

# Die Rezepte zur Folge 3: Schnelle Küche mit Stil

---

**WDR** [www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezepteerbsenpueree100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezepteerbsenpueree100.html)

## **Zutaten für 4 Personen:**

300 g warm geräucherter Stremel-Lachs in Stücken (nicht aufgeschnitten)  
500 g TK- Erbsen  
1 weiße Zwiebel  
300 ml Geflügelfond  
3 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
1 TL Wasabipulver (grüner japanischer Meerrettich / Asia- oder Bioladen)  
Chilifäden zum Garnieren  
2 EL gehackte Petersilie  
Weißer Pfeffer aus der Mühle  
Salz

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen, grob würfeln und mit 2 TL Olivenöl anschwitzen bis sie etwas Farbe angenommen haben.

Den Geflügelfond aufkochen und die Erbsen hineingeben. Die angeschwitzten Zwiebelwürfel und den Wasabi hinzufügen, mit Salz würzen und alles ca. 3 Minuten auf kleiner Stufe gehen lassen.

Vom Stremellachs die Haut entfernen und mit einem scharfen Messer die grün-gräulichen Stellen unter der Haut abschneiden. Dann den Lachs in große Würfel schneiden.

Erbsen mit weißem Pfeffer und Zucker sowie einem TL Olivenöl abschmecken und das Ganze mit dem Pürierstab durchmischen. (Es dürfen ruhig noch Erbsenstückchen zu erkennen sein).

Das Erbsenpüree in Schälchen füllen, die Lachswürfel darauf legen und mit gehackter Petersilie und Chilifäden garnieren.

Stand: 16.11.2013, 00:00

# Die Rezepte zur Folge 3: Schnelle Küche mit Stil

---

**WDR** [www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptefenchelsalat100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptefenchelsalat100.html)

## **Zutaten für 4 Personen:**

4 Landjäger  
2 Fenchel  
2 Orangen  
8 Zweige Thymian  
2 TL Zucker  
1 EL weißer Balsamicoessig  
Weißer Pfeffer aus der Mühle  
Salz  
2 TL geräuchertes Paprikapulver (Pimenton de la Vera / Feinkosthandel)  
1 EL Olivenöl

## **Zubereitung:**

Den Fenchel waschen, den Strunk rausschneiden und mit einem Küchenhobel dünn aufschneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz, 1 TL Zucker und Pfeffer würzen, den weißen Balsamicoessig dazugeben und den Fenchel so ziehen lassen.

Die Landjäger längs halbieren und in Rauten schneiden. Eine Pfanne aufsetzen, die Wurststücke mit der Innenseite in die Pfanne legen, um sie im eigenem Fett zu garen.

Thymian, Paprika, 1 TL Zucker und einen Schuss Olivenöl dazugeben, die Wurst darin kurz karamellisieren lassen und dann ohne Hitze ziehen lassen.

Die Orangen großzügig schälen, damit nichts Weißes mehr am Fruchtfleisch ist, und mit einem scharfen Messer (über der Salatschüssel) die Filets aus der Fruchthaut herausschneiden und in den Fenchelsalat geben. Den Saft der Orange dabei in den Salat träufeln lassen. Den Salat mischen. Die Wurst oben drauf geben und mit dem Fenchelgrün garnieren.

# Die Rezepte zur Folge 3: Schnelle Küche mit Stil

---

**WDR** [www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptefrikadellen100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptefrikadellen100.html)

## **Zutaten für 4 Personen:**

500 g Kalbsfleisch aus der Oberschale  
3 knackige Tomaten  
½ Bund frischer Koriander  
2 Eier  
2 alte Brötchen  
ca. 6 EL Paniermehl  
4 TL Senf  
2 EL Tomatenmark  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Butterschmalz zum Braten  
Bauernweißbrot zum Servieren  
Optional: Bio-Tomatenketchup

## **Zubereitung:**

Im Vorfeld die Frikadellenfüllung vorbereiten: Dazu die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse rausschneiden, das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und dann würfeln. Den Koriander grob hacken und mit den Tomaten vermischen. Eine Platte mit Pergamentpapier auslegen, mit dem Teelöffel kleine Häufchen der Tomaten-Koriandermischung darauf platzieren und die Platte ins Gefrierfach stellen. Das hilft, die Füllung nachher besser in die Frikadellen einzuarbeiten.

Für die Frikadellen: Zwei alte Brötchen in Wasser einweichen. Das Kalbsfleisch in Streifen schneiden und durch den Wolf drehen, oder das fertige Hackfleisch vom Kalb in eine Schüssel geben.

Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, zum Fleisch geben. Dann die beiden Eier, 2 EL Tomatenmark und den Senf dazugeben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Die Masse anschließend mit etwas Paniermehl abbinden.

Nun aus der Fleischmasse Frikadellen formen und dabei jeweils eine Portion der angefrorenen Tomaten-Koriander-Füllung einarbeiten.

Dann die Frikadellen in einer Pfanne mit Butterschmalz braten. Die Frikadellen optimaler Weise nur einmal wenden, damit sie schön Farbe annehmen und nicht zerbröseln.

Die fertigen Frikadellen mit Weißbrot und optional etwas Bio-Tomaten-Ketchup servieren.

Stand: 16.11.2013, 00:00

# Rezept zur Folge 3: Schnelle Küche mit Stil

---

**WDR** [www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptecurrywurst100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptecurrywurst100.html)

## Zutaten für 4 Personen:

4-8 feine gebrühte Bratwürste  
1 EL Butterschmalz zum Braten  
500 g Kartoffeln, festkochend  
½ l Traubenkernöl zum Frittieren  
1 reife Mango  
1 große weiße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 ml Geflügel- oder Gemüsesfond  
2 Lorbeerblätter  
2 EL weißer Balsamicoessig  
1 EL Zucker  
3–4 TL Madras Curry-Pulver (grün)  
2 EL Olivenöl  
Salz

## Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Nach Geschmack das Currypulver hinzugeben und mit anschwitzen.

Dann die reife Mango mit dem Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch rund um den Kern abschneiden und fein würfeln. Die Mango zu den Zwiebeln in den Topf geben, mit Salz und Zucker würzen, alles kurz mit anschwitzen und dann mit dem Fond ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Zum Schluss mit einem Schuss Essig abschmecken, die Lorbeerblätter entfernen und das Ganze mit dem Pürierstab durchmischen.

Die Kartoffeln schälen und in „fingerdicke Sticks“ schneiden, dann in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren, anschließend zum Ausdampfen auf Küchenkrepp geben.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen (Butterschmalz ist zum Braten optimal, weil er viel Hitze verträgt und nicht so leicht verbrennt!) und die Würste von beiden Seiten darin braten.

In einer zweiten Pfanne das Traubenkernöl erhitzen, und die Kartoffeln darin ca. 4 Minuten frittieren. Mit einer Gitterkelle rausholen und wieder auf Küchenkrepp legen. Die Pfanne auf dem Herd stehen lassen, aber aufpassen, dass es nicht verbrennt.

Wenn die Würste fertig sind und die Currysauce püriert ist, die Pommes noch ein zweites Mal frittieren, bis sie goldbraun und kross sind. In der Zwischenzeit die Würste aufschneiden und mit der Currysauce anrichten. Dann die Pommes noch mal auf Küchenkrepp geben, anschließend in einer Schüssel geben, salzen und zur Currywurst servieren.

Stand: 16.11.2013, 00:00

# Die Rezepte zur Folge 3: Schnelle Küche mit Stil

---

**WDR** [www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptequarkschaum100.html](http://www1.wdr.de/verbraucher/ernaehrung/extrarezeptequarkschaum100.html)

## **Zutaten für 4 Personen:**

300 g Topfen (Quark)  
400 g Erdbeeren  
2 Eier  
1 Becher Schlagsahne  
1 Vanilleschote  
Abrieb von 1 Zitrone  
4 EL Zucker  
1 Prise Salz

## **Zubereitung:**

Die Eier trennen (die Eigelbe werden für das Rezept nicht benötigt), und das Eiweiß mit dem Zucker in der Küchenmaschine zu Schnee schlagen.

Den Quark (im Vorfeld in einem Sieb abtropfen lassen) in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote auskratzen und das Mark zum Quark geben. Mit einer Feinreibe die Zitronenschale in den Quark reiben, dabei nur das Gelbe abreiben, denn das Weiße unter der Schale ist bitter. Alles gut vermischen. Dann den Quark unter den fertigen Eischnee heben.

Parallel Sahne mit einer Prise Salz steif schlagen und ebenfalls unter den Quarkschaum heben.

Die Erdbeeren putzen, vierteln und einen Teil davon in einem Glas pürieren.

Zum Servieren den Quarkschaum, die Erdbeeren und das Erdbeerpüree schichtweise in Gläsern anrichten.

Stand: 16.11.2013, 00:00