

ARD-Buffet Rezepte August 2021
Christian Henze
Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde

Dienstag, 3. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten:

Für die Salsa Verde:

1 Bund Blattpetersilie
1 Bund Basilikum
1 Ei, hart gekocht
1 EL eingelegte Kapern (Glas)
1 EL Pinienkerne
2 EL Essig
4 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

4 Forellenfilets à ca. 170 g
50 g Parmesan
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Kerbel)
2 EL körniger Senf
1 EL feine eingelegte Kapern (Nonparailles; Glas)
1 EL weiche Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
100 g Parmaschinken, in dünnen Scheiben
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
2. Das hartgekochte Ei grob würfeln.
3. Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.
4. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.
5. Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.
6. Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.
8. Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca. 3 Minuten sanft anbraten.
10. Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ
2 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 42 g Fett

Rainer Klutsch
Gefüllte Muschelnudeln**Donnerstag, 5. August 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Zutaten:**

Für die Sauce:

1	Bio-Orange
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
1 kg	reife Tomaten (ersatzweise: stückige Tomaten aus der Dose)
1 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die gefüllte Pasta:

300 g	Muschelnudeln (ersatzweise Cannelloni)
etwas	Salz
100 g	Pecorino
2 EL	Pistazien, geschält
500 g	Ricotta
2	Bio-Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl
0,5 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Orange heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Die Orange halbieren und etwa 100 ml Saft auspressen.
2. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden.
3. Den Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Die Tomaten kreuzweise einritzen und den Strunk herausschneiden. Mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend vierteln.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten, dann Tomaten, Thymian, Orangenschale und Orangensaft zugeben, leicht salzen, umrühren und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Währenddessen die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser garkochen.
7. In der Zwischenzeit den Pecorino fein reiben.
8. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten und kleinhacken.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. 2/3 Drittel vom Pecorino mit dem Ricotta, den Eiern und Pistazien gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben.
12. Gekochte Nudeln vorsichtig abgießen, abtropfen und mit wenig Öl vorsichtig mischen.
13. Nudeln mit der Käsecreme füllen.
14. Die Sauce vom Herd nehmen, Orangenschale entfernen. Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
15. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Gefüllte Nudeln vorsichtig hineinlegen und mit dem restlichen Pecorino bestreuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten gratinieren.

16. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
17. Zum Servieren die Muschelnudeln mit etwas Sauce aus der Auflaufform heben und auf einen tiefen Teller geben, mit Basilikum bestreuen.

Pro Portion: 595 kcal / 2480 kJ

17 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 51 g Fett

**Ali Güngörmüs
Buntes Bratgemüse mit
Kartoffelschaum****Montag, 9. August 2021****Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Feine Küche, Vegetarisch****Zutaten:**

Für den Kartoffelschaum:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
30 g	Butter
150 ml	Milch
150 g	Sahne
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

3	Flaschentomaten
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl
1 kleine	Aubergine
1 kleine	Zucchini
3	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
1	Artischocke
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
8	Champignons
100 g	Parmesan

Außerdem (zum Anrichten):

Sahnesyphon und Gaskartusche (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen, in kochendem Salzwasser weichkochen.
3. In der Zwischenzeit die Butter in einen Topf geben und bräunen.
4. Für das Gemüse die Tomaten am Strunk einritzen, 1 Minute in Salzwasser blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und die Haut abziehen.
5. Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
6. Aubergine und Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Gemüse in 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Knoblauchzehen schälen und 2/3 der Zehen fein schneiden.
8. Thymian und Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln und Thymianblättchen (bis auf einen Zweig) abstreifen und fein schneiden. Kräuter mit geschnittenem Knoblauch und der Hälfte vom Olivenöl zu einem Kräuteröl mischen.
9. Für die Artischocke eine Wasserschüssel mit einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.

10. Von der Artischocke den Stiel und die harten äußeren Blätter abschneiden. Die inneren oberen Blätter um ein Drittel kürzen, Boden und Blätter schälen und das Heu entfernen. Den Artischockenboden vierteln und ins Zitronen-Wasser legen.

11. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Artischockenviertel trocken tupfen und bei niedriger Temperatur in der Pfanne weich schmoren, die restliche Knoblauchzehe und den Thymianzweig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

12. Gesalzene Auberginen- und Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

13. 1 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin goldgelb braten, dann mit etwas Kräuteröl einstreichen, noch kurz braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Gemüse mit Ras el Hanout würzen.

14. Die Champignons vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl scharf anbraten. Mit Kräuteröl benetzen, salzen und pfeffern.

15. Die weich gekochte Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

16. Die Milch mit der Sahne und der braunen Butter in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und mit einem Löffel unter die gepressten Kartoffeln rühren. Die flüssige Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen, nach Belieben in einen Sahnesyphon-Spender geben. Den Syphon mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.

17. Tomaten aus dem Ofen, Aubergine, Zucchini, Artischocke und Champignons auf den Tellern verteilen. Den Parmesan mit einem Sparschäler fein darüber hobeln. Den Kartoffelschaum dazwischen aufspritzen, bzw. mit einem Löffel dazwischen verteilen und servieren. Dazu passt frisch geröstetes Baguette oder Fladenbrot.

Pro Portion: 595 kcal / 2480 kJ

17 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 51 g Fett

Tarik Rose
Rindersteak mit Kräuterbutter
und Ofenkartoffeln

Dienstag, 10. August 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Ofenkartoffeln:

800 g	Frühkartoffeln
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
250 g	Magerquark
120 g	Crème fraîche
1 Spritzer	Zitronensaft

Für die Kräuterbutter:

0,5 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
150 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	Paprikapulver
1 TL	grober Senf
1 Spritzer	Schwarzkümmelöl

Für die Rindersteaks:

4 Zweige	Rosmarin
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
4	Rindersteaks (Rib Eye; á ca. 300 g)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.
4. Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kalt stellen.
6. Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen-Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.
7. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
8. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.
9. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.

10. Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.

11. Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.

12. Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren. Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Pro Portion: 1070 kcal / 4480 kJ

30 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 70 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. August 2021

Fischfilet mit Tomaten-Zweierlei

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Tomatenmousse:

5	reife Fleischtomaten
1/2 Bund	Basilikum
1 TL	Salz
1 TL	Zucker
3 Blatt	Gelatine
80 g	Sahne

Für das Tomatenkompott:

4	Tomaten
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zimt

Für den Saibling:

4	Saiblingsfilets mit Haut
etwas	Salz
100 ml	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe

Zusätzlich:

8	Kirschtomaten
---	---------------

Hinweis: Die Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da sie eine lange Gelierzeit hat.

1. Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen
3. Die Tomaten mit Salz, Zucker und Basilikum im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
4. Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den Tomatensaft abtropfen lassen, damit es schneller geht ein wenig drücken.
5. Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
6. Den abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen. Davon 50 ml in einem kleinen Topf erhitzen.
7. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Saft im Topf auflösen. Dann alles in den restlichen Tomatensud geben, umrühren. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.
8. Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.

9. Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.
10. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
11. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.
12. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen vom Zweig abstreifen und fein schneiden.
13. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.
14. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Zimt würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Rosmarin und Thymian untermischen und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.
15. Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
16. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.
17. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.
18. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Filets mit der Hautseite in die Pfanne legen, Rosmarin- und Thymianzeige, sowie eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben und die Fischfilets ca. 4 Minuten braten.
19. Dann Fischfilets wenden und kurz glasig garen.
20. Saiblingsfilets auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.
21. Kirschtomaten abwaschen und dekorativ mit auf den Teller geben. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ

11 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 26 g Fett

Andi Schweiger**Donnerstag, 12. August 2021****Gebratene Hähnchenbrust mit Erbsen-Minz-Püree****Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach****Heimatküche**

Zutaten:

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1 kg	Erbsen in der Schote
0,5 Bund	Minze
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen
2 EL	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
500 ml	Sahne
1,5 EL	Butter
1	Schalotte
1 EL	Maisstärke

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote lösen.
3. Die leeren Schoten gründlich waschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen.
4. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen, das Fleisch unter der Haut salzen und mit einigen Minzblättern belegen. Dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen.
6. Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, das Bratfett mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren.
8. Dann die Hähnchenbrüste auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
9. Die Pfanne zur Seite stellen.
10. Die ausgekochten Erbsenschoten aus dem Fond nehmen. Erbsen im Fond ca. 3 Minuten blanchieren. Dann die Erbsen abgießen, dabei ca. 200 ml vom Fond auffangen.
11. Die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen.
12. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Presse drücken.
13. 2 EL der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen Erbsen und übrige Minzblätter pürieren. Erbsenpüree, Kartoffelpüree und heiße Sahne mischen. 1 EL Butter unterrühren und mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren warm stellen.
14. Die Schalotte schälen, fein schneiden.
15. Die beiseite gestellte Pfanne nochmals erhitzen, 1 TL Butter zugeben und die Schalotte darin anschwitzen. Maisstärke überstreuen und mit dem Bratfett verrühren.
16. Dann restliche kalte Sahne zugeben und unterrühren. Mit abgenommenem Erbsenfond aufgießen und die Sauce einige Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
17. Gebratene Hähnchenbrüste und Püree auf Tellern anrichten, die zurückbehaltenen Erbsen überstreuen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 940 kcal / 3950 kJ

28 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 71 g Fett

Sören Anders

Freitag, 13. August 2021

Überbackener Pilz-Toast**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten****Schwierigkeitsgrad: Leicht****Schnelle Küche, vegetarisch****Zutaten:**

1	Kopfsalat
etwas	Olivenöl
8 Scheiben	Toastbrot
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Speisepilze
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
70 g	Butter
40 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
80 ml	Weißwein
3	Eigelb
3	Tomaten
2 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Etwas Olivenöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen, die Toastbrotsciben darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
7. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.
9. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die braune flüssige Butter langsam unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
10. Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.
11. Brotscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze obenauf geben.
12. Sauce auf die Pilzmasse geben und im heißen Backofen kurz gratinieren.
13. Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden.
14. Tomaten mit Essig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter und restlichen Schnittlauch vorsichtig untermischen.
15. Die Pilztoasts und Salat anrichten.

Pro Portion: 505 kcal / 2110 kJ

27 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 35 g Fett

Daniel Corona
Parmigiana-Türmchen mit Parmesancreme
Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Montag, 16. August 2021
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
200 ml	Olivenöl
1 kg	Pelati (Schältomaten; Dose oder Glas)
2	Auberginen, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Mehl
etwas	Pfeffer
1 Bund	Basilikum
200 ml	Sahne
200 g	Parmesan, frisch gerieben
200 g	Mozzarella
1 EL	heller Balsamico-Essig

Zubereitung:

1. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
2. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
3. Tomaten zugeben, untermischen und alles etwa 1 Stunde sacht köcheln und offen einkochen lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.
4. Währenddessen die Auberginen putzen, waschen und trocken tupfen. Auberginen in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.
5. Die Auberginenscheiben etwa 30 Minuten ruhen lassen, sodass etwas Wasser austritt.
6. Auberginen mit einem sauberen Geschirrtuch oder Küchenpapier trocken tupfen.
7. Etwa 100 ml Olivenöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen.
8. Die Auberginenscheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Die Scheiben im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
9. Auberginen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter fein schneiden.
11. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und fein geschnittenem Basilikum abschmecken.
12. Für das Basilikum-Öl Basilikumblätter, bis auf einige für die Garnitur, grob hacken, in einen hohen Mixbecher geben und mit etwas Olivenöl bedecken. Alles durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Für die Parmesansauce Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, Topf vom Herd ziehen.
14. Die Hälfte vom Parmesan unter die heiße Sahne rühren und cremig schmelzen lassen. Sauce nicht mehr kochen! Mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.
15. Mozzarella trocken tupfen und in feine Stücke zupfen.
16. Die Parmigiana wird als Türmchen serviert. Dazu jeweils eine Auberginenscheibe auf Teller verteilen, mit etwas Tomatensauce bedecken, gleichmäßig jeweils etwa 1 EL geriebenen Parmesan darüber streuen. Mit etwas zerzupftem Basilikum und Mozzarella belegen. Übrige Zutaten nach und nach in gleicher Folge aufschichten, bis die gewünschte Höhe erreicht ist.
17. Für die Garnitur übrige Basilikumblättchen mit übrigem Olivenöl, Balsamico, etwas Salz und Pfeffer marinieren. Auf den Parmigiana-Türmchen verteilen.
18. Jeweils etwas Parmesancreme und Basilikumöl auf und neben die Parmigiana träufeln. Kann als Snack auch kalt serviert werden. Z. B. gegrillte Focaccia oder knusprige Bruschetta dazu reichen.

Pro Portion: 965 kcal / 4040 kJ
10 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 90 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 17. August 2021****Gratinierter Feta mit marinierten Schalotten Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Feine Küche**

Zutaten:

100 ml	weißer Balsamico
50 ml	Wasser
2 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
5	Schalotten
4 EL	Olivenöl
3	Kopfsalatherzen
150 g	Lardo (eingelegerter fetter Rückenspeck nach ital. Art)
200 g	Weizenmehl (Type 405)
125 g	Speisestärke
1 Prise	Backpulver
30 ml	Sake (Reiswein)
1 EL	Pflanzenöl
200 ml	Wasser, eisgekühlt
300 ml	Pflanzenfett zum Frittieren
400 g	Fetakäse
40 g	Muscovado-Zucker

Zubereitung:

1. Für die Marinade Balsamico mit Wasser, Zucker, einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben aufkochen, anschließend abkühlen lassen.
2. Schalotten schälen der Länge nach halbieren und in lange dünne Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, die Schalottenstreifen darin glasig anschwitzen, dann mit etwa der Hälfte der gekochten Balsamicomarinade ablöschen und ziehen lassen.
4. Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.
5. Den Speck in 2 mm dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auslassen. Mit Pfeffer würzen und die Pfanne zur Seite stellen.
6. Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sake, Pflanzenöl, 1 Prise Salz und eisgekühltes Wasser kräftig unterrühren, sodass ein dünnflüssiger Teig entsteht.
7. Das Frittierfett in einem großen Topf erhitzen.
8. Den Teig über einen Löffel in das heiße Fett tropfen lassen, so dass Teigperlen entstehen. Diese goldbraun im heißen Fett ausbacken, mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Fetakäse in 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Käsescheiben dünn mit Muscovado-Zucker bestreuen. Mit einem Küchen-Bunsenbrenner den Zucker auf dem Käse karamellisieren. (Ersatzweise den Käse mit Zucker bestreut in eine Auflaufform geben und unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitze im Backofen kurz karamellisieren.)
10. Salatblätter mit restlicher Balsamico-Marinade und etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
11. Salat in der Tellermitte verteilen, die Zwiebeln darauf geben, den Käse aufsetzen und mit Speck und Tempura-Crunch bestreuen.

Pro Portion: 1180 kcal / 4960 kJ

86 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 83 g Fett

Rainer Klutsch
Gefüllte Paprika
Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Heimatküche

Mittwoch, 18. August 2021
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
150 ml	Milch
100 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Für die gefüllten Paprika:

4	Tomatenpaprika
70 g	Bergkäse
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
2 Stängel	Oregano
200 g	körniger Frischkäse
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
1 EL	Oliveneröl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln waschen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und ca. 30 Minuten weich kochen.
3. In der Zwischenzeit Paprika waschen, trockenreiben. Deckel von den Paprikaschoten abschneiden, Kerne und Trennhäute entfernen.
4. Bergkäse grob reiben.
5. Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Thymian und Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
7. Geriebenen Käse mit Frischkäse und Eiern vermengen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch und Kräuter untermischen.
8. Die Speckscheiben einzeln von der schmalen Seite her aufrollen.
9. Käsemasse in die vorbereiteten Paprikaschoten füllen und die Speckröllchen hineinstecken.
10. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, die gefüllten Paprika hineinsetzen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, leicht ausdampfen lassen und pellen.
12. Die Milch mit der Butter in einen Topf geben, leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.
13. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit der Butter-Milch übergießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.
14. Sobald die Paprikaschoten gegart sind, jeweils etwas Kartoffelstampf auf Teller geben und die gefüllten Paprika darauf anrichten.

Pro Portion: 570 kcal / 2390 kJ
34 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 37 g Fett

Andi Schweiger
Zucchini-Carpaccio mit Burrata
und Tomaten-Vinaigrette

Donnerstag, 19. August 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Tomaten Vinaigrette:

600 g	Tomaten
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Gin
etwas	Salz
1/2 Bund	Basilikum
2 EL	Olivenöl

Für das Zucchini-Carpaccio:

2	grüne Zucchini
2	gelbe Zucchini
etwas	Salz
300 g	Burrata, ersatzweise Mozzarella
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Der Ansatz für die Tomaten-Vinaigrette sollte am Vortag vorbereitet werden.

1. Für die Tomaten-Vinaigrette 2/3 der Tomaten waschen und vierteln dabei die Stielansätze entfernen. Restliche Tomaten beiseite stellen.
2. Tomatenviertel mit Essig, Gin und einem 1 TL Salz mischen und im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer etwa 10 Sekunden mixen.
3. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, über eine tiefe Schüssel legen oder über falls möglich über die Schüssel hängen. Den Tomatenmix in das mit dem Tuch ausgelegte Sieb geben und über Nacht abtropfen lassen. Es entsteht ein klarer Tomatenfond.
4. Für das Zucchini-Carpaccio die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, Zucchini quer in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die zurückbehaltenen Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Viertel in feine Würfel schneiden.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben in Streifen schneiden.
7. Burrata in Stücke zupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Vom abgetropften Tomatenfond etwa 50 ml abnehmen, den Rest anderweitig verwenden (der klare Tomatenfond eignet sich z. B. gut als Essigersatz z.B. für Salatdressings).
9. Tomatenfond mit einer Prise Salz würzen und das Olivenöl unterrühren, die gewürfelten Tomaten unterheben.
10. Zucchini-scheiben mit einem sauberen Küchentuch abtupfen und dachziegelartig, farblich abwechselnd auf Teller verteilen. Burratastücke darüber geben. Mit der Tomaten-Vinaigrette beträufeln und die Basilikumstreifen darüber verteilen. Dazu passt frisches italienisches Brot, z.B. Ciabatta.

Pro Portion: 360 kcal / 1510 kJ
8 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 27 g Fett

Sören Anders

Freitag, 20. August 2021

Gebackener Camembert mit Beeren-Dip

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für den Dip:

100 g	Heidelbeeren
100 g	Brombeeren
100 g	Himbeeren
100 g	Johannisbeeren
150 g	Zucker
5 g	Ingwer, frisch
1 Prise	Salz
2 EL	Balsamico

Für den gebackenen Camembert:

3	Eier
3 EL	Mehl
150 g	Paniermehl
4	Camembert à ca. 125 g
200 g	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Beeren verlesen, abbrausen und auf Küchenpapier trocknen.
2. Johannisbeeren von den Stielen zupfen. Von jeder Beerensorte jeweils $\frac{1}{4}$ beiseitestellen.
3. Restliche Beeren und Zucker in einen Topf geben.
4. Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit 1 Prise Salz zu den Beeren im Topf geben und aufkochen.
5. Mit Balsamico ablöschen und kurz köcheln. Dann durch ein feines Sieb streichen, damit die kleinen Beerenkerne zurückbleiben.
6. Die zurückgehaltenen Beeren locker unter die gekochten Beeren mischen und alles abkühlen lassen.
7. Für den Camembert die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen und verquirlen.
8. Mehl und Paniermehl jeweils ebenfalls in tiefe Teller geben.
9. Die Camemberts zunächst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Anschließend den Paniervorgang noch einmal wiederholen, indem der Camembert nochmals im verquirlten Ei und abschließend im Paniermehl gewendet wird.
10. In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen.
11. Die panierten Camemberts darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.
12. Camembert aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Jeweils einen gebackenen Camembert auf Teller geben, etwas Beeren-Dip daneben anrichten. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 690 kcal / 2880 kJ

61 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 32 g Fett

Obazda

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

200 g	reifer Camembert, zimmerwarm
80 g	Doppelrahmfrischkäse
20 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Kümmel nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Die Zwiebel schälen halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

3. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

4. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen.

5. Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu z.B. Laugenbrezeln und frischen Rettich servieren.

Pro Portion: 305 kcal / 1270 kJ

1 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett

Ali Güngörmüs
Brokkoli-Linsensalat mit Tomaten-Aioli**Montag, 23. August 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach**Mediterran****Zutaten:**

Für den Salat:

200 g	Beluga-Linsen
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Cayennepfeffer
500 g	Brokkoli
50 g	Haselnüsse oder Mandeln
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
1 Bund	Schnittlauch
50 g	Pecorino (ital. Hartkäse)

Für die Aioli:

2	Eigelbe
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	mildes Pflanzenöl
0,5	Bio-Zitrone
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
30 g	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Die Linsen etwa 1 Stunde in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Linsen und die Gemüsebrühe dazugeben und etwa 20 Minuten weich kochen.
4. In der Zwischenzeit für die Aioli die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die getrockneten Tomaten und Kapern fein hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
7. Etwas Zitronenschale und Zitronensaft, Tomaten, Kapern und Knoblauch unter die Mayonnaise geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Die gekochten Linsen abgießen, in eine Schüssel geben und noch warm mit Balsamico und restlichem Olivenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.
9. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen.
10. In der Zwischenzeit die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten, herausnehmen und kleinhacken.
11. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
12. Butter in der Pfanne schmelzen und die Brokkoliröschen darin kurz schwenken, mit Salz, Zucker und einer Prise Muskatnuss würzen.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Linsen mischen, diese nochmal abschmecken.
14. Brokkoli locker unter die Linsen mischen und anrichten. Mit gehackten Haselnüssen bestreuen, den Pecorino grob darüber hobeln und die Aioli dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal / 4390 kJ
26 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 95 g Fett

Michael Kempf
Pinienkern-Gnocchi auf Spinat

Dienstag, 24. August 2021
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für den Rotwein-Spinat mit Rosinen:

1 EL Rosinen
150 g junger Spinat oder Babyspinat
150 ml Rotwein
150 ml Portwein, rot
1 Schalotte
1 EL Butter
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Gnocchi:

400 g festkochende Kartoffeln (z. B. die Sorte „la Ratte“)
etwas Salz
2 EL Pinienkerne
80 g feiner Nudelgrieß (Semola)
2 Eigelb
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss
2 EL Butter

Für die Sauce:

1 Schalotte
100 g Fenchel
1 EL Butter
50 ml Weißwein
20 ml Anislikör
400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Safranfäden
50 ml Sahne
etwas Salz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas Fenchelgrün

Zubereitung:

1. Für den Spinat die Rosinen in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
2. Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.
4. Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Fenchel gut waschen, in feine Scheiben schneiden.
5. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten- und Fenchelscheiben darin farblos anschwitzen.
6. Mit Weißwein und Anislikör ablöschen und die Gemüsebrühe angießen. Safranfäden einrühren und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.
8. Rotwein und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf ca. 50 ml einkochen lassen.
9. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

10. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
11. Kartoffelmasse, gehackte Pinienkerne, Nudelgrieß und Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig verkneten.
12. Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen (Ø ca. 2 cm) formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Nocken (Gnocchi) rollen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.
13. Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet.
14. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.
15. In einer Pfanne Butter schmelzen, 2 EL Gnocchi-Kochwasser zugeben.
16. Die gegarten Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in der Pfanne mit Butter und Kochwasser unter leichtem Schwenken glasieren.
17. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, die Sahne zugeben, erhitzen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Für den Spinat In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit dem eingekochten Wein ablöschen, Spinat zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und zusammenfallen lassen.
19. Zuletzt die eingeweichten Rosinen abgießen und unter den Spinat mischen.
20. Fenchelgrün abrausen, trocken schütteln.
21. Den Spinat in vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Die Gnocchi darauf verteilen. Die Sauce direkt vor dem Servieren mit einem Mixstab aufschäumen und angießen. Mit dem Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 520 kcal / 21808 kJ
39 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 30 g Fett

Tarik Rose
Kartoffelpizza mit Räucherlachs

Mittwoch, 25. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
80 ml	Olivenöl
400 g	Kartoffeln, festkochend
4 EL	Butter
4 Blätter	Filoteig (ca. 30 x 39 cm; z. B. aus dem Kühlregal)
etwas	Salz
50 g	Rucola
200 g	bunte Cocktailtomaten
75 g	Pecorino (ital. Hartkäse; ersatzweise Parmesan)
200 g	Ziegenfrischkäse
0,5	Bio-Zitrone
150 g	Räucherlachs, in dünnen Scheiben
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
4. Knoblauch und Olivenöl mischen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln.
6. Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze schmelzen.
7. Je 1 Filoteigblatt vorsichtig auf jedem Blech verteilen, dünn mit Butter bestreichen. Die beiden übrigen Teigblätter jeweils auflegen und ebenfalls mit Butter bestreichen.
8. Kartoffelscheiben leicht überlappend auf die Teigblätter legen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Die freien Teigländer rundum jeweils so überklappen, dass eine runde oder ovale Pizzaform entsteht.
9. Kartoffeln mit dem Knoblauchöl beträufeln und mit Salz würzen.
10. Die erste Pizza im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 5–8 Minuten backen.
11. Inzwischen Rucola verlesen, putzen, gründlich waschen und trocken schleudern.
12. Cocktailtomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
13. Pecorino fein reiben.
14. Pizza vorsichtig aus dem heißen Ofen nehmen. Hälfte Ziegenfrischkäse in kleinen Tupfen daraufsetzen. Jeweils Hälfte der Tomaten und Pecorino darauf verteilen.
15. Pizza weitere 5–6 Minuten knusprig backen. Dann die zweite Pizza ebenso backen.
16. Fertig gebackene Pizzen vor dem Anschneiden jeweils etwa 2 Minuten abkühlen lassen.
17. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
18. Die Pizzen zum Servieren jeweils mit Hälfte Lachs und Rucola belegen. Mit etwas Zitronenschale- und saft sowie Pfeffer würzen. Nacheinander anrichten.

Pro Portion: 520 kcal / 2170 kJ
36 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 33 g Fett

Christian Henze
Hähnchen-Saltimbocca mit Zitronenkartoffeln

Donnerstag, 26. August 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Zitronenkartoffeln:

700 g	kleine, festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
4	Knoblauchzehen
0,5	Bio-Zitrone
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

600 g	Hähnchenbrustfilets
16 Blätter	Salbei
150 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
50 g	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in 16 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen.
5. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch leicht hinausschaut. Die Päckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist schon salzig).
6. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von allen Seiten braten.
7. Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte geben und im vorgeheizten Backofen warm halten. Die Bratpfanne zur Seite stellen.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen und leicht ausdampfen lassen.
9. Knoblauch schälen und halbieren. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden,
10. Die Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit 1 EL Butter in die Bratpfanne geben. Knoblauch und Zitronenscheiben zugeben, alles durchmischen und kurz braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Vor dem Servieren die Hähnchen-Saltimbocca zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und alles nochmals gut durchschwenken, anschließend auf Teller anrichten und servieren.

Pro Portion: 510 kcal / 2130 kJ

22 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 25 g Fett

Panna Cotta mit Lavendel und Pistazien**Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes**Zutaten:**

1	Vanilleschote
400 ml	flüssige Sahne
3 EL	Zucker
2 EL	Lavendelblüten, ungespritzt
4 Blatt	weiße Gelatine
100 g	Mascarpone
2 EL	Lavendelhonig
3 EL	Pistazienkerne

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Vanillemark und die Schote zusammen mit der Sahne, dem Zucker und der Hälfte der Lavendelblüten aufkochen.
2. Die Sahne vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen
4. Sie Sahne durch ein feines Sieb gießen und nochmals erwärmen (nicht kochen).
5. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Sahne geben und unter Rühren schmelzen.
6. Anschließend Mascarpone unter die Sahne rühren und die Panna Cotta-Masse in Dessertgläser gießen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunde kalt stellen und anziehen lassen.
7. Den Lavendelhonig bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne leicht karamellisieren. Pistazien dazugeben und durchschwenken.
8. Die gestockte Panna Cotta mit den karamellisierten Pistazien und den restlichen Lavendelblüten garnieren.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ
48 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett

Sybille Schönberger
Hackfleisch-Reispfanne **Rezept für 4 Personen**
Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Montag, 30. August 2021

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
200 g	Zucchini
2	Tomaten
1	rote Chilischote
4 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
400 g	Rinderhackfleisch
200 g	Langkornreis
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
650 ml	Gemüsebrühe
50 g	Mandelblättchen
3 Stiele	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Naturjoghurt, 3,8 % Fett

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
2. Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
6. Thymian- und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen und fein schneiden.
7. In einem breiten Topf Olivenöl erhitzen, das Hackfleisch zugeben und darin bei großer Hitze 2-3 Minuten braten.
8. Zwiebeln, Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben und etwa 4 Minuten mitbraten. Chili- und Tomatenwürfel zugeben und kurz braten.
9. Dann den Reis zugeben und kurz mitrösten. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Thymian- und Rosmarin zugeben und Gemüsebrühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder, jedoch nicht zu oft, umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Petersilie unter das gegarte Reisgericht mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Mandelblättchen unterheben.
13. Gemüse-Hack-Mix auf Teller geben, mit einem Teelöffel etwas Joghurt darüber träufeln und genießen.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ
48 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 40 g Fett