

ARD-Bufferet Rezepte November 2020**Christian Henze
Käseknödel mit Feldsalat****Montag, 2. November 2020
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

500 g	Brötchen vom Vortag oder Knödelbrot
200 ml	Milch
1	Zwiebel
1 TL	Butterschmalz
1 Bundglatte	Petersilie
200 g	Bergkäse
4	Eier
1 Msp.	Muskat, frisch gerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Feldsalat
80 ml	Gemüsebrühe
1	kleine gekochte Kartoffel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Apfelessig
1/2 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
100 g	Butter
2 EL	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Zwiebel schälen, fein schneiden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
7. Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.
8. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
9. Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
10. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
11. Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.
12. Die Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angegünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
13. Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz abschmecken.
14. Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Pro Portion: 980 kcal / 4090 kJ
81 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 56 g Fett

Martin Gehrlein
Makkaroni-Auflauf mit gebratenem Rotkohl

Dienstag, 3. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Pasta

Zutaten:

200 g kurze Makkaroni
etwas Salz
2 Schalotten
2 EL Butter
2 EL Mehl
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat
150 g Bergkäse
1 Apfel
100 g Maronen, geschält und gegart
etwas Butter zum Ausfetten
400 g Rotkohl
2 rote Zwiebeln
4 Rosenkohlröschen
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Die Makkaroni in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Schalotten schälen und fein schneiden.
3. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren die kalte Gemüsebrühe zugeben, anschließend die Sahne zufügen.
4. Die Sauce unter ständigem Rühren ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den Käse fein reiben.
6. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, Apfeliertel in dünne Scheiben schneiden.
7. Die Maronen klein hacken.
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
10. Die Sauce vom Herd ziehen, die Apfelscheiben, die Maronen, die Hälfte vom geriebenen Käse und die Makkaroni zugeben, alles vermischen und in die Auflaufform geben. Mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.
11. Im vorgeheizten Ofen den Auflauf ca. 25 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit den Rotkohl waschen, den harten Strunk entfernen und Rotkohl in Streifen schneiden.
13. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
14. Rosenkohlröschen waschen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die Blättchen einzeln lösen.
15. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Rotkohl- und Zwiebelstreifen darin gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen.

16. Die Rosenkohlblättchen unter den Kohl mischen und kurz mitanbraten. Zuletzt das restliche Olivenöl unterrühren und abschmecken.
17. Den Makkaroni-Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz stocken lassen.
18. Zum Anrichten rechteckige Türmchen aus dem Auflauf schneiden oder mit einem Ausstechring rund ausstechen und auf Teller geben. Darauf den gebratenen Rotkohl anrichten und servieren.

Pro Portion: 675 kcal / 2830 kJ
66 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Selleriesuppe mit Speckstrudel-Stange

Mittwoch, 4. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Speckstrudel-Stangen:

200 g Weizenmehl (Type 405)
2,5 EL Sonnenblumenöl
100 ml Wasser
1 Prise Salz
1 Schalotte
60 g geräucherter Bauchspeck
2 Zweige Majoran
1 Brötchen

Für die Suppe:

1 Zwiebel
500 g Knollensellerie
2 EL Butter
250 ml Milch
etwas Salz
600 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Majoran
125 g Sahne
etwas Muskat

Zubereitung:

1. Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben. 2 EL Sonnenblumenöl, Wasser und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Sonnenblumenöl einreiben und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. In einer Pfanne die Speckwürfel mit der Schalotte kurz und kräftig anbraten und abkühlen lassen.
3. Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Sellerie schälen, halbieren. Eine etwa 1 cm starke Scheibe abschneiden und diese halbieren. Restlichen Sellerie in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
6. Die Selleriewürfel und Selleriescheiben zugeben und die Milch angießen, leicht salzen. Die Hälfte der Geflügelbrühe zugeben, aufkochen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.
7. In der Zwischenzeit alle Majoranzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
8. Für den Strudel das Brötchen fein reiben.
9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Strudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Die Brösel, Speck-Schalotten und die Hälfte vom Majoran darauf streuen. Mehrere dünne Strudelstangen von ca. 15 cm formen.
11. Die Strudelstangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig backen.
12. Weich gegarte Selleriescheiben aus dem Topf nehmen und für die Dekoration in feine Würfel oder Rauten schneiden und beiseite stellen.

13. Die Sahne und restliche Geflügelbrühe zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.
14. Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken.
15. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Majoran und feinen Selleriewürfeln bestreuen und die Speckstrudel-Stangen anlegen.

Pro Portion: 755 kcal / 3160 kJ
53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 51 g Fett

**Rainer Klutsch
Rinderrouladen mit Knöpfle****Donnerstag, 5. November 2020
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:**Für die Rouladen**

4 Zwiebeln
2 EL Mehl
100 ml Sonnenblumenöl
4 Rinder-Rouladen (à ca. 180 g; aus der Oberschale geschnitten)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 TL grober Senf
80 g Speck, dünn geschnitten
4 Essiggurken
2 Möhren
2 Petersilienwurzeln
1 Stange Lauch
1,2 l Wasser
750 ml trockener Rotwein
80 g Zucker
1 TL Speisestärke, nach Belieben

Für die Knöpfle

400 g Mehl
6 Eier
1 TL Salz
2 EL Butter

Außerdem

Küchengarn oder Rouladennadeln

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln abziehen, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden.
2. Zwiebelstreifen mit Mehl bestäuben.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin unter Wenden knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Fleisch ggf. noch gleichmäßiger dünn plattieren.
5. Fleischscheiben zunächst mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Senf aufstreichen und je zwei Speckstreifen auflegen.
6. Die Gurken längs in feine Scheiben schneiden, Gurken und Röstzwiebeln auf dem Fleisch verteilen.
7. Rouladen fest aufrollen, dabei die beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, sodass keine Füllung herausquellen kann. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Möhren, Petersilienwurzeln, Lauch und übrige Zwiebeln putzen, bzw. schälen und in feine Würfel schneiden.
10. Gemüse- und Zwiebelwürfel in einen Bräter geben. Die Rouladen einlegen.
11. Soviel Wasser angießen, dass die Rouladen etwa zu 2/3 mit Flüssigkeit bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bräter schließen und das Fleisch etwa 2 Stunden im Ofen weich schmoren.

12. In der Zwischenzeit Rotwein und Zucker in einem Topf offen auf etwa die Hälfte einkochen lassen.
13. Die gegarten Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm stellen.
14. Schmorfond in einen Topf passieren und auf etwa die Hälfte einkochen.
15. Die Backofen-Temperatur auf 75 Grad reduzieren.
16. Schmorsud und reduzierten Rotwein zu einer kräftig-aromatischen Sauce mischen, abschmecken. Nach Belieben mit etwas angerührter Stärke binden. Die Rouladen einlegen und bei 75 Grad im Ofen weitere ca. 20 Minuten ziehen lassen.
17. Für die Knöpfe Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier und Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel vermengen und ca. 5 Minuten schlagen, bis der Teig glatt ist und leicht Blasen wirft (Man kann auch das Handrührgerät mit Knethaken zum Teigrühren verwenden.) Den Teig einige Minuten ruhen lassen.
18. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
19. Den Teig portionsweise vorsichtig mit einem Knöpflehobel ins leicht köchelnde Wasser einfließen lassen, so dass die Knöpfe nicht miteinander verkleben. Knöpfe garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
20. Gegarte Knöpfe mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Auf diese Weise Knöpfe kochen, bis der Teig aufgebraucht ist.
21. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Knöpfe darin warm schwenken.
22. Rouladen und Knöpfe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils etwas Sauce angießen. Übrige Sauce extra dazu reichen.

Pro Portion: 1460 kcal / 6120 kJ
116 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 63 g Fett

Sören Anders
Würziger Bratapfel mit gebratener Blutwurst
und Kartoffelpüree

Freitag, 6. November 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Bratäpfel:

2 rote Zwiebeln
3 EL Butterschmalz
60 g Weiß- oder Graubrot
4 säuerliche Äpfel, mittelgroß
3 Zweige Thymian
60 g Camembert
50 g Doppelrahm-Frischkäse
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
200 ml Milch
80 g Butter
1 Prise Muskat

Für die Blutwurst:

350 g Blutwurst, geräuchert
3 EL Mehl
2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für die Bratäpfel die Zwiebeln schälen, fein schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten.
3. Das Brot in 5 mm große Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten.
5. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Äpfel abbrausen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse großzügig ausstechen oder schneiden, dabei die Böden nicht mit durchstechen.
8. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Den Camembert fein würfeln und mit Frischkäse, Thymian, Zwiebeln und Brotwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Äpfel in eine Auflaufform setzen, mit der Käse-Brot-Mischung füllen. Die Butter schmelzen, die Äpfel damit bestreichen.
11. Die Äpfel auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
12. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.
13. Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.
14. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren. Braune Butter untermischen und das Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm stellen.
15. Die Blutwurst ggf. aus der Hülle lösen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben.

16. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Blutwurststücke darin von beiden Seiten kräftig anrösten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
17. Die Bratäpfel mit dem Kartoffelpüree und der Blutwurst servieren.

Pro Portion: 1080 kcal / 4530 kJ
51 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 88 g Fett

Sybille Schönberger
Pilz-Maronen-Strudel

Montag, 9. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
270 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat, frisch gerieben
80 g	Weichweizengrieß
500 g	gemischte Speisepilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake-Pilze)
150 g	vorgekochte und geschälte Maronen
1	Schalotte
2 Stiele	Blattpetersilie
etwas	Butterschmalz
3	Eigelb
2	Eiweiß
85 g	saure Sahne
2	Strudelteigblätter (ausgezogener Strudelteig oder Filoteigblätter)
etwas	weiche Butter zum Einstreichen der Strudelblätter

Für den Salat

1	Kopf Endiviensalat
½ Bund	Schnittlauch
3 EL	Apeflessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Honig

Zubereitung:

1. Für die Füllung 1 Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Thymian abrausen, trocken schütteln.
2. In einem Topf 250 ml Milch, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer und Muskat, Thymian und die Knoblauchzehe aufkochen.
3. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen, einmal kurz aufkochen. Dann den Topf von der Kochstelle ziehen und den Grieß etwa 20 Minuten quellen lassen.
4. Währenddessen die Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch entfernen. Pilze in Scheiben schneiden.
5. Maronen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.
7. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Pilze und Maronen darin mit Farbe anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Schalotten dazugeben und kurz mit anbraten. Petersilie untermischen und alles etwas abkühlen lassen.

9. Thymianzweig und Knoblauchzehe aus dem Grießbrei entfernen. Den Grieß einmal durchrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen.
10. Die Pilz-Maronenmasse und 2 Eigelb zur Grießmasse geben und alles gut verrühren.
11. Eiweiß steif schlagen, dabei etwas Salz mit einrieseln lassen.
12. Zunächst die saure Sahne und dann vorsichtig den Eischnee unter die Grießmasse heben.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
14. Ein Strudelblatt auf einer sauberen Arbeitsfläche ausbreiten, dünn mit Butter bestreichen.
15. Das zweite Blatt passgenau darauf legen und ebenfalls dünn mit Butter bestreichen.
16. Die Grießmasse auf dem Strudelteig verteilen, dabei rundherum einen breiten Rand frei lassen.
17. Zwei Teigseiten etwas über die Füllung klappen. Teig und Füllung zu einem Strudel aufrollen.
18. Den Strudel auf das Blech setzen. Übriges Eigelb und Milch verquirlen, den Strudel damit bestreichen.
19. Strudel im heißen Backofen ca. 15 - 20 Minuten goldbraun backen

20. In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
21. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
22. Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.
23. Salat mit dem Dressing marinieren und den Schnittlauch untermischen.
24. Den Strudel aus dem Ofen nehmen, vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.
25. Strudel in Portionsstücke schneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ
51 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 40 g Fett

Jörg Sackmann
Kalbsrückenscheiben mit Pilzvinaigrette
und Feldsalatpesto

Dienstag, 10. November 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Feldsalatpesto

20 g Pinienkerne
120 g Feldsalat
3 Knoblauchzehen
80 g Parmesan
etwas Meersalz
250 ml Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle

Parmesanchips:

150 g Parmesan
1 Msp. Pfeffer aus der Mühle
1 TL Mehl
etwas Öl zum Braten

Pilz-Vinaigrette:

200 g Speisepilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
2 Schalotten
3 Stiele Thymian
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Essig (z. B. Pfeffer-Essig)
1 TL Honig
4 EL Olivenöl

Außerdem:

400 g ausgelöster Kalbsrücken
etwas Olivenöl zum Braten
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer

zum Garnieren:

etwas Feldsalat
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne für das Pesto und die Garnitur in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Den Feldsalat für das Pesto und die Garnitur putzen, waschen und gründlich trocken schleudern.
3. Die Knoblauchzehen abziehen und grob würfeln, Parmesan fein reiben.
4. Feldsalat, Knoblauch, Salz, Parmesan, Pinienkerne und Öl in einen Standmixer geben und rasch zu einem feinen Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt beiseite stellen.
5. Für die Käsechips Parmesan fein reiben und mit Pfeffer und Mehl gründlich vermischen.
6. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne portionsweise erhitzen.

7. Je etwa einen Esslöffel der Parmesanmischung in der Pfanne zu runden Talern verstreichen. Schmelzen lassen und goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Für die Pilz-Vinaigrette Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Pilze klein schneiden.
9. Schalotten abziehen und fein würfeln. Thymian abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten darin unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
11. Essig, etwas Salz, Honig, Thymian und Öl zu einer Vinaigrette verquirlen. Die Pilze untermischen und abschmecken.
12. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
13. Das Fleisch in 5 Scheiben à ca. 80 g schneiden. Die Steaks trocken tupfen.
14. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin von beiden Seiten sehr kurz kräftig anbraten.
15. Im heißen Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 42 Grad fertig garen, sodass sie noch leicht rosa sind.
16. Steaks zugedeckt kurz ruhen lassen.
17. Zum Servieren die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in feine Streifen schneiden. Steakstreifen auf Tellern anrichten.
18. Pilzvinaigrette und Feldsalatpesto darüber verteilen. Mit Parmesanchips, etwas Feldsalat und Pinienkernen anrichten.

Pro Portion: 1180 kcal / 4930 kJ

8 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 108 g Fett

Jacqueline Amirfallah**Mittwoch, 11. November 2020****Salat von Kraut und Rüben mit Ofenzwiebeln Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: Leicht****Vegetarisch, Heimatküche****Zutaten:**

etwas	grobes Salz
6	kleine weiße Zwiebeln
3	rote Zwiebeln
100 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 TL	Senf
50 ml	Apfelsaft
3 EL	Apfelessig
80 ml	Sonnenblumenöl
20 ml	Walnussöl
etwas	Pfeffer
1	Pastinake
1/2	kleine Steckrübe (ca. 600 g)
10	Rosenkohl-Köpfchen
500 g	junger Grünkohl (alternativ zarter Wirsing)
300 g	Spitzkohl
3	Topinambur-Knollen
etwas	Butter
1 EL	Honig
1	Knoblauchzehe
4 Scheiben	Graubrot (Roggen- oder Weizenmischbrot)
1 Beet	Gartenkresse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit grobem Salz ausstreuen, die weißen Zwiebeln darauf setzen.
3. Zwiebeln im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis sie weich sind.
4. Währenddessen die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
5. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einem Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen. Die Zwiebelringe zugeben, den Topf vom Herd nehmen und die Zwiebelringe im Sud ziehen lassen.
6. Aus Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Sonnenblumen- und Walnussöl eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pastinake und Steckrübe schälen abspülen, abtropfen lassen und in schöne mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Grünkohl putzen, gründlich waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerzupfen.
8. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
9. Die vorbereiteten Knollen- und Kohlzutaten darin jeweils mit noch leichtem Biss blanchieren. Dabei die knackigsten Gemüse mit längerer Garzeit zuerst in den Topf geben.
10. Die Gemüsesorten abtropfen lassen und noch warm mit etwas von der Vinaigrette vermischen, ziehen lassen.
11. Spitzkohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden. Spitzkohl, etwas Salz und 2 EL Vinaigrette mischen und kurz durchkneten. Ebenfalls ziehen lassen.
12. Topinambur schälen, in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und mit der übrigen Vinaigrette marinieren.
13. Die gebackenen Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, Schalen entfernen.

14. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Honig überträufeln und durchschwenken. Zwiebeln salzen.
15. Vorbereitete und marinierte Gemüsezutaten nochmals würzen, abschmecken und auf einer Platte zu einem Salat arrangieren.
16. Die eingelegten roten Zwiebelringe abtropfen lassen. Gebackene und rote Zwiebeln auf dem Salat verteilen.
17. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.
18. Brotscheiben in der heißen Butter rösten, die Knoblauchzehe mit ins Bratfett geben.
19. Dann die gerösteten Brotscheiben auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
20. Die Kresse vom Beet schneiden und über die Brote streuen. Das geröstete Brot und Salat anrichten.

Pro Portion: 625 kcal / 2610 kJ

46 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 42 g Fett

Christian Henze
Wildpfanne mit Preiselbeeren und
Nussspätzle

Donnerstag, 12. November 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat-Küche, Feine Küche

Zutaten

Für die Haselnuss-Spätzle:

250 g Mehl (Type 405)
5 Eier (Größe M)
etwas Salz
2 EL Butter
25 g gemahlene Haselnusskerne

Für die Fleischpfanne:

600 g Wildfleisch nach Geschmack (z.B. Hirsch- oder Rehrücken, Rehkeule)
etwas Salz
1 Zwiebel
200 g gemischte Speisepilze
1 Zweig Rosmarin
2 EL Butterschmalz
2 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 TL Mehl (Type 405)
80 ml trockener Rotwein
150 g Sahne
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas
1 EL scharfer Senf
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz verquirlen, in die Mulde gießen. Mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und durchschlagen, bis der Teig glatt und leicht blasig ist. Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Fleischpfanne das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Fleisch mit etwas Salz würzen.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Pilze putzen und Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
4. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, das Fleisch darin portionsweise scharf anbraten. Zugedeckt beiseite stellen.
5. Zwiebeln und Pilze im Bratfett unter Wenden kräftig anbraten. Rosmarin, Wacholderbeeren und Lorbeer zugeben. Das Mehl überstäuben und kurz mit anschwitzen.
6. Rotwein unter Rühren angießen und etwas einköcheln lassen.
7. Die Sahne zugießen und alles 1–2 Minuten köcheln lassen.
8. Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
9. Die Gewürze aus dem Saucenfond entfernen, Preiselbeeren und Senf zugeben und alles glatt verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zugeben, einige Minuten in der Sauce ziehen, dabei aber nicht mehr köcheln lassen.
10. Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben.

11. Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen.

12. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Haselnüsse einstreuen und kurz anrösten. Die trofnassen Spätzle darin kurz schwenken. Mit Salz würzen.

13. Die Fleischpfanne nochmals abschmecken, mit Haselnuss-Spätzle anrichten und servieren.

Pro Portion: 790 kcal / 330 kJ

57 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 38 g Fett

**Sören Anders
Gänsekeulen mit Rotkohl und
glasierten Maronen**

Freitag, 13. November 2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche****Zutaten:**

Für die Gänsekeulen:

5	Schalotten
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Gänseschmalz
4	Gänsekeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Orange
1	Gewürznelke
1	Lorbeerblatt
1 TL	Ingwerpulver
100 ml	Rotwein
250 ml	Fleisch- oder Geflügelbrühe
1 EL	Honig

Für den Rotkohl:

1/2 Kopf	Rotkohl
2	Schalotten
30 g	Gänseschmalz
1	Lorbeerblatt
1 TL	grüner Pfeffer
3 EL	Apfelessig
1/8 l	kräftiger Rotwein
2	Wacholderbeeren
1	Pimentkorn
1	Gewürznelke
etwas	Salz
50 g	Preiselbeer-Konfitüre
50 g	Johannisbeer-Konfitüre

Für die glasierten Maronen:

2 EL	Butter
1 EL	Zucker
200 g	Maronen, geschält und gegart
60 ml	Geflügelbrühe
60 g	Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Schalotten schälen und grob würfeln. Sellerie gut waschen und in 1 cm große Stücke schneiden.
3. In einem Bräter das Gänseschmalz erhitzen. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter von allen Seiten anbraten. Dabei die etwas fettere Hautseite länger anbraten, um das Fett auszulassen. Anschließend die Keulen aus dem Bräter nehmen.
4. Das vorbereitete Gemüse im Gänsefett kräftig anrösten. Orange heiß abwaschen, vierteln und mit in den Topf geben. Gewürznelke, Lorbeerblatt und Ingwerpulver zugeben.

5. Gänsekeulen mit der Hautseite nach Oben auf das Gemüse legen. Wein und so viel Brühe angießen, dass nur die fleischige Unterseite der Keulen im Fond gart.
6. Keulen so zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren. Dabei immer mal wieder die Flüssigkeitsmenge überprüfen und evtl. noch etwas Brühe angießen. (Die Keulen sind gar, wenn man auf das Fleisch am Gelenkknochen der Keulen drückt und es sich leicht lösen lässt.)
7. Die Keulen möglichst im Schmorfond erkalten lassen.
8. In der Zwischenzeit für den Rotkohl, den Kohl vierteilen, den Strunk ausschneiden. Kohl möglichst fein hobeln oder schneiden. Je feiner der Kohl geschnitten ist, umso kürzer wird die Garzeit, die ca. 30 Minuten beträgt.
9. Die Schalotten schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Gänseschmalz erhitzen und Schalotten und den geschnittenen Kohl zugeben. Lorbeerblatt, grob gestoßenen grünen Pfeffer, Apfelessig, Rotwein, gestoßene Wacholderbeeren, Piment, Gewürznelke und etwas Salz zugeben.
10. Den Kohl zugedeckt gar köcheln lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.
11. Nach ca. 15 Minuten Schmorzeit die Konfitüren unter den Kohl rühren. Alles weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
12. Dann den Kohl offen bei starker Hitze solange einkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. 1-2 EL Gänseschmalz unter das Rotkraut rühren und mit Salz abschmecken.
13. Die Gänsekeulen aus dem Schmorfond herausnehmen, warm halten.
14. Den Schmorfond nochmals aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Anschließend Sauce solange einkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Für die glacierten Maronen die Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren. Die Maronen untermischen, Geflügelbrühe und Sahne zugeben und alles etwas köcheln lassen, bis die Maronen schön glaciert sind.
16. Die Grillfunktion des Backofens oder maximale Oberhitze einstellen.
17. Honig, 1 Prise Salz und 2 EL vom Schmorfond verrühren.
18. Die Gänsekeulen auf ein Backofengitter setzen und damit einpinseln. Die Keulen unter dem Grill oder bei Oberhitze knusprig rösten.
19. Die Gänsekeulen und Sauce anrichten, dazu das Rotkraut servieren. Als Beilage passen Kartoffel- oder Semmelknödel.

Pro Portion: 1190 kcal / 4990 kJ
50 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 86 g Fett

Ali Güngörmüs
Röstbrot mit Spinat und gebackenem Ei**Montag, 16. November 2020**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 30 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch**Zutaten**

4 EL	Butter
300 g	Land- oder Holzofenbrot
etwas	Salz
5	Eier
2	Schalotten
300 g	Blattspinat
etwas	Pfeffer
1 Prise	Cayennepfeffer
4 EL	Mehl
4 EL	Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl
80 g	Pecorino

Zubereitung:

1. In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und leicht aufschäumen lassen.
2. Vom Brot pro Portion eine Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Die Brotscheiben in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
3. Für die Eier in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier im kochenden Wasser 3 Minuten garen.
4. Inzwischen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Vom Spinat die groben Stiele entfernen.
6. Die Eier abgießen, abschrecken und schälen.
7. In der Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
8. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er ganz zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Spinat abtropfen lassen.
9. Übriges Ei auf einem flachen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.
10. Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.
11. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.
12. Das Brot, Spinat und gebackene Eier anrichten.
13. Den Pecorino in Späne hobeln, überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ
39 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 37 g Fett

Michael Kempf
Schweinerücken mit Rosenkohlsalat und Birne

Dienstag, 17. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten

Für den Schweinerücken:

500 ml Wasser
40 g Salz
600 g Schweinerücken mit Fettdeckel
etwas Öl zum Braten

Für die karamellisierten Walnüsse:

2 EL Walnusskernhälften
1 EL Puderzucker
etwas Salz

Für den Rosenkohlsalat:

14 große Rosenkohl-Röschen
etwas Salz
1 Schalotte
2 Birnen, reif
2 EL Traubenkernöl
1 EL Walnussöl
1 EL Estragonessig
1 TL Senf, scharf
etwas Pfeffer, weiß
etwas gemahlener Kümmel

Für den frittierten Rosenkohl:

12 große Rosenkohl-Röschen
etwas Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Salz

Zubereitung:

1. Das Wasser und Salz in einen Topf geben, aufkochen und dann wieder auskühlen lassen.
2. Vom Schweinerücken die eventuell noch aufliegenden Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Den Fettdeckel fein einschneiden.
3. Das Rückenstück dann in der Salzlake 20 Minuten einlegen.
4. Die Walnüsse grob hacken.
5. Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldgelb rösten.
6. Den Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit wenig Salz würzen und direkt auf einen Teller zum Abkühlen geben.
7. Das Fleisch aus der Lake nehmen und sorgfältig abtropfen.
8. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rückenstück auf der Fleischseite kurz und heiß anbraten. Den Schweinerücken wenden, die Temperatur reduzieren. Die Fettseite des Fleisches bei niedriger Temperatur kross auslassen.
10. Das Fleisch dann mit der Fettseite nach unten auf ein Ofengitter setzen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von etwa 72 Grad, garen.
11. Den gesamten Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rosenkohlröschen in Blätter zerteilen. Rosenkohlblättchen für die Garnitur zunächst zur Seite stellen.

12. Die Rosenkohlblättchen für den Salat in kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Direkt in eisgekühltem Wasser abschrecken und dann sehr gut abtropfen lassen.
13. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch erst kurz vor dem Anrichten dünn aufschneiden.
14. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
15. Die Birnen nach Belieben waschen, trocken reiben oder schälen und in dünne Spalten (pro Person 4-5) schneiden.
16. Die beiden Öle mit dem Essig, den Schalottenwürfeln und dem Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem gemahlene Kümmel abschmecken. Die Birnen darin marinieren.
17. Das Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
18. Die Rosenkohlblättchen für die Garnitur darin portionsweise goldgelb frittieren. Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen und salzen.
19. Kurz vor dem Anrichten den Schweinerücken quer zur Faser in feine Scheiben aufschneiden. Die Fleischscheiben fächerförmig flach auf Tellern anrichten.
20. Die marinierten Birnenspalten darauf verteilen.
21. Die vorbereiteten, blanchierten Rosenkohl-Blättchen mit der restlichen Birnen-Marinade vermischen.
22. Frittierten Rosenkohl und Rosenkohlsalat auf dem Fleisch verteilen. Karamellierte Walnüsse darauf verteilen und alles servieren.

Pro Portion: 600 kcal / 2500 kJ

16 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 42 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Herbst-Frikassee

Mittwoch, 18. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

1	Bio-Hähnchen (ca. 1 kg)
1 Stange	Lauch
1	weiße Zwiebel
etwas	Salz
1 TL	Pfefferkörner
2	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
1	kleiner Butternut-Kürbis
1	kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g	Steinchampignons
etwas	Zucker
1	Zitrone
10 g	Ingwer, frisch
2 EL	Butter
2 EL	Maisstärke
150 ml Milch	
2 EL	Crème fraîche oder Schmand

Für den Reis:

etwas	Salz
200 g	Basmatireis
50 g	Butter

50 g Walnusskernhälften

Zubereitung:

1. Das Hähnchen abwaschen, in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
2. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil der Stange grob schneiden. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.
3. Ca. 2 TL Salz, Pfeffer- und Pimentkörner, Zwiebelspalten, Lorbeer sowie den weißen Teil vom Lauch zum Hähnchen geben. Alles aufkochen und dann bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
4. Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
5. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.
6. Reis dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.
7. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze 30-40 Minuten gar dämpfen.

8. Währenddessen Kürbis putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.
9. Etwa die Hälfte vom Kürbisfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher zu Kugeln herauslösen oder in schöne, mundgerechte Stücke schneiden.
10. Den grünen Lauchteil ebenfalls in schöne Stücke schneiden.
11. Pilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit einem Küchentuch abreiben. Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Das gegarte Hähnchen aus der Brühe heben, kurz abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen.
12. Die Brühe in einen Topf passieren und aufkochen.
13. Das vorbereitete Gemüse in der Hühnerbrühe mit noch leichtem Biss garen. Dann Gemüse aus der Brühe heben, warm halten.
14. Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen, sehr fein hacken.
15. Die Brühe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
16. In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer zugeben und andünsten. Maisstärke einrühren. Mit kalter Milch und etwas Brühe unter Rühren ablöschen. Dann soviel von der Hühnerbrühe einrühren, dass eine sämige Sauce entsteht.
17. Einige Minuten köcheln lassen, dann mit Crème fraîche verfeinern. Fleisch und Gemüse in die Sauce geben und sacht erwärmen.
18. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und grob hacken.
19. Geröstete Nüsse unter den fertigen Reis mischen.
20. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Frikassee und Nussreis anrichten.

Tipp: Den restlichen Kürbis grob schneiden und in etwas Brühe garen. Daraus dann ein Püree zubereiten oder mit mehr Brühe zu einer Suppe kochen.

Pro Portion: 840 kcal / 3500 kJ
59 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 44 g Fett

Andreas Schweiger
Kartoffelkrapfen mit Lauch-Gemüse

Donnerstag, 19. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten

Für die Krapfen:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
25 g	Butter
75 ml	Wasser
50 g	Mehl
2	Eier
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
800 ml	Frittieröl

Für das Gemüse:

400 g	Lauch
2 EL	Butter
50 g	Blauschimmelkäse

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. In einem Topf in kochendem Salzwasser die Kartoffeln ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Dann den Lauch quer in feine Streifen oder Rauten schneiden.
5. Für den Brandteig in einem kleinen Stieltopf die Butter mit 75 ml Wasser und 1 Prise Salz aufkochen.
6. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich ein weißer Belag auf dem Topfboden bildet.
7. Die Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben.
8. Die Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührgeräts gründlich unter den Brandteig rühren.
9. Die weich gegarten Kartoffeln abgießen und etwa 5 Minuten auf einem Sieb ausdampfen lassen.
10. Anschließend die Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse auf die Brandteigmasse drücken und gründlich unterrühren. Den Teig mit Salz und Muskatnuss würzen.
11. Für das Gemüse Butter in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin kurz andünsten.
12. Den Käse in kleine Stücke schneiden und unter den Lauch mischen. Das Gemüse bis zum Servieren warm halten.
Tipp: Anstatt des würzigen Blauschimmelkäse kann man zum Lauch auch körnigen Frischkäse geben. Dann jedoch das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und 1 EL gehackte glatte Petersilie untermischen.
13. Reichlich Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 160 Grad erhitzen.
Tipp: Die Temperatur kann man mit einem Holzlöffelstiel prüfen. Dazu den Holzlöffelstiel ins Fett halten, bilden sich um den Stiel kleine Blasen, ist das Fett heiß.
14. Mit zwei Teelöffeln aus dem Kartoffelteig kleine Nocken abstechen und diese im heißen Öl goldbraun ausbacken.
15. Mit einem Schaumlöffel die Krapfen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Evtl. die Krapfen nachsalzen.

16. Krapfen und Lauch-Gemüse anrichten und servieren.

Pro Portion: 395 kcal / 1640 kJ
30 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 25 g Fett

Tarik Rose
Entenbrust mit würzigem Grünkohl

Freitag, 20. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Einfach
Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten

2	Entenbrüste
etwas	Salz
etwas	Olivenöl
250 g	Risoni (reisförmige Nudeln)
250 g	frischer Grünkohl
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
100 ml	Teriyaki-Soße (aus dem asiatischen Lebensmittelgeschäft)
50 ml	Gemüsebrühe
½ Bund	glatte Petersilie
1	Limette
2 EL	Sesamöl
1 TL	Honig
3 EL	geröstete Cashewkerne

Zubereitung:

1. Die Haut von den Entenbrüsten entfernen. Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin rundherum scharf anbraten. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.
3. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Nudeln darin nach Packungsanleitung garen.
4. Den Grünkohl putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen.
5. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.
6. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett in der Pfanne andünsten.
7. Den Grünkohl nach Belieben kleiner schneiden. Dann zugeben und mit anbraten.
8. Die Chilischote putzen, entkernen, abrausen und fein schneiden.
9. Grünkohl mit Chili würzen. Die Teriyaki-Soße zugeben und mit der Brühe auffüllen. Alles kurz köcheln lassen.
10. Dann das Entenfleisch zum Grünkohl geben und alles weitere 4–5 Minuten zugedeckt garen.
11. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
12. Die Grünkohl-Pfanne mit Limettensaft, Sesamöl und Honig abschmecken.
13. Die Reismudeln abgießen und abtropfen lassen. Nudeln kurz vor dem Servieren unter die Grünkohlpfanne heben. Nochmals nachwürzen und abschmecken.
14. Grünkohlpfanne in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie und Cashewkernen garniert servieren.

Pro Portion: 590 kcal / 2470 kJ
58 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 25 g Fett

Sybille Schönberger
Gebratene Geflügelleber auf Rotkrautsalat**Montag, 23. November 2020**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Salat:

650 g	Rotkohl
1	Schalotte
1	Bio-Orange
1/2 TL	Lebkuchengewürz
1 TL	schwarze Johannisbeer-Konfitüre
100 ml	Geflügelbrühe
60 ml	gereifter Balsamico (8 Jahre gereift)
50 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für die Geflügelleber:

1	Knoblauchzehe
400 g	frische Geflügelleber, geputzt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butterschmalz
1 Spritzer	alter Balsamico (12 Jahre gereift)

Zusätzlich:

150 g	Feldsalat (oder anderer Wintersalat)
-------	--------------------------------------

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl evtl. unschöne Außenblätter entfernen, Kohl waschen, gut abtropfen, vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln.
2. Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, von etwa der Hälfte die Schale abreiben und anschließend den Saft der Orange auspressen.
4. Rotkohl- und Schalottenstreifen in ein Schüssel geben und vermengen. Dann Orangenabrieb, -saft, Lebkuchengewürz, Johannisbeerkonfitüre, Geflügelbrühe, Balsamico, Sonnenblumen- und Walnussöl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und alles gut durchkneten.
5. Den Salat mindestens 30 Minuten ruhen lassen und dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er eine Nacht durchgezogen ist.
6. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Für die Geflügelleber die Knoblauchzehe abziehen und andrücken.
8. Die geputzte Leber mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Leber darin anbraten. Die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und den Essig über die Leber geben. Alles kurz schwenken. Die Leber sollte im Kern noch rosa sein, der Bratvorgang dauert ca. 5 Minuten.
10. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf den Rotkrautsalat und die gebratene Leber anrichten. Dazu passt frisches Brioche oder knuspriges Sauerteigbrot.

Pro Portion: 480 kcal / 2000 kJ
11 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Tipp: Für selbstgemachtes Walnussbrioche **30 g Walnüsse** in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. **120 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Muskat, ein Ei und 30 g weiche Butter** in eine Schüssel geben. **15 g frische Hefe in 25 ml Milch** auflösen, zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Walnüsse zugeben und gut durchkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf das Backblech eine kleine ofenfeste Form geben, diese mit 20 ml Wasser füllen. Das Backblech in den heißen Ofen geben und Brioche ca. 20 Minuten backen.

Jörg Sackmann
Kürbisnocken mit Austernpilzen

Dienstag, 24. November 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Nocken und Kürbiskompott:

650 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
350 g	Muskat- oder Hokkaido-Kürbis
1/2	Bio-Orange
1	Apfel
2 EL	Rosinen
80 g	Butter
2 EL	Zucker
60 ml	weißer Balsamico
50 ml	Wasser
etwas	Piment d'Espelette
50 g	kalte Butter in Würfeln
3	Eigelb
100 g	Mehl
50 g	Kartoffelstärke
etwas	Mehl zum Formen der Nocken
1 TL	Tannenhonig

Für die Pilze:

300 g	Austernpilze
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Parmesan im Stück

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Orange heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale fein abreiben.
4. Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden.
5. Die Rosinen mit wenig heißem Wasser übergießen und einweichen.
6. In einer Pfanne die Hälfte der Butter schmelzen. Kürbis zugeben und anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren.
7. Die Apfelwürfel und Orangenabrieb untermischen, mit Balsamico und 50 ml Wasser ablöschen und den Kürbis weich garen. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Mit einem Pürierstab den Kürbis grob zerkleinern und dabei die kalten Butterwürfel untermixen.
9. Das Kürbiskompott abschmecken.
10. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
11. Vom Kürbiskompott etwa 2 EL zu den Kartoffeln geben. Restliche Butter und Eigelbe zugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse vermischen.
12. Mehl und Stärke vorsichtig unterkneten. Die Masse etwa 30 Minuten kalt stellen.

13. In der Zwischenzeit die Pilze putzen.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
15. Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen.
16. Den Kürbis-Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zunächst zu etwa 1 cm dicken Stränge ausrollen. Dann davon etwa 2 cm lange Stücke abschneiden und diese zu Nocken formen.
17. Mit einer Gabel Rillen in die Nocken drücken.
18. Die Nocken im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
19. Für die Pilze Butter in einer Pfanne erhitzen.
20. Die Pilze darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermischen.
21. Parmesan mit einem Sparschäler zu Spänen hobeln.
22. Das Kürbiskompott nochmals erhitzen, Honig untermischen.
23. Die Rosinen abgießen und untermischen.
24. Die Nocken unter das Kürbiskompott mischen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Gebratenen Pilze und Parmesanspäne darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 775 kcal / 3250 kJ
80 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 42 g Fett

**Rainer Klutsch
Gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsauce****Mittwoch, 25. November 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche****Zutaten:****Tafelspitz:**

2 EL	Speiseöl zum Braten
1,5 kg	Bürgermeisterstück oder Schulterscherzel vom Rind
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3	Möhren
1	Petersilienwurzel
150 g	Sellerie
200 g	Lauch
2	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	grober Pfeffer aus der Mühle
40 g	frische Meerrettichwurzel
2 EL	Butter
2 EL	Mehl
100 ml	Milch
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für den Siedfleischansatz das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen. Fleisch im heißen Öl rundum anbraten und wieder aus dem Topf nehmen.
2. Gemüse putzen, ggf. schälen und abwaschen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Petersilienwurzel und Sellerie in grobe Würfel schneiden. Lauch ebenfalls grob würfeln.
3. Das Gemüse mit etwas Öl im Topf goldgelb anrösten. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fleisch wieder in den Topf zum Gemüse geben und mit so viel Wasser aufgießen, dass das Fleisch mit Wasser bedeckt ist. Alles sacht aufkochen, dann das Fleisch ca. 3 Stunden leicht köcheln lassen.
5. Anschließend den Herd ausschalten und das Fleisch in der Resthitze der Brühe ruhen lassen.

Tipp: Man kann das Fleisch auch am Vortag garen und dann, sobald es etwas abgekühlt ist, aus der Brühe nehmen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Brühe passieren und ebenfalls kalt stellen. Am nächsten Tag kann man das Fleischstück aufschneiden, und in einem Topf mit etwas Brühe wieder erhitzen.

6. Für die Meerrettichsauce den Meerrettich schälen und etwas mehr als die Hälfte davon grob reiben. Den geriebenen Meerrettich in ein Tee- oder Gewürzsäckchen geben und mit Küchengarnt verschließen.
7. Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Unter Rühren die Milch und soviel von der Brühe aus dem Tafelspitztopf angießen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Aufkochen lassen, Das Meerrettichsäckchen zugeben und alles etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Dann das Meerrettichsäckchen wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und sehr fein schneiden.

10. Zum Anrichten das Fleisch in Scheiben schneiden und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen, mit Schnittlauch bestreuen und restlichen Meerrettich fein darüber hobeln. Dazu gekochte Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion: 635 kcal / 2660 kJ
6 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 33 g Fett

Andreas Schweiger
Pastinakenpüree mit Rosenkohlgemüse,
Räucherschinken und Pumpernickel

Donnerstag, 26. November 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Leichte Küche

Zutaten:

Pastinakenpüree:

600 g Pastinaken
2 EL Rapsöl
etwas Salz
2 Schalotten
1/2 Bio-Zitrone
1 EL Butter
50 g Sahne

Rosenkohlgemüse

300 g Rosenkohl
1 Schalotte
2 EL Butter
2 EL getrocknete Sauerkirschen (oder getrocknete Cranberrys)
50 ml Gemüsebrühe
etwas Salz

Außerdem

150 g Pumpernickel
2 EL Butter
1 EL Zucker
100 g geräucherter Schinken, dünn aufgeschnitten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Pastinaken putzen, schälen, waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
3. Pastinaken mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen.
4. Währenddessen Schalotten schälen und fein schneiden.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die weich gegarten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.
7. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
8. Mit der Sahne ablöschen und die zerdrückten Pastinaken unterrühren. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und mit Salz abschmecken.
9. Die Rosenkohlröschen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig ausschneiden. Dann die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen.
10. Schalotte schälen und fein schneiden.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
12. Rosenkohlblätter zugeben und in der Pfanne ca. 2 Minuten dünsten.
13. Die getrockneten Sauerkirschen zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.
14. Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln.
15. Butter und Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Pumpernickelwürfel zugeben, darin schwenken und karamellisieren.

16. Teller mit Räucherschinken auslegen, darauf jeweils etwas Rosenkohlgemüse, Pastinakenpüree und den karamellisierten Pumpernickel anrichten und servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2300 kJ
42 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett

Franziska Schweiger
Linzer Torte

Freitag, 27. November 2020
Rezept für 1 Torte (16 Stücke)
(Durchmesser 26 cm)

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Süßes & Kuchen, Heimatküche

Zutaten

Für den Teig:

3 Gewürznelken (alternativ 2 Messerspitzen gemahlene Gewürznelken)
1 Vanilleschote
etwas frischer Ingwer (ca. 40 g)
1/2 Bio-Zitrone
150 g Mehl
150 g Zucker
300 g ungeschälte, gemahlene Mandelkerne
1 TL gemahlener Zimt
3 Eigelb
300 g kalte Butter

Für die Füllung:

350 g Himbeerkonfitüre
1 Eiweiß

Außerdem:

etwas Butter und Mehl für die Form
etwas Mehl für die Arbeitsfläche
etwas Zuckerl für die Arbeitsfläche
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Eine Tarteform (ersatzweise Springform; Durchmesser 26 cm) fetten. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Teig die Gewürznelken in einem Mörser sehr fein zerreiben und durchsieben.
3. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer ausstreichen.
4. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
5. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Mandeln, Zitronenschale, Vanillemark, Ingwer, Nelken und Zimt zugeben und gründlich untermischen.
6. In die Mitte der Mehlmischung eine Mulde drücken. Eigelbe hineingeben.
7. Die kalte Butter in feine Stückchen schneiden, rundherum auf dem Mehtrand verteilen. Alles rasch glatt verkneten.
8. Den Teig zu einer Platte formen, etwa $\frac{1}{4}$ davon abschneiden und kalt legen.
9. Den übrigen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder Backmatte ca. 1–1,5 cm dünn zu einem Kreis von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Mit Hilfe der Küchenrolle oder einer Palette in die Form heben und Formboden und Rand damit auslegen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
10. Die Konfitüre auf dem Tortenboden dick verstreichen.
11. Dann die Arbeitsfläche dünn mit Zucker ausstreuen. Den restlichen, leicht gekühlten Teig darauf etwa $\frac{1}{2}$ –1 cm dünn ausrollen.
12. Daraus z. B. mit einem Teigradchen etwa 1,5 cm breite Streifen ausradeln oder mit einem Ausstecher Kreise, Sterne, Herzen oder ähnliches ausstechen.
13. Die Füllung mit den Teigstreifen, bzw. ausgestochenen Teig belegen.
14. Das Eiweiß verquirlen und den Teig damit bestreichen.

15. Die Form auf der untersten Einschubleiste in den heißen Backofen schieben. Linzer Torte etwa 35–40 Minuten backen.
16. Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und die Linzer Torte etwas abkühlen lassen.
17. Dann Linzer Torte vorsichtig aus der Form lösen, auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.
18. Nach Belieben vor dem Servieren fein mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück (bei 16 Stücken): 370 kcal / 1550 kJ
29 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 26 g Fett

Antonina Biebrich
Geschmorter Butternut-Kürbis mit
Portweifeigen und gebackenem Ziegenkäse

Montag, 30. November 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für den Kürbis:

1 Butternut-Kürbis, mittelgroß (ca. 1 kg)
1 kleine Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
1 EL flüssiger Honig
1 EL Weißweinessig
40 ml Olivenöl

Für die Feigen:

100 g Zucker
300 ml Portwein (oder Rotwein)
1 Zimtstange
1 Sternanis
1/4 Vanilleschote
1/2 Limette
4 frische Feigen

Für den Ziegenkäse:

60 g durchwachsener Speck
1 Zweig Thymian
1/2 Limette
200 g Ziegenfrischkäse (Crottin frais)
1 EL Honig
1 Ei
80 g Mehl
1 TL Backpulver
etwas Pflanzenöl zum Frittieren (ca. 300 ml)

zusätzlich:

etwas geröstete Kürbiskerne
1 Beet Gartenkresse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Kürbis in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. Chilischote waschen und halbieren. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Kürbiswürfel auf ein tiefes Backblech (oder in eine flache Auflaufform) geben. Knoblauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian und Chili auflegen. Honig, Essig und Olivenöl darüber träufeln.
5. Kürbis im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten schmoren.
6. Für die Portweifeigen Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren.

7. Dann mit dem Portwein ablöschen. Zimtstange, Sternanis und Vanilleschote zugeben. Die Limette auspressen und den Saft mit in den Topf geben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
8. In der Zwischenzeit die Feigen waschen, jeweils in 6 Spalten schneiden und in eine Schale geben.
9. Den eingekochten Portweinsud über die Feigen gießen und ziehen lassen.
10. Für den gebackenen Ziegenkäse den Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Dann auf einem Kuchenkrepp abtropfen lassen.
11. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Von der Limette den Saft auspressen.
12. Die Hälfte vom Ziegenfrischkäse mit Honig, Thymian, Limettensaft, Ei, Mehl und Backpulver in eine Schüssel geben und gut vermengen.
13. Den restlichen Ziegenfrischkäse in vier Teile teilen und jeweils mit der Hand zu einer Kugel formen. Die Käsekugeln in den Speckwürfeln rollen.
14. Speck-Käsekugeln mit der Käseteigmasse umhüllen. Dazu etwas Masse auf einen Esslöffel geben, die Kugel mittig daraufsetzen und mit dem Finger die Masse um die Kugel streichen.
15. Frittierfett in einem hohen Topf auf etwa 160 Grad erhitzen.
16. Käsekugeln im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
17. Geschmorten Kürbis mittig auf Teller geben, die Käsekugeln daraufsetzen und die Portweinfeigen darum anrichten. Nach Belieben mit gerösteten Kürbiskernen und Kresse garnieren.

Pro Portion: 740 kcal / 3100 kJ

58 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 46 g Fett