

ARD-Bufferet Rezepte Januar 2021**Martin Gehrlein**
Schinkennudeln mit Lauchsalat**Montag, 4. Januar 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Nudeln:

3 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Mehl
etwas	Salz
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
150 g	gekochter Schinken
100 g	geräucherter Schinken
2 EL	Butter
30 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
250 g	Sahne
1	Eigelb
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Bergkäse

Für den Salat:

300 g	Lauch
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
2	rote Äpfel
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Walnussöl oder Traubenkernöl

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit dem Ei fein pürieren.
2. Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu breiten Nudeln schneiden.
Tipp: Die Nudeln kann man auch gut am Vortag vorbereiten, auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und antrocknen lassen.
5. Für den Salat den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, waschen und anschließend in feine halbe Ringe schneiden.
6. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Lauchstreifen ca. 30 Sekunden blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen
8. Die Äpfel waschen und mit der Schale grob reiben. Geraspelte Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln.

9. Blanchierten Lauch und Äpfel in eine Schüssel geben, mit etwas Zitronenschale, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Spritzer Zitronensaft und Walnussöl zugeben und alles gut vermischen.

10. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise bissfest garen (frisch ca. 2 Minuten, angetrocknet etwas länger). Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

11. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schinken in feine Streifen oder Stücke schneiden.

12. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beide Schinkensorten darin kurz schwenken. Weißwein zugeben, kurz einköcheln lassen. Sahne unterrühren, ebenfalls etwas einköcheln lassen.

13. Eigelb mit etwas von der Sahnesauce verrühren. Die Mischung danach unter die Schinkensahne rühren

14. Nudeln zugeben und die Nudeln kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

15. Schinkennudeln auf Teller verteilen. Bergkäse darüber reiben und mit dem Lauchsalat servieren.

Pro Portion: 826 kcal / 3461 kJ

75 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 43 g Fett

Jörg Sackmann
Feldsalat mit Süßkartoffeldressing
und panierten Fischwürfeln

Dienstag, 5. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Salat-Dressing:

100 g Süßkartoffel
1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl zum Braten
50 ml Tomatenessig (ersatzweise weißer Balsamico)
200 ml Gemüsebrühe
1 Sternanis, gemörsert
1 Prise Piment d'Espelette
etwas Salz
100 ml Olivenöl, kalt gepresst
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

200 g Feldsalat
1 Bund Radieschen
8 Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch
200 g Süßkartoffel
200 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Fisch:

3 EL Olivenöl
1 EL Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas)
1 TL Abrieb einer Bio-Orange
350 g festfleischiges Fischfilet ohne Haut und Gräten (Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs, Zander, Lachs)
etwas Salz
etwas Piment d'Espelette
1 Eiweiß
150 g Pankomehl (oder Weißbrotbrösel)
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Tomatenessig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
3. Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d'Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffeln darin weich kochen.
4. Anschließend die Süßkartoffeln fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
5. 2 EL vom Süßkartoffelpüree mit restlichem Tomatenessig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Für den Fisch aus Olivenöl, Meerrettich, Orangenabrieb eine Marinade mischen.

8. Fischfilet in Würfel von ca. 30 g schneiden, in der Marinade wenden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen, durchs verquirlte Eiweiß ziehen und im Pankomehl panieren.
9. In einer tiefen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fischwürfel darin knusprig ausbacken.
10. Die Süßkartoffel für den Salat schälen und mit einem Spiralschneider oder Julienneschäler zu feinem Kartoffelstroh schneiden.
11. In einer tiefen Pfanne oder Topf das Frittieröl erhitzen.
12. Das Kartoffelstroh mit einem Küchentuch etwas trocken tupfen und im heißen Öl langsam knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.
13. Feldsalat mit Radieschen, Schnittlauch und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.
14. Salat auf Teller geben, gebackene Fischwürfel dazwischensetzen, restliches Süßkartoffelpüree zugeben. Zum Schluss die frittierten Süßkartoffelstreifen über die Salate geben.

Pro Portion: 645 kcal / 2700 kJ

51 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Sellerie gebacken und gebraten
mit Käsesauce

Mittwoch, 6. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarische Küche

Zutaten:

2	kleine Sellerieknollen
etwas	grobes Meersalz
1	Zwiebel
5 Zweige	Thymian
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Speisestärke (z.B. Maisstärke)
250 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
100 g	ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
3 EL	Tahina (Sesampaste)
etwas	Salz
2 EL	Butter
1	Bio-Orange
1 TL	Sumach (säuerliches Gewürz aus der orientalischen Küche)
1 TL	weißer Sesam
1 TL	schwarzer Sesam

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Sellerie gründlich waschen. In eine flache Auflaufform grobes Meersalz geben (ca. 1 cm hoch) und die Sellerieknollen daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen den Sellerie so ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Holzstäbchen die Konsistenz prüfen.
3. Weich geschmorten Sellerie etwas abkühlen lassen, dann schälen.
4. Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Stärke zugeben, kalte Gemüsebrühe und Milch angießen und mit dem Schneebesen untermischen. Die Hälfte vom Thymian zugeben unter Rühren die Flüssigkeit aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
7. Käse fein reiben.
8. Tahina und geriebenen Käse unter die Sauce mischen (sie sollte nicht mehr kochen, wenn der Käse dazu kommt), mit Salz abschmecken.
9. Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Selleriescheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
11. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
12. Restlichen Thymianblättchen mit Sumach und Sesam mischen und auf die Selleriescheiben streuen. Orangenabrieb ebenfalls darauf streuen.
13. Viel Sauce auf den Teller geben, Selleriescheibe daraufsetzen und servieren. Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

Pro Portion: 325 kcal / 1363 kJ
18 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 23 g Fett

**Rainer Klutsch
Geschnetzeltes mit Kartoffelgratin****Donnerstag, 7. Januar 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche****Zutaten:**

Für das Kartoffelgratin:

750 g	Kartoffeln, fest kochend
1/2	Knoblauchzehe
200 ml	Milch
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, fein gerieben
1 EL	Butter
60 g	Bergkäse

Für das Geschnetzelte:

3	Schalotten
400 g	Speisepilze, z. B. Champignons, Kräuterseitlinge
1 Bund	glatte Petersilie
600 g	Kalbsrücken oder Schweinefilet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Paprikapulver
2 EL	Rapsöl
100 ml	Weißwein
150 ml	Kalbsfond oder Fleischbrühe
200 g	Sahne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Für das Gratin die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, den Knoblauch schälen.
3. Milch, Sahne und Knoblauchzehe in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und stark aufkochen.
4. Die Kartoffelscheiben in den kochenden Milch-Sahne-Mix geben und 3 Minuten leicht köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.
6. Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in die Auflaufform geben, Knoblauchzehe herausnehmen.
7. Im vorgeheizten Ofen das Gratin ca. 20 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
9. Für das Geschnetzelte Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden.
10. Pilze putzen und vierteln.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Den Kalbsrücken halbieren und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.
15. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von allen kurz anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
16. Die Pilze in der gleichen Pfanne anbraten, Schalotten zugeben und kurz mit anschwitzen.

17. Dann die Pilze mit Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen. Kalbsfond und Sahne zufügen, um ein Drittel einkochen lassen.

18. Nach 20 Minuten das Gratin aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und weitere ca. 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

19. Das Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft in die Pilzsauce geben, erhitzen und nochmals abschmecken.

Pro Portion: 835 kcal / 3492 kJ

43 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 49 g Fett

Tarik Rose
Geschmorte Möhren à la Currywurst
mit Pommes frites

Freitag, 8. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche

Zutaten:

Für die Pommes:

1 kg mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
6 EL Weißweinessig
1,5 l Speiseöl zum Frittieren
etwas Salz

Für die Möhren

8 Möhren
1 Bio –Zitrone
3 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste
1 TL Honig
etwas Meersalz
1/2 Bund Koriander
etwas Currypulver

Für die Sauce

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Orange
1 EL Olivenöl
1/2 TL rote Currypaste
250 g passierte Tomaten aus der Dose
5 g Ingwer
1 TL Apfelkraut
etwas Meersalz

Zubereitung:

1. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. 4 Liter Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen
4. Inzwischen das Öl in einem hohen Topf auf 190 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion ca. 1 Minute frittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen
7. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen
8. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.

9. Die Möhren waschen und schälen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Zitronensaft, -schale, Olivenöl, Currypaste, Honig und eine Prise Salz verrühren.
11. Die Möhren in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mischen. So im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.
12. Inzwischen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
13. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Currypaste zugeben und kurz mit dünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Die passierten Tomaten zugeben und ein paar Minuten einkochen.
15. Ingwer schälen und fein reiben.
16. Orangenschale, Ingwer und Apfelkraut zu den Tomaten geben und 5 Minuten einkochen. Mit Salz abschmecken.
17. Für das 2. Frittieren das Fett auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten
18. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen und gut durchmischen und am besten heiß servieren.
19. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
20. Die Möhren aus der Form nehmen und auf Tellern verteilen. Das restliche Öl aus der Form unter die Sauce mischen. Die Sauce über den Möhren verteilen, mit Currypulver bestäuben und Korianderblättchen darüber streuen. Die Pommes dazu servieren.

Pro Portion: 595 kcal / 2486 kJ
62 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 35 g Fett

Tipp: Currypaste selbstgemacht:

1 gehackte Knoblauchzehe, 1/2 gewürfelte rote Zwiebel, 8 g gehackter Ingwer, 1/2 gehackte Chilischote, Saft und Abrieb einer halben Bio-Zitrone, 1/2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Orange, 1 EL Honig, 1 gute Prise Salz, jeweils 1 gute Prise Jaipur-Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und 3 EL frische Korianderblätter und 2 EL Olivenöl im Mörser (oder Mixer) zu einer Paste verarbeiten. In einem Schraubglas hält sich die Paste im Kühlschrank 3-4 Tage.

**Ali Güngörmüs
Falafel mit Harissa-Minz-Joghurt****Montag, 11. Januar 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche****Zutaten:**

Für die Falafel:

150 g	getrocknete Kichererbsen
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
½ TL	Currypulver
1 Prise	Raz el-Hanout
½ TL	Ducca (orientalische Gewürzmischung)
200 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Minze
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butter
4	Eigelb
100 ml	Rapsöl zum Braten
1	Bio-Zitrone
250 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Harissa

Zubereitung:

Hinweis: Die Kichererbsen müssen einen Tag lang eingeweicht werden.

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser mindestens 15 Stunden (am besten über Nacht) einweichen
2. Die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken.
3. Die eingeweichten Kichererbsen abschütten und abtropfen lassen.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen, Kichererbsen zugeben.
5. Dann Currypulver, Raz el Hanout und Ducca hinzufügen und kurz mitrösten, Gemüsebrühe angießen und etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
6. In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Die Butter in einen Topf geben und leicht bräunen lassen.
8. Wenn die Kichererbsen weich gekocht sind, die Petersilie und die Hälfte der Minze unterrühren. Danach die Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren und die braune Butter hinzufügen.
9. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, die Eigelbe unterrühren.
10. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
11. In einer tiefen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Kichererbsenbällchen darin braten. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen
12. Die restliche Minze fein hacken und die Zitrone auspressen.
13. Den Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Harissa (Vorsicht, scharf!) abschmecken.
14. Die Falafel und den Joghurt getrennt servieren.

Pro Portion: 536 kcal / 2243 kJ
17 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 48 g Fett

Christian Henze
Omelett mit Camembert und Radicchio

Dienstag, 12. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarische Küche

Zutaten:

1/ 2	Radicchio
2 EL	Butter
1 TL	Zucker
100 g	Camembert
10	Bio-Eier
5 EL	süße ChilisaUCE
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
100 g	Graubrot in Scheiben

Zubereitung:

1. Radicchio putzen, waschen, trocken schwenken und in Streifen schneiden
2. Butter in einer Pfanne aufschäumen.
3. Radicchio-Streifen und Zucker hinzufügen, alles anbraten und die Pfanne vom Herd ziehen.
4. Den Camembert würfeln.
5. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. ChilisaUCE etwas Salz und Pfeffer zugeben und verquirlen. Käsewürfel unterrühren
6. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Ei-Masse nacheinander vier Omeletts braten. Sobald das Omelett wachweich ist, vorsichtig aus der Pfanne heben und das nächste Omelett braten.
8. Omeletts mit Radicchio füllen, zusammenklappen und im Ofen warmhalten.
9. Knoblauch abziehen und fein hacken.
10. Restliche Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarinzugeben und die Brotscheiben darin anrösten.
11. Zum Servieren die gerösteten Brotscheiben auf den Tellern verteilen und die Omeletts darauflegen.

Pro Portion: 511 kcal / 2136 kJ
20 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Carpaccio vom Wurzelgemüse
mit gebratenem Bio-Lachs

Mittwoch, 13. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

1	Rote Bete, mittelgroß
1	große Pastinake
1	kleine Steckrübe
1 Spritzer	Essig
3	Schwarzwurzeln
2	Bio-Zitronen
80 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Salz
2	Möhren
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Frischkäse
2 EL	Olivenöl zum Braten
4	Bio-Lachsfilets à 120 g

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Rote Bete, Pastinake und Steckrübe waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen, evtl. die Rote Bete extra legen damit die anderen Gemüse nicht gefärbt werden. Mit einem zweiten Backblech abdecken und die Gemüse im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich garen. Anschließend abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
4. Die Schwarzwurzeln waschen (dazu am besten Küchenhandschuhe anziehen), schälen und direkt ins Essigwasser legen.
5. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, die Hälfte vom Olivenöl und Salz zu einer Marinade mischen.
6. Geschälte Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln, in eine Schüssel geben, mit etwas von der Marinade beträufeln und gut vermischen.
7. Möhren waschen, schälen und ebenfalls mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in feine lange Streifen hobeln. Die Möhrenstreifen ebenfalls mit etwas Marinade beträufeln und gut vermischen.
8. Die abgekühlten Gemüse schälen, in gleich dicke Scheiben schneiden oder hobeln und dann in passende Stücke schneiden mit Zucker, Pfeffer und ebenfalls mit der Marinade würzen.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Petersilie mit restlichem Olivenöl und einer Prise Salz in einen Cutter geben und sehr fein mixen.
9. Dann das Petersilienöl mit dem Frischkäse mischen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilets salzen und in der Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Seiten braten.

11. Die verschiedenen Gemüse dekorativ auf dem Teller auslegen. Ein paar Tupfen Petersilienfrischkäse darauf tupfen und den gebratenen Lachs obenauf geben. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 640 kcal / 2676 kJ
29 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 47 g Fett

**Rainer Klutsch
Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat****Donnerstag, 14. Januar 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Küchenklassiker

Zutaten:

Für den Kartoffelsalat:

1,5 kg	festkochende Kartoffeln
500 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Weißweinessig
100 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	glatte Petersilie

Für die Schnitzel:

4	Kalbsschnitzel (aus der Oberschale) à ca. 180 g
300 g	altbackenes Weizenbrot
50 g	Mehl
5	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Butterschmalz
1	Zitrone

Zubereitung:

1. Für den Salat die Kartoffeln mit Schale weichkochen, abgießen, kurz abkühlen lassen
2. Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattierisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.
3. Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Die etwas abgekühlten Kartoffeln pellen.
5. Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
6. Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.
7. Danach den Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
8. Zuletzt das Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken
10. Für die Panade das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.
11. Mehl auf einem großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.
12. Die aufgerollten Schnitzel wieder auspacken, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.
13. Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

14. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.
15. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
16. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden
17. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Kartoffelsalat dazu reichen.

Pro Portion: 1213 kcal / 5069 kJ
115 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 58 g Fett

Sybille Schönberger
Bohnen-Eintopf mit Speck und Birne**Montag, 18. Januar 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche**Zutaten:**

1	Zwiebel
350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
200 g	weiße Bohnen, gegart aus der Dose
200 g	Kidneybohnen, gegart aus der Dose
2	Birnen
1 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Speck, in dünne Scheiben aufgeschnitten
600 ml	Gemüsefond
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Bohnenkraut, frisch oder getrocknet
3 Stängel	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Birnen waschen, eine Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Birne in Würfel schneiden.
3. In einem breiten Topf das Öl erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.
4. In diesem Fett die Zwiebeln, Birnenwürfel, die Hälfte der weißen Bohnen und Kartoffelstücke anschwitzen und mit Fond auffüllen. Alles aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. In der Zwischenzeit die restliche Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Spalten schneiden.
6. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Birnenspalten darin glasieren und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.
7. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Suppe einmal kurz durchmischen und die restlichen Bohnen dazugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.
8. Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken.
9. Die Suppe in Teller verteilen, mit Speck und Birnenspalten garnieren, Petersilie überstreuen und genießen.

Pro Portion: 465 kcal / 1950 kJ
38 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 29 g Fett

Orangen-Crème**Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr 4 Stunden****Schwierigkeitsgrad: mittel****Süßes****Zutaten:**

1	Bio-Orange
1	Vanilleschote
150 ml	Milch
300 g	Sahne
2 EL	Puderrucker
4	Eigelb

Zubereitung:

1. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, dann die Schale fein abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Milch, Sahne, abgeriebene Orangenschale, Puderrucker, Vanillemark und Vanilleschote in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Eigelbe mit dem Schneebesen verrühren, die Milch-Sahnemischung durch ein feines Sieb zum Eigelb gießen und verrühren. Die Mischung in 4 feuerfeste Förmchen (ca. 200 ml Inhalt) füllen und diese in eine flache Auflaufform stellen. Soviel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis 2 cm unter den Rand im heißen Wasser stehen.
5. Im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene die Cremes ca. 50 Minuten stocken lassen.
6. Anschließend die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.
7. In der Zwischenzeit die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Orangenfilets auslösen.
8. Die abgekühlte Creme mit den Orangenfilets dekorieren und servieren.
Tipp: Man kann direkt vor dem Servieren die Cremes (ohne Orangenfilets obenauf) gleichmäßig dünn mit braunem Zucker bestreuen und wie bei einer Crème Brûlée mit dem Gourmet-Flambierbrenner goldbraun abflämmen. Die Orangenfilets dann dazu servieren

Pro Portion: 410 kcal / 1720 kJ

24 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 32 g Fett

Michael Kempf
Wirsingwickel Szegediner Art

Dienstag, 19. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Wirsingwickel:

2 EL	Senfsaat
1	Wirsingkopf
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
80 g	durchwachsener Speck
etwas	geräuchertes Paprikapulver
etwas	gemahlener Kümmel
etwas	Chilipulver
2 EL	flüssige Butter

zusätzlich:

5 Zweige	Majoran
2 rote	Paprikaschoten
1	Bio-Limette
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Chilipulver
etwas	geräuchertes Paprikapulver
100 g	gegartes Sauerkraut (z.B. aus der Dose)
etwas	Pflanzenöl zum Frittieren (ca. 300 ml)
150 g	Schmand

Zubereitung:

1. Senfsaat in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten kochen, anschließend absieben.
2. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen. Zunächst pro Person je drei äußere Blätter ablösen und den Strunk entfernen.
3. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen und die Wirsingblätter darin kurz blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen.
4. Restliche (inneren) Wirsingblätter lösen, jeweils den Strunk entfernen. Die rohen Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.
5. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross auslassen.
7. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und anschwitzen. Die Wirsingstreifen zugeben, leicht salzen und kurz anbraten, bis das Wasser der Kohlstreifen verdampft ist.
8. Die vorgegarten Senfkörner zugeben, mit Paprikapulver, Kümmel, Chilipulver und Salz abschmecken.
9. Den Backofen auf 120 Grad Umluft (130 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
10. Die blanchierten Wirsingblätter mit den Wirsingstreifen füllen und fest zusammenrollen.
11. Die Wirsingrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Butter bepinseln und im vorheizten Ofen ca. 12-14 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit Majoran abrausen, trocken schütteln und die kleinen schönen Blattröschen abzupfen und für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Blätter abzupfen und fein schneiden.

13. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen. Dann Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.
 14. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
 15. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikawürfel darin kurz anrösten.
 16. Dann Paprika in eine Schüssel geben, geschnittenen Majoran, Limettenabrieb- und Saft zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver würzen.
 17. Das Sauerkraut auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen.
 18. In einem hohen Topf das Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen. Sauerkraut darin langsam goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salz würzen.
 19. Die Wirsingwickel in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Den Paprikasalat und kleine Schmandkleckse darauf verteilen. Das frittierte Sauerkraut darauf geben und mit Majoranblättchen garnieren.
- Tipp: Aus dem Schmand lassen sich schöne Nocken formen, wenn man ihn 1 Stunde vor dem Anrichten auf ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch streicht und kaltstellt.

Pro Portion: 435 kcal / 1820 kJ

11 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Grünkohl mit gebratenem Hähnchen

Mittwoch, 20. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

etwas	Salz
1 kg	Grünkohl
2 EL	Senfkörner
1 Spritzer	Essig
etwas	Zucker
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2	rote Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Anis
2	Wacholderbeeren
400 g	Sahne
600 g	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
200 ml	Milch
2 EL	Butter
1 Prise	Muskatnuss
1 EL	scharfer Senf
1 EL	Honig

Zubereitung:

1. Für den Grünkohl einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
2. Grünkohl waschen, vom Stiel abzupfen und klein rupfen. Im kochenden Salzwasser eine Minute kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
3. Senfkörner in einem Topf mit 250 ml Wasser aufkochen, dann durch ein Sieb abgießen, geben, abspülen.
4. 200 ml Wasser in einen Topf geben, mit Essig, Zucker und Salz abschmecken, abgespülte Senfkörner zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Senfkörner durch ein Sieb abgießen.
5. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
6. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
7. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen.
8. Den abgetropften Grünkohl zugeben und mit Salz, einer Prise Zucker, Anis und gemörsertem Wacholder würzen. Die Hälfte der Sahne zugeben und köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.
9. Hähnchenbrustfilets abwaschen und trockentupfen, dann der Länge nach in dünne Schnitzelchen schneiden.
10. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymian zum Aromatisieren in die Pfanne legen und die Schnitzelchen auf höchster Stufe kurz von jeder Seite kross anbraten.
11. Danach die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch kurz in der Pfanne warm halten.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken.

13. Die Milch im Topf erwärmen, Butter zugeben und darin schmelzen. Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat würzen und zu einem cremigen Püree mit dem Kochlöffel vermischen.

14. Für die Sauce restliche Sahne in einem Topf aufkochen. Senf zugeben und mit Salz und Honig abschmecken.

15. Grünkohl mit gebratenen Hähnchenschnitzeln auf Teller geben, die Senfkörner darüber streuen. Die Senfsahne angießen und das Kartoffelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 830 kcal / 3460 kJ
33 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 55 g Fett

Andreas Schweiger
Winterlasagne mit Nusspesto
Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarische Küche

Donnerstag, 21. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Lasagne:

6	Schalotten
2	Möhren
2	Kartoffeln
12	Rosenkohlröschen
40 g	Butter
2 EL	Mehl
400 ml	Milch
etwas	Räuchersalz
1	Orange
60 g	saure Sahne
300 g	Taleggio (ital. Weichkäse), ersatzweise Brie oder Camembert
9	Lasagne-Nudelblätter

Für das Pesto:

70 g	Walnuskerne
40 g	Haselnüsse
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
50 ml	Rapsöl
50 ml	Walnussöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Den Rosenkohl waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig ausschneiden und die einzelnen Blätter ablösen.
3. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, die Milch angießen, mit dem Schneebesen unterrühren und aufkochen. Mit 2 Prisen Räuchersalz würzen und die Béchamelsauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
4. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
5. Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.
6. Die Rosenkohlblätter mit den Möhren- und Kartoffelwürfeln zur Béchamelsauce geben und kurz erhitzen.
7. Die Orangenfilets hinzufügen und die saure Sahne unterrühren.
8. Den Taleggio in Scheiben schneiden.
9. Gemüsesauce, Taleggio und Lasagneblätter abwechselnd in eine gebutterte, ofenfeste Form schichten, dabei mit Gemüse beginnen und mit Taleggio abschließen.
10. Die Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit für das Pesto Walnüsse und Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
13. Geröstete Nüsse, Petersilie, Parmesan und die Öle in einen Mörser oder ein Mixgerät geben und zu einem körnigen Pesto zerkleinern. Bei Bedarf mit Salz abschmecken.
14. Die Lasagne auf Teller portionieren und mit dem Pesto servieren.

Pro Portion: 1140 kcal / 4780 kJ, 55 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 88 g Fett

Sören Anders
Kraut-Schupfnudeln mit gefüllten Schnitzelchen

Freitag, 22. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarische Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Schupfnudeln

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
4	Eigelb (Größe M)
100 g	Mehl
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss
2 EL	Butter

Für das Sauerkraut

2	Schalotten
1 EL	Butter
400 g	Sauerkraut, frisch
1 EL	Zucker
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4	Wacholderbeeren
etwas	Kümmel, nach Belieben
200 ml	Weißwein
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer

Für die gefüllten Schnitzel

1	kleine Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
30 g	Speckwürfel
500 g	Schweinerücken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich abbürsten, knapp mit Wasser bedeckt sehr weichkochen.
2. Inzwischen für das Sauerkraut Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Butter in einem Schmortopf erhitzen, Schalotten darin leicht andünsten. Sauerkraut untermischen, Zucker, Salz, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Kümmel dazu geben.
4. Wein und Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
5. Währenddessen gekochte Kartoffeln abgießen, im Topf auf der noch heißen Herdplatte ausdampfen lassen. Die Kartoffeln dann schälen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Rührschüssel drücken.
6. Eigelbe, Mehl, Salz und Muskat zu geben und alles kurz glatt verkneten.
7. Aus dem Teig auf wenig Mehl gleichmäßige, etwa 3 cm dicke, Rollen formen.
8. Davon etwa 2 cm große Stückchen abstechen. Zwischen den leicht bemehlten Handflächen zu Schupfnudeln formen.
9. Den Deckel vom Kraut abheben. Weiter köcheln lassen, bis das Sauerkraut weich ist. Dabei die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen.
10. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Schupfnudeln darin ca. 4 Minuten gar ziehen lassen.

11. Schupfnudeln aus dem Kochwasser heben, in kaltem Wasser kurz abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch ausgelegen.
12. Für die Schnitzel die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Speckwürfel zugeben und anbraten. Zuletzt die Petersilie untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
14. Den Schweinerücken in 4 Medaillons schneiden und die Fleischscheiben sehr dünn plattieren.
15. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, auf jeweils eine Hälfte der Fleischscheiben etwas Speck-Zwiebelmasse geben, die andere Hälfte darüber klappen und fest andrücken.
16. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin von beiden Seiten braten.
17. In einer großen Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Die Schupfnudeln darin heiß schwenken oder leicht braun anbraten.
18. Nach Belieben das Sauerkraut mit etwas Butter verfeinern und abschmecken.
19. Schupfnudeln und Kraut vermischen und anrichten. Die Schnitzel dazu reichen.

Pro Portion: 785 kcal / 3290 kJ
49 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 43 g Fett

Ali Güngörmüs
Gebratene Pilze mit Sellerie-Haselnuss-Creme
und Röstzwiebeln

Montag, 25. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarische Küche

Zutaten:

Für die Creme:

300 g	Knollensellerie
1	Schalotte
2 EL	Rapsöl
180 g	Haselnüsse
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
100 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Für die Pilze:

8	Kräutersaitlinge
100 g	Austernpilze
4	Champignons
50 g	Butter
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Röstzwiebeln:

1	Zwiebel
2 EL	Mehl
100 ml	Rapsöl

Zubereitung:

1. Für die Creme Sellerie und Schalotten schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Sellerie, Schalotten und Haselnüsse darin kurz anschwitzen.
3. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.
4. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln.
5. Für die Röstzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit etwas Mehl bestäuben.
6. In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelringe darin braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dann auf ein sauberes Geschirrtuch oder Küchenpapier geben und überschüssiges Fett abtropfen lassen.
7. Sobald der Sellerie weich gekocht ist, Sahne und Milch hinzugeben, kurz aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.
8. Für die Pilze die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

10. Sind die Pilze leicht gebräunt, Butter und Schnittlauchröllchen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pilze und Röstzwiebeln anrichten und mit der Sellerie-Haselnuss-Creme servieren. Dazu passt frisches Brot.

Pro Portion: 730 kcal / 3070 kJ
11 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 71 g Fett

Antonina Biebrich
Schwarzes Risotto mit glasiertem
Schweinebauch und Brokkoli

Dienstag, 26. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für den Risotto:

2	Schalotten
500 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
50 g	Parmesan
½	Limette (Saft)
2 EL	Olivenöl
160 g	schwarzer Risottoreis (Riso Venere)
40 ml	Weißwein
2 EL	Mascarpone
2 EL	Butter
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Schweinebauch

100 ml	Sojasauce
6 EL	Honig
100 ml	Bier (Pils)
1 TL	Speisestärke
500 g	Schweinebauch
2 EL	Pflanzenöl zum Braten (z.B. Rapsöl)
etwas	Salz
etwas	Salz

Für den Brokkoli:

1	kleiner Brokkoli (oder 12 Stangen Brokkolini)
etwas	Salz
10 g	frischer Ingwer
1 EL	Butter
etwas	Sojasauce
1 Prise	Zucker
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Schalotten schälen und fein schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Den Parmesan fein reiben. Von der Limette den Saft auspressen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben und mit anschwitzen.
3. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
4. Anschließend mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und den Risotto etwa 20 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren und Brühe nachgießen.
5. In der Zwischenzeit für die Glasur des Schweinebauchs Sojasauce, Honig und Bier in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt. Vorsicht: durch das Bier kann es sehr schäumen.
6. Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren und die Glasur damit binden.
7. Für den Brokkoli in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoliröschen im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, aus dem Topf nehmen und abtropfen.

8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Schweinebauch in 4 Scheiben schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und darin die Schweinebauchscheiben von beiden Seiten kross anbraten.
10. Die gebratenen Schweinebauchscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit der Bierglasur bestreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und für ca. 4 Minuten in den heißen Backofen geben.
11. Sobald das Risotto bissfest gegart ist, Mascarpone, Butter, Parmesan, Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer unterrühren und abschmecken.
12. Für den Brokkoli Ingwer schälen und fein schneiden.
13. In einer Pfanne Butter erhitzen. Brokkoli, Ingwer und Sojasauce zugeben und in der Pfanne schwenken. Mit einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Brokkoli anlegen und den Schweinebauch darauf legen.

Pro Portion: 975 kcal / 4080 kJ
57 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 67 g Fett

Daniele Corona
Garganelli mit Saubohnen,
Schmorzwiebeln und Pecorino

Mittwoch, 27. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterrane Küche

Zutaten

2	rote Zwiebeln
350 g	große grüne Bohnenkerne, (TK; Saubohnen)
1	Knoblauchzehe
50 g	getrocknete Tomaten
1	getrocknete Chilischote
40 ml	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
3 Zweige	Minze
etwas	Salz
40 g	kalte Butter
350 g	Garganelli, ersatzweise Orecchiette oder Spaghetti
100 g	italienischer Hartkäse, z. B. Pecorino oder Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Die ungeschälten Zwiebeln in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten weich schmoren.
3. In der Zwischenzeit von den grünen Bohnenkernen die feste Außenhaut entfernen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Die getrocknete Chilischote im Mörser zerdrücken bzw. zerbröseln.
4. Die weich geschmorten Zwiebeln aus dem Ofen nehmen, schälen und in Streifen schneiden.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Zwiebeln, zerbröselte Chilischote, getrocknete Tomaten und die Bohnenkerne zugeben, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, alles etwas einkochen lassen.
6. Die Minze abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Für die Pasta in einen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.
8. Minze und kalte Butter zur Bohnenpfanne dazugeben. Ein Drittel davon in einen Topf geben, mit dem Mixstab fein pürieren und warmhalten. Den Rest in der Pfanne beiseite stellen.
9. Garganelli im kochenden Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest kochen.
10. In der Zwischenzeit 2/3 vom Hartkäse fein reiben für den Käsechip, den Rest des Käses in feine Streifen hobeln.
11. Den fein geriebenen Käse auf ein Stück Backpapier streuen und frisch gemahlene Pfeffer darauf geben.
12. Eine flache Pfanne vorheizen, das Backpapier mit dem Käse einlegen, den Käse nochmal mit Backpapier bedecken. Den Käse unter dem Backpapier schmelzen lassen, dabei einmal mit dem Papier wenden.
13. Dann aus der Pfanne nehmen und den Käsechip auskühlen lassen, dann in Stücke brechen.
14. Bohnenpfanne wieder auf den Herd geben. Bissfest gekochte Pasta abschütten und zu den Bohnen in der Pfanne geben, (evtl. Kochwasser dazu geben) mit Salz und Pfeffer gegebenenfalls nachwürzen und noch kurz durchziehen lassen.

15. Die pürierte Bohnensauce in die Mitte des Tellers geben. Die Nudeln auf der Bohnensauce anrichten, mit Käsestreifen und -chips darüber streuen.

Pro Portion: 800 kcal / 3340 kJ
88 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 29 g Fett

Andreas Schweiger
Grünkohl-Mango-Quiche
mit Gewürzsabayon

Donnerstag, 28. Januar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarische Küche

Zutaten:

Für den Teig:

320 g	Dinkelmehl (Type 630)
etwas	Salz
120 g	kalte Butter
80 ml	kalt Wasser
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
etwas	Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für die Füllung:

2	Schalotten
400 g	Grünkohl (ohne Stiele)
2 EL	Speiseöl
200 ml	trockener Weißwein
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasauce
100 ml	Pflaumenwein
4 Spritzer	geröstetes Sesamöl
etwas	Salz
200 g	saure Sahne
4	Eier
1	reife Mango

Für das Gewürzsabayon:

1	Kardamomkapsel
1	Pimentkorn
2	Eier
30 g	Zucker
5 EL	trockener Weißwein
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl mit 1 Prise Salz auf der Arbeitsfläche mischen und die kalte Butter in Stückchen dazugeben. Mehl mit Butter und zunächst der Hälfte vom Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig, restliches Wasser hinzufügen. Den Teig zugedeckt etwa 2 Stunden in den Kühlschrank legen.
2. Den Teig 15 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen.
3. In der Zwischenzeit für den Grünkohl die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen, trocken schütteln und grob zerkleinern.
4. Das Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Grünkohl dazugeben und anbraten. Mit dem Wein ablöschen, Brühe, Sojasauce und Pflaumenwein dazugeben und mit Sesamöl und Salz abschmecken.
5. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
6. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 4 mm dick ausrollen, eine beschichtete Quicheform von 26 cm Durchmesser (alternativ 4 kleine Förmchen) damit auslegen und einen 3 bis 4 cm hohen Rand formen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen, damit er sich beim Backen nicht hochwölbt. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten blindbacken.

7. In der Zwischenzeit für die Royale die saure Sahne mit den Eiern verrühren. Mit Salz würzen und nach Belieben durch ein feines Sieb streichen.
8. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch aus den flachen Seiten vom Stein schneiden und in kleine Würfel schneiden.
9. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen (den Backofen eingeschaltet lassen) und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen. Den Boden vorsichtig auf ein Backblech stürzen und etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig auf dem Backblech wenden.
10. Den Grünkohl auf den vorgebackenen Teigboden geben und die Royale darüber gießen. Die Mangowürfel darauf verteilen.
11. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten fertig backen, bis die Grünkohl-Royale-Masse leicht gestockt ist.
12. Für das Gewürzsabayon die Kardamomsamen aus der Kapsel nehmen und mit Piment im Mörser fein zerstoßen.
13. Die Eier, den Zucker und den Wein in einer Metallschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Mit Kardamom, Piment und Salz abschmecken.
14. Die Grünkohl Mango-Quiche noch lauwarm in Stücke schneiden und mit dem Gewürzsabayon servieren.

Pro Portion: 1020 kcal / 4280 kJ
78 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 60 g Fett

Sören Anders
Hack-Auflauf mit Kartoffelhaube

Freitag, 29. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

2	Zwiebeln
2	rote Paprika
2 EL	Rapsöl
300 g	Schweinehack
300 g	Rinderhack
etwas	Salz
1 EL	Tomatenmark
1TL	Paprikapulver, edelsüß
½TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	getrockneter Majoran
250 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
700 g	festkochende Kartoffeln
50 g	Butter, plus etwas für die Form
2 EL	Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Paprika waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprika in breite Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin hellbraun und krümelig anbraten und salzen.
4. Tomatenmark, Zwiebeln und Paprikastreifen dazugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Das süße und scharfe Paprikapulver mit dem getrockneten Majoran dazugeben und gut untermischen.
6. Mit Brühe ablöschen und Sahne dazu gießen, alles zusammen aufkochen und etwa 30 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, abspülen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine große Schüssel geben und salzen.
8. Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Kartoffeln gießen, gründlich durchmischen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
11. Die Paprika-Hack-Mischung mit Ajvar, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Auflaufform geben und die Kartoffelscheiben schuppenartig darauf verteilen.
12. Den Auflauf im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun überbacken.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Petersilie über den gebackenen Auflauf streuen und servieren. Dazu passt frischer Feldsalat mit Vinaigrette.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ
28 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 56 g Fett