

**ARD-Bufferet Rezepte April****Antonina Müller**  
**Breite Nudeln mit Bärlauch-Parmesan-Sauce****Montag, 3. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Pasta****Zutaten:**

Für den Pastateig:

3	Eier (Größe M)
12 ml	Olivenöl
8 g	Salz
300 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Mehl zum Bearbeiten

Für die Sauce:

40 g	Pinienkerne
2	Schalotten
1 EL	Öl
100 ml	Weißwein, trocken (oder 2 EL Zitronensaft)
300 ml	Schlagsahne
1 Bund	frischer Bärlauch
80 g	Parmesan, fein gerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Käse:

200 g	Ziegenkäse-Rolle oder Feta
etwas	frischer Thymian
1 EL	Honig, flüssig

**Zubereitung:**

1. Für den Pastateig Eier, Öl und Salz verquirlen. Mehl in eine Rührschüssel geben. Eimix dazugießen. Mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Zugedeckt mindestens 30 Minuten kalt stellen und ruhen lassen.
2. Teig portionsweise z. B. mit der Nudelmaschine sehr dünn ausrollen und zu langen Bandnudeln (Tagliatelle) schneiden. Mit etwas Mehl bestäuben, auflockern und auf einem Blech ausgebreitet kurz antrocknen lassen.
3. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
4. Für die Sauce Schalotten abziehen und fein würfeln.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten Würfel darin glasig andünsten. Mit Wein ablöschen und kurz einkochen lassen.
6. Dann die Sahne zugießen und etwas einkochen lassen.
7. Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
8. Wasser kräftig salzen und die Nudeln darin portionsweise kurz kochen lassen. Nudeln in ein Sieb geben, kurz heiß abspülen und abtropfen lassen.
9. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.
10. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform setzen.
11. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Käse streuen. Honig über den Käse träufeln.

12. Den Käse im heißen Backofen etwa 5 Minuten gratinieren.
13. Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Bärlauch unter die Sauce rühren. Nochmals kurz köcheln lassen.
14. Dann den Parmesan einrühren und schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Nudeln zur Sauce in die Pfanne geben und alles gründlich durchschwenken.
16. Pasta und Ziegenkäse auf Tellern anrichten, die Pinienkerne überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 885 kcal/ 3705 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 53 g Fett

**Tarik Rose**  
**Galette mit Räucherfisch**

**Dienstag, 4. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Schnelle Küche, Leichte Küche**

#### **Zutaten:**

Für die Galettes:

1 EL	Kürbiskerne
100 g	Buchweizenmehl
2	Eier (Größe M)
40 ml	Milch
½ TL	Kurkuma, gemahlen
etwas	Salz
150 ml	Wasser
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

Für den Belag:

1 Bund	Schnittlauch
1/2	Bio-Zitrone
200 g	saure Sahne
1 TL	Leinöl, kalt gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	junger Spinat
200 g	Räucherlachs, in dünnen Scheiben

#### **Zubereitung:**

1. Für die Galettes die Kürbiskerne sehr fein hacken.
2. Buchweizenmehl, Eier, Milch, Kurkuma und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit 150 ml Wasser zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in der Schüssel zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Belag Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
4. Saure Sahne und Leinöl glattrühren. Mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch untermischen und abgedeckt kühl stellen.
5. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern, dabei grobe Stiele entfernen.
6. Den Teig nochmals gut durchrühren.

7. Eine beschichtete Pfanne mit einigen Tropfen Olivenöl einfetten, erhitzen, eine Portion Teig in der Pfanne verteilen, etwas gehackte Kürbiskerne darüber streuen und von beiden Seiten wie einen Pfannkuchen backen. Nach und nach auf diese Weise aus dem Teig Galettes backen.

8. Die Galettes jeweils auf einen Teller gleiten lassen und mit einem nur ganz leicht angefeuchteten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

9. Sobald alle Galettes gebacken sind, jedes hauchdünn mit Sauerrahm-Mix bestreichen. Mit Räucherlachsscheiben belegen, nochmals etwas Sauerrahm-Mix darauf streichen, etwas Spinat darauf geben und nach Belieben aufrollen oder zusammenfallen und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1880 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 32 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spinat-Törtchen mit verlorenem Ei**

**Mittwoch, 5. April 2023**  
**Rezept für 6 Portionen**

**Dauer: 40 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Vegetarisch**

### Zutaten:

Für die Törtchen und Salat:

250 g	Kastenweißbrot vom Vortag (oder Toastbrot)
60 g	Butter
400 g	junger Blattspinat
3 Stiele	Estragon
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
175 g	Frischkäse
50 g	saure Sahne
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Senf, scharf
3 EL	Olivenöl
1 EL	weißer Balsamico-Essig

Für die verlorenen Eier:

10 ml	Essig
6	Eier
etwas	Salz

### Zubereitung

1. Das Kastenweißbrot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Mit einem Ringausstecher (ca. 12 cm Durchmesser) Kreise ausstechen.

Tipp: Übriges Brot bzw. Brotreste einfach z. B. getoastet zum Frühstück servieren oder zu Semmelbröseln verarbeiten.

2. Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen und die Vertiefungen des Muffinblechs damit auskleiden, dabei die Brotscheibe gründlich in die Form eindrücken.

3. Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

6. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Hälfte des Spinats zugeben und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und fein hacken.
7. Frischkäse mit saurer Sahne und Ei in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut mit einem Schneebesen vermischen, dann den gehackten Spinat und Estragon darunterziehen.
8. Diese Masse in die mit der Brotscheibe vorbereiteten Förmchen geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Aus Senf, Olivenöl, Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren.
11. Für die verlorenen Eier ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und mit Essig würzen. Das Wasser darf nicht zu stark kochen.
12. Die Eier einzeln in eine kleine Schüssel oder in eine Suppenkelle aufschlagen und vorsichtig ins vorbereitete Wasser gleiten lassen. Mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Eier ca. 6 Minuten sacht pochieren. Eier herausnehmen und in eine Schüssel mit heißem Salzwasser legen, damit der Essiggeschmack herausgezogen wird.
13. Restliche Spinatblätter mit der Vinaigrette marinieren, mit Schnittlauch bestreuen.
14. Die Törtchen vorsichtig aus der Form lösen und mit etwas Salat auf Tellern anrichten, verlorene Eier auf den Salat geben und servieren.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 42 g Fett

**Sören Anders**  
**Osterbrunch**

**Donnerstag, 6. April 2023**

### **Kresse-Suppe**

**Rezept für 6 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Schnelle Küche, Vegetarisch**

#### **Zutaten:**

300 g	Kartoffeln
1	Zwiebel, klein
3 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
3	Gartenkresse-Schälchen
100 g	Sahne
80 g	Schmand
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

#### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Kartoffeln zugeben und kurz mitandünsten.
4. Die Brühe angießen, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
5. Kresse vom Beet schneiden. 1/4 der Kresse für die Dekoration zur Seite stellen. Restliche Kresse mit der Sahne zu den gekochten Kartoffeln geben, einmal aufkochen lassen. Dann fein pürieren.
6. Schmand unter die Suppe heiße Suppe rühren, nicht mehr aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
7. Die Suppe in kleinen Gläsern (evtl. vorgewärmt) oder Portions-Schälchen servieren und mit der übrigen Kresse dekorieren.

Pro Portion: 210 kcal/ 890 kJ

9 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 18 g Fett

### **„Frischkäse-Eier“**

**Rezept für 9 Stück**

**Dauer: 15 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Schnelle Küche**

#### **Zutaten:**

1/2	Bio-Zitrone
20 g	Parmesan
250 g	Doppelrahmfrischkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Sesam

1 Bund      Schnittlauch  
3 EL         Rote Bete-Pulver (z. B. aus dem Reformhaus)

**Zubereitung:**

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Parmesan fein reiben.
2. Parmesan mit Frischkäse und Zitronenabrieb gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse kühl stellen.
4. In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden.
6. Sesam, Schnittlauch und Rote Bete Pulver getrennt jeweils in kleine Schälchen geben.
7. Aus der Frischkäsemasse z. B. mit zwei Teelöffeln kleine Eier formen (etwa in Wachteleigröße). Jeweils 3 Käse-Eier vorsichtig im Schnittlauch wälzen, 3 im Sesam und die restlichen Frischkäse-„Eier“ im Rote Bete-Pulver.
8. Die Käse-„Eier“ dekorativ auf einem Teller anrichten. Dazu z. B. Baguette servieren.

Pro Portion: 130 kcal/ 545 kJ  
1 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 12 g Fett

**Blätterteig-Möhren**

**Rezept für 12 Stück**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Mittel**

**Vegetarisch**

**Zutaten:**

2 EL	Butter
275 g	Blätterteig-Rolle (aus dem Kühlregal)
1	Ei
2	Möhren mit Grün
etwas	Salz
1/2 TL	Honig
2 Stängel	glatte Petersilie
400 g	Doppelrahmfrischkäse
200 g	Schmand
etwas	Pfeffer

**Außerdem:**

12 Schillerlocken-Backformen aus Edelstahl (vom Fachhandel oder Back-Versand)

**Zubereitung:**

1. Die Butter im Topf schmelzen.
2. Den Blätterteig entrollen und der Länge nach in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4. Die Schillerlocken-Backformen mit etwas flüssiger Butter bepinseln und pro Form ein Teigstreifen von der Spitze her überlappend um die Form rollen. Das obere und untere Ende des Teiges etwas an die Form drücken.
5. Die Formen auf das vorbereitete Backblech legen.
6. Das Ei verquirlen und die Blätterteigrollen damit bepinseln.
7. Blätterteig-Schillerlocken im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

8. Die fertig gebackenen Rollen aus dem Ofen nehmen, etwas auskühlen lassen und vorsichtig von den Formen lösen.
9. Für die Füllung von den Möhren das Grün entfernen. Für die Dekoration etwas zartes Grün abbrausen und trocken schütteln.
10. Die Möhren waschen, schälen und grob schneiden.
11. Die Möhrenstücke zugedeckt in einem Topf mit wenig gesalzenem Wasser weichdünsten. Anschließen abgießen und fein pürieren.
12. Möhrenpüree mit Salz und Honig würzen und abkühlen lassen.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Frischkäse, Schmand, Petersilie und pürierte Möhren in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und die Blätterteig-Rollen damit füllen. Mit etwas Möhrengrün dekorieren und sofort anrichten.

Pro Portion: 270 kcal/ 1130 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 23 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Doradenfilet mit Tomaten-Vinaigrette**  
**und geschmortem Fenchel**

Dienstag, 11. April 2023

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

Für den Fenchel

2 Fenchelknollen  
1 EL Olivenöl  
1 TL Fenchelsamen  
1/2 TL Kümmel  
1 Msp. Anissamen  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt  
etwas Salz

Für die Tomatenvinaigrette

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
4 Tomaten  
6 EL Olivenöl  
2 EL weißer Balsamico-Essig  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL Dijon Senf  
etwas Salz  
etwas Piment d'Espelette  
1/2 TL Fenchelsamen  
1 Bio-Orange  
1 Bund Basilikum

Für den Fisch:

4 Doradenfilets mit Haut, ohne Gräten à ca. 150 g  
1 Bio-Zitrone  
2 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Piment d'Espelette  
2 EL Weizenmehl, Type 405  
3 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Den Fenchel waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Fenchelknollen darin von beiden Seiten kurz anbraten.
3. Dann Fenchelsamen, Kümmel und Anissamen zugeben und Gemüsebrühe angießen.
4. Thymian abbrausen und mit dem Lorbeerblatt ebenfalls zugeben. Die Brühe kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit das Fenchelgrün fein schneiden.
6. Für die Tomatenvinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.



7. Die Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen.
8. Dann die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Tomatenviertel fein würfeln.
9. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel zugeben, kurz anschwitzen und mit dem weißen Balsamico ablöschen.
10. Dann Gemüsebrühe angießen. Senf, Salz, Piment d'Espelette und im Mörser zerstoßene Fenchelsamen zugeben. Alles leicht köcheln lassen.
11. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann mit einem Messer die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer herausschneiden.
12. Orangenschale und Orangenfilets zu den Tomaten geben und weiterköcheln lassen. Die Flüssigkeit im Topf sollte fast vollständig einkochen.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
14. Topf mit den Tomaten vom Herd ziehen, restliches Olivenöl unterrühren, Basilikum untermischen und abschmecken.
15. Die Doradenfilets abwaschen, abtrocknen und eventuell noch vorhandene Gräten ziehen.
16. Von der Zitrone den Saft auspressen.
17. Knoblauch schälen und andrücken.
18. Die Doraden mit Salz, Piment d'Espelette und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
19. Mehl auf einen Teller geben und die Fischfilets auf der Hautseite mehlieren.
20. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, angedrückte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite knusprig braten. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten.
21. Den geschmorten Fenchel der Länge nach aufschneiden und auf Tellern verteilen, ganz leicht salzen und mit Fenchelgrün bestreuen. Gebratenes Doradenfilet dazugeben und die Tomaten-Vinaigrette angießen.

Pro Portion: 520 kcal/ 2170 kJ

11 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 39 g Fett

**Rainer Klutsch  
Hackbraten mit Kohlrabi****Mittwoch, 12. April 2023  
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche****Zutaten:**

Für den Hackbraten und Röstgemüse:

2	Zwiebeln
200 ml	Sonnenblumenöl
100 g	Karotten
100 g	Knollensellerie
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 kg	Hackfleisch, gemischt
1	Ei
2 EL	Paprikapulver, scharf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Weißbrot-Brösel (Semmelbrösel)
1 EL	Zucker

Für das Kohlrabigemüse

600 g	Kohlrabi
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	scharfer Senf

**Zubereitung**

1. Für den Hackbraten die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
5. Das Hackfleisch mit dem Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
7. Die Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben und eindrücken.
8. Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form vorsichtig auf die Platte stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.

9. Eine Auflaufform mit dem Zucker ausstreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, das Gemüse etwas an den Rand der Form schieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Form auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen setzen und den Hackbraten ca. 40 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form gelegentlich wenden.
10. Für das Kohlrabigemüse Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.
11. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln.
12. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
13. In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Den gegarten Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.
15. Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.
16. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Kohlrabigemüse servieren.

Pro Portion: 985 kcal/ 4120 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 72 g Fett

**Christian Henze**  
**Zweierlei vom Blumenkohl**  
**Gerösteter Blumenkohl und**  
**Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter**

**Donnerstag, 13. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für den gerösteten Blumenkohl:

1	Blumenkohl (ca. 800 g)
2 EL	Zucker
60 ml	Obstessig
etwas	Salz
100 ml	Olivenöl
1 TL	Ras el-Hanout (arabische Würzmischung; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
6 EL	Sweet-Chili-Sauce

Für den Blumenkohl in Nussbutter:

1	Blumenkohl (ca. 800 g)
1 TL	Zucker
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
etwas	Salz
4 EL	Pistazienkerne, geschält
150 g	Butter
1	Bio-Zitrone

**Zubereitung:**

1. Für den gerösteten Blumenkohl den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen mit Zucker, Obstessig und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. In einer großen Schüssel Olivenöl mit 1 TL Salz, Ras el-Hanout, Paprikapulver und Chilisauce zu einer Marinade verrühren.
4. Blanchierte Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die marinierten Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten rösten. Dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.
6. In der Zwischenzeit für den Blumenkohl in Nussbutter reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
7. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen, mit Zucker, Kurkuma und 1 TL Salz ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten bissfest kochen.
8. Dann abgießen, Blumenkohlröschen auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.
9. Die Pistazien grob hacken.
10. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei mittlerer Hitze vorsichtig so lange köcheln und bräunen, bis sie leicht nussig duftet.

11. Pistazien zur Butter geben und kurz schwenken, dann Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Mit einem Messer möglichst dünn die Schale abschälen und anschließend die Schale in dünne Zesten schneiden.

13. Gerösteten Blumenkohl und buttrigen Blumenkohl auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und genießen.

Tipp: Zu dem gerösteten Blumenkohl schmeckt ein Mayonnaise-Sojasaucen-Dip. Dafür einfach 80 g Mayonnaise mit 2-3 EL Sojasauce vermischen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ

12 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 67 g Fett

**Sören Anders**  
**Herzhafte Sandwichtorte**

**Freitag, 14. April 2023**  
**Rezept für 6 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**

**Feine Küche**

**Zutaten:**

4	Eier
1 Bund	Radieschen
1/2	Salatgurke
2 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
600 g	Frischkäse
300 g	saure Sahne oder Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kastenweißbrot (ca. 500 g)
400 g	Gouda, in Scheiben

**Zubereitung:**

1. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.
2. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.
4. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Dekoration beiseitestellen.
5. Frischkäse mit saurer Sahne in eine Schüssel geben und glattrühren, ca. 5 EL der Masse für den Tortenrand beiseitestellen.
6. Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Brot in dünne Scheiben schneiden.
8. Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.
9. Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist.
10. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.
11. Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.
12. Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.
13. Wieder mit Brotscheiben belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.
14. Wieder mit Brotscheiben belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.
15. Die Torte ca. 30 Minuten kaltstellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.
16. Den Tortenring vorsichtig abziehen und den Tortenrand mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.
17. Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.
18. Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 45 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Gebratener grüner Spargel mit Kartoffelgemüse und Salat**

**Montag, 17. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Vegetarisch, Leichte Küche**

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

1	Zwiebel
800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Karotte
100 g	Lauch
1 EL	Butterschmalz
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

50 ml	Gemüsefond
1 TL	scharfer Senf
1 TL	Honig
etwas	Salz
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
2 Stiele	Brunnenkresse
6	Radieschen
1 Bund	Rucola

Für den Spargel:

800 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Schmand

**Zubereitung:**

1. Für die Kartoffeln die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Rauten schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kartoffeln- und Karottenwürfel zugeben, Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Dann die Lauchstücke zugeben und das Gemüse weitere ca. 3 Minuten weich dünsten.
4. Für das Salatdressing den Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Senf und Honig unterrühren und mit Salz abschmecken. Alles in eine Schüssel umfüllen, Essig und Olivenöl untermischen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen bzw. Streifen schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
6. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

7. Rucola abbrausen und trocken schütteln.
8. Rucola mit Radieschen, Schnittlauch und Brunnenkresse in eine Schüssel geben. Kurz vor dem Servieren das Dressing angießen und alles locker vermischen.
9. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstangen darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 6 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Die gegarten Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Den Salat mit dem Dressing marinieren.
13. Kartoffeln auf Teller geben, die gebratenen Spargelstangen obenauf geben und jeweils einen Klecks Schmand darauf geben. Den Salat darum herum anrichten.

Pro Portion: 465 kcal/ 1950 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 32 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Gedünstetes Forellenfilet mit Gurkensalsa und**  
**Kräuter-Kartoffelstampf**

**Dienstag, 18. April 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche**

#### **Zutaten**

Für die Salsa:

1	Salatgurke
10 g	Ingwer, frisch
1	Knoblauchzehe
1 TL	Rapsöl
2 TL	Senfkörner
1	Chilischote, frisch
2 EL	Honig
2 EL	Apfelessig
150 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Koriander
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Stampf:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
200 ml	Sahne
100 g	Butter
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Petersilie



Für den Fisch:

4	Forellenfilets (küchenfertig vorbereitet)
etwas	Butter
150 ml	Weißwein
150 ml	Fischfond
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Gurkenwürfel, Ingwer, Knoblauch und Senfkörner darin unter Wenden ca. 10 Minuten andünsten.
4. Inzwischen Chili putzen, entkernen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
5. Honig und Chili unter die Salsamischung rühren.
6. Apfelessig und Gemüsebrühe angießen, aufkochen. Ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
7. Währenddessen die Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.
8. Für den Fisch den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Forellenfilet kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen.
10. Ein Backblech oder große flache Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Filets auflegen.
11. Weißwein und Fischfond angießen. Mit Salz würzen.
12. Form oder Blech mit einem Porzellanteller oder einem zweiten Backblech verschließen, sodass kein Dampf oder Flüssigkeit austreten kann.
13. Forellenfilets im heißen Backofen 20–25 Minuten garen.
14. Inzwischen die gegarten Kartoffeln abgießen, Topf wieder auf die heiße Kochstelle stellen und die Kartoffeln etwas ausdampfen lassen.
15. Sahne und Butter zugeben. Mit einem Stampfer zu einem feinen Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
16. Für das Püree Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.
17. Kräuter unter das Püree rühren.
18. Für die Salsa Koriander abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.
19. Gurken-Salsa stückig pürieren. Koriander untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Forellenfilets und Kräuter-Kartoffelstampf auf Tellern anrichten. Salsa dazu reichen.

Pro Portion: 750 kcal/ 3150 kJ

36 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 50 g Fett

**Stefan Henschel**  
**Kartoffel-„Pilze“ zu lauwarm marinierten Möhren**

**Mittwoch, 19. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Vegetarisch**

**Zutaten:**

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
250 g	Kartoffel-Stärke
2	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
20 ml	Sojasauce
10 g	Zucker
5 g	Cayennepfeffer
100 ml	Pflanzenöl
2 TL	Sesam (hell)

**Außerdem:**

2	Möhren, mittelgroß
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft , z. B. frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½ Bund	frischer Koriander

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffelstücke mit Wasser bedeckt in einen Topf geben, etwas Salz zufügen. Zugedeckt aufkochen und weich garen.
2. Kartoffeln abgießen, im Topf auf die ausgeschaltete heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.
3. Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Handwarm auskühlen lassen.
4. Inzwischen Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler oder auf dem Küchenhobel längs in fein Streifen hobeln/schneiden.
5. Olivenöl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhrenstreifen untermischen und kurz marinieren.
6. Zur ausgekühlte Kartoffelmasse Stärke, 150 ml Wasser und 5 g Salz geben. Alles zu einem festen Teig verkneten.
7. Aus dem Kartoffelteig Kugeln von je ca. 25 g abstechen. Die Hände leicht mit Stärke bestäubten oder mit Öl bestreichen. Teigportionen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
8. Nun nochmals jede Kugel in die Hand legen. Die Öffnung einer kleinen Flasche leicht in Öl oder Wasser tauchen (damit sie nicht am Teig klebt). Mit der Öffnung jeweils etwas in die Kartoffelkugeln drücken, so entsteht die Optik eines Champignons.
9. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
10. Die Kartoffel-„Pilze“ ins kochende Wasser geben, die Temperatur etwas reduzieren. Sobald die Kugeln an die Wasseroberfläche gestiegen sind, noch weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen. Zur Kontrolle gegebenenfalls einen Kartoffel-„Pilz“ aufschneiden, er sollte durchgegart sein.
11. Pilze mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser geben und in eine Schüssel mit reichlich eingekühltem Eiswasser geben. Kurz abschrecken, sie ziehen sich dabei zusammen.
12. Wieder mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrtuch verteilt abtropfen lassen.

13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Marinierte Möhren z. B. in eine flache Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen.
15. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.
16. Sojasauce, Zucker, Knoblauch und Cayennepfeffer verrühren. Hälfte Lauchzwiebeln untermischen.
17. Möhren in den heißen Backofen schieben und ca. 2 Minuten kurz erhitzen.
18. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
19. Kartoffel-„Pilze“ in einen ausreichend großen Topf geben. Die vorbereitete Soja-Marinade darüber verteilen.
20. In einem kleinen Stieltopf das Öl auf etwa 150 Grad erhitzen. Gegebenenfalls mit einem Garthermometer kontrollieren. Das Öl sollte auf jeden Fall deutlich heißer als 100 Grad sein.
21. Öl über die Pilze gießen, alles vorsichtig vermischen.
22. Möhren aus dem Backofen nehmen, Koriander untermischen.
23. Kartoffel-„Pilze“ und Möhren z. B. in Bowls verteilen. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Sesam garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ  
80 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 37 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomatensauce**

**Donnerstag, 20. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Grundrezept**

**Zutaten:**

Für die Tomatensauce:

30 g	getrocknete Tomaten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
500 g	reife Tomaten (oder Tomaten aus der Dose)
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	brauner Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Basilikum

Für die Schnitzel

80 g	Parmesan
4	Eier
8	Schweineschnitzel à 70 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.
4. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
6. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.
9. Die Schnitzel plattieren.
10. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.
13. Die Tomatensauce abschmecken.
14. Schnitzel auf Teller geben, die Tomatensauce angießen, mit Basilikumblättchen garnieren. Dazu passen Spaghetti.

Pro Portion: 525 kcal/ 2190 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 31 g Fett

## **Zusatzrezept:**

### **Brennnessel-Pesto**

#### **Zutaten:**

20 g	Walnusskerne
20 g	Sonnenblumenkerne, geschält
80 g	frische, zarte Brennnesseltriebe
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
50 g	Parmesan
100 ml	Olivenöl

#### **Zubereitung:**

1. Walnuss- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.
2. Brennnesseltriebe verlesen, abspülen und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
3. Knoblauch schälen und vierteln.
4. Parmesan fein reiben.
5. Brennnesseln ausdrücken und sehr fein schneiden.
5. Parmesan, Walnuss- und Sonnenblumenkerne, Knoblauch, etwas Olivenöl und 1 Prise Salz in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, die gehackten Brennnesseln und restliches Olivenöl untermischen, das Pesto abschmecken.
6. Das Pesto in saubere verschließbare Gläser füllen. Es hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

**Daniele Corona**  
**Risotto Primavera mit Rhabarber-Salat**

**Freitag, 21. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

1 Bund	Frühlingszwiebeln
100 g	Karotten
100 g	Zucchini
1 Bund	grüner Spargel
2	getrocknete Tomaten
100 g	TK-Erbsen
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Risottoreis
250 ml	Weißwein, trocken
1 Stange	Rhabarber
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl

etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Stängel	frische Minze
100 g	griechischer Joghurt
3	Bärlauch-Blätter
100 g	Parmesan
100 g	Butter

**Zubereitung**

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen und in feine Ringe schneiden. Karotten putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in ca. 5 mm große Würfel schneiden
2. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.
3. Getrocknete Tomaten fein schneiden.
4. Erbsen in eine Schüssel geben und antauen lassen.
5. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. Einen Stieltopf erwärmen und den Risottoreis darin kurz anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit etwas heißer Gemüsebrühe aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Brühe bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren zunächst 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen nach und nach etwas heiße Brühe nachgießen.
7. Nach ca. 15 Minuten Garzeit schrittweise die Gemüse zugeben, dabei die Gemüse mit der längsten Garzeit zuerst. Zunächst Karotten, ca. 5 Minuten später den Spargel, 2 Minuten später Zucchini, dann 1 Minute später Frühlingszwiebel, Trockentomaten und Erbsen. Dabei immer wieder umrühren und evtl. erneut mit Brühe aufgießen. Risotto noch kurz köcheln lassen, bis es bissfest ist.
8. In der Zwischenzeit den Rhabarber waschen, schälen, mit einem scharfen Messer in feine Rauten schneiden.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Rhabarberstücke mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

11. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Joghurt mit Salz, Pfeffer und der Minze abschmecken.
13. Bärlauch gut abwaschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
14. Parmesan fein reiben.
15. Sobald das Risotto bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen und langsam die kalte Butter, Parmesan und den frischen Bärlauch unterheben. Risotto abschmecken.
16. Risotto auf Teller anrichten und etwas flachstreichen. Rhabarbersalat und den Minz-Joghurt als Topping darauf anrichten.

Pro Portion: 785 kcal/ 3290 kJ  
53 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 50 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Möhrensuppe mit Nuss-Topping****Montag, 24. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Schnelle Küche, Vegetarisch****Zutaten:**

Für die Suppe:

2 Bund	Möhren mit Grün
1	große Zwiebel
1	Knoblauchzehe
10 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote (ersatzweise Chilipulver)
1	Bio-Orange
1 EL	Butter
1 TL	Curry
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 l	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch

Für das Topping:

1	Bio-Orange
100 g	Haselnüsse, geschält
1 Bund	Möhrengrün
30 ml	Leindotter-Öl, ersatzweise Rapsöl
150 g	Sauerrahm
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Von den Bund-Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, trockenschütteln und zur Seite legen. Anschließend die Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Den Ingwer schälen und entweder fein reiben oder in kleine Stücke schneiden.
4. Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
5. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und kurz mit anschwitzen.
7. Anschließend den Ingwer und etwas Chili (je nach Schärfe) dazu geben, Curry und Kreuzkümmel zugeben, untermischen und mit anrösten. Mit dem ausgepressten Orangensaft ablöschen und den Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Alles mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
9. Für das Topping die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Haselnüsse grob hacken.
10. Das Möhrengrün, Haselnüsse und Leindotter-Öl in einen Mixer geben und zu einer groben Masse mixen. Etwas Orangenabrieb und 2 EL Orangensaft dazugeben.
11. Die Masse in einer Schüssel mit dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Die Kokosmilch in die Möhrensuppe geben, einmal aufkochen, dann mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Die Suppe abschmecken und heiß servieren. Das Topping auf die Suppe geben.

Pro Portion: 565 kcal/ 2380 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 53 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Kartoffel-Lauch-Tortilla**

**Dienstag, 25. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Leichte Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

600 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Öl zum Braten und für die Form
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 g	Lauch
50 g	Manchego (spanischer Schnittkäse; alternativ Gouda)
4	Eier
200 ml	Sahne

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Kartoffeln ca. 10 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen.
3. Kartoffeln abziehen und in Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin unter Wenden goldbraun braten.
5. Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kartoffelscheiben in eine leicht gefettete auslaufsichere Spring- oder Auflaufform verteilen.
7. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in längliche Streifen schneiden.
8. Lauchstreifen über den Kartoffeln verteilen.
9. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 170 Grad) vorheizen.
10. Den Käse reiben.
11. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Auflaufzutaten gießen. Käse überstreuen.
12. Tortilla im heißen Backofen ca. 35 Minuten backen, bis die Eimasse gestockt ist.
13. Die Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen. Tortilla in der Form auskühlen lassen.
14. Zum Servieren Tortilla auslösen, in Stücke teilen und anrichten. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette.

Pro Portion: 395 kcal/ 1645 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 31 g Fett



**Jaqueline Amirfallah**  
**Kartoffelbuchteln mit gedünstetem Spargel und**  
**Zitronen-Hollandaise**

Mittwoch, 26. April 2023

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

Für die Buchteln:

200 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Bund	Estragon, klein
100 ml	Milch
1 EL	Zucker
30 g	Hefe, frisch
100 g	Kartoffelstärke
100 g	Mehl
2	Eigelb

Für Spargel und Sauce:

2 kg	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
100 g	Butter
2	Eigelb
2 EL	Weißweinessig, mild

Außerdem:

etwas Butter für die Form und zum Bestreichen

Zubereitung:

1. Für die Buchteln Kartoffeln schälen, waschen und knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen.
2. Kartoffeln zugedeckt aufkochen, weich garen.
3. Inzwischen Spargel waschen und schälen. Untere evtl. angetrocknete oder holzige Enden abschneiden.
4. Spargelschalen und -abschnitte knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz und Zucker zugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
5. Währenddessen Spargel in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln, bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank lagern.
6. Fertig gekochten Spargelfond durch ein feines Sieb passieren.
7. Kartoffeln abgießen. Im offenen Topf auf der heißen Herdplatte etwas ausdampfen lassen.
8. Kartoffeln durch eine Presse in eine Rührschüssel drücken, etwas abkühlen lassen.
9. Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Estragon hacken, zugedeckt beiseite stellen.
10. Milch erwärmen, Zucker einrühren und die Hefe hineinbröckeln und auflösen lassen.
11. Kartoffelstärke und Mehl zu den Kartoffeln geben, alles locker durchmischen.
12. Eigelbe, Hefemilch-Mix und Hälfte Estragon zugeben. Alles glatt verkneten. Zugedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
13. Zum Teig etwa 1 TL Salz geben, durchkneten und den Teig zu 4 etwa gleich großen Kugeln formen.
14. Mit etwas Abstand zueinander in eine gebutterte kleine Auflauf-/Backform setzen. Nochmals. ca. 10 Minuten zugedeckt gehen lassen.

15. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
  16. Bucheln mit etwas flüssiger Butter bestreichen, im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.
  17. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
  18. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
  19. In einer großen Pfanne 20 g Butter und etwa 200 ml vom Spargelfond aufkochen. Spargel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten.
  20. Übrige Butter schmelzen.
  21. Eigelbe und Essig in einem Schlagkessel vermischen. Über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.
  22. Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht.
  23. Soße mit Zitronenschale, -saft und Salz abschmecken.
  24. Bucheln aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
  25. Spargel aus dem Fond heben, abtropfen lassen.
  26. Bucheln, Spargel und Sauce Hollandaise anrichten. Mit Rest Estragon bestreut servieren.
- Extra-Tipp: Übrige bleibendes Eiweiß z. B. bei Zubereitung eines Rühreis einfach mit unterquirlen. Alternativ für eine Makronen- oder Meringemasse verwenden.

Pro Portion: 590 kcal/ 2470 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 30 g Fett

**Christian Henze**  
**Hähnchentaler mit Brokkoli und Käsesauce****Donnerstag, 27. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Mediterran****Zutaten:**

etwas	Salz
1	Brokkoli (ca. 400 g)
3	Hähnchenbrustfilets à 150 g
1/2	rote Paprikaschote
2	Lauchzwiebeln
1	rote Chilischote
100 g	Gorgonzola
60 g	geriebene Mandeln
1	Ei
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
1	Feige
150 ml	Sahne

**Zubereitung:**

1. Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
2. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.
3. Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
5. Paprika putzen, waschen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
7. Die Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.
8. Den Gorgonzola würfeln,  $\frac{3}{4}$  davon für die Sauce zur Seite stellen.
9. Restliche Gorgonzolawürfel mit dem Fleisch, Paprika, Lauchzwiebeln, Chili, geriebenen Mandeln und Ei in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gründlich vermengen. Aus der Masse kleine Taler (Buletten) formen.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Taler darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten.
11. In der Zwischenzeit die Feige abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden.
12. Die gebratenen Taler aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
13. Die Pfanne auf dem Herd belassen und die Feigenspalten darin anbraten, anschließend mit Sahne ablöschen. Übrigen Gorgonzola dazugeben, kurz aufkochen, gut verrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Blanchierten Brokkoli in der Sauce kurz warmschwenken.
15. Brokkoli und Sauce auf Teller verteilen, die Hähnchentaler anlegen und alles servieren. Dazu passen Bandnudeln.

Pro Portion: 560 kcal/ 2340 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 40 g Fett

**Tarik Rose**  
**Lachs-Burger mit Reis-Brötchen**

**Freitag, 28. April 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Feine Küche, Asia & Weltküche**

**Zutaten:**

250 g	heller Sushi-Reis
etwas	Salz
2 EL	Honig
4 EL	Reisessig
1 EL	heller Sesam
1 EL	schwarzer Sesam
500 g	frisches Lachsfilet
etwas	Cajun-Gewürzmischung
3 EL	Olivenöl
1	Chilischote
2	Avocados
1 Spritzer	Limettensaft
2	Tomaten
1 rote	Zwiebel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Kopfsalat
etwas	Meerrettich, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Den Reis so lange in einem Sieb abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.
2. Den Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) in einem Topf in Wasser weich garen. Wasser zunächst mit Reis und 1 TL Salz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis bei milder Hitze weich garen (ca. 20 Minuten).
3. In einer Schüssel 1 EL Honig und Reisessig gut verrühren.
4. Den gegarten Reis vom Herd nehmen, mit dem Honig-Essig mischen und vollständig abkühlen lassen.
5. Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
6. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
7. Aus dem Reis mit angefeuchteten Händen 8 etwa handtellergroße Buns (Burgerbrötchen) kneten und auf dem Blech flach drücken, mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen.
8. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene so lange trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind, das dauert etwa 1 Stunde. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.
9. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden.
10. Jeweils mit 1 Prise Cajun-Gewürz bestreuen, salzen und mit 2 EL Öl beträufeln.
11. Chili waschen, längs halbieren, putzen, die Kerne austreichen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite der Lachsfilets leicht einreiben. Den Lachs kurz ziehen lassen.
12. Währenddessen die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.
13. Avocadofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher oder in ein Glas geben. Salz, verwendete Chilischote, Limettensaft und übrigen Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken.
14. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

15. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit restlichem Öl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und über die Tomaten geben.

16. Den Kopfsalat waschen und die Blätter gut abtropfen lassen.

17. Sobald die Reis-Buns knusprig sind, den Fisch garen. Dazu eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lachsstücke darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten garen. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn er im Kern noch leicht glasig ist.

18. Jeweils 1 Reis-Bun auf einen Teller legen, mit etwas Avocado-Püree bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. 1 Lachsstück darauf geben und 1 bis 2 TL Avocado-Püree aufstreichen. 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebeln darauf geben, etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffern und nochmals etwas Avocado-Püree darauf verstreichen. Dann ein zweites Reis-Bun auflegen. Servieren und sofort genießen.

Pro Portion: 595 kcal/ 2490 kJ

59 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 26 g Fett