

ARD-Bufferet Rezepte Oktober 2020**Andreas Schweiger
Kartoffelpfannkuchen mit Karottengemüse
und Haselnüssen****Donnerstag, 1. Oktober 2020****Rezept für 4 Personen****Dauer: 2 Stunden****Schwierigkeitsgrad: leicht****Heimatküche, Vegetarisch****Zutaten:**

200 g	mehligkochende Kartoffeln
50 g	Mehl
100 ml	Milch
100 g	Sahne
2	Eier
etwas	Salz
6	Karotten (bevorzugt Urkarotten)
140 g	Butter
2	Schalotten
¼ Stange	Lauch (nur der weiße Teil)
5 EL	trockener Weißwein
100 g	Sahne
100 ml	Milch
5 EL	Haselnussöl

Außerdem:

ca. 12 Haselnusskerne

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchen die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und pellen.
2. Die gepellten Kartoffeln und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die Kartoffeln locker mit dem Mehl vermengen. Milch, Sahne und Eier unterrühren und den Teig mit etwas Salz würzen. Zugedeckt beiseite stellen.
3. Für das Gemüse die Karotten putzen und schälen. Dann mit dem Sparschäler die Karotten längs in breite Streifen schälen, sodass „Karottennudeln“ entstehen.
4. In einer Pfanne etwa 1/3 der Butter erhitzen, die Karottenstreifen darin ca. 3 Minuten andünsten, mit Salz würzen und warm halten.
5. Für die Sauce die Schalotten schälen und in Ringe schneiden.
6. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Scheiben schneiden.
7. Die Hälfte der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Lauch dazugeben und mit Salz würzen.
8. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
9. Die Sahne dazugießen und alles 5 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Dann die Milch zum Lauch geben und aufkochen lassen.
11. Die Lauchsahne in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Lauchcreme nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.
12. Das Haselnussöl mit dem Stabmixer in die heiße, aber nicht mehr kochende Lauchsahne mixen. Warm halten.
13. Für die Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Butter erhitzen, etwa ein Viertel des Teigs hineingeben und durch Schwenken der Pfanne verteilen.
14. Den Teig auf der Unterseite goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten.
15. Aus dem restlichen Teig auf die gleiche Weise weitere Pfannkuchen backen.

16. Kartoffelfannkuchen auf vorgewärmte Teller verteilen, die Karottennudeln darauf anrichten.

17. Den Haselnussschaum noch einmal mit dem Stabmixer aufmixen und über die Karotten träufeln.

18. Die Haselnüsse z. B. mit einem Trüffelhobel oder dem Sparschäler hauchfein darüberhobeln und alles servieren.

Pro Portion: 815 kcal / 3410 kJ

28 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 73 g Fett

Franziska Schweiger
Zwiebelkuchen mit Sauerrahmguss

Freitag, 2. Oktober 2020
Rezept für 12 Stücke

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten: (für 1 Backform mit 28 cm Durchmesser)

Für den Hefeteig:

380 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Zucker
15 g	frische Hefe (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
225 ml	lauwarmes Wasser
50 g	weiche Butter
1 TL	Salz

Für den Belag:

1,2 kg	Zwiebeln
125 g	Speck
3 EL	Olivenöl zum Braten
4 Stiele	frischer Oregano oder Majoran
2 Zweige	Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel
200 g	Sauerrahm
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
6	Eier (Größe L)

Außerdem:

etwas	Butter für die Form
-------	---------------------

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Zucker und zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Mit 50 ml Wasser verrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten beiseite stellen.
3. Dann zunächst 175 ml Wasser und Butter zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 3 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt.
4. Auf mittlerer Stufe das Salz unterkneten und alles weitere ca. 2 Minuten durchkneten.
5. Den Teig mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen. In die leicht mit Mehl ausgestreute Rührschüssel zurück geben.
6. Mit einem sauberen Geschirrhandtuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen.
7. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Speck fein würfeln.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Speck darin unter Wenden goldbraun braten.
9. Oregano und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.
10. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kräuter untermischen, etwas abkühlen lassen.
11. Sauerrahm, Milch, Sahne und Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel-Kräutermischung untermischen.

12. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Back-/Tarteform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten.
13. Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen.
14. Die Zwiebelmischung einfüllen und darin glatt verteilen.
15. Die Form auf mittlerer Einschubleiste auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Den Zwiebelkuchen etwa 60 Minuten goldbraun backen.
16. Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und den Kuchen etwas abkühlen lassen.
17. Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und anrichten.

Pro Stück: 265 kcal / 1120 kJ
28 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 13 g Fett

Franziska Schweiger
Birnen-Sauerrahm-Kuchen

Freitag, 2. Oktober 2020
Rezept für 12 Stücke

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Süßes & Kuchen

Zutaten: (für 1 Backform mit 28 cm Durchmesser)

Für den Hefeteig:

380 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Zucker
15 g	frische Hefe (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
225 ml	lauwarmes Wasser
50 g	weiche Butter
1 Prise	Salz

Für den Belag:

50 g	Butter
1/2	Vanilleschote
750 g	reife, aromatische Birnen
2 EL	Zitronensaft
400 g	Sauerrahm
2	Eier (Größe M)
125 g	heller Rohrzucker
15 g	Speisestärke
3 Msp.	gemahlener Zimt

Außerdem:

etwas Butter für die Form

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Zucker und zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Mit 50 ml Wasser verrühren und zugedeckt ca. 10 Minuten beiseite stellen.
3. Dann zunächst 175 ml Wasser und Butter zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe etwa 3 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt.
4. Auf mittlerer Stufe das Salz unterkneten und alles weitere 1–2 Minuten durchkneten.
5. Den Teig mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen. In die leicht mit Mehl ausgestreute Rührschüssel zurück geben.
6. Mit einem sauberen Geschirrhandtuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen.
7. In der Zwischenzeit für den Belag die Butter schmelzen, abkühlen lassen.
8. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
9. Birnen schälen, entkernen, in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.
10. Sauerrahm, flüssige Butter, Eier, Zucker, Stärke, Zimt und Vanillemark glatt verquirlen.
11. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Back-/Tarteform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten.
12. Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
13. Die Birnenspalten dicht an dicht auflegen. Den Schmandguss aufgießen und gleichmäßig verteilen.
14. Die Form auf mittlerer Einschubleiste auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Den Kuchen etwa 50–55 Minuten goldbraun backen.

15. Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und den Kuchen etwas abkühlen lassen.
16. Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und anrichten.

Pro Stück: 325 kcal / 1350 kJ
42 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 15 g Fett

Sybille Schönberger
Ofengericht mit Kürbis, Kartoffeln, Hähnchen und
Feldsalat-Pesto

Montag, 5. Oktober 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

500 g	Hokkaido-Kürbis
5	große Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	frischer Thymian
4	Salbeiblätter
4	Hähnchenkeulen (sofern möglich, bereits vom Geflügelhändler/Metzger entbeinen lassen)
3 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Feldsalat-Pesto:

½	Lauchzwiebel
150 g	Feldsalat
½	Bio-Zitrone
50 g	geschälte Mandelkerne
150 ml	Sonnenblumenöl, kalt gepresst
½ TL	Senf
20 g	Parmesan
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis waschen, entkernen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
3. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
4. Knoblauch abziehen und fein hacken.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter grob schneiden.
6. Das Fleisch gründlich kalt abbrausen, trocken tupfen und, sofern vom Geflügelhändler/Metzger noch nicht vorbereitet, die Knochen auslösen. Fleisch in etwa 5 cm große Stücke teilen.
7. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Das Öl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mischen.
8. Die vorbereitete Mischung auf dem tiefen Backblech (Fettpfanne) des Backofens verteilen und im heißen Ofen etwa 35 Minuten schmoren und goldbraun rösten. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig wenden.
9. Für das Feldsalat-Pesto die Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
10. Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gründlich trocken schleudern. Den Salat grob vorschneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
11. Mandeln, Öl, Senf und Zitronenschale in einem leistungsstarken Mixer (ggf. mit Intervallfunktion) kurz glatt mixen. Lauchzwiebel, Feldsalat zugeben und alles kurz zu einem Pesto mixen. Dabei ist es wichtig, die Zutaten nicht zu lange zu mixen, da das Pesto sonst bitter werden kann!

12. Parmesan fein reiben.
13. Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Geschmorte Hähnchen-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten. Das Pesto dazu servieren.

Pro Portion: 995 kcal / 4180 kJ
54 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 65 g Fett

Christan Henze
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnencreme
und süßscharfem Tomaten-Shot

Dienstag, 6. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Süßkartoffeln:

4	Süßkartoffeln, mittelgroß
400 g	schwarze Bohnenkerne aus der Dose (ersatzweise weiße Bohnenkerne)
2 EL	eingelegte Jalapeño-Scheiben (aus dem Glas)
2 TL	Aprikosenkonfitüre
1 EL	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
200 g	saure Sahne (oder Schmand)
1 Prise	Zucker

Für den Tomaten-Shot:

2 EL	Pinienkerne
200 g	Eiertomaten, gut gekühlt
etwas	Balsamico-Essig
etwas	Olivenöl
etwas	rote Tabascosauce
2 Prisen	Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Koriander
8	grüne Oliven (ohne Kern)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten weich garen. Dabei zum Ende der Garzeit mit einem Holzspieß oder einem spitzen Messer eine Garprobe machen.
3. Währenddessen Bohnenkerne in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Bohnenkerne, Jalapeños, Aprikosenkonfitüre und Balsamico-Essig im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Die Bohnencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Saure Sahne in einer Schale cremig aufschlagen und mit Zucker und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für den Tomaten-Shot Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.
8. Eiertomaten waschen, Stielansatz entfernen und Kerne auslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. In einen Standmixer geben. Essig, Olivenöl, etwas Tabascosauce und Zucker dazugeben und alles glatt mixen. (Alternativ einen Pürierstab verwenden.)
9. Den Shot dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und 4 kleine vorgekühlte Gläser verteilen.
10. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Oliven ebenfalls hacken und beides auf die Shots streuen. Zum Schluss mit den Pinienkernen garnieren. Tomaten-Shots bis zum Servieren kalt servieren.
11. Das Blech aus dem Backofen nehmen, die Süßkartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden und mithilfe von zwei Gabeln auseinander drücken.

12. Die Bohnencreme einfüllen und mit der gewürzten sauren Sahne garnieren. Die Tomaten-Shots dazu servieren.

Pro Portion: 670 kcal / 2810 kJ
104 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Gewürzmöhren-Nudeltaschen mit Safranbutter

Mittwoch, 7. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Nudelteig:

100 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Hartweizenmehl (Semola)
¼ TL	Salz
1	Ei
100 ml	Wasser

Für die Füllung:

1	rote Zwiebel
1 kg	Möhren
1	Zwiebel
½ Bund	Suppengemüse
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2 EL	Olivenöl
etwas	gemahlener Kardamom
etwas	gemahlener Kreuzkümmel
etwas	Chilipulver
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer
3	Lauchzwiebeln
50 g	Butter
100 g	kalte Butter
1 Msp.	Safranfäden

Zubereitung:

1. Weizen- und Hartweizenmehl sowie Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Pastateig verkneten. Ist der Teig zu fest, noch einige Tropfen Wasser unterkneten, ist er zu weich, noch etwas Hartweizenmehl unterkneten.
2. Den Teig zu einer glatten Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
3. Währenddessen für die Füllung die rote Zwiebel schälen und würfeln. Möhren putzen, waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Für die Brühe die übrige Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einem Topf ohne zusätzliches Fett kräftig anrösten.
5. Suppengemüse putzen und würfeln, mit Putzabschnitten der Möhren und Zwiebel, etwas Salz, Pfefferkörnern und Lorbeer in den Topf zu den Zwiebelhälften geben. Etwa 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze zu einer Brühe köcheln lassen.
6. Inzwischen für die Füllung die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl in einem Topf andünsten. Kardamom, Kreuzkümmel und Chili zugeben und kurz mit andünsten.
7. Möhrenstücke zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Etwa 2-3 EL von der köchelnden Gemüsebrühe dazugeben. Die Möhren bei schwacher Hitze zugedeckt weich dünsten.
8. Gedünstete Möhren in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Kochflüssigkeit dabei auffangen.
9. Etwa die Hälfte der Möhren fein pürieren. Das Möhren-Püree mit Salz, Pfeffer, Zucker und den Gewürzen nach Belieben abschmecken und etwas abkühlen lassen.
10. Das Möhrenpüree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben.

11. Den Teig portionsweise mithilfe einer Nudelmaschine zu langen dünnen Bahnen ausrollen.
12. Das Möhrenpüree in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander auf dem Teig verteilen. Die Teigränder mit kaltem Wasser bestreichen. Teig über die Möhrenfüllung klappen. Teigränder und zwischen den Füllungen fest andrücken. Aus den Nudelbahnen Täschchen ausschneiden.
13. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeltäschchen darin portionsweise bei sacht köchelndem Wasser garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
14. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
15. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
16. In einem Topf etwas Butter erhitzen, restliche gedünstete Möhrenstückchen darin warm schwenken, abschmecken.
17. Kalte Butter in kleine Würfel schneiden.
18. Safranfäden fein mörsern und mit 100 ml von der heißen Gemüsebrühe und dem aufgefangenen Möhrenkochfond in einem kleinen Topf aufkochen.
19. Topf dann von der Kochstelle ziehen und die übrige kalte Butter nach und nach unter die Safranbrühe mixen. Die Safranbutter abschmecken.
20. Nudeltäschchen, Lauchzwiebeln und Möhrenstückchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Safranbutter überträufeln und alles sofort servieren.

Extra-Tipp: Übrige Brühe passieren und für ein anderes Gericht verwenden oder abgekühlt einfrieren.

Pro Portion: 610 kcal / 2550 kJ
54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 40 g Fett

Martin Gehrlein
Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf

Donnerstag, 8. Oktober 2020
Für 4 Portionen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

750 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
500 g	Spitzkohl
1	Zwiebel
250 g	feines Kalbsbrät
60 g	Butter
25 g	Mehl
250 ml	Milch
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
1	Lorbeerblatt
200 g	Taleggio, (ital. Weichkäse)

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 20 Minuten knapp garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen.
2. Währenddessen vom Spitzkohl die eventuell welken, äußeren Blätter entfernen. Dann den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Die großen Blätter einzeln ablösen. Das Spitzkohlinnere grob schneiden.
3. Die Blätter und das Innere portionsweise in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.
4. Spitzkohl abtropfen lassen. Die Blätter dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. 250 ml vom Spitzkohl-Kochwasser abmessen und beiseite stellen.
6. Aus den Blättern die dicken Mittelrippen herausschneiden.
7. Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. Das Brät zu kleinen Bällchen formen.
9. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Brätbällchen darin rundherum leicht braun anbraten. Auf einen Teller geben.
10. Im Bratfett die Kohlstreifen kurz anbraten.
11. Für die Béchamelsauce in einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl überstäuben, anschwitzen. Dann mit einem Schneebesen nach und nach die Milch und das Spitzkohlwasser einrühren.
12. Unter Rühren sacht aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeerblatt dazugeben und die Sauce bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu rühren, damit die Sauce nicht anbrennt.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft weniger empfehlenswert) vorheizen.

14. Taleggio in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
15. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Dann mit Spitzkohlblättern überlappend auslegen, diese sollten noch etwas über den Rand der Auflaufform hinaus ragen. Nun im Wechsel Kartoffeln, geschnittenen Spitzkohl, Béchamelsauce, Käse und Brätkügelchen in den Topf schichten. Dabei mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit einer Schicht Béchamelsauce und Käse abschließen. Die heraushängenden Kohlblätter darüber schlagen.
16. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten garen.
17. Spitzkohl-Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen, evtl. stürzen, in Portionsstücke teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 630 kcal / 2650 kJ
35 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 43 g Fett

Sören Anders
Kohlrabi-Pommes mit Pulled Chicken

Freitag, 9. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:
Für das Hähnchen (Pulled Chicken):

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	rote Peperoni
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
2 EL	Tomatenmark
400 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
2 EL	Balsamico
3 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Hähnchenbrustfilet
80 ml	Orangensaft
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Paprikapulver

Für die Kohlrabi-Pommes:

4	Kohlrabi
2 EL	Kokosöl
4 EL	Cajun-Gewürzmischung (Würzmix nach Art der USA-Südstaaten-Küche)
4 EL	Dinkelvollkornmehl
etwas	Salz

Für die Pilze:

4	große Steinpilze, ersatzweise Kräuterseitlinge
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Hähnchenmarinade zunächst die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.
3. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
4. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen.
5. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss abschmecken.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform darin mit erhitzen.
7. Das Hähnchenfilet gründlich kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen.

8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfilet darin rundherum scharf anbraten. Dann die Filets in die heiße Auflaufform setzen.
 9. Für die Marinade zur würzigen Tomatensauce, Orangensaft, Cayennepfeffer und Paprikapulver geben und verrühren. Die Marinade über das Fleisch gießen, sodass das Fleisch nahezu bedeckt ist und alles im heißen Ofen ca. 10 Minuten schmoren.
 10. Währenddessen die Kohlrabiknollen schälen, in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben dann in lange, etwa 1/2 cm dicke Stifte schneiden.
 11. Kohlrabistifte auf Küchenpapier ausbreiten und gründlich trocken tupfen.
 12. Die Kohlrabistifte und Öl in einer großen Schüssel mischen. Gewürzmischung aufstreuen und alles vorsichtig vermischen. Dann das Mehl übersieben, sodass die Stifte möglichst fein ummantelt sind.
 13. Die Pommes auf einem mit Backpapier belegtem Blech ausbreiten.
 14. Das Hähnchenfilet aus dem Ofen nehmen.
 15. Kohlrabi-Pommes im oberen Bereich in den heißen Backofen schieben, etwa 20 - 25 Minuten backen.
 16. Das Fleisch aus der Marinade heben, mit zwei Gabeln entlang der Fasern fein zerrupfen (pullen).
 17. Das zerrupfte Fleisch wieder unter die Marinade in der Auflaufform mischen. Form auf dem Gitterrost im unteren Bereich zu den Pommes in den Backofen geben. Gemeinsam etwa 20 Minuten fertig garen.
 18. Die Pilze putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden.
 19. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze von beiden Seiten krossbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
 20. Fleisch und Sauce aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi-Pommes evtl. mit Salz abschmecken. Das Pulled Chicken, mit Kohlrabi-Pommes und gebratenen Pilzen anrichten. Dazu passt Blattsalat mit Vinaigrette.
- Tipp: Wer möchte kann die kleineren feinen Kohlrabiblätter noch würzig frittieren. Dazu die Blätter abwaschen, gut abtrocknen und in feine Streifen schneiden. In eine Pfanne etwa 1 cm hoch Kokosöl oder Frittieröl geben und erhitzen. Die in Streifen geschnittene Kohlrabiblätter ins heiße Öl geben, mit etwas Cajun-Gewürz würzen und kurz in der Pfanne schwenken, bis die Blätter knusprig sind. Dann mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Mit den knusprigen Blättern das Gericht dekorieren.

Nährwert: Pro Portion: 590 kcal / 2471 kJ
32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 25 g Fett

Daniele Corona
Penne Rigate mit Rotweinsauce, Radicchio und Lammkoteletts

Montag, 12. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Pasta

Zutaten:

500 g	Lammkoteletts
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
400 g	kurze Nudeln (z. B. Penne Rigate)
2	Radicchio Trevisano (alternativ klassischer Radicchio)
etwas	Zucker
50 g	Butter
400 ml	kräftiger Rotwein
300 g	Sahne
1	Lorbeerblatt
½	Bio-Zitrone (Schale)
3 EL	Balsamico
1 EL	Honig
100 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Lammkoteletts kalt abbrausen und sorgfältig trocken tupfen.
2. Eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln.
3. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Kräuter grob hacken. Hälfte der Kräuter, etwas Olivenöl, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
4. Die Lammkoteletts damit mischen und einige Stunden marinieren.
5. Übrigen Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
6. Eine Pfanne hoch erhitzen. Die Koteletts aus der Marinade heben, Marinade abstreifen.
7. Das Fleisch in einer heißen Pfanne von beiden Seiten kurz scharf angebraten (je nach Dicke etwa 30 Sekunden). Das Fleisch muss im Kern noch roh bleiben.
8. Anschließend die Lammkoteletts wieder in die Marinade einlegen.
9. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
10. Nudeln im kochenden Salzwasser knapp al dente (mit noch leichtem Biss) kochen.
11. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
12. Etwas Olivenöl in die Pfanne zum Bratfett geben und erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin sacht andünsten. Hälfte Radicchio in die Pfanne geben, mit einer Prise Zucker bestäuben und langsam karamellisieren lassen.
13. Die Butter hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit langsam um die Hälfte einkochen lassen.
14. Übrigen Thymian und Rosmarin in die Sauce geben. Sahne angießen, das Lorbeerblatt zugeben und alles sacht köcheln lassen.
15. Lammkoteletts auf ein Blech geben und im heißen Backofen 3–4 Minuten fertig garen.
16. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen.
17. Nudeln und Nudelkochwasser unter die bereits fertige Sauce mischen und noch einige Minuten köcheln lassen.

18. Währenddessen Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Balsamico, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Honig zu einem Dressing verrühren. Den übrigen Radicchio damit marinieren.

19. Zum Schluss den Parmesan fein reiben, zu den Nudeln geben und alles durchschwenken, so dass eine sämige Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

20. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Lammkoteletts und Radicchio-Salat servieren.

Pro Portion: 1200 kcal / 5010 kJ

85 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 65 g Fett

Micheal Kempf
Zanderfilet mit Kürbis und weißem Mohn

Dienstag, 13. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für den Kürbis:

½ l	Karottensaft
100 ml	Orangensaft
800 g	Hokkaidokürbis
etwas	Pflanzenöl
1	Limette
etwas	Salz
etwas	Ras el Hanout (nordafrikanische Würzmischung)
1 EL	Butter in feinen Würfeln; gut gekühlt

Für den Zander:

4 Stück	Zanderfilet á 150 g (mit Haut, entschuppt)
1 EL	Mehl
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 Zweige	Thymian
1 EL	Butter
etwas	Salz

Außerdem:

1 EL	weiße Mohnsaat (alternativ Blaumohn)
1 EL	kalte Butter, in feinen Würfeln
6	Sauerampferblätter (alternativ glatte Petersilie)

Zubereitung:

1. Karotten- und Orangensaft in einen Topf geben und offen auf ca. 200 ml einkochen.
2. Den Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis anschließend in feine, lange Spalten schneiden.
3. Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne stark erhitzen, die Kürbisspalten darin von beiden Seiten kurz stark anrösten.
4. Die Temperatur reduzieren und die eingekochte Saftmischung angießen. Den Kürbis bei schwacher Hitze zugedeckt sacht garen.
5. Von der Limette den Saft auspressen.
6. Kürbis mit Salz, Limettensaft und Ras el Hanout abschmecken. In der Sauce abkühlen lassen.
7. Aus dem Zanderfilet eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Hautseite mit wenig Mehl bestäuben.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite goldbraun anbraten. Die Herdplatte ausschalten und den Zander wenden.
9. Den Thymian und die Butter zugeben und den Fisch ca. 4 Minuten ziehen lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
10. Den Mohn in einer trockenen Pfanne ca. 5 Minuten rösten.
11. Die Kürbisspalten in der Sauce erhitzen, auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Mohn bestreuen.
12. Die kalte Butter in die Sauce einrühren, nochmals abschmecken und Sauce zwischen den Kürbisspalten angießen.
13. Sauerampfer abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Sauerampfer auf dem Kürbis verteilen und pro Teller ein Stück gebratenen Zander aufsetzen.

Pro Portion: 400 kcal / 1660 kJ
18 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 26 g Fett

**Jaqueline Amirfallah
Geschmorte Hähnchenkeule mit Trauben
und Reis****Mittwoch, 14. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche****Zutaten**

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Zwiebeln
300 g	rote Weintrauben
300 g	helle Weintrauben
4	fleischige Hähnchenkeulen
3 EL	Butterschmalz
etwas	gemahlene Fenchelsamen
etwas	Maisstärke
2 Zweige	Rosmarin
300 ml	Hühnerbrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Brokkoli
etwas	Verjus (säuerlicher Saft unreifer grüner Trauben; alternativ milder Balsamico oder Apfelessig)
1 EL	Rosinen
3 EL	Butter
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Den Reis in lauwarmem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
3. Den Reis einstreuen und in kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten vorgaren.
4. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, würfeln und mit anbraten.
5. Trauben waschen, abtropfen lassen.
6. Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.
7. Den Reis in ein Sieb geben, abtropfen lassen und kurz warm abspülen.
8. In einem Topf mit dickem Boden 2 EL Butterschmalz schmelzen. Den Reis hineingeben und in dem Topf zu einer Art Kegel formen. Zugedeckt bei sehr kleiner Hitze gar dämpfen (ca. 25 -35 Minuten).
9. Das Fleisch mit Salz und Fenchelpulver würzen und mit Maisstärke bestäuben.
10. In einem Bratentopf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten.
11. Hälfte der Trauben grob schneiden und zum Fleisch geben. Rosmarin abbrausen und ebenfalls zugeben.
12. Die Schmorzutaten mit Hühnerbrühe aufgießen, mit Pfeffer würzen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weich schmoren.
13. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und kalt abbrausen. Die dicken Stiele schälen und in Stücke schneiden.
14. Brokkoli in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser zugedeckt mit noch leichtem Biss dünsten.
15. Inzwischen die restlichen Trauben halbieren und entkernen.
16. Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Fond heben. Nach Wunsch das Fleisch vom Knochen lösen und warm halten. Den Schmorfond pürieren und in einen Topf passieren.

17. Falls gewünscht etwas Maisstärke mit Wasser verrühren. Unter den Schmorfond rühren und aufkochen lassen.

18. Die Sauce mit Verjus, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben und Rosinen zugeben, kurz köcheln lassen. Dann das Fleisch einlegen und alles nochmals kurz erhitzen.

19. Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.

20. Butter in einer Pfanne schmelzen, den Brokkoli zugeben und alles durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

21. Hähnchenfleisch, Sauce, Reis und Brokkoli anrichten.

Pro Portion: 1210 kcal / 5080 kJ

102 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 61 g Fett

Andi Schweiger
Quarknocken mit Wildreis und Roter Bete

Donnerstag, 15. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten

Für die eingelegte Rote Bete:

2 Schalotten
300 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
100 ml trockener Weißwein
6 EL Waldhonig
etwas Salz

Für die Quarknocken:

400 g Sahnequark (40 % Fett)
125 g Butter
130 g Graubrot (ohne Rinde)
2 Eier
50 g Crème fraîche
etwas Salz
1/2 Bund gemischte Kräuter (z.B. glatte Petersilie, Thymian, Schnittlauch, Basilikum)

Für den Wildreis:

80 g Wildreis
etwas Salz
2 rote Zwiebeln
1 Möhre
1 Bund Lauchzwiebeln
80 g Butter
5 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Hinweis: Die rote Bete muss am Vortag vorbereitet werden und über Nacht marinieren. Der Quark für die Nocken muss über Nacht abtropfen.

1. Am Vortag für die Rote Bete die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Rote Bete schälen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
4. Mit dem Essig ablöschen, einkochen lassen und dann den Wein angießen. Alles etwa 1 Minute köcheln lassen.
5. Dann den Honig untermischen. Mit einer Prise Salz würzen und die Rote Bete hinzufügen. Einmal aufkochen lassen.
6. Rote Bete samt Würzfond in ein verschließbares Glas geben, verschließen und über Nacht ziehen lassen.
7. Ebenfalls am Vortag für die Quarknocken den Quark in ein feines, mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
8. Am folgenden Tag die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Nussbutter etwas abkühlen lassen.
9. Das Brot zerpuffen und im Küchenmixer fein zerkleinern. Ein Ei trennen.

10. Quark, 2 EL von der Nussbutter, 50 g Brotbrösel, 1 Ei, 1 Eigelb und Crème fraîche verrühren und mit Salz würzen. Zugedeckt kurz quellen lassen.
12. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Für den Wildreis den Reis in reichlich kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.
13. Währenddessen die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
14. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.
15. Möhre und Lauchzwiebeln dazugeben und einige Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Meersalz würzen.
16. Für die Quarknocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.
17. Das übrige Eiweiß zu steifem Schnee aufschlagen und unter die Quarkmischung heben. Mit einem in Wasser getauchten Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 3 Minuten gar ziehen lassen.
18. Die restliche braune Butter mit den übrigen Brotbröseln und den Kräutern mischen.
19. Die Quarknocken mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.
20. Den Wildreis in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abrausen und abtropfen lassen.
21. Den Reis unter das Gemüse mischen. Die Brühe hinzufügen und aufkochen. Die restliche Butter in Stückchen unterrühren.
22. Die Quarknocken auf vorgewärmte Teller verteilen, Brot-Kräuter-Brösel über die Nocken streuen. Den Wildreis-Gemüse-Mix und die abgetropfte Rote Bete dazu anrichten.

Pro Portion: 875 kcal / 3670 kJ

48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 67 g Fett

**Rainer Klutsch
Grünes Wok-Gemüse mit Rumpsteak****Freitag, 16. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche****Zutaten**

400 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
400 g	Mini-Pak Choi
6	Lauchzwiebeln
1	Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2	Knoblauchzehen
2	grüne Chilischoten
300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Sojasauce
2 TL	Speisestärke
400 g	Rumpsteak (ohne Fettrand)
6 EL	Erdnussöl
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.
2. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren, dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Pak Choi und Lauchzwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden.
4. Ingwer und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Falls gewünscht, Chilischoten waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften sehr fein würfeln.
6. Die Gemüsebrühe mit Sojasauce und Speisestärke in einer Schale gründlich verrühren.
7. Das Fleisch kurz kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
8. In einem Wok 4 EL Öl erhitzen.
9. Die Fleischstreifen darin bei hoher Temperatur portionsweise 2-3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
10. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.
11. Bohnen hinzufügen und ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren braten.
12. Lauchzwiebeln und Pak Choi in den Wok geben und alles weitere 2 Minuten unter stetigem Rühren mitgaren.
13. Zuletzt die angerührte Würzflüssigkeit und das Fleisch zum Gemüse in den Wok geben.
14. Alles unter Wenden etwa 1 Minute köcheln lassen.
15. Das Wok-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben dazu Basmati-Reis servieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1900 kJ
14 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 32 g Fett

Christian Henze
Käse-Schinkel-Strudel

Montag, 19. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

½	Bio-Zitrone
2	kleine, reife Birnen
1 EL	Zucker
8	große, rechteckige Scheiben TK-Blätterteig
150 g	Emmentaler in Scheiben
150 g	gekochter Schinken in feinen Scheiben
100 g	Schmand
150 g	Doppelrahmfrischkäse
2 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	abgezogene Mandelkerne
2	Eigelb

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.
2. Die Birnen schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.
4. Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hälfte der Blätterteigscheiben mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen und auftauen lassen.
6. Restliche Blätterteigscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und ebenfalls auftauen lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Teigscheiben auf dem Blech mit Käse und Schinken belegen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen.
9. Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.
10. Die Mandeln hacken, mit 150 g Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.
11. Die Schmandmischung mittig auf dem Schinken verteilen.
12. Die Eigelbe und etwas Wasser verrühren und die Teigländer damit bepinseln.
13. Die restlichen Blätterteigscheiben etwas ausrollen, über die Füllung legen und die Ränder rundum mit einer Gabel gut festdrücken, damit die Füllung beim Backen nicht ausläuft.
14. Die Strudelpäckchen mit dem restlichen Eigelb bepinseln.
15. Im vorgeheizten Backofen etwa 30 Minuten goldgelb backen.
16. Je einen knusprig gebackenen Käse-Schinken-Strudel auf einen Teller setzen und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu servieren.

Pro Portion: 1090 kcal / 4580 kJ
65 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 79 g Fett

Jörg Sackmann
Marinierter Chinakohl mit Preiselbeeren,
Süßkartoffeln und scharfen Pekannüssen

Dienstag, 20. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln (à ca. 350 g)
etwas grobes Salz (ca. 1 kg)
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange
etwas Salz

Für die Nüsse:

1/2 TL Wasabipaste
1 TL Erdnussöl
30 g Zucker
100 g Pekannüsse
1 Prise Salz

Für den marinierten Kohl:

2 Orangen
1 Zwiebel
30 g eingelegter Ingwer (Sushi-Ingwer)
3 EL Ingwersaft
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
60 ml Sojasauce
2 Chinakohlköpfe (à ca. 150 g)
3 EL Erdnussöl
2 EL Preiselbeeren, eingelegt (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln abwaschen.
3. In eine Auflaufform etwa 2 cm hoch grobes Salz geben. Die Süßkartoffel darauf setzen. Die Butter in kleinen Stücken darauf geben und so im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.
4. In der Zwischenzeit für die Pekannüsse Wasabipaste mit Erdnussöl verrühren. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Wasabipaste einrühren, die Pekannüsse zugeben und darin karamellisieren und mit einer Prise Salz würzen.
5. Für den marinierten Kohl die Orangen mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Orangenfilets ausschneiden, den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen. Wenn alle Filets herausgelöst sind, den Orangenrest über der Schüssel ausdrücken. Die Orangenfilets für die Dekoration zur Seite legen.
6. Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden.

8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Ingwersaft zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Sojasauce und Ingwerstreifen zugeben, Orangensaft zugeben und die Marinade mit Salz abschmecken.
9. Chinakohl der Länge nach vierteln, gut waschen und abtropfen lassen.
10. Die gegarten Süßkartoffeln schälen und fein schneiden. Die Kartoffelscheiben mit Olivenöl und Orangenabrieb mischen und mit Salz abschmecken.
11. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, Chinakohlviertel darin kurz von allen Seiten anbraten. Die Marinade angießen und einmal aufkochen lassen.
12. Kohlviertel aus der Pfanne nehmen und die Marinade noch etwas einkochen lassen.
13. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, restliches Olivenöl untermischen und die Marinade abschmecken.
14. Chinakohl auf Teller geben, etwas von der eingekochten Marinade darüber träufeln, Süßkartoffeln darum herum geben. Mit Pekannüssen bestreuen, Preiselbeeren und Orangenfilets darüber geben.

Pro Portion 840 kcal/ 3520 kJ
61 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 62 g Fett

**Ali Güngörmüs
Saibling mit Mangold, Linsen, Granatapfel
und Haselnuss****Mittwoch, 21. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche**

Zutaten:

Für die Linsen:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
30 g	Butter
70 g	Belugalinsen
etwas	Currypulver (z. B. Anapurna-Curry)
½ TL	Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
2 EL	Balsamicoessig
300 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas)
1 TL	Speisestärke
30 g	kalte Butter
5 Stiele	Petersilie
etwas	Salz

Für den Mangold:

50 g	geschälte Haselnusskerne
½	Granatapfel
1	Schalotte
300 g	Baby-Mangold
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
4	Saiblingsfilets (à 140 g) mit Haut
2 EL	Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Für die Linsen die Schalotte abziehen und würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein reiben.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin sacht andünsten.
3. Die Linsen verlesen, abbrausen, abtropfen lassen.
4. Linsen, Currypulver und Ras el-Hanout in den Topf geben und mit andünsten.
5. Mit dem Essig ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.
6. Dann mit Fond aufgießen, aufkochen. Die Linsen sacht gar köcheln lassen. Gegebenenfalls zwischendurch noch etwas Fond angießen.
7. Währenddessen für den Mangold Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen.
8. Granatapfelkerne auslösen.
9. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.
10. Mangold putzen, abbrausen und abtropfen lassen.
11. Für die Linsen Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser anrühren. Angerührte Stärke unter ständigem Rühren zu den gegarten Linsen geben, kurz köcheln lassen.
12. Die kalte Butter fein würfeln und unterrühren. Die Linsen sollen jetzt nicht mehr kochen.
13. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
14. Petersilie unter die Linsen mischen. Linsen mit Salz abschmecken, kurz warm halten.
15. Für den Mangold die Butter in einem Topf erhitzen und sacht bräunen.

16. Die Schalottenwürfel zugeben und darin andünsten. Den Mangold zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
17. Haselnüsse hacken und mit Granatapfelkernen unter den Mangold schwenken.
18. Saiblingsfilets abbrausen und gründlich trocken tupfen.
19. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
20. Den Saibling salzen und mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und etwa 30 Sekunden fertig braten.
21. Mangold und Linsen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Saiblingsfilet anlegen und alles servieren.

Pro Stück: 560 kcal / 2340 kJ

13 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch
Würziger Kürbisauflauf mit
gebratenen Salatherzen**

Donnerstag, 22. Oktober 2020

Rezept für 4 Portionen

Dauer: 1 Stunde**Schwierigkeitsgrad: Leicht****Leichte Küche, Mediterran, Vegetarisch**

Zutaten:

Für den Auflauf:

1	Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
250 g	rote Spitzpaprika
1	rote Chilischote
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glatte Petersilie
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
2	Eier
150 ml	Milch
100 g	Bergkäse

Für den Salat:

4	Salatherzen, z.B. Romana-Salatherzen
1 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
30 ml	Orangensaft
2 EL	Kürbiskernöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, trockenreiben und vierteln.
3. Die Kerne sowie das faserige Innere mit einem scharfkantigen Esslöffel herausschaben.
4. Die Kürbisviertel nach Belieben mit einem scharfen Küchenmesser schälen. Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
5. Die Paprika halbieren, Stielansatz, Samen und die weißen Scheidewände entfernen.
6. Das Paprika-Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
7. Die Chilischote längs halbieren, Stielansatz, Samen und Scheidewände entfernen. Das Fruchtfleisch waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
8. Die Knoblauchzehen schälen und hacken.
9. Petersilie und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Nadeln abstreifen und fein schneiden.
10. Kürbiswürfel, Paprika, Chili, Knoblauch und Kräuter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und gründlich vermischen.
11. Eine große Auflaufform mit etwas Olivenöl ausfetten.
12. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse fein reiben.
13. Kürbis-Mischung in der Form verteilen, die Eiermilch darüber gießen, gleichmäßig mit dem Käse bestreuen.
13. Die Form in den heißen Backofen schieben und den Auflauf etwa 45 Minuten backen.

14. Von den Salatherzen braune Außenblätter vorsichtig abnehmen und den Salat der Länge nach halbieren. Salathälften waschen und abtropfen lassen.

15. In einer Pfanne den Zucker leicht karamellisieren lassen. Das Olivenöl dazugeben und die halben Salatherzen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze den Salat langsam anbraten bis die untere Seite eine leichte Bräunung aufweist, die obere Seite des Salat bleibt oben noch schön frisch und knackig.

16. Mit Apfelessig und Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit löffelweise immer wieder über den Salat träufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

17. Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Gitterrost setzen und den Auflauf etwas abkühlen lassen.

18. Auflauf portionieren, auf Teller verteilen. Salatherzen dazu geben und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Pro Portion: 467 kcal / 1956 kJ

18 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett

Tarik Rose
Lackiertes Schweinekotelett mit Sesammöhren

Freitag, 23. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für das Fleisch:

4	Koteletts vom Schwein (à ca. 300 g)
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
½	Bio-Zitrone
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm lang)
½	kleine rote Chilischote
4 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 Bund	frischer Koriander

Für die Möhren:

800 g	Möhren
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
100 ml	Apfelsaft
½	kleine rote Chilischote
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm lang)
1	Zitrone
1 EL	Honig
2 TL	geröstete Sesamsamen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Umluft (100 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für das Fleisch die Koteletts kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz leicht würzen.
3. Das Fleisch auf das Gitterrost des Backofens verteilen und auf der mittleren Schiene in den heißen Backofen schieben. Ein Backblech mit etwas Abstand dazu darunter einschieben.
4. Das Fleisch im vorgeheizten Ofen je nach Dicke 10-15 Minuten garen.
5. Inzwischen für die Marinade den Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.
7. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
8. Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.
9. Knoblauch, Sojasauce, Honig, Zitronenschale und -saft, Ingwer und Chili zu einer Marinade verrühren.
10. Die Möhren putzen, schälen und in lange Stifte schneiden.
11. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.
12. Die Möhrenstifte darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz anbraten. Mit Salz würzen und mit Apfelsaft ablöschen.
13. Bei schwacher Hitze weitere 3-4 Minuten köcheln lassen.
14. Inzwischen Chilischote putzen, abbrausen, abtropfen lassen, die Kerne entfernen und Chili fein hacken.
15. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
16. Von der Zitrone den auspressen.

17. Dann den Honig unter die Möhren schwenken. Mit Chili, Sesam, Ingwer (nach Belieben), Zitronensaft und Salz würzen.
18. Alles einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist und die Möhren schön glänzen.
19. Währenddessen die Koteletts aus dem Ofen nehmen.
20. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
21. Das Fleisch darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten scharf nachbraten, dabei mit der Sojamischung mehrmals glasieren (Achtung: Die Sojasauce darf dabei nicht verbrennen, sonst schmeckt sie bitter).
22. Das Fleisch sofort aus der Pfanne nehmen und mit der übrigen Marinade beträufeln.
23. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
24. Koteletts und Sesammöhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ

18 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 26 g Fett

Sybille Schönberger
Gebackener Käse-Sellerie mit Kräuter-Quark

Montag, 26. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Vegetarisch

Für die Sellerie-Cordon-Bleus:

1	große Sellerieknolle
etwas	Salz
250 g	Roquefort (oder anderer Blauschimmelkäse)
2	Eier
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
100 g	Mehl
100 g	Semmelbrösel
2 Stiele	Thymian
1	Knoblauchzehe
30 g	Walnusskernhälften
etwas	Sonnenblumenöl zum Braten

Für den Zitronen-Kräuterquark:

10 Blätter	Zitronenmelisse
2 Stiele	frischer Thymian
1 Bund	Schnittlauch
2 Stiele	glatte Petersilie
½	Bio-Zitrone (Schale)
½	Knoblauchzehe
400 g	Sahnequark (40% Fett)

Zubereitung:

1. Die Sellerieknolle schälen, waschen und abtropfen lassen.
2. Aus der Sellerieknolle 8 möglichst große, etwa 5 mm dünn Scheiben schneiden. Dafür, sofern möglich, eine Aufschnittmaschine verwenden. Übrigen Sellerie anderweitig verwenden.
3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Selleriescheiben darin mit noch leichtem Biss vorgaren.
4. Sellerie aus dem Kochwasser heben, auf sauberen Geschirrtüchern ausgebreitet abtropfen und gut ausdampfen lassen.
5. Den Käse in 4 gleich große, flache Scheiben schneiden.
6. Den Käse auf 4 Selleriescheiben verteilen. Mit je einer weiteren Scheibe Sellerie belegen, sacht flachstreichen und die Ränder rundum andrücken.
7. Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat auf einem großen flachen Teller verquirlen.
8. Mehl und Semmelbrösel auf zwei weiteren großen flachen Tellern verteilen.
9. Thymian abbrausen, gründlich trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
10. Knoblauch abziehen. Thymianblättchen und Knoblauch fein hacken.
11. Walnüsse fein hacken. Mit Thymian-Knoblauchmix unter die Semmelbrösel mischen.
12. Die gefüllten Selleriescheiben zunächst in Mehl wenden, sacht abklopfen. Dann im verquirlten Ei wenden. Etwas abtropfen lassen und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden und gleichmäßig panieren. Die Panade sacht andrücken.
13. Jeweils etwas Öl in zwei großen, geschichteten Pfannen erhitzen.
14. Panierte Selleriescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze sacht goldbraun braten.
15. In der Zwischenzeit für den Zitronen-Kräuter-Quark Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.
16. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

17. Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln oder durchpressen.

18. Quark, Kräuter, Knoblauch, etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt verrühren und abschmecken.

19. Gebackenen Käse-Sellerie auf vorgewärmten Tellern verteilen, den Kräuter-Quark dazu reichen.

Pro Portion: 795 kcal / 3320 kJ

28 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 60 g Fett

Jörg Sackmann
Hähnchenragout unter der der Blätterteighaube**Dienstag, 27. Oktober 2020**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche**Zutaten:**

3	Schalotten
1	Lauchstange
8	Shiitake-Pilze
120 g	Ananas (frisch oder aus der Dose)
2	Mini-Pak Choi
2	Kaffirlimettenblätter
1	Bio-Limette
1	säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)
600 g	Hähnchenbrustfilet
4 EL	Erdnussöl
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
1 TL	mildes Currypulver
2 EL	Chili-Chicken-Sauce
50 g	Cashewkerne
400 ml	Kokosmilch
1 Bund	Koriander
250 g	Blätterteig
etwas	Mehl zum Ausrollen
1	Eigelb
3 EL	Milch

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein schneiden.
2. Den Lauch putzen, halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Dann in feine Streifen schneiden.
3. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die frische Ananas schälen und in kleine Würfel schneiden (falls Dosenananas, einfach nur würfeln).
5. Pak Choi waschen und in grobe Streifen schneiden.
6. Die Kaffirlimettenblätter abwaschen und in feine Streifen schneiden.
7. Den Apfel in einem Safter entsaften. (Wer keinen Entsafter hat, kann den Apfel auch fein reiben.)
8. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Das Hähnchenbrustfilet gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
10. In einer tiefen Pfanne (oder Wok) etwas Erdnussöl erhitzen, die Fleischstreifen mit Salz und Cayennepfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten.
11. Dann die Fleischstreifen wieder aus der Pfanne nehmen. Restliches Erdnussöl in die Pfanne geben und die Schalotten darin anschwitzen.
12. Lauch und Pilze zugeben und kurz anbraten. Dann Pak Choi hinzufügen und mit dem Apfelsaft ablöschen.
13. Ananaswürfel, Currypulver, Chili-Chicken-Sauce, Limettenabrieb- und saft, Kaffirlimettenstreifen und Cashewkerne zugeben und mit Kokosmilch auffüllen.
14. Das Hähnchenfleisch wieder zugeben und kurz einmal aufkochen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Ragout abkühlen lassen.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Koriander unter das abgekühlte Ragout geben.

16. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
17. Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen. Vom Blätterteig so große Scheiben ausstechen, dass sie rundherum etwa 1 cm über den Rand von 4 hitzebeständige Portions-Bowls (Schalen) oder Suppentassen hinaus ragen.
18. Das Ragout in die Bowl-Schalen oder Suppentassen geben. Die Tassen am äußeren Rand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Die Suppentassen mit den Teigkreisen abdecken, dabei leicht am Rand überlappen und fest drücken.
19. Milch mit dem übrigen Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.
20. Die Tassen ca. 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
21. Wenn der Teigdeckel goldgelb gebacken ist, die Tassen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3440 kJ
38 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 55 g Fett

Jaqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. Oktober 2020

**Vegetarische Wirsingroulade mit Haselnüssen Rezept für 4 Personen
und Kartoffel-Maronenpüree**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
12	frische Maronen (Esskastanien)
1	Wirsingkohl
80 g	Butter
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
3 EL	Haselnusskerne
1 Bund	frischer Majoran
3 EL	Butterschmalz
1	Zwiebel
200 g	gegarte und geschälte Maronen (Esskastanien)
etwas	gemahlener Kreuzkümmel
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
20 g	kalte Butter

Außerdem:

etwas	Küchengarn für die Rouladen
etwas	Speisestärke zum Binden der Sauce

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die frischen Maronen in Schale an der flachen Seite mit einem spitzen Messer leicht einritzen.
4. Maronen und etwas Wasser in eine flache Auflaufform geben. Im heißen Backofen etwa 10 Minuten rösten.
5. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.
6. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.
7. Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.
8. Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen.
9. Den übrigen Kohl fein schneiden.
10. In der Pfanne 2–3 EL Butter erhitzen, den fein geschnittenen Kohl darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
11. Maronen aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Maronen schälen und grob zerkleinern.
12. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Nüsse hacken.
13. Den Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran hacken.

14. Die gegarten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
15. Für die Füllungsmasse ca. 1/3 der gepressten Kartoffeln mit dem gedünsteten Wirsing, gehackten Maronen und Haselnüssen mischen. Mit Salz und etwas Majoran würzen.
16. Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die Füllung auf den Blättern verteilen.
17. Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.
18. Butterschmalz in einem weiten Topf erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
19. In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und fein würfeln.
20. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
21. Gegarte Maronen zugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Gemüsebrühe angießen, alles einmal aufkochen lassen.
22. Dann die Mischung abtropfen lassen, Brühe aufbewahren. Maronen in einen hohen Mixbecher oder Mixer geben und fein pürieren, dabei nach und nach soviel Kochflüssigkeit untermixen, dass ein feines Püree entsteht.
23. Die restlichen gepressten Kartoffeln unter das Maronenpüree mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
24. Rouladen aus dem Topf heben und zugedeckt warm halten.
25. Den Bratensatz mit Sahne und übriger Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Offen etwas einkochen lassen.
26. Die Sauce mit Salz, übrigen Majoranblättchen und Pfeffer würzen und abschmecken.
27. Die gut gekühlte Butter in Stückchen untermixen. Die Sauce nach Belieben mit etwas angerührter Maisstärke binden.
29. Wirsingröllchen, Sauce und Kartoffel-Maronenpüree anrichten.

Pro Portion: 760 kcal / 3170 kJ

71 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 49 g Fett

**Antonina Biebrich
Preiselbeer-Gnocchi mit Rinderhüftsteak
und Rosenkohl**

Donnerstag, 29. Oktober 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Gnocchi:

750 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
80 g Parmesan
4 EL Preiselbeeren aus dem Glas
230 g Mehl
1 Ei
3 Eigelb
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL Butter

Für Fleisch und Sauce:

400 g Rinderhüftsteak
2 EL Speisestärke
4 EL Sojasauce
20 g Ingwer, frisch
½ Limette
1 EL Pflanzenöl zum Braten
400 ml Kokosmilch
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

12 Rosenkohlröschen
10 g Ingwer, frisch
1 TL Butter
1 EL Sojasauce
etwas Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

4 TL Preiselbeeren aus dem Glas, zum Garnieren
30 g Parmesan

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und etwas ausdämpfen lassen.
2. Parmesan fein reiben.
3. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen.
4. Kartoffeln schälen, vierteln und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Parmesan, Ei, Eigelbe, Salz, Muskat und die Preiselbeeren hinzugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.
5. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche in mehrere Stücke teilen und diese zu ca. 1,5 cm dicken Strängen formen. Von den Teigsträngen jeweils ca. 1,5 cm breite Stücke abschneiden und über den Rücken einer Gabel rollen um die typischen „Gnocchi-Rillen“ zu erhalten.
6. Die Gnocchi in einem Topf in siedendem Salzwasser einige Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Herausheben und abtropfen lassen.

7. Das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden, trocken tupfen, in eine Schale geben und mit Stärke bestreuen. Die Hälfte der Sojasauce zugeben und gut vermischen. So das Fleisch ein paar Minuten marinieren.
8. Ingwer schälen und fein hacken. Von der Limette den Saft auspressen.
9. Für das Fleisch Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Fleischwürfel daran kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.
10. Gehackten Ingwer in die Pfanne geben und die Kokosmilch angießen, restliche Sojasauce und Limettensaft zugeben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
11. Rosenkohlröschen putzen, waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen. Ingwer schälen und fein schneiden.
12. In einem Topf Butter erhitzen, die Rosenkohlblätter mit Ingwer kurz darin schwenken. Sojasauce dazugeben und mit einer Prise Pfeffer abschmecken.
13. Für die Gnocchi in einer Pfanne Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.
14. Die Fleischwürfel in die Sauce geben, kurz erhitzen und mit Pfeffer abschmecken.
15. Gnocchi mit Rosenkohl, Fleischwürfeln und Sauce anrichten, mit Preiselbeeren garnieren. Restlichen Parmesan zu Spänen abziehen und darüber streuen.

Pro Portion: 825 kcal / 3460 kJ

76 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders
Wildschwein-Frikadellen mit
Ringelbete-Kohlrabi-Salat

Freitag, 30. Oktober 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten

Für die Wildfrikadellen:

1	Brötchen vom Vortag
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	glatte Petersilie
3 Stiele	Basilikum
1	getrocknete Chilischote
500 g	Wildhackfleisch (von Reh, Wildschwein, Rot- oder Damwild)
1	Ei
etwas	Salz
1 Msp.	Paprikapulver
etwas	Worcestershiresauce
etwas	Speiseöl zum Braten

Für den Salat:

4	Ringelbete-Knollen
1	Kohlrabi mit Grün
1	Apfel
1 EL	Zitronensaft
30 g	Kürbiskerne
1 EL	Honig
3 EL	Apfelessig
4 EL	Apfelsaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
4 EL	Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Für die Frikadellen das Brötchen in reichlich lauwarmem Wasser einweichen.
2. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.
3. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.
4. Die Chilischote putzen und ebenfalls fein hacken.
5. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken.
6. Brötchen, Wildhack, Ei, Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Chilistückchen, Salz, Paprikapulver und etwas Worcestershiresauce in eine Schüssel geben und gründlich glatt verkneten.
7. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Frikadellen einlegen und bei mittlerer Hitze unter Wenden von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
9. Für den Salat Ringelbete und Kohlrabi putzen. Kohlrabiblätter waschen und beiseitelegen. Ringelbete und Kohlrabi schälen. Beim Schälen der Ringelbete evtl. Einmalhandschuhe tragen.
10. Bete-Knollen und Kohlrabi auf einem stabilen Küchenhobel oder mit der Küchenmaschine in sehr feine Scheiben hobeln oder schneiden.
11. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Apfelwürfel sofort mit Zitronensaft mischen.

12. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

13. Für das Dressing Honig mit Essig, Apfelsaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren,

14. Dann das Olivenöl und Gemüsebrühe kräftig unterschlagen, sodass ein sämiges Dressing entsteht. Die Apfelwürfel unterheben.

15. Von den Kohlrabiblättern 2–3 zarte Blätter in feine Streifen schneiden.

16. Im Wechsel leicht überlappend 4 Teller mit den Ringelbete- und Kohlrabischeiben auslegen. Das Dressing überträufeln und den Salat zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

17. Kürbiskerne und Kohlrabigrün über den Salat streuen. Frikadellen darauf geben und servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2370 kJ

32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 32 Fett