

ARD-Bufferet Rezepte September

**Sören Anders**  
**Hähnchen-Burger „Königsberger-Art“**

**Mittwoch, 1. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche

Zutaten:

2	gelbe Bete
etwas	Salz
1	Süßkartoffel (Batate)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
0,5	Friséesalat
600 g	Hähnchenbrustfilet
3	Sardellenfilets, eingelegt (aus dem Glas)
1,5	Brötchen vom Vortag
1	Zwiebel
3	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Lorbeerblatt
2	Pimentkörner
2	Wacholderbeeren
2 EL	Agavendicksaft
1	Bio-Zitrone
20	Kapern mit Kapernsaft (aus dem Glas)
300 g	Mayonnaise
100 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
2 EL	Butter
4	Burgerbrötchen (z. B. Briochebrötchen)

Zubereitung:

1. Die Gelben Bete in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Süßkartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, ca. ½ TL Salz und Paprikapulver marinieren.
4. Dann die Süßkartoffelscheiben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, dann wenden und weitere 15 Minuten rösten.
5. Die gekochten Bete herausnehmen, etwas abkühlen lassen und schälen.
6. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Das Hähnchenfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Sardellenfilets fein hacken.
8. Die Brötchen vom Vortag in Wasser einweichen.
9. Die Zwiebel schälen und in kleine, feine Würfel schneiden.
10. Das Hackfleisch mit fein gehackten Sardellen, den Zwiebeln, den eingeweichten Brötchen und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Einen Topf mit ca. 600 ml Wasser, dem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern, den Wacholderbeeren und 1 Prise Salz zum Sieden bringen.
12. Aus der Hackmasse pro Person eine Frikadelle formen. Ist die Hackmasse zu weich, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Frikadellen vorsichtig in den Topf geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
13. In der Zwischenzeit die gelbe Bete in feine Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und etwas Agavendicksaft abschmecken.

14. Die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
15. Die Kapern in ein Sieb geben und den Saft auffangen. Anschließend die Kapern mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.
16. Die Mayonnaise mit etwas Kapernsaft, Abrieb und Saft der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
17. In einem kleinen Topf das Frittierfett erhitzen und die Kapern darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen.
18. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die Burgerbrötchen halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne kurz anrösten.
19. Zum Anrichten auf die Unterhälfte des Burgerbrötchen etwas Mayo, gelbe Bete und gezupften Frisée geben. Darüber die frittierten Kapern geben.
20. Die Frikadellen aus dem Kochwasser nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf das vorbereitete Brötchen geben. Dann nochmals Mayonnaise, gelbe Bete und Friséesalat darauf schichten und mit dem Brötchendeckel bedecken.
21. Die restlichen frittierten Kapern und die Süßkartoffelchips auf den Teller streuen und dazu servieren.

Pro Portion: 1230 kcal / 5170 kJ  
56 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 91 g Fett

## **Tarik Rose** **Miesmuscheln mit Sauce Rouille**

**Freitag, 3. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Feine Küche

### Zutaten:

#### Für die Sauce Rouille:

2	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
1	rote Paprika
100 ml	Olivenöl
1	Chilischote
1	kleine rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1	Eigelb
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Msp.	Safranfäden

#### Für die Muscheln:

1 kg	Miesmuscheln
3	Karotten
100 g	Sellerie
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	Tomaten
5 EL	Olivenöl
300 ml	Weißwein
1 TL	Fenchelsaat
1 TL	Anis

1 Lorbeerblatt  
1 Bund glatte Petersilie  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Zusätzlich:

½ Baguette  
etwas Olivenöl  
100 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Sauce Rouille die Kartoffeln gründlich waschen, in leicht gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen, erkalten lassen und pellen. Kartoffeln grob würfeln.
2. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen, sowie die Seitenwände entfernen. Anschließend die Paprika in Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprika darin kurz anschmoren.
4. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili fein würfeln.
5. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Kartoffeln, geschmorte Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in den Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen.
8. Nach und nach das restliche Olivenöl dazugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot hinzugeben.
9. Die Muscheln säubern und kalt abspülen. Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und entsorgen!
10. Für den Gemüsesud Karotten und Sellerie waschen, schälen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
11. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
12. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.
13. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen.
14. Die Muscheln hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Dann die Gemüsestreifen dazugeben und ebenfalls anschwitzen.
15. Die Tomatenviertel in den Topf geben und alles mit Weißwein ablöschen. Fenchelsaat, Anis und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 6 Minuten garen.
16. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
17. Petersilie unter den Muschelsud mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Wichtig: Muscheln, die sich beim Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen!
18. Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und die Baguettescheiben darin anrösten.
19. Parmesan reiben.
20. Geröstete Brotscheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.
21. Zum Anrichten die Muscheln in tiefe Teller geben und etwas Gemüsesud darüber gießen. Baguettescheiben dazu reichen.

Pro Portion: 855 kcal / 3590 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 52 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Tomatensuppe mit knuspriger Chorizotasche****Montag, 6. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Chorizotasche

2 Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
1 Zwiebel  
1 EL Butter  
3 Stängel glatte Petersilie  
100 g Chorizo (spanische grobe Bratwurst)  
4 Blätter Brickteig  
4 EL Olivenöl

Für die Tomatensuppe:

3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
1 Bund Basilikum  
6 Strauch-Tomaten  
600 g Flaschen-Tomaten  
5 EL Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Zucker

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, erkalten lassen und pellen.
2. Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Chilischote abwaschen, der Länge nach teilen, Kerne und Seitenwände entfernen und Chili klein schneiden.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Stiele nicht wegwerfen.
5. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen. Tomaten in Stücke schneiden.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Tomatenstücke und die Basilikumstiele dazu geben. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
8. Währenddessen für die Taschen Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.
10. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Von der Chorizo die Pelle abziehen, Chorizo in kleine Würfel schneiden.
12. Kartoffeln grob zerstampfen. Zwiebeln, Petersilie und Chorizo untermischen.
13. Brickteig auslegen, etwas Chorizo-Masse darauf geben, den Rand mit etwas kaltem Wasser bepinseln und zu einem Päckchen zusammenklappen.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten knusprig braten.

15. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
16. Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und die Chorizotaschen separat dazu reichen.

Pro Portion: 425 kcal / 1770 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 33 g Fett

**Michael Kempf**  
**Ziegenkäse mit Ofentomaten**  
**und Tomatenvinaigrette**

**Dienstag, 7. September 2021**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

800 g	reife Strauchtomaten
2	Ochsenherztomaten
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 Zweige	Thymian
1 TL	Puderzucker
1 EL	Tapiokaperlen
etwas	Piment d' Espelette
2 Stängel	Basilikum
250 g	Ziegenfrischkäserolle
1 EL	brauner Zucker
1	Bio-Limette
8	grüne Oliven, entsteint (z. B. Taggiasca-Oliven)

Zubereitung:

Bitte beachten: der Tomatensud wird bereits am Vortag vorbereitet.

1. Bereits am Vortag die Strauchtomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Die Tomatenviertel kurz mit dem Standmixer pürieren.
2. Ein Sieb mit einem feuchten Passiertuch auslegen, die Tomatenmasse hineingeben und den Tomatensaft über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen.
3. Am Zubereitungstag den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Ochsenherztomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Ein Backblech mit der Hälfte vom Olivenöl bepinseln und gleichmäßig mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, grob zupfen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen. Die Tomatenscheiben auf das Blech geben und den Puderzucker über die Tomatenscheiben sieben.
6. Die Tomatenscheiben im vorgeheizten Ofen 20 Minuten antrocknen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Tapiokaperlen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen, dann in ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.
8. Die blanchierten Tapiokaperlen unter den abgetropften Tomatensud mischen, das restliche Olivenöl untermischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.
9. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vor dem Servieren Basilikumstreifen unter die Tomaten-Vinaigrette mischen.

10. Den Ziegenkäse mit einem heißen Messer in 8 Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker über die Scheiben streuen und mit einem Küchen-Flambierbrenner (oder im Backofen mit Grillfunktion) karamellisieren.

11. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe gleichmäßig etwas Schale über den karamellisierten Käse reiben. Mit grob gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen.

12. Die Oliven halbieren und in feine Streifen schneiden.

13. Die angetrockneten Tomaten in flachen Tellern anrichten. Die Tomaten-Vinaigrette darauf verteilen. Oliven darüber streuen. Die Ziegenkäsescheiben mittig daraufsetzen.

Pro Portion: 370 kcal / 1540 kJ

21 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 27 g Fett

### **Jacqueline Amirfallah** **Gefüllte Tomate**

**Mittwoch, 8. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Feine Küche

#### Zutaten:

4	Fleischtomaten
2	rote Zwiebeln
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
200 g	Sahne
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Zimt, gemahlen
150 g	Maisgrieß (Polenta)
500 g	Blattspinat
100 g	Pistazien
80 g	Parmesan
2 EL	Butter
1	Knoblauchzehe

#### Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und kurz in kochendem Wasser überbrühen, direkt in einer Schüssel mit Eiswasser abkühlen und die Haut abziehen.
2. Von den abgezogenen Tomaten einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.
3. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen, das Tomateninnere in einen Mixbecher geben und kurz pürieren.
4. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. In einem breiten Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Tomateninnere dazu geben und mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt abschmecken.
6. Den Maisgrieß einrühren, die Thymianzweige zugeben und bei kleiner Hitze den Grieß ca. 15 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.
7. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Die Pistazien grob hacken, den Parmesan reiben.
10. Pistazien, Parmesan und Butter unter den gequollenen Grieß rühren, Thymianzweige entfernen.
11. Die ausgehöhlten Tomaten innen und außen mit Salz, Zucker und Zimt würzen. Die Grießmasse einfüllen.
12. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform setzen und 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
13. Knoblauch schälen und andrücken.
14. In einer Pfanne übriges Olivenöl erhitzen. Spinat und Knoblauchzehe zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen.
15. Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und abtropfen.
16. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen. Spinat auf den gefüllten Tomaten verteilen, Tomatendeckel aufsetzen.
17. Etwas vom restlichen Polentagrieß auf den Teller geben und die Tomaten daraufsetzen, sonst sind sie sicher auf den Tellern fixiert.

Pro Portion: 790 kcal / 3300 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 60 g Fett

**Christian Henze**  
**Makkaroni mit Tomatenragout**

**Donnerstag, 9. September 2021**  
**Zutaten für 4 Personen**

Dauer: 2,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Pasta, Feine Küche

Zutaten:

3	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
300 g	Eiertomaten
2	kleine Karotten
250 g	Staudensellerie
100 g	Pancetta oder durchwachsener Bauchspeck
3 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
250 g	Rinderhackfleisch
250 g	Kalbshackfleisch
100 ml	Rotwein
500 ml	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
1 EL	getrocknete Steinpilze
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
500 g	Makkaroni
50 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden.



4. Die Karotten und den Staudensellerie waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.
5. Den Pancetta klein schneiden.
6. Das Öl und die Butter in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Das Hackfleisch in 2 Portionen dazugeben und gut anbraten. Dann Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel, den Knoblauch und die Tomatenwürfel dazugeben und nochmals gut anbraten.
7. Mit dem Rotwein ablöschen und den Wein fast vollständig einkochen lassen.
8. Mit der Brühe aufgießen.
9. Lorbeerblatt, Gewürznelken und getrocknete Steinpilze in ein Gewürzsäckchen geben und mit in den Topf geben.
10. Die Sauce mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und ca. 2 Stunden sacht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken und das Gewürzsäckchen entfernen.
11. In der Zwischenzeit in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Makkaroni im Salzwasser bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
12. Die Pasta mit der Sauce vermischen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 985 kcal / 4120 kJ  
95 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 41 g Fett

## Rainer Klutsch Tomaten-Tarte Tatin mit Salatherzen

Freitag, 10. September 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran, Feine Küche, Vegetarisch

### Zutaten:

#### Für die Tarte:

8	reife Tomaten
2 EL	brauner Zucker
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 EL	heller Balsamessig
3	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
300 g	Blätterteig, rund ausgerollt (aus dem Kühlregal)
3 Stängel	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

#### Für den Salat:

2	Römersalatherzen
1 Bund	gemischte Kräuter z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum
0,5	Bio-Zitrone
2	hartgekochte Eier
250 g	Doppelrahm-Frischkäse
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



zusätzlich:

1 ofengeeignete Pfanne (28 cm Durchmesser)

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, anschließend Tomaten der Länge nach halbieren.
3. Den braunen Zucker in eine ofenfeste Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) geben. Olivenöl und Butter zugeben und alles unter Rühren erhitzen.
4. Die halbierten Tomaten zunächst mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
5. Danach die Tomaten wenden, kurz anbraten und wieder auf die Schnittfläche drehen.
6. Den Balsamico darüber träufeln und die Pfanne zur Seite stellen.
7. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
8. Thymian abbrausen, trocknen schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Den Knoblauch und Thymian in die Zwischenräume der Tomaten in der Pfanne verteilen.
10. Den Blätterteig über die Tomaten legen, den Teig an den Rändern nach innen in die Pfanne umklappen und gut andrücken.
11. Mit dem Teig nach oben die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und die Tarte Tatin ca. 25 Minuten backen. Der Teig sollte goldbraun und knusprig sein.
12. In der Zwischenzeit von den Römersalatherzen den Strunk abschneiden, die Blätter einzeln abnehmen, gut waschen und abtropfen lassen.
13. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
14. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Zitrone auspressen.
15. Die gekochten Eier schälen, halbieren. Das Eigelb aus den gekochten Eiern lösen, das Eiweiß fein hacken.
16. Den Frischkäse, Eigelb und Kräuter mit der Gabel gut vermischen. Zitronenschale, Zitronensaft und Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
17. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, den Teig am Rand vorsichtig lösen und die Tarte auf eine große Platte stürzen.
18. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und über die Tarte streuen.
19. Den Käsemix mit einem Kugelausstecher rund formen und in die Salatblätter legen. Auf Tellern anrichten, mit dem gehackten Eiweiß bestreuen. Dazu die Tarte servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ

38 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 66 g Fett

**Antonina Müller**  
**Tagliatelle mit Garnelen und Zitronensauce**

**Montag, 13. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Pasta, Feine Küche

Zutaten:

Für den Nudelteig:

4	Eier
400 g	Weizenmehl Type 405
20 ml	Olivenöl
1 Prise	Salz

Für die Garnelen:

12	Garnelen in der Schale, Größe 8/12
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
0,5 Bund	Rucola
40 g	Pinienkerne
etwas	Salz
25 g	Butter
50 ml	Weißwein
400 ml	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und Salz in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Teelöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen und anschließend zu Tagliatelle schneiden.
3. Die Tagliatelle gut mehlieren, damit sie nicht kleben.
4. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
5. Den Knoblauch schälen und halbieren.
7. Den Thymian abbrausen und trockenschütteln.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
10. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
12. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin scharf anbraten, Knoblauch und Thymianzweige dazugeben.
13. Sobald die Garnelen rundum schön angebraten sind, diese aus der Pfanne nehmen. Den Bratenansatz mit dem Weißwein und dem Zitronensaft ablöschen und um mehr als die Hälfte einkochen.
14. Zeitgleich die Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten kochen.
15. Sahne zum Saucenansatz in der Pfanne dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Sauce eindickt die Pfanne vom Herd ziehen und die Zitronenschale zugeben.
16. Die gegarten Tagliatelle abgießen, in die Sauce geben und kurz durchschwenken.
17. Rucola mit etwas Salz und Zitronensaft beträufeln und auf die Teller geben. Pasta und Sauce darauf anrichten. Mit Garnelen und Pinienkernen garniert servieren.

Pro Portion: 1010 kcal / 4240 kJ  
79 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 57 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Bachforelle mit geschmorter Gurke mit**  
**Kartoffelkrapfen**

**Dienstag, 14. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche

Zutaten:

Für die Kartoffelkrapfen:

350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
70 ml	Milch
20 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
70 g	Mehl
2	Eier (Größe M)
400 ml	Rapsöl zum Ausbacken

#### Für die Sauce

1	Schalotte
1 EL	Butter
100 ml	Weißwein
50 ml	trockener Wermut
300 ml	Fischfond
100 g	Sahne
40 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	kalte Butter

#### Für die Brunnenkresse:

1 Bund	Brunnenkresse
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker

#### Für die Gurken:

1	Salatgurke
2 EL	Butter
1 EL	körniger Senf
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

#### Für den Fisch:

4	Bachforellen-Filets (à ca. 150 g; ohne Haut)
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
2 EL	Butter

#### Zubereitung:

1. Für Kartoffelkrapfen die Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser weich kochen.
2. Die gekochten Kartoffeln abgießen und im Topf ausdampfen lassen.
3. Für die Sauce die Schalotte schälen, fein schneiden.
4. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.
5. Dann den Fischfond zugeben und die Flüssigkeit wiederum um die Hälfte einkochen. Dann Sahne und Crème fraîche zugeben und bis zur gewünschten Bindung einkochen lassen.
6. Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken.
7. In der Zwischenzeit die Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

8. In einem Topf Olivenöl leicht erwärmen, die Brunnenkresse einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.
9. Die Gurke waschen, schälen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurkenhälften nochmal der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.
10. Für die Kartoffelkrapfen in einem Topf Milch und Butter aufkochen, mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Mehl auf einmal zugeben und solange gut rühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag auf dem Topfboden bildet. Der Fachbegriff dafür heißt „den Teig abbrennen“.
11. Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Eier unterarbeiten.
12. Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter die Masse arbeiten.
13. Die Kartoffelmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben.
14. Eine Platte mit einem Stück Back- oder Pergamentpapier auslegen. Tupfen der Kartoffelmasse darauf spritzen.
15. Für die Gurken in einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Gurkenscheiben zugeben und kurz darin schwenken. Senf untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
16. Fischfilets abwaschen und trockentupfen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
17. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten darin bei mittlerer Hitze anbraten.
18. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeltupfen vorsichtig mit einer Palette lösen und im heißen Fett ausbacken (bzw. frittieren). Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
19. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in kleinen Stücken unter die heiße (nicht mehr kochende) Sauce rühren und die Sauce mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.
20. Zum Anrichten die Fischfilets auf Teller geben, etwas Brunnenkresse darauf anrichten. Gurkenstücke darüber geben, die aufgeschäumte Sauce angießen und die Kartoffelkrapfen dazu reichen.

Pro Portion: 895 kcal / 3730 kJ

30 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 66 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Pfannengyros mit Pitabrot**

**Mittwoch, 15. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran

Zutaten:

Für das Pitabrot:

80 ml	Milch
100 ml	Wasser
1 Prise	Zucker
20 g	frische Hefe
350 g	Weizenmehl Type 405
1 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
1	Eigelb
2 TL	Sesam

Für das Gyros:

1	Salatgurke
etwas	Salz
3 Zweige	Oregano

500 g	Schweinenacken
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
350 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2	Tomaten
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1	rote Zwiebel

**Zubereitung:**

1. Für das Brot Milch und Wasser in einem Topf auf ca. 40 Grad erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und Zucker und Hefe in der warmen Flüssigkeit auflösen.
2. Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel vermischen, die Hefeflüssigkeit und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten, dann abgedeckt etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Den Teig in 4 etwa gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladenbroten formen. Die Teige auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Mit den Fingern Muster in die Teigfladen drücken. Eigelb verquirlen und die Teigfladen damit einstreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
6. Gebackene Fladen auskühlen lassen.
7. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, fein raspeln, salzen und 5 Minuten stehen lassen.
8. Oregano abbrausen, trocken schütteln. Oreganoblättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl zugeben untermischen und 5 Minuten ziehen lassen.
10. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
11. Die geraspelte Gurke in einem Sieb ausdrücken. Dann mit Knoblauch und Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten würfeln oder in Scheiben schneiden. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl marinieren.
13. Das marinierte Fleisch in einer heißen Pfanne scharf von allen Seiten anbraten.
14. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
15. Die Fladenbroten aufschneiden und mit etwas Gurkenjoghurt bestreichen, darauf etwas Fleisch, Tomaten und Zwiebeln geben. Restlichen Gurkenjoghurt darauf verteilen und genießen.

Pro Portion: 860 kcal / 3590 kJ  
70 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 47 g Fett

**Rainer Klutsch  
Hackbällchen in Sesamkruste mit  
würzigem Senfkohl**

**Donnerstag, 16. September 2021  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche, Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für die Hackbällchen:  
2 Lauchzwiebeln

5 Stängel	frischer Koriander
5 g	frischer Ingwer
50 g	Weißbrot, ohne Rinde
600 g	Hähnchenbrustfilet
1	Ei
0,5	Bio-Zitrone
1 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Sesam
3 EL	Sesamöl

Für den Senfkohl:

8	Mini Pak Choi (Senfkohl)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
5 g	frischer Ingwer
1 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasauce
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Hackbällchen die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.
2. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Ein paar Blätter für die Deko beiseitelegen, die restlichen Blätter fein schneiden.
3. Ingwer schälen und fein schneiden.
4. Das Brot in etwas Wasser einweichen.
5. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trockentupfen und klein schneiden.
6. Das Brot ausdrücken, zerzupfen und mit den Fleischstücken und dem Ei im Mixer zu einer Farce pürieren.
7. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
8. Zwiebellauch, geschnittenen Koriander, Ingwer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zur Farce geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Aus der Masse Bällchen (etwa die Größe von Tischtennisbällen) formen. Sesam in eine flache Form geben und die Bällchen darin rollen.
10. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.
11. Währenddessen den Pak Choi putzen und waschen. Dafür den Strunkansatz abschneiden und die Blätter lösen. Evtl. unschöne äußere Blätter entfernen. Pak Choi-Blätter unter fließendem Wasser abspülen, dann gut abtropfen lassen bzw. abtrocknen.
12. Die feinen Blätter von den gröberen Stielen trennen und beiden in Stücke bzw. breite Streifen schneiden
13. Zwiebel und Knoblauch schälen und feinhacken.
14. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder fein reiben.
15. In einer großen Pfanne das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Ingwer und zunächst die festeren Kohlstücke dazugeben und anbraten.
16. Nach ca. 2 Minuten die grünen Kohlblattstreifen dazugeben, kurz mit braten und mit der Sojasauce ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Gebratenen Pak Choi auf die Teller geben, die Hackbällchen aus der Pfanne nehmen und daraufsetzen, mit restlichen Korianderblättchen bestreuen.

Pro Portion: 405 kcal / 1690 kJ

12 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 21 g Fett

**Sören Anders**  
**Rehspieße mit Zwetschgensauce**

**Freitag, 17. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küchen, Heimatküche

Zutaten:

Für die Rehspieße:

600 g	Rehfleisch aus der Keule
60 g	Bauchspeck, in etwa 5 mm dicke Scheiben
1	große Zwiebel
2	rote Paprika
0,5 Bund	glatte Petersilie
80 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss

Für die Zwetschgensauce:

350 g	Zwetschgen
1	Zwiebel
1 EL	Pflanzenöl
400 ml	schwarzer Johannisbeersaft
1 EL	Speisestärke
1 EL	Wasser
2 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
2 TL	Worcestershiresauce

Zubereitung:

1. Das Fleisch waschen und trockentupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
2. Bauchspeck in etwa 3 cm große Quadrate schneiden.
3. Die Zwiebelschalen und in etwa 5 mm starke, 3 cm große Quadrate schneiden.
4. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika ebenfalls in Stücke von 3 cm Kantenlänge schneiden.
5. Fleischwürfel mit Speck, Zwiebel und Paprika abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen, Petersilie untermischen. Rehspieße in eine flache Schale legen und dem Würzöl beträufeln. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 5 Stunden marinieren.
8. Die marinierten Spieße ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.
9. In der Zwischenzeit für die Zwetschgensauce die Zwetschgen waschen, trocknen, halbieren und entsteinen.
10. Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. In einer tiefen Pfanne oder einem flachen großen Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.



12. Die Zwetschgen dazugeben, Johannisbeersaft angießen, leicht salzen und bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten garen.
13. Dann etwa die Hälfte der Pflaumen aus dem Topf herausnehmen und beiseitestellen.
14. Die restlichen Pflaumen im Topf im Garsud pürieren und anschließend durch ein Sieb in einen Topf streichen und aufkochen
15. Speisestärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren, aufkochen und ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
16. Die Sauce mit Senf, Salz, Pfeffer, Muskat und Worcestershiresauce abschmecken. Die beiseite gestellten gedünsteten Zwetschen wieder in die Sauce geben.
17. In einer Grillpfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten knusprig braun anbraten.
18. Zum Servieren die Zwetschgensauce auf den Teller geben und die gebratenen Spieße darauf geben.

Pro Portion: 540 kcal / 2250 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 31 g Fett

**Sybille Schönberger**  
**Bunte Bete-Tarte mit Trauben**

**Montag, 20. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

90 g	kalte Butter
200 g	Mehl
2 Prisen	Backpulver
0,5 TL	Salz
2 EL	Ahornsirup

Für den Belag:

etwas	Salz
500 g	bunte Bete (Ringelbete, gelbe Bete, Rote Bete)
70 g	weiße und blaue Weintrauben
50 g	Walnüsse, geschält
150 g	Doppelrahm-Frischkäse
100 g	Sauerrahm
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	glatte Petersilie
100 ml	Pflanzenöl zum Frittieren

Außerdem:

1	Tarteform, rechteckig (ca. 35 x 11 cm) oder rund (ca. 26 cm Durchmesser)
etwas	Butter zum Ausfetten der Form
2 Handvoll	Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Für den Mürbeteig die Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, Butter, Backpulver, Salz, Ahornsirup und etwas kaltes Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit in einem Topf mit kochendem Salzwasser die ungeschälten Bete-Knollen ca. 40 Minuten garen.
3. Anschließend abgießen, die Knollen etwas auskühlen lassen und schälen.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Tarteform mit Butter ausfetten.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teigboden mit einer Gabel einstechen, dann ein Backpapier darauflegen und zum Beschweren die Hülsenfrüchte darauf geben.
7. Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 15 Minuten blind vorbacken.
8. In der Zwischenzeit die Trauben abwaschen, abtrocknen. Größere Trauben halbieren. Die Walnüsse grob hacken.
9. Frischkäse und Sauerrahm mit den Eiern in eine Rührschüssel geben und glattrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Form mit dem vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers aus der Form nehmen und den Boden etwas auskühlen lassen.
11. Die geschälten Beteknollen in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden.
12. Die Ei-Frischkäsemasse auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen, darauf die Betscheiben legen, die Trauben und Nüsse dazwischen verteilen.
13. Die Tarte erneut in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig backen.
14. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen
15. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Petersilienblätter darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen. Dann vorsichtig aus der Form nehmen und mit der frittierten Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 880 kcal / 3670 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 60 g Fett

## **Andi Schweiger** **Kartoffelkuchen mit Lauch und Nüssen**

**Dienstag, 21. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

### Zutaten:

#### Für den Kuchen:

600 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
600 g	Lauch
1	Knoblauchzehe
60 g	getrocknete Tomaten in Öl
3 EL	Butter
50 g	Haselnüsse
5	Eier
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Parmesan
250 g	Ricotta

#### zusätzlich:

1	Springform 24 cm Durchmesser
---	------------------------------

etwas Butter zum Ausfetten der Form

Zubereitung:

1. Am besten am Vortag die Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, abkühlen lassen.
3. Den Lauch waschen, trocknen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Die getrockneten Tomaten klein würfeln.
6. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Knoblauch und die Tomatenwürfel kurz andünsten. Dann den Lauch dazugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten.
7. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob zerhacken.
8. Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter einfetten und mit Backpapier auslegen.
9. Die abgekühlten Kartoffeln vom Vortag grob raspeln.
10. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
11. Restliche Butter zerlassen und in eine Schüssel geben.
12. Ein Ei mit der Butter verrühren und die Kartoffelraspel dazugeben. Alles mischen, etwas geriebene Muskatnuss dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Kartoffelmischung in die vorbereitete Form geben, dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen und gut festdrücken.
14. Parmesan fein reiben.
15. Die Hälfte vom Parmesan, Nüsse, Ricotta, restliche Eier, etwas Salz und Pfeffer verrühren und unter die Lauch-Mischung rühren.
16. Lauch-Mischung auf den Kartoffelboden in der Form geben und mit restlichem Parmesan bestreuen.
17. Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen.
18. Dann den Ofenrost auf die mittlere Schiene setzen und weitere 10 Minuten backen.
19. Kartoffelkuchen aus dem Ofen nehmen, 10-15 Minuten abkühlen lassen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen und lauwarm servieren.

Pro Portion: 510 kcal / 2120 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 34 g Fett

**Sören Anders**  
**Zwiebelkuchen mit Kopfsalat**

**Mittwoch, 22. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

Für den Hefeteig:

125 ml	Milch
200 g	Mehl
10 g	frische Hefe
1 Prise	Salz
1	Ei
2 EL	Speiseöl

**Für den Belag:**

750 g	Zwiebeln
100 g	Speck
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eier
200 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel

**Für den Salat:**

1	Kopfsalat
0,5	Zwiebel
4 EL	Weißweinessig
0,5 TL	Senf
6 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.
2. Dann übrige Milch, Salz, Ei und Öl mit in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.
6. Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.
11. In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.
13. Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.
14. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 44 g Fett

**Christian Henze**  
**Käse-Schinken-Strudel**

**Donnerstag, 23. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

0,5	Bio-Zitrone
1	reife Birnen
1 EL	Zucker
150 g	Emmentaler Käse
100 g	Schmand
150 g	Doppelrahmfrischkäse
2 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	abgezogene Mandelkerne
250 g	Blätterteig aus dem Kühlregal
150 g	gekochter Schinken, in feinen Scheiben
1	Eigelb

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale spiralförmig abschälen, Zitronensaft auspressen.
2. Die Birne schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Wasser, Zucker, Zitronensaft und -schale in einem Topf aufkochen.
4. Die Birnenwürfel darin zugedeckt kurz weich dünsten. Birnenwürfel abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Den Käse grob reiben
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Schmand, Frischkäse und Honig mit etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.
9. Die Mandeln hacken, mit Birnenstückchen unter die Frischkäsemischung rühren.
10. Den zu einem großen Rechteck ausrollen. Die Frischkäsemischung darauf streichen, dabei rundherum einen kleinen Rand frei lassen. Schinkenscheiben darauflegen, mit dem geriebenen Käse bestreuen.
11. Die Ränder rechts und links etwas zur Mitte klappen und den Strudel aufrollen. Vorsichtig auf das Backblech legen.
12. Das Eigelb und 1 EL Wasser verrühren und den Strudel damit bepinseln.
13. Im vorgeheizten Backofen den Strudel etwa 40 Minuten goldgelb backen.
14. Den gebackenen Strudel aufschneiden und servieren. Nach Belieben grünen Salat mit Vinaigrette dazu reichen.

Pro Portion: 785 kcal / 3300 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 59 g Fett

**Tatar im Toast und Krabbenbrot mit Ei****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Feine Küche

## Zutaten:

## Für das Tatar:

400 g	Rinderfilet, ersatzweise Rumpsteak
2	Schalotten
0,5	Knoblauchzehe
1 EL	Kapern (in Lake)
2	Sardellenfilets (in Öl)
1	Gewürzgurke
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
2 EL	Senf
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

## Für den Toast:

2 EL	Butter
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
8	Dinkeltoast-Scheiben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
0,5 Bund	Schnittlauch

## Für das Krabbenbrot:

300 g	Schwarzbrot, in Scheiben
4 EL	Butter
0,5 Bund	glatte Petersilie
0,5 Bund	Schnittlauch
150 g	Sauerrahm
8	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Römersalatherz
400 g	Krabben, gegart, in Salzlake

## Zubereitung:

1. Für das Tatar das Filet von Fett und Sehnen befreien und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Kapern, Sardellen und Gewürzgurke auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann alles fein hacken.
4. Kapern, Sardellen und Gurke mit Schalotten und Knoblauch in einer Schüssel mischen, mit Paprikapulver, Senf und Olivenöl würzen und das gehackte Rinderfilet unterheben. Das Tatar mit je 1 Prise Zucker und Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Toast den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
6. Die Butter in einer Pfanne schmelzen.
7. Den Knoblauch andrücken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

8. Die Toast-Brotscheiben darin nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Minuten rösten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Zum Servieren das Tatar auf 4 Scheiben geröstetem Toastbrot anrichten, die restlichen Toastscheiben darauflegen und jedes Sandwich diagonal zu je 2 Dreiecken halbieren.
11. Das Tatar im Toast mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.
12. Für das Krabbenbrot in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Schwarzbrotsscheiben darin von beiden Seiten rösten. Herausnehmen und auf Küchentrepp legen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Den Sauerrahm mit den Kräutern vermischen und zu einer cremigen Masse verrühren.
15. Für das Rührei die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
16. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die Eier hineingeben und bei mittlerer Hitze langsam zu Rührei garen. Dabei mit einem Holzschieber das Rührei vorsichtig in der Pfanne immer wieder zusammenschieben.
17. Vom Salat den Strunk anschneiden und die Blätter rundum lösen. Die Blätter waschen und trockenschütteln.
18. Das geröstete Brot auf einen Teller geben und jeweils ein langes Salatblatt darauflegen. Auf das Salatblatt einen Klecks von der Kräutercreme geben. Anschließend das abgekühlte Rührei darauf anrichten und die Krabben überstreuen.

Pro Portion: 965 kcal / 4030 kJ  
62 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 50 g Fett

**Antonina Müller**  
**Zucchinirolade mit Couscous**

**Montag, 27. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für den Couscous:

250 ml	Gemüsebrühe
250 g	Couscous
2 Stängel	Estragon
60 g	schwarze Oliven
20 ml	Olivenöl
10 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Roulade:

2	Zucchini, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
500 g	frisches Wurstbrät (vom Metzger)
40 g	Bacon, in feinen Scheiben
1 EL	mittelscharfer Senf
100 g	Erdnüsse, geröstet

Zubereitung:



1. Den Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Gemüsefond übergießen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.
4. Die Oliven in Scheiben schneiden.
5. Mit einem Holzlöffel den gequollenen Couscous umrühren damit er schön locker wird. Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.
7. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.
8. Die Zucchinischeiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie leicht flexibel werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend, nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.
10. Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben.
12. Wurstbrät in eine Schüssel geben, den Pfanneninhalt dazugeben. Thymianzweig entfernen.
13. Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.
14. Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Die Masse auf die Zucchiniplatte geben und dann mit Hilfe der Folie fest aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.
16. Die gut verschlossene Rolle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 15-20 Minuten garen.
17. Erdnüsse fein hacken oder mahlen.
18. Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden. Rolle aufschneiden und mit dem Couscous servieren.

Pro Portion: 960 kcal / 4020 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 71 g Fett

**Martin Gehrlein**

**Dienstag, 28. September 2021**

**Paprika-Geschnetztes mit frittierten Quetschkartoffeln**

**Rezept für 4**

**Personen**

**Zutaten:**

800 g	Drillinge (kleine fest kochende Kartoffeln)
etwas	Salz
2	rote Paprika
2	Schalotten
4	Schweineschnitzel à ca. 150 g
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
etwas	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Paprikapulver, scharf
1 EL	Butter
1 EL	Tomatenmark
150 g	Maiskörner aus dem Glas (oder Dose)
1 TL	Mehl

300 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
300 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
20 g	Crème fraîche, nach Belieben

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz zugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Paprika waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden.
3. Schalotten abziehen und fein schneiden.
4. Fleisch trocken tupfen, in 1 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, mit Paprikapulver nach Geschmack bestäuben, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.
6. Währenddessen die Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Schalotten zugeben und anschwitzen. Paprikastreifen zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mit anrösten.
7. Maiskörner zugeben und kurz anbraten. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und unter gelegentlichem Rühren leicht sämig einkochen.
8. Das Lorbeerblatt entfernen den ausgetretenen Fleischsaft der beiseite gestellten Fleischstreifen die Sauce geben, einmal aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
9. Die Fleischstreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und wieder erwärmen.
10. Das Frittierfett in einem tiefen Topf erhitzen.
11. Die gekochten Drillingskartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder der Unterseite eines Glases plattdrücken.
12. Die plattgedrückten Kartoffeln im Frittierfett kross ausbacken, mit einer Siebkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.
13. Geschnetzeltes mit der Sauce anrichten, nach Belieben einen Klecks Crème fraîche oben auf geben und die Kartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 36 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Ziegenkäse im Brickteig mit Honigfeigen,**  
**Spinat und Bulgur**

**Mittwoch, 29. September 2021**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

800 g	Blattspinat
2	rote Zwiebeln
4 Zweige	Thymian
6 EL	Olivenöl
3 EL	Honig
200 g	Bulgur, grob
600 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butter
1 EL	Maisstärke
500 ml	Haferdrink, natur
2	Knoblauchzehen
300 g	Ziegenfrischkäse bzw. Ziegenkäsetaler
4	Brickeigblätter (ersatzweise Frühlingsrollenteig)
etwas	Zucker
1 Prise	Kardamom, gemahlen
6	Feigen

**Zubereitung:**

1. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, von der Hälfte die Blättchen abstreifen.
4. In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Thymianblättchen und ein Drittel vom Honig dazugeben. Pfanne vom Herd ziehen und Zwiebeln etwas abkühlen lassen.
5. Für den Bulgur die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Bulgur einrühren, ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
6. Für die Sauce etwas Butter in einem Topf schmelzen, Maisstärke einrühren. Mit Haferdrink ablöschen, ca. 4 EL Haferdrink zurückbehalten. Aufkochen, die restlichen Thymianzweige hineingeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Den Knoblauch schälen, mit der zurückbehaltenem Haferdrink pürieren, zum Saucenansatz geben und mitköcheln.
8. Ziegenkäse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Zwiebeln dazu geben und vermischen.
9. Die Brickeigblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Den Ziegenkäse gleichmäßig auf den Brickeigblättern verteilen und diesen zu Rollen (ähnlich wie ein Bleistift, nur dicker) formen.
10. In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Kardamom würzen und anschließend gut abtropfen lassen.
11. Die Feigen waschen, trocknen und vierteln. Restlichen Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin ca. 2 Minuten schwenken.
12. Ca. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brickeigrollen darin rundum goldbraun braten.
13. Den Bulgur nochmals abschmecken und etwas Olivenöl darunter rühren.
14. Thymianzweige aus der Sauce nehmen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce mit übriger kalter Butter montieren.
15. Spinat und Bulgur auf Teller geben, die Feigen und Käserollen darauf geben und die Sauce angießen.

Pro Portion: 845 kcal / 3540 kJ

82 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett

**Andi Schweiger**  
**Schweinshaxe mit gedünstetem Spitzkraut****Donnerstag, 30. September 2021**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

## Zutaten:

## Für die Haxe:

4	Schweinhaxen à 400-450 g
etwas	Salz
1 TL	Pfeffer aus der Mühle
etwas	dunkles Bier nach Belieben

## Für das Spitzkraut:

1 TL	Senfkörner
1 TL	Dijon-Senf
1 TL	körnigen Pommery-Senf
1 TL	süßen Senf
400 g	Spitzkohl
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1 Msp.	Cayennepfeffer

## Außerdem:

4	Laugenstangen
---	---------------

## Zubereitung:

Bitte beachten: Die Haxen werden bereits am Vortag vorbereitet.

1. Am Vortag die Schweinshaxen in einen Bräter einlegen, mit kaltem, gesalzenen Wasser aufgießen. Zugedeckt und kühl über Nacht stehen lassen.
2. Am nächsten Tag die Schweinshaxe abwaschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Haxenhaut mit einem scharfen Messer zuerst von oben nach unten und dann quer im Abstand von etwa 3 cm einschneiden, so dass ein Rautenmuster auf der Haut entsteht.
5. 1 EL Salz und Pfeffer vermischen und die Haxen von allen Seiten damit einreiben.
6. Die Schweinshaxen auf ein Backofengitter geben und in die mittlere Schiene des Ofens schieben. In die untere Schiene ein tiefes Backblech geben und so viel Wasser angießen, dass das Blech zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Wasser befüllt ist. So im Ofen die Haxen ca. 2,5 Stunden garen.
7. Während des Garens die Haxen immer wieder mit Wasser oder dunklem Bier bepinseln.
8. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Temperatur des Backofens auf 200 Grad erhöhen.
9. Für das Spitzkraut die Senfkörner im Mörser grob mahlen, in einem Topf mit Wasser kurz aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, Senfkörner kurz quellen lassen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
10. Die 3 Senf-Sorten vermischen und die Senfkörner untermischen.
11. Das Spitzkohl waschen, putzen. Die Blätter ablösen, evtl. harte Strunkteile ausschneiden. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden.

12. Die Schalotten und den Knoblauch schälen.
13. Die Schalotten in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe ganz fein hacken.
14. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch anschwitzen.
15. Spitzkohlstreifen dazugeben und durchschwenken, sodass er eben nur zusammenfällt.
16. Etwas von der Senfmischung untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer das Kraut abschmecken.
17. Zum Anrichten eine ganze Schweinshaxe auf den Teller legen und das Spitzkraut dazugeben. Dazu eine Laugenstange reichen.

Pro Portion: 975 kcal / 4080 kJ

38 g Kohlenhydrate, 90 g Eiweiß, 51 g Fett