Die Tomaten und Paprika aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen auf der mittleren

Schiene ebenfalls bei 250 Grad ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

7. Gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit den Tomaten, Paprika und Basilikum im Mixer fein pürieren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

8. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.

9. Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Tipp: Anstatt der Nudeln passt zu diesem Gericht auch roter Quinoa. Diesen nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.

10. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Umluft herunterschalten.

11. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und reichlich mit püriertem Gemüse bestreichen. Die Thymianblättchen darauf verteilen und mit Mozzarellascheiben bedecken. Alles wieder in den Backofen geben und den Mozzarella goldbraun überbacken (ca. 15 Minuten).

12. In der Zwischenzeit für den Dip die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

13. Die Crème fraîche mit Zitronenschale und etwas Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas fein geriebenem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die fein gehackte Minze unterrühren.

14. Zum Servieren das überbackene Gemüse auf die Nudeln setzen und mit Minz-Crème fraîche-Dip genießen.

Nährwert: Pro Portion: 920 kcal / 3865 kJ
53 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 66 g Fett

Martin Gehrlein

Dienstag, 14. Juli 2020

**Gebratene Lachsforelle in Currysauce
mit Staudensellerie und Thaibasilikum**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Asia & Weltküche

Zutaten:

1	Schalotte
3 Stängel	Zitronengras
2 EL	Sesamöl, geröstet
400 ml	Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)
4	Kaffir-Limettenblätter
1	Limette
100 ml	Kokosmilch, ungesüßt
1 EL	grüne Currypaste (Glas; Asialaden)
1 Spritzer	asiatische Fischsauce
etwas	Salz
400 g	Staudensellerie
4 Stängel	Thaibasilikum
1 EL	geröstete Erdnüsse
600 g	Lachsforellenfilet mit Haut (möglichst an einem Stück)
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Mehl
1 EL	Butter
2 EL	Teriyaki-Sauce (asiatische Würzsauce; aus der Flasche)

Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen, fein würfeln. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras waschen und sehr fein schneiden.
2. In einem Topf die Hälfte vom Sesamöl erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Das Zitronengras kurz mit anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Limettenblätter zugeben. Den Saucenansatz bei niedriger Hitze auf die Hälfte einkochen.
3. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Die Kokosmilch in den einreduzierten Saucenansatz geben und nicht mehr kochen! Mit der Currypaste, dem Limettensaft, der Fischsauce und Salz abschmecken.
5. Die Sauce anschließend durch ein feines Sieb streichen.
6. Den Sellerie sehr gut waschen, die Blätter entfernen. Selleriestangen in dünne, schräge Scheiben schneiden.
7. Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden.
8. Die Erdnüsse hacken.

9. Die Gräten der Lachsforelle ziehen und die Haut mit einem Messerrücken gut schuppen. Das Filet anschließend mit kaltem Wasser waschen und trockentupfen. Das Filet in Portionen von ca. 150 g aufteilen.
10. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Die Fischfilets auf der Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und knusprig anbraten.
11. In der Zwischenzeit in einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl erhitzen und die Staudenselleriescheiben kurz darin anbraten. Die Currysauce zugeben und den Staudensellerie in der Sauce kurz bei niedriger Temperatur garen.
12. Sobald der Fisch auf der Hautseite knusprig gebraten ist, die Pfanne vom Herd ziehen, die Butter zugeben und die Fischfilets wenden. Je nach Stärke der Filets diese so ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garziehen lassen.
13. Vor dem Servieren die Fischfilets mit der Fleischseite auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Die Hautseite mit der Teriyaki- Sauce gleichmäßig bepinseln.
14. Basilikum unter die Sauce mischen und diese in tiefe vorgewärmte Teller verteilen und die Fischfilets daraufsetzen. Gehackte Erdnüsse darüber streuen und alles sofort servieren.

Nährwert: Pro Portion: 465 kcal / 1945 kJ
3 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 15. Juli 2020

**Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Sesampaste
und Himbeeren**

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	getrocknete Kichererbsen
6 Zweige	Thymian
etwas	Salz
1 l	Hühnerbrühe
2 Zweige	Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle
700 g	Hähnchenbrustfilet ohne Haut
100 g	Sesam
100 ml	Olivenöl
1 EL	Schwarzkümmelöl
2	rote Zwiebeln
2 EL	Himbeeressig
200 g	frische Himbeeren
etwas	Zucker
1	Romanasalat

1 EL schwarzer Sesam
1 Zitrone

Zubereitung:

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

1. Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen. Die Hälfte der Thymianzweige zu den Kichererbsen geben. Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.
3. Die Hühnerbrühe aufkochen, übrige Thymianzweige und Koriander einlegen, Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilets gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und einlegen. Filets in der heißen, nicht kochenden! Brühe ca. 30 Minuten sacht gar ziehen lassen. Filets anschließend im Fond auskühlen lassen.
4. Die gekochten Kichererbsen abschütten, dabei das Kochwasser auffangen. Etwa pro Person 1 EL Kichererbsen für die Garnitur beiseite stellen.
5. Restliche Kichererbsen mit dem Sesam, der Hälfte vom Olivenöl und etwas vom Kochwasser der Kichererbsen zu einer cremigen Paste pürieren. Diese mit Salz und Schwarzkümmelöl abschmecken.
6. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
7. In einer Pfanne etwas vom restlichen Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Himbeeressig ablöschen. Die Hälfte der Himbeeren klein schneiden und zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken.
8. Romanasalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
9. Etwa 5 EL Hühnerbrühe mit etwas Olivenöl mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Teller geben und mit dem Öl-Brühe-Mix bestreichen. Sesampaste und Himbeer-Zwiebeln daneben arrangieren. Mit restlichen Kichererbsen, schwarzem Sesam und Himbeeren dekorieren.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen. Romanasalat mit Salz, Zucker, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Nährwert: Pro Portion: 905 kcal / 3790 kJ
31 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 55 g Fett

Christian Henze

Donnerstag, 16. Juli 2020

**Fleischspieße mit Grillkäse
und Schinken-Tomaten-Sauce**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

**Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**

Zutaten:

200 g	reife Eiertomaten
etwas	Salz
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1	gelbe Paprikaschote
3 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
2 EL	weißer Balsamico
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
600 g	Schweinelende oder Hähnchenbrustfilet ohne Haut
200 g	Grillkäse (z. B. Halloumi)
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)

Zubereitung:

1. Tomaten in sprudelnd kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Parmaschinken klein schneiden. Paprikaschote waschen, putzen und klein würfeln.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und den Schinken darin anbraten. Zunächst Paprika, dann Tomaten zugeben und mit anbraten. Mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren.
4. Balsamico darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe (oder Oberhitze bei 250 Grad) vorheizen.
6. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Grillkäse in walnussgroße Stücke schneiden und abwechselnd auf Spieße stecken. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen, dann direkt auf die Tomatensauce in der Pfanne legen. Sofern die Pfanne nicht backofengeeignet ist, die Tomatensauce in eine Auflaufform umfüllen und die Spieße auflegen.
Tipp: Die Grillkäsestücke können nach Geschmack auch in Parmaschinken eingewickelt werden und so mit dem Fleisch aufgespießt werden.
7. Alles in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 20 Minuten garen, dabei nach der Hälfte der Garzeit die Spieße einmal wenden.

8. In der Zwischenzeit für das Zaziki die Gurke waschen und fein raspeln. Anschließend die Gurkenraspel in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Knoblauch schälen und fein reiben.

9. Joghurt mit den Gurkenraspeln, Knoblauch, 1 Spitzer weißem Balsamico und Rest Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. Die Spieße und Sauce auf Tellern anrichten und servieren. Zaziki dazu reichen.

Tipp: Dazu passen gebratene Kartoffelecken. Dafür geschälte und ausgekühlte Pellkartoffeln längs vierteln. Etwas Olivenöl und Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln bei starker Hitze schwenken, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Zitronenabrieb, geräuchertem Paprikapulver und Thymian würzen und goldbraun schwenken.

Nährwert: Pro Portion: 685 kcal / 2870 kJ
9 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 46 g Fett

Rainer Klutsch

Freitag, 17. Juli 2020

So geht's: Antipasti

Dauer: 2 Stunden

**Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**

Marinierte gelbe Spitzpaprika

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8	gelbe Spitzpaprika
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
20 ml	Wein-Branntweinessig
50 ml	Rapsöl
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Paprika waschen, abtropfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 3. Paprika in den vorgeheizten Ofen geben und etwa 10 Minuten garen. Sobald die Haut der Paprika Blasen wirft und beginnt schwarz zu werden, das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Paprika auf die andere Seite wenden und nochmals in den Ofen geben.

4. Wenn diese Hautseite ebenfalls beginnt schwarz zu werden, aus dem Ofen nehmen. Paprika in eine flache Schale legen und mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch schälen. Knoblauchzehe mit 1 Prise Salz bestreuen und mit einem breiten Messerrücken zerdrücken.
6. Zerdrückten Knoblauch in eine kleine Schüssel geben. Essig, Öl, Zucker und Pfeffer zugeben und zu einer Marinade vermengen.
7. Die Paprika schälen, wieder in die flache Schale legen und mit der Marinade begießen. So mindestens 1,5 Stunden ziehen lassen. Man kann die Paprika auch über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Nährwert: Pro Portion: 155 kcal / 650 kJ
7 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

Getrocknete Tomaten

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

8	Flaschentomaten
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
60 ml	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und die Haut an der Unterseite mit einem Kreuzschnitt einritzen.
2. Tomaten dann in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis die Haut einreißt. Dann Tomaten sofort herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.
3. Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze (oder Umluft) vorheizen.
4. Tomaten enthäuten, vierteln, Strunk und Kerne entfernen.
5. Die Tomatenviertel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 35 Minuten im vorgeheizten Ofen trocknen.
6. In der Zwischenzeit für die Marinade Knoblauch schälen. Knoblauchzehe mit 1 Prise Salz bestreuen und mit einem breiten Messerrücken zerdrücken und unter das Olivenöl mischen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden, ebenfalls unter das Olivenöl mischen.
8. Getrocknete Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Thymian-Knoblauch-Öl beträufeln.

Tipp: Nach Belieben kann man die Tomaten noch mit einem Spitzer Zitronensaft aromatisieren.

Nährwert: Pro Portion: 175 kcal / 730 kJ

6 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 16 g Fett

Mini-Tortilla

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
150 g	Zucchini
60 g	Speck
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abbürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen (ca. 20 Minuten). Abgießen, etwas auskühlen lassen und pellen.

Tipp: Kartoffeln können schon am Vortag gekocht werden.

2. Zwiebel schälen und fein schneiden, Zucchini putzen, waschen und fein würfeln.

3. Speck fein würfeln.

4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Zucchini und Speckwürfel zugeben und kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.

5. Die gepellten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

6. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin auslegen, mit dem Zucchini-Zwiebel-Speck-Mix bestreuen.

7. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kartoffeln gießen. Darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Zgedeckt bei mittlerer Hitze die Eier in der Pfanne stocken lassen, nach etwa 5 Minuten die Tortilla wenden und die andere Seite goldgelb braten.

8. Die Tortilla vorsichtig aus der Pfanne stürzen und in kleine Stücke teilen.

Nährwert: Pro Portion: 315 kcal / 1300 kJ

18 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 23 g Fett

Sardellen-Kräuter-Paste

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

3 EL	Olivenöl
5	Knoblauchzehen
200 g	Sardellen, in Öl eingelegt

1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	grobes Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen und die ungeschälten Knoblauchzehen darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen.
2. In der Zwischenzeit die Sardellen abtropfen lassen.
3. Dill, Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
4. Den gegarten Knoblauch aus der Schale auf ein Schneidebrett drücken, die Sardellen darauf geben und grob zerhacken. Dann 1 Prise Salz, Pfeffer und die Kräuterblättchen darauf geben und alles mit einem großen Messer zu einer feinen Paste verarbeiten.

Nährwert: Pro Portion: 150 kcal / 625 kJ
2 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett

Sybille Schönberger

Montag, 20. Juli 2020

Nudel-Frittata mit Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Pasta

Zutaten:

250 g	Hörnchennudeln
etwas	Salz
2	Schalotten
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
300 g	frische Pfifferlinge (oder andere Speisepilze)
2 EL	Speiseöl zum Braten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Eier
80 ml	Milch
1	Salatgurke
3 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weinessig
1 Bund	Dill
1 EL	Butter
200 g	Nordseekrabbenfleisch
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.
5. In einer großen Pfanne Speiseöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Schnittlauch, Petersilie und die Nudeln zu den Pilzen geben.
7. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermix über die Nudeln und Pilze in der Pfanne gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Eiermix stocken lassen.
Tipp: Anstatt die Frittata in der Pfanne zu garen kann man den Eiermix mit Nudeln und Pilzen auch in eine mit einem Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben und im auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.
8. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, abtrocknen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl und Essig zugeben und gut vermengen.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.
11. Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.
12. Frittata-Stücke anrichten, die Krabben darauf geben und den Gurkensalat dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 565 kcal / 2360 kJ
49 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 30 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 21. Juli 2020

Riesengarnelen mit Brunnenkresse-Sauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

Für die Sauce:

2	Sommerzwiebeln
2	Tomaten
1	gelbe Paprika
1 Bund	Brunnenkresse
50 ml	Olivenöl
60 ml	Weißwein
60 ml	trockener Wermut
250 ml	Fischfond (z. B. aus dem Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnelen:

12	rohe Garnelen in Schale, Größe/Kaliber 8/12 (siehe auch Tipp)
1/2	Zitrone
150 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für die Kartoffeln:

3	Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Sommerzwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Tomaten waschen am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Dann Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten fein würfeln.
3. Paprika waschen mit einem Sparschäler die Haut dünn schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.
4. Brunnenkresse gut waschen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
6. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 3 mm große Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Für die Sauce in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Dann Paprikawürfel und Fischfond zugeben. Die Flüssigkeit wieder um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
 9. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen, die Anrichteteller darin warm stellen.
 10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 11. Für die Garnelen in einem Topf Olivenöl erhitzen, die Garnelen hineingeben und kurz garen. Dann herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen. Garnelen in feine Scheiben aufschneiden und kreisförmig auf Tellern auslegen. Mit Salz, Piment d'Espelette würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
 12. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Brunnenkresse darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 13. Die Tomaten zur Sauce geben und anschließend die angeschwitzte Brunnenkresse. Die Sauce mit dem restlichen Olivenöl abrunden und abschmecken.
 14. Von den Kartoffeln das überschüssige Fett abschütten und die Kartoffelwürfel nochmal in der Pfanne schwenken, bis sie schön knusprig sind.
 15. Die Sauce über die Garnelen geben, die Kartoffelwürfel überstreuen und servieren.
- Tipp:** Garnelen werden zum Verkauf in unterschiedliche Größen/Kaliber eingeteilt. Je nach Größe erhält man dann pro Verkaufseinheit eine unterschiedliche Stückzahl. Bei der Verkaufs-Bezeichnung/Kaliber 8/12 bedeutet das, dass man etwa 8 bis 12 Garnelen pro Verkaufseinheit (ca. 500 g) erhält.

Nährwert: Pro Portion: 600 kcal / 2510 kJ
20 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 34 g Fett

Ali Güngörmüs

Mittwoch, 22. Juli 2020

**Perlhuhnbrust mit Fregola Sarda
und Brokkoli**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Mediterran

Zutaten:

- | | |
|--------|---|
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Olivenöl |
| 200 g | Fregola Sarda (aus Sardinien stammende geröstete, kugelförmige Nudel-Spezialität aus Hartweizengrieß) |
| etwas | Salz |
| 1 Msp. | Baharat (arabische Würzmischung) |
| 400 ml | Geflügelfond |
| 4 | Perlhuhnbrüste, mit Haut und Knochen |

2 EL	Pflanzenöl zum Braten
40 g	Pinienkerne
2 Zweige	Thymian
300 g	Brokkoli
4	Mini-Pak Choi
80 g	kalte Butter
etwas	Zucker
50 g	Parmesan
etwas	Pfeffer
1 Msp.	Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Fregola Sarda zugeben und glasig werden lassen, mit Salz und Baharat würzen und mit Geflügelfond auffüllen.
3. Die Pasta zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Sie sollte noch Biss haben, aber nicht zu fest sein, ähnlich einem Risotto. Falls nötig, noch ein wenig Fond zugeben.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
5. Perlhuhnbrüste von Sehnen befreien, gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Das Fleisch rundum salzen. Pflanzenöl in einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten.
6. Die Perlhuhnbrüste wenden und eine weitere Minute braten. Danach in den Ofen geben und je nach Stärke ca. 10 Minuten durchgaren.
7. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
8. Brokkoli in kleine Röschen schneiden. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und den Brokkoli darin bissfest garen.
9. Den Pak Choi waschen, putzen und, sobald der Brokkoli bissfest ist, nur wenige Sekunden mit im Topf blanchieren.
10. Brokkoli und Pak Choi abgießen, zurück in den Topf geben und 1/3 der Butter zugeben und schwenken. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
11. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas Butter und Thymianzweige in die Pfanne geben und die geschmolzene Butter mit einem Löffel über das Fleisch träufeln.
12. Parmesan fein reiben und mit etwas Butter unter die Fregola Sarda rühren, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne untermischen.
13. Fregola Sarda auf Tellern verteilen. Die Perlhuhnbrüste in dicke Scheiben schneiden und mittig daraufsetzen. Das Gemüse um das Fleisch verteilen. Mit dem Bratfond umträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

Nährwert: Pro Portion: 865 kcal / 3610 kJ
42 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 52 g Fett

Andreas Schweiger

Donnerstag, 23. Juli 2020

Maisküchlein mit mexikanischer Sauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

10	kleine Tomaten
1	Zwiebel
1	Chilischote
1	kleine Knoblauchzehe
3 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
200 g	Mais (aus der Dose)
60 g	Cornflakes, ungesüßt
4	Eier
80 g	Butter
20 g	Popcorn-Mais
1 TL	Ras-el-Hanout
1/2	Avocado

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Knoblauch mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und erhitzen, mit Salz würzen.
6. Für die Maiküchlein die Maiskörner auf einem Sieb abtropfen lassen, die Cornflakes zerbröseln.
7. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, leicht salzen. Die Maiskörner und die zerbröselten Cornflakes unterrühren.
8. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, kleine Portionen von der Maismischung hineingeben und zu Küchlein flachdrücken. Die Küchlein auf der Unterseite goldbraun braten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten. Aus der restlichen Maismischung weitere Küchlein braten. Die Küchlein auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmhalten.
9. Für das Popcorn das restliche Öl und Popcorn-Mais in einen Topf geben, sodass Körner und Öl möglichst gleichmäßig auf dem Topfboden verteilt sind. Einen Deckel auflegen. Den

Topf geschlossen bei starker Hitze aufheizen und die Maiskörner aufpuffen lassen (Deckel dabei nicht abheben!). Gelegentlich am Topf rütteln, damit alle Körner gleichmäßig aufpuffen. Den Herd ausschalten. Den Topf erst öffnen, sobald keine Körner mehr zerpuffen!

10. Das Popcorn in eine Schüssel geben und mit Ras-el-Hanout mischen.

11. Das Fruchtfleisch der Avocado mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit Salz würzen und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocado-Mus unter die Tomatenmischung rühren.

12. Die Maisküchlein mit der mexikanischen Sauce anrichten und mit Popcorn bestreuen.

Nährwert: Pro Portion: 505 kcal / 2120 kJ
31 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett

Sören Anders

Freitag, 24. Juli 2020

So geht's: Kalte Suppen

Rezept für 4 Personen

Gurken-Joghurt Kaltschale

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Leichte Küche

Zutaten:

2	kleine Salatgurken
1	Knoblauchzehe
300 g	Joghurt nach griechischer Art
200 ml	Buttermilch
1 EL	Honig
1/2 Bund	Dill
1/2	Bio-Limette
etwas	Salz
1 Msp.	Cayennepfeffer
3 EL	Olivenöl
200 g	Räucherfisch nach Geschmack (z.B. Räucherforelle)

Zubereitung:

1. Die Gurken waschen und schälen. Eine Gurke grob raspeln, die andere längs vierteln, entkernen und klein würfeln.
2. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Gurkenraspel, zwei Drittel vom Joghurt, Buttermilch, Knoblauch und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. Die restlichen Gurkenwürfel unterrühren.
4. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Limettenhälfte abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Limettensaft und Dill unter die Suppe rühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettenschale würzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
7. Die eiskalte Suppe in Schalen füllen und mit Olivenöl beträufeln. Den Räucherfisch in Streifen schneiden und mit restlichem Joghurt auf die Suppe geben.

Pro Portion: 315 kcal / 1310 kJ

9 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 24 g Fett

Melonen-Süppchen mit Paprikacroutons

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Wassermelone
200 g	Naturjoghurt (fettarm)
1	Zitrone
200 ml	Kokosmilch (z. B. Dose)
5 g	frischer Ingwer
etwas	getrocknete Chiliflocken
1/2 TL	Korianderkörner
etwas	Salz
4 Scheiben	Toastbrot
2 EL	Olivenöl
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
2 Stängel	Minze

Zubereitung:

1. Die Wassermelone vierteln und aus der Schale lösen. In Stücke schneiden, dabei vorhandene Kerne entfernen. Wassermelonenfruchtfleisch und Joghurt fein pürieren.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit der Kokosmilch zugeben und nochmals aufschäumen.
3. Den Ingwer schälen und in die Suppe reiben. Chiliflocken, Korianderkörner und eine Prise Salz zugeben.
4. Die Suppe durch ein Sieb streichen und kalt stellen.
5. In der Zwischenzeit das Toastbrot in Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel rundherum goldbraun rösten. Mit dem Paprikapulver bestreuen, salzen und gut durchmischen.
7. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe kurz vor dem Servieren nochmal mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit den Brotwürfeln und frischer Minze garniert anrichten.

Pro Portion: 340 kcal / 1420 kJ

36 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett

Gazpacho – der Klassiker

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch

Zutaten:

1	Bio-Zitrone
1	Eigelb (extrafrisch)
80 ml	Olivenöl
30 ml	Sonnenblumenöl

etwas Salz
2 Fleischtomaten
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
1/2 Baguette
150 ml Gemüsebrühe
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Piment d'Espelette
etwas Zucker
4 Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.
3. Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.
4. Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden.
5. Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.
6. Knoblauch schälen und halbieren.
7. Baguette klein schneiden und mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe zugeben.
8. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen.
9. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kaltstellen.
10. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren, dabei nach Belieben die grünen Stielansätze ausschneiden.
11. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und mit Schnittlauch und Kirschtomaten garniert anrichten.

Pro Portion: 400 kcal / 1670 kJ
24 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 31 g Fett

Christina Richon
Tomaten-Tarte-Tatin

Montag, 27. Juli 2020
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, mediterran

Zutaten:

Für den Belag:
2 Zwiebeln

1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 EL	Rohrzucker
etwas	Salz
600 g	kleine Tomate (nach Belieben Kirschtomaten in verschiedenen Farben)
2 TL	Balsamico
1 TL	Worcestersoße
1	grüne Chilischote
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
3 Stängel	Estragon
3 Stängel	Basilikum

Für den Teig:

240 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Weinsteinbackpulver
1 Prise	Salz
1 Prise	Rohrzucker
65 g	Olivenöl
85 ml	heißes Wasser

Für den Salat:

250 g	Blattsalate
1 Bund	gemischte Kräuter (Blattpetersilie, Basilikum, Minze, Estragon, Schnittlauch)
4	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1/2	Bio-Zitrone
4 EL	Rapsöl
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Rohrzucker
1 Prise	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

2 EL	Pinienkerne
80 g	Ziegenfrischkäse-Taler
3 Stängel	Minze
3 Stängel	Basilikum

1. Eine auslaufsichere Tarteform (Ø 28–30 cm) bereitstellen.
2. Für den Belag Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne 2/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Zucker darüber streuen und weiterbraten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind. Salzen und die Zwiebelmasse auf dem Boden der Tarteform gleichmäßig verteilen.
4. Tomaten, waschen, abtrocknen und halbieren. Bei größeren Tomaten den grünen Strunk entfernen.
5. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Tomaten darin kurz scharf anbraten. Balsamico, Worcestersoße dazugeben.

6. Chilischote nach Belieben entkernen und in feine Streifen schneiden. Chili unter die Tomaten heben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsichtig umrühren.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. In der Zwischenzeit für den Teig Mehl, gesiebtetes Backpulver, Salz und Zucker in eine fest verschließbare Schüssel geben und gründlich mischen. Olivenöl und heißes Wasser verquirlen, zugeben. Die Schüssel mit passendem Deckel fest verschließen und alles kräftig schütteln. Deckel abnehmen und die entstandene Mischung mit den Fingern kurz zu einem Teig vermengen.
9. Thymian, Rosmarin, Estragon und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
10. Die geschmorten Tomaten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter unterrühren. Die Tomatenmasse soll nicht zu flüssig sein, eventuell noch etwas einkochen lassen. Die gegarten Tomaten gleichmäßig über die Zwiebeln geben.
11. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und z. B. mit Hilfe einer großen Palette, „Kuchenretter“ oder der Teigrolle über die Tomaten legen. Den Teig innen am Rand nach unten umklappen und gut an den Formrand festdrücken.
12. Die Tarte auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen. Der Teig soll goldbraun und knusprig sein.
13. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, Schnittlauch und getrocknete Tomaten klein schneiden.
14. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Öl, Essig und Senf vermischen, mit Salz, einer Prise Zucker, Pfeffer, wenig Zitronensaft und -schale abschmecken.
15. Den Salat in einer Schüssel mit Kräutern, getrockneten Tomaten und dem Salatdressing vorsichtig mischen.
16. Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz in der Form ruhen lassen, dann vorsichtig vom Formrand lösen und auf eine große Platte stürzen.
17. Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne trocken rösten.
18. Die Ziegenkäsetaler zerkrümeln und zusammen mit den Pinienkernen über die Tarte streuen. Mit einigen Pfefferminz- und Basilikumblättchen belegen und sofort servieren. Dazu den Blattsalat reichen.

Pro Portion: 540 kcal / 2250 kJ
35 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 39 g Fett

Jörg Sackmann

Marinierte Steinchampignons mit Sommerrübchen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch

Dienstag, 28. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Sommerrübchen (Navetten)
etwas	grobes Meersalz
60 g	Sonnenblumenkerne
etwas	Salz
80 ml	Traubenkernöl
etwas	Tonkabohne
3	Schalotten
10	kleine Steinchampignons (rosé Champignons)

300 g	Steinchampignons
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Estragonessig
2 EL	Olivenöl
2 Stängel	Estragon

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Rübchen putzen, gut waschen und trocken tupfen. Eine Auflaufform mit Meersalz ausstreuen. Die Rübchen auf das Salz setzen und im heißen Backofen etwa 50 Minuten weich garen.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und leicht salzen.
4. Das Traubenkernöl in einen Topf geben und nur kurz ganz leicht erhitzen. Etwas von der Tonkabohne in das Öl reiben (ähnlich wie man mit einer Muskatnuss würzen würde).
5. Schalotten schälen, fein würfeln. Die Schalotten ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, auf ein Tuch geben und sehr gut trocken auspressen.
6. Alle Pilze putzen, die kleinen Pilze zur Seite stellen. Die restlichen Pilze fein würfeln und in eine Schüssel geben. Gewürfelte Schalotten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Spritzer Estragonessig und Olivenöl würzen.
7. Die gegarten Rübchen schälen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit der Hälfte vom aromatisierten Traubenkernöl und 1 Spritzer Estragonessig marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen
9. Die kleinen Pilze in sehr feine Scheiben schneiden.
10. Zum Anrichten marinierte Pilze in die Tellermitte geben, die Rübchen darauf und drum herum anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und den Pilzscheiben bestreuen. Mit Estragonblättchen garnieren und mit dem aromatisierten Traubenkernöl beträufeln.

Pro Portion: 385 kcal / 1600 kJ

15 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 32 g Fett

Jörg Sackmann
Heidelbeertörtchen

Dienstag, 28. Juli 2020
Rezept für 6 Törtchen

Zutaten:**Für den Mürbeteig:**

80 g	Butter
80 g	Zucker
1 Prise Salz	
1	Ei
150 g	Weizenmehl (Type 405)
1 Msp.	Backpulver

Für den Belag:

600 g	Heidelbeeren
60 g	Zucker
60 g	Weißbrotbrösel
1 Prise	Zimt

Für den Rahm-Crunch:

1	Bio-Orange
1	Eiweiß
2 EL	Zucker

50 g Macadamianusskerne (ungesalzen)
2 Blätter Sauerampfer (ersatzweise z. B. Minze oder Zitronenmelisse)
100 g Crème fraîche

Außerdem:

6 Tartelettförmchen (ca. 8 cm Durchmesser)
etwas Butter zum Einfetten

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig Butter, Zucker und Salz vermischen, das Ei zufügen und einarbeiten. Mehl und Backpulver mischen, sieben und kurz unter die Buttermasse kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und ca. 1 Stunde kühl stellen.
2. Die Heidelbeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen.
3. Die Tartelettförmchen dünn mit Butter ausfetten.
4. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Kreise von 10 cm Durchmesser aus dem Teig ausstechen. Die vorbereiteten Förmchen damit auslegen und dabei einen kleinen Rand formen. Mürbeteig mit einer Gabel mehrfach einstechen.
6. Zucker, Weißbrotbrösel und Zimt vermischen und jeweils etwa einen Esslöffel auf die Teigböden streuen. Die Heidelbeeren mit einer Gabel leicht andrücken und in die vorbereiteten Förmchen geben. Die restliche Zucker-Bröselmischung darüber streuen.
7. Im vorgeheizten Backofen die Törtchen ca. 30 Minuten backen.
8. Törtchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.
9. Für den Rahm-Crunch den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Eiweiß mit Zucker und 1 Msp. Orangenschale vermischen. Die Macadamianüsse im Eiweiß wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 8 Minuten goldbraun rösten.
11. Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Crème fraîche mit Sauerampfer und etwas Orangenschale vermischen.
13. Die gerösteten Nüsse leicht abkühlen lassen, grob hacken unter die Crème fraîche heben.
14. Auf jedes Heidelbeertörtchen etwas Rahm-Crunch geben und genießen.

Pro Stück: 485 kcal / 2030 kJ
61 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 24 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Pasta mit gebratener Spitzpaprika

Mittwoch, 29. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Nudelteig:
100 g Weizenmehl (Type 405)
100 g Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise Salz

1 Ei
100 ml Wasser

Für das Gemüse:

4 Fleischtomaten
etwas Salz
etwas Zucker
etwas Zimt
4 EL Olivenöl
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
3 rote Spitzpaprika
3 gelbe Spitzpaprika
2 grüne Spitzpaprika
4 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Weizengrieß mischen. Salz, Ei und etwas Wasser zugeben und alles gründlich glatt verkneten, dabei nach und nach restliches Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Nudelteig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Tomatenviertel darauf geben. Diese mit Salz, Zucker und Zimt würzen, mit wenig Olivenöl beträufeln. Die Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten trocknen lassen.
5. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Teil in feine Röllchen schneiden.
6. Paprika waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne entfernen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
8. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Paprika zugeben, mit Salz und Zucker würzen und anbraten. Thymianzweige und das weiße der Frühlingszwiebeln zugeben und mitbraten.
9. Knoblauchzehe schälen, mit restlichem Olivenöl pürieren und ebenfalls mitbraten.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. Den Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, dabei einige Basilikumblätter in den Teig einarbeiten und zu Bandnudeln schneiden.
12. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
13. Das Grün der Frühlingszwiebeln unter die Paprika mischen, die Tomaten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls untermischen.
14. Die abgetropften Nudeln unter das Gemüse mischen, restlichen Basilikum überstreuen und anrichten.

Pro Portion: 410 kcal / 1720 kJ
50 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett

Christian Henze
Allgäuer Bauernschnitzel mit
Petersilienkartoffelchen und Preiselbeeren

Donnerstag, 30. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

600 g	kleine festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
4	Kalbsschnitzel aus der Oberschale à 200 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben	Bergkäse
4 Scheiben	Alpkäse (ersatzweise Camembert)
4 EL	Weizenmehl
2	Eier
3 EL	Paniermehl
3 EL	gemahlene Haselnusskerne
4 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
4 EL	Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in Salzwasser je nach Größe 20-25 Minuten garkochen.
2. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden.
3. Die Kalbsschnitzel am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Je eine Scheibe Bergkäse und eine Scheibe Alpkäse auf das Fleisch legen, zusammenklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Die Enden mit ein bis zwei Holzspießchen zusammenstecken.
5. Mehl auf einen Teller streuen, Eier in einem tiefen Teller verquirlen und das Paniermehl mit den Haselnüssen in einem zweiten tiefen Teller vermischen.
6. Die gefüllten Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und zum Schluss in der Paniermehlmischung wälzen.
7. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun ausbacken.
8. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen.
9. Schnitzel kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Holzspießchen entfernen.
10. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin durchschwenken. Zum Schluss die Petersilie darüberstreuen.
11. Bauernschnitzel und Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. Dazu die Preiselbeeren servieren.

Pro Portion: 710 kcal / 2960 kJ
39 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 34 g Fett

Tarik Rose
Schollenfilet mit Speckerbbsen
und Minzgremolata

Freitag, 31. Juli 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Gremolata:

½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Minze
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1 EL	Honig
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Erbsen:

750 g	frische Erbsen in der Schote (oder 500 g TK-Erbsen)
etwas	Salz
4	Schalotten
75 g	durchwachsener Speck
1 EL	Olivenöl

Für den Fisch:

750 g	Schollenfilets
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für die Gremolata Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Knoblauch mit Honig, Zitronenschale und Olivenöl im Mörser zerreiben.
3. Die Knoblauchmischung in einer Schüssel mit den Kräutern mischen, mit 1 Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gremolata beiseitestellen.
4. Die Erbsen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Dann Erbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
7. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Erbsen hinzufügen und durchschwenken.
8. Die Schollenfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf Gräten prüfen.
9. Vorhandene Gräten herausziehen. Filets mit Salz würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 2-3 Minuten ziehen lassen.
10. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

11. Zum Servieren die Speckerbsen auf Tellern anrichten, die Schollenfilets anlegen. Jeweils etwas Gremolata überträufeln und alles nach Belieben mit frischer Minze garniert servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2920 kJ

22 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 49 g Fett