

ARD-Bufferet Rezepte August 2023**Rainer Klutsch
Moussaka mit buntem Salat****Dienstag, 1. August 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

600 g	Auberginen
etwas	Salz
8 EL	Olivenöl
4	Fleischtomaten
300 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 EL	Mehl
350 ml	Milch
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Rosmarin
500 g	mageres Hackfleisch (z. B. Lammhackfleisch)
1 Prise	Zimt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feta
50 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1	Zitrone
1 TL	flüssiger Honig
1	rote Zwiebel
1	Salatgurke
100 g	schwarze Oliven (z. B. Kalamata-Oliven)

Zubereitung:

1. Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen.
2. Die Auberginenscheiben trocken tupfen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl portionsweise erhitzen. Die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braun anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech geben und im Backofen bei 180 Grad garen).
3. Von den Tomaten 2 Stück am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln.
4. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Mehl einstreuen und anschwitzen. Unter Rühren mit Milch aufgießen. Leicht salzen und Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen, zwischendurch öfter umrühren.
7. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken.
8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig braun anbraten. Mit Zimt, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und einige Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel zugeben.

9. Feta zerbröseln. Die Sauce mit Joghurt und der Hälfte vom Feta verrühren und abschmecken.
10. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.
11. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl ausgepinseln. Im Wechsel Kartoffel-, Auberginenscheiben und Hackfleisch einschichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf verteilen. Moussaka im heißen Backofen ca. 15 Minuten überbacken.
12. Inzwischen für den Salat von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und übriges Olivenöl zu einem Dressing verquirlen.
13. Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Übrige Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und in grobe Würfel schneiden. Gurke waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls grob würfeln.
14. Zwiebelringe, Tomaten- und Gurkenwürfel unter das Dressing mischen. Oliven zugeben.
15. Die Moussaka in Portionen teilen und auf Tellern anrichten. Den Garten-Salat dazu servieren.

Pro Portion: 735 kcal/ 3080 kJ
31 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 53 g Fett

Sören Anders
Shakshuka

Donnerstag, 3. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

2	rote Spitzpaprika
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
2	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
300 g	Tomaten
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
4	Eier (Größe M)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum

Zubereitung:

1. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel und Lorbeerblätter dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
7. In der Zwischenzeit frische Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen.
8. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote anschließend fein hacken.
9. Chili und frische Tomaten zum Gemüseansatz geben mit Honig, Paprikapulver und 2 Prisen Salz würzen, Lorbeerblätter wieder entfernen.
10. Mit einem großen Löffel vier Mulden in die Tomatenmasse formen.
11. In die Mulden je 1 Ei setzen. Shakshuka zugedeckt 4-5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.
12. Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und grob hacken.
13. Zum Servieren Basilikum über die Shakshuka streuen. Dazu passt Ciabatta.

Pro Portion: 315 kcal/ 1315 kJ
12 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett

Antonina Müller
Dorade mit Passionsfrucht-Hollandaise**Freitag, 4. August 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Dorade:

2	Doraden (à ca. 600 g; küchenfertig ausgenommen)
8 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
7	Knoblauchzehen
80 g	Butter
400 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Hollandaise:

200 g	Butter
4	Passionsfrüchte
6	Eigelbe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Die Doraden schuppen, gut putzen und abwaschen. Die Fische auf jeder Hautseite zweimal einschneiden.
2. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
4. Knoblauch schälen.
5. Die Butter in Würfel schneiden.
6. Die Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren und in eine Schüssel geben. Von 2 Thymianzweigen die Blättchen abstreifen und zu den Kartoffeln geben. 3 Knoblauchzehen halbieren und mit dem Olivenöl ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles durchmischen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Fische innen und außen salzen. Den Bauchraum mit Thymianzweigen, Zitronenscheiben, übrigen Knoblauchzehen und Butterwürfeln füllen.
9. Die Doraden auf ein Backblech geben. Die gewürzten Kartoffeln mit auf dem Blech verteilen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 20-30 Minuten garen (je nach Größe der Fische).
10. In der Zwischenzeit für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter etwas abkühlen lassen.
11. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und durch ein Sieb streichen.
12. Passionsfruchtmark und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

13. Flüssige Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Die gegarten Fische filetieren. Fischfilets, Kartoffeln und Hollandaise anrichten.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4370 kJ
12 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 81 g Fett

Kevin von Holt
Süßkartoffel-Quiche mit Chorizo und
Wildkräutersalat

Dienstag, 8. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

300 g	Blätterteig (frisch aus dem Kühlregal oder TK, aufgetaut)
300 g	Süßkartoffel
200 g	Chorizo (span. Paprikawurst)
2	Eier (Größe M)
100 ml	Sahne
80 g	Edamer
80 g	Manchego (spanischer Schnittkäse)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss (frisch gerieben)

Für Salat und Dressing:

1 Bundgemischte	frische Kräuter (z. B. Blattpetersilie, Basilikum)
100 g	Friséesalat
100 g	Radicchio
3 EL	Weißweinessig
50 g	Honig
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

etwas	Butter und Mehl für die Form
-------	------------------------------

Zubereitung:

1. Eine Tarteform (28 cm Durchmesser) dünn mit Butter ausstreichen und fein mit Mehl ausstäuben.
2. Den Blätterteig bei Bedarf ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Den Teig am Rand hochziehen. Boden in der Form mit einer Gabel mehrfach einstechen.
3. Die Süßkartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einer stabilen Küchenreibe reiben.

4. Chorizo in dünne Scheiben schneiden.
5. Eier und Sahne verquirlen.
6. Käse fein reiben und unter die Eiersahne rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Quicheboden mit Süßkartoffeln und Chorizoscheiben belegen. Sahne-Ei-Guss darüber gießen.
9. Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.
10. Währenddessen für den Salat die Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. Salate putzen, verlesen, in Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen oder trocken schleudern.
12. Für das Dressing Essig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.
13. Form aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und etwas abkühlen lassen.
14. Blattsalate, Kräuter und Dressing vorsichtig mischen und auf Teller verteilen.
15. Quiche aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4310 kJ
49 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 79 g Fett

Rainer Klutsch
Caesar Salad mit gebratener Hähnchenbrust

Mittwoch, 9. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

2 Zweige	Thymian
2	Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL	Butter
2	Römersalat-Herzen
80 g	Kastenweißbrot (ersatzweise Baguette)
50 ml	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
100 g	Parmesan
100 g	Mayonnaise
1 EL	Naturjoghurt
1	Sardellenfilet
1 EL	Kapern (eingelegt; aus dem Glas)
20 ml	Weißweinessig
2 Spritzer	Worcestershiresauce
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.
2. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
3. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
4. In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.
6. Das Weißbrot in Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.
8. Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.
9. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen. Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.
10. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
11. Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.
12. Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ

15 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 38 g Fett

Christian Henze
Gebratener Romanesco
mit Bohnen-Creme

Donnerstag, 10. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, leichte Küche, Feine Küche

Zutaten:

2	kleine Romanesco
300 g	weiße Bohnen, gegart (aus dem Glas oder der Dose)
2	kleine Knoblauchzehen
2	Zitronen
75 ml	Olivenöl
2 EL	Tahin (Sesammus)
1	Bio-Orange
4 EL	Butter
2 EL	Panko-Panierbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2	Granatapfel

Zubereitung:

1. Den Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen.
2. Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Von den Zitronen den Saft auspressen.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Mit Zitronensaft ablöschen und das Tahin unterrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.
7. Orange heiß abwaschen und abtrocknen.
8. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Romanesco-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
9. Dann die Panko-Brösel darüberstreuen, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Verfeinern etwas Orangenschale direkt darüber reiben.
10. Mit einem Stabmixer die Bohnen im Topf cremig pürieren, dabei je nach Bedarf etwas heißes Wasser zugießen und mit Salz abschmecken.
11. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.
12. Die Weiße-Bohnen-Creme auf zwei Teller geben und zu einem breiten Streifen auseinanderstreichen. Den gebratenen Romanesco darauf anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 495 kcal/ 2060 kJ
21 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 39 g Fett

**Rainer Klutsch
Gemüse-Striezel****Montag, 14. August 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, leichte Küche

Zutaten:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer, aus der Mühle
200 g	Zucchini
3 Zweig	Thymian
2 Zweige	Salbei
1	Knoblauchzehe
400 g	frischer Pizza-Hefeteig (aus dem Kühlregal)
3 EL	Sonnenblumen-Kürbiskernmix

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Backofen zunächst wieder ausschalten.
5. Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen. Geschälten Paprika mit 1 EL Olivenöl mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zucchini putzen, waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Salbei abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen.
8. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin goldbraun anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und inklusive Backpapier auf dem Backblech entrollen und längs halbieren.
11. Die obere Teighälfte mit Paprika und Salbei belegen, dabei rundum einen Rand von ca. 2 cm freilassen.
12. Gebratene Zucchini auf der unteren Teighälfte verteilen und dabei ebenfalls einen Rand von ca. 2 cm aussparen. Beide Teige von der langen Seite aus fest aufrollen.
13. Die beiden Teigstränge dann auf dem Blech miteinander verschlingen. Ende beider Streifen etwas andrücken. Striezel mit etwas Olivenöl bestreichen. Kernmix grob hacken, überstreuen und leicht andrücken.
14. Striezel im heißen Backofen auf unterster Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.
15. Gemüsestriezel aus dem Backofen nehmen. Nach Belieben ofenwarm oder ausgekühlt in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 515 kcal/ 2160 kJ
62 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 26 g Fett

Antonina Müller
Sommerrollen mit ErdnusssauceDienstag, 15. August 2023
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche**Zutaten:****Für die Rollen:**

2	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer (frisch)
1	Chilischote
1	Limette
50 ml	Sojasauce
50 ml	Bier (Pils)
2 EL	Honig
2 EL	Tomatenketchup
350 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 g	Glasnudeln oder Reissnudeln
etwas	Salz
30 g	heller Sesam
1	Karotte
½	Salatgurke
½	Eisbergsalat
3 Stängel	Koriander
12	Reispapier-Blätter

Erdnuss-Sauce:

100 g	Erdnüsse, geschält und ungesalzen
1/2	Chilischote
1/2	Limette
300 ml	Kokosmilch (Dose; ungesüßt)
200 g	Erdnussbutter
2 EL	Honig
2 EL	Currypaste (rot oder gelb; Asialaden)
30 ml	Sojasauce

Zubereitung:

1. Für die Rollen Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden.
2. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili fein schneiden.
3. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Knoblauch, Ingwer und Chili in einen Topf geben und kurz anschwitzen, dann die Hälfte vom Limettensaft, Sojasauce, Bier, Honig und Ketchup zugeben und einmal aufkochen lassen. Den Topf zur Seite ziehen und die Marinade etwas abkühlen lassen.
5. Hähnchenbrustfilet kalt waschen, trocken tupfen und in gleich große Stücke (ca. 3 cm) schneiden. In einen tiefen Teller geben, die abgekühlte Marinade durch ein Sieb darüber gießen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen (kann aber bis zu 10 Stunden ziehen).
6. In der Zwischenzeit für die Sauce die Erdnüsse in einem Cutter fein mahlen.
7. Chilischote waschen, die Kerne entfernen und Chili fein schneiden.
8. Von der Limette den Saft auspressen.

9. Kokosmilch, Erdnussbutter, gemahlene Erdnüsse, Chili, Limettensaft, Honig, Currypaste und Sojasauce in einen Topf geben, alles unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.
10. Fleischstücke aus der Marinade nehmen, etwas trocken tupfen.
11. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Fleischstücke darin unter Wenden durchbraten.
12. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.
13. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
14. Karotte waschen, schälen und fein hobeln.
15. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Dann Gurke fein hobeln.
16. Den Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.
17. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
18. Die Reispapierblätter einzeln nur kurz durch lauwarmes Wasser zu ziehen, und auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen.
19. Nudeln, Salat, Karotte, Gurke, Sesam, Korianderblätter und gebratenes Hähnchenfleisch in einer Schüssel vermischen. Und jeweils etwas davon auf ein Reisblatt geben. Die Seiten des Reisblatts etwas über die Füllung klappen, Reispapier vorsichtig nicht zu fest aufrollen.
20. Die Rollen auf Teller verteilen und die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4360 kJ
74 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 62 g Fett

Heiko Brath
Gegrillter Schweinenacken mit roten Zwiebeln
und Miso-Mayonnaise

Donnerstag, 17. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Asia- & Weltküche

Zutaten:

1	rote Zwiebel
2 Zweige	Koriander
150 g	Sushi-Mayonnaise (z.B. aus dem Asialaden)
20 g	Misopaste (z.B. aus dem Asialaden)
800 g	Pluma (Nackendeckel- dreieckiges Stück aus dem vorderen Schweinerücken)
etwas	Salz

Zubereitung:

Tipp: Perfektes Gericht für einen Außengrill der sowohl eine direkte als auch eine indirekte Grillzone hat.

1. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden
2. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Aus Sushi-Mayonnaise und Misopaste eine homogene Mayonnaise rühren. (Am besten in eine Squeeze Flasche (Quetschflasche) füllen.)
4. Das Fleischstück salzen und auf dem heißen Grill (ca. 230 Grad) bei direkter Hitze ca. 3 Minuten (oder in der heißen Grillpfanne) von jeder Seite anbraten.
5. Dann das Fleisch auf die indirekte Zone des Grills legen (alternativ im Backofen bei 100-150 Grad Ober-/Unterhitze) und ein paar Minuten nachziehen lassen, die Kerntemperatur vom Fleisch sollte ca. 60 Grad betragen.
6. Anschließend das Fleisch vom Grill nehmen und 1-2 Minuten ziehen lassen.
7. Fleisch in Tranchen schneiden, auf Teller oder eine große Platte geben und reichlich Miso-Mayonnaise dekorativ darüber träufeln. Zwiebelringe und gezupften Koriander darauf verteilen und alles servieren. Dazu nach Belieben Baguette reichen.

Tipp: Das Fleisch lässt sich auch hervorragend in einem knusprigen Burger-Bun servieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2330 kJ
2 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 42 g Fett

Sören Anders
**Gebratenes Zitronen-Lachsfilet mit
sommerlichem Kartoffelsalat**

Freitag, 18. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, leichte Küche

Zutaten:

Für den Kartoffelsalat

1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend, z. B. Annabell
etwas	Salz
1	Zwiebel
125 ml	Gemüsebrühe
40 ml	Branntweinessig
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Pflanzenöl, geschmacksneutral
1/2	Salatgurke
1 Bund	Dill
200 g	Natur-Joghurt

Für den Lachs:

1	Bio-Zitrone
4 Stücke	Bio-Lachsfilet (à ca. 150 g/ohne Haut, frisch oder TK)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	milder Honig
1 EL	milder Senf
1 TL	Sojasauce

Zubereitung:

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. In leicht gesalzenem Wasser zugedeckt 20-30 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch heiß pellen.
3. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.
4. Brühe und Zwiebelwürfel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Essig, Senf, etwas Salz, Zucker und Pfeffer zugeben und die Mischung würzig abschmecken.
5. Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben. Marinadenmix darüber gießen. Öl zugeben und alles vorsichtig verrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen und abkühlen lassen.
6. Gurke waschen, putzen und in Würfel schneiden.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln und, bis auf 2 Stiele, grob hacken.
8. Joghurt unter die marinierten Kartoffeln mischen. Gurkenstücke und Dill unterheben. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Inzwischen für den Lachs Zitrone heiß waschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone in Scheiben schneiden.
10. Lachs kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
11. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen. Die Lachsfilets einlegen und bei mittlerer Hitze braten.

12. Honig, Senf und Sojasauce in einen Topf geben, gründlich verrühren und bei mittlerer Hitze kurz köcheln.

13. Filetstücke in der Pfanne wenden, Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben. Lachs mit der Honig-Sojasaucenmischung beträufeln und alles vorsichtig durchschwenken. Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Lachs noch kurz nachgaren lassen.

14. Kartoffelsalat vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Salat und Zitronen-Honig-Lachs anrichten. Restlichen Dill überstreuen und servieren.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ
38 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 20 g Fett

Andreas Schweiger Gebratenes Käse-Schinken-Brot

21. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, schnelle Küche

Zutaten:

Für das Brot:

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
4	Kapuzinerkresse-Blätter
6	Eier
200 ml	Sahne
etwas	Salz
2	Tomaten
250 g	Vollkorn-Toastbrot
125 g	Bergkäse, in Scheiben geschnitten
125 g	gekochter Schinken, in dünnen Scheiben
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
50 g	Butter

Für den Kräuterquark:

1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
300 g	Speisequark (20 % Fett)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für das Brot Schnittlauch, Petersilie, Basilikum und Kapuzinerkresse abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Die Eier und die Sahne in einer weiten Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Kräuter untermischen und mit Salz würzen.
3. Die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

4. Die Hälfte der Toastscheiben mit Käse, Tomaten und Schinken belegen und mit den übrigen Toasts abdecken.
5. Belegte Toastbrote in die Eiersahne tauchen, damit sie sich damit vollsaugen können.
6. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen. Darin die Doppeldecker bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Wenn die Brote in der Pfanne sind, noch etwas Butter mit in die Pfanne geben.
7. Goldbraun gebratene Brote aus der Pfanne nehmen und auf Teller geben.
8. Für den Quark die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Den Quark in eine Schüssel geben und salzen. Die fein geschnittenen Kräuter, etwas Abrieb der Zitronenschale und nach Belieben 1 Spritzer Zitronensaft unter den Quark mischen, mit Salz abschmecken.
11. Die gebackenen Brote auf Tellern anrichten, jeweils etwas Kräuterquark dazu geben.

Pro Portion: 770 kcal/ 3230 kJ
25 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 59 g Fett

Kevin von Holt **Gegrillter Lachs in Pfefferkruste mit** **Zitronen-Kräuterbutter und Couscous**

Dienstag, 22. August 2023

Zutaten für 4 Portionen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für die Zitronen-Kräuterbutter:

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 | Bio-Zitrone |
| 3 Stängel | Dill |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 3 Stängel | Kerbel |
| 1 TL | Salzflocken (z.B. Fleur de Sel) |
| 2 EL | Parmesan, frisch gerieben |
| 125 g | Butter, weich |

Für den Couscous:

- | | |
|--------|-----------------------|
| 250 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Orange |
| 1 | rote Chilischote |
| 250 g | Instant-Couscous |
| 200 g | Tomaten |
| 2 | Lauchzwiebeln |
| 4 EL | Olivenöl |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |

Für den Lachs:

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 2 EL | schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen |
| 4 | Lachsfilets (à ca. 125 g) |

etwas Salz
etwas Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Butter Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Dill, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Knoblauch, Salz, Zitronenschale und Parmesan in einen Mixer geben und pürieren.
5. Butter und Kräuter gründlich unterrühren.
6. Die Kräuterbutter zu einer dicken Rolle formen, in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) wickeln und im Gefrierschrank 30 Minuten fest werden lassen.
7. Für den Couscous Gemüsebrühe aufkochen. Von der Orange den Saft auspressen.
8. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden.
9. Couscous in eine Schüssel geben, mit Brühe, Orangensaft und fein geschnittenem Chili mischen und gründlich verrühren.
10. Couscous etwas ziehen und quellen lassen.
11. In der Zwischenzeit Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
12. Gequollenen Couscous mit einer Gabel vorsichtig auflockern.
13. Gemüse unter den Couscous mischen. Couscous mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Für den Lachs den Pfeffer auf einem Teller verteilen.
15. Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit beiden Seiten fest in den Pfeffer drücken, so dass die Filets damit gleichmäßig bedeckt sind.
16. Die Grillfunktion des Backofens auf mittlere Temperatur vorheizen oder eine Grillpfanne aufheizen.
17. Lachsfilets unter dem heißen Grill oder in der Pfanne unter Wenden je nach gewünschtem Gargrad 5–7 Minuten garen. Mit Salz würzen.
18. Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden.
19. Kresse abbrausen und trocken schütteln.
20. Lachsfilets auf Teller verteilen. Zitronen-Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden und auf dem Lachs anrichten. Lachs mit Kresse garnieren. Couscous dazu reichen.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ
48 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 45 g Fett

Sören Anders
Brokkoli-Bällchen im Tomatenbett**Mittwoch, 23. August 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

500 g	Brokkoli
125 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
100 g	geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan)
1	Ei (Gr. M)
200 g	Semmelbrösel (oder fein geriebene altbackene Brötchen; etwa 4 Stück)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Bund	Basilikum
600 g	Freiland-Tomaten

Zubereitung:

1. Für die Brokkoli-Taler Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und würfeln.
2. In einem Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Vorbereiteten Brokkoli in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 3 Minuten weich dünsten. Dann Brokkoli abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.
3. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.
4. Gegarten Brokkoli fein hacken, mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Käse und Ei in eine Rührschüssel geben und sacht vermischen. So viel Semmelbrösel (ca. 5-6 EL) und noch ggf. etwas von der Kochbrühe untermischen, dass eine formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
5. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Bällchen ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Inzwischen für den Dip die Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen.
7. Übrigen Knoblauch schälen und durchpressen. Knoblauch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren.
8. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Hälfte Basilikum fein schneiden und unter den Dip rühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In 2 großen beschichteten Pfannen je 2 EL Öl erhitzen.
10. Die Brokkoli-Bällchen (nach Belieben etwas andrücken) in den übrigen Semmelbröseln wenden. Dann im heißen Öl unter vorsichtigem Wenden rundherum goldbraun und knusprig braten.
11. Tomaten waschen, trockenreiben und in Scheiben schneiden, dabei den grünen Stielansatz entfernen. 4 Teller mit den Tomatenscheiben auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und restliches Olivenöl überträufeln.
12. Brokkoli-Bällchen und übriges Basilikum auf dem Tomatenbett anrichten. Joghurt-Dip dazu reichen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ
42 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 49 g Fett

Martin Gehrlein
Gebratene Hähnchenbrust mit
Zucchini-Spaghetti**Donnerstag, 24. August 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

Für den Joghurdip:

2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
300 g Naturjoghurt
1 Bund frische gemischte Kräuter (z.B. Blatt Petersilie, Basilikum, Liebstöckel)
1/2 Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Hähnchenbrust

3 Stängel glatte Petersilie
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz

Für die Zucchini:

600 g Zucchini
1 Schalotte
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 Stängel Basilikum

Zubereitung:

1. Für den Joghurt-Dip Knoblauch schälen, fein hacken oder durchpressen. Knoblauch und Olivenöl zum Joghurt geben und glattrühren.
2. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Kräuter unter den Joghurt mischen, mit etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kaltstellen.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Für die Hähnchenbrustfilets Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Petersilie auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Haut wieder herunterziehen.

8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in eine Auflaufform legen, das Bratfett aus der Pfanne angießen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen. Die Pfanne zur Seite stellen für die Zucchini.
9. Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.
10. Schalotte schälen, fein schneiden.
11. In der Pfanne Butter erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen, die Zucchininudeln zugeben und anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
12. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.
13. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden. Zucchininudeln auf Teller geben, Fleischscheiben anlegen und je einen Klecks Joghurt-Dip auf die Teller geben.

Jacqueline Amirfallah
Mezze – orientalische Vorspeisen

Freitag, 25. August 2023
Rezept für 6 Personen

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

Zutaten:

Für die Auberginencreme:

2 Auberginen
etwas Salz
2 Knoblauchzehen
1/2 Zitrone
2 EL Olivenöl

Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel
1 TL Olivenöl
1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1/2 TL Kurkuma (gemahlen)
400 ml Gemüsebrühe
200 g rote Linsen
etwas Salz
1 EL Tahina (Sesampaste; aus dem Glas)
1 EL Sesam

Für den orientalischer Möhrensalat:

3 Möhren
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Zucker
1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

10 Mandeln
3 Stängel Minze

Für den Tomatensalat:

2 Tomaten
1 TL Schwarzkümmel
etwas Salz
etwas Zucker
2 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke
etwas Salz
1 Knoblauchzehe
1 EL Rosinen
1/2 Bund Dill
250 g griechischer Joghurt
etwas Zucker

Marinierte Oliven

20 grüne Oliven
1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl

Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel Koriander
200 g Schafskäse(am besten türkischer Weißkäse)
1/2 TL Sumach
1 EL Olivenöl

Zusätzlich:

1 Fladenbrot

Zubereitung:

1. **Für die Auberginencreme** den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen.
3. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.
4. Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
6. **Für die Linsencreme** die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.
8. Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.
9. **Für den Möhrensalat** die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.
11. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken.

12. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
13. Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen. Nochmals abschmecken.
14. **Für den Tomatensalat** die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.
15. Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.
16. **Für den Joghurt-Dip** die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.
17. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.
18. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
19. Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.
20. **Für die marinierten Oliven** die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
21. Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.
Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.
22. **Für den marinierten Schafskäse** Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
23. Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.
24. Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Pro Portion: 870 kcal/ 3655 kJ
81 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 50 g Fett

Andrea Safidine
Schnelle Tomatentarte**Montag, 28. August 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Mediterran**Zutaten:**

250 g	Blätterteig (backfertig ausgerollt; aus dem Kühlregal)
500 g	Flaschentomaten
3 Stiele	Salbei
6 Stiele	Thymian
6 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1	Radicchio
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
200 g	Crème fraîche
2	Eigelbe
60 g	Sonnenblumenkerne, geschält
1 Bund	Basilikum

Zusätzlich:

etwas Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, einen Rand formen, ein Backpapier auf den Teig legen und mit trockenen Hülsenfrüchten zum Blindbacken beschweren. Den Teig zunächst im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten „blind“ backen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Tomatenscheiben mit Salbei, Thymian und 2/3 vom Olivenöl in einer großen Schale vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 20 Minuten marinieren.
6. In der Zwischenzeit den Radicchio waschen und die Blätter lösen.
7. Die Schalotte und den Knoblauch schälen.
8. Radicchio, Schalotte und Knoblauch in Streifen schneiden.
9. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Radicchio-Streifen zugeben und alles zusammen braten, bis die Zutaten Farbe genommen haben, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend die Pfanne beiseitestellen.
10. Gebackenen Blätterteig aus dem Ofen nehmen und vorsichtig das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.
12. Gebratenen Radicchio mit der Crème fraîche, Eigelben und Zitronensaft vermengen.
13. Die Masse auf den vorgebackenen Teig streichen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Tomaten schuppenartig auf der Radicchio-Creme verteilen.
14. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

15. In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
16. Gebackene Tarte mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 920 kcal/ 3850 kJ
36 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 82 g Fett

Tarik Rose
Gebratene Heringe mit Dill-Tomaten

Dienstag, 29. August 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
4	Heringe, á ca. 250 g (küchenfertig)
2	rote Zwiebeln
6	Tomaten
½ Bund	Dill
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln samt Schale gründlich waschen und in einem Topf in etwas Salzwasser weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen.
2. Währenddessen die Heringe innen und außen waschen, trocken tupfen und salzen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
5. Den Dill waschen und trocken schütteln, einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Heringe darin auf jeder Seite etwa 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In einer weiteren Pfanne Butter schmelzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten.
8. Tomaten und gehackten Dill ebenfalls hinzufügen und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Zum Servieren die Heringe mit dem Gemüse auf Teller verteilen. Die Pellkartoffeln etwas andrücken und dazu seerservieren. Mit den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3230 kJ
25 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 59 g Fett

.

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenkeule mit Zwetschgensauce, Brokkoli
und Püree von weißen Bohnen

Mittwoch, 30. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

250 g	getrocknete, kleine weiße Bohnen (z.B. Cannellini-Bohnen)
2 Zweige	Thymian
4	Hähnchenkeulen
2	rote Zwiebel
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
5	Trockenpflaumen
300 ml	Hühnerbrühe
8	Zwetschgen
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Brokkoli (ca. 400 g)
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Hinweis: die Bohnenkerne müssen über Nacht einweichen.

1. Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen abgießen und in einen großen Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass die Bohnen etwa 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sind. Alles aufkochen.
3. Thymianzweige abbrausen, zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 1 Stunde leicht köchelnd garen.
4. In der Zwischenzeit von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Die Keulen im Gelenk durchtrennen und so in Ober- und Unterkeulen teilen.
5. Die Zwiebeln schälen und würfeln
6. In einem Schmortopf 2/3 vom Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz würzen und im Schmortopf rundherum goldbraun anbraten. Die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten lassen.
7. Dann die Trockenpflaumen zugeben, die Hühnerbrühe angießen, aufkochen und dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten schmoren, bis das Fleisch weich ist.
8. In der Zwischenzeit die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen.
9. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Zwetschgen darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weich schmoren.
10. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden, dabei die Strünke dran lassen.
11. Die weich geschmorten Hühnerkeulen aus dem Topf nehmen, nach Wunsch vom Knochen auslösen.
12. Geschmorte Zwetschgen unter den Schmorsud mischen und diesen abschmecken.
13. Brokkoli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abtropfen lassen.
14. Die weich gekochten Bohnen abgießen und abtropfen, die Thymianzweige entfernen.
15. Die Bohnen im Mixer sehr fein pürieren, Olivenöl untermischen und mit Salz abschmecken.
16. Hähnchenfleisch, Sauce, Bohnenpüree und Brokkoli anrichten.

Pro Portion: 865 kcal/ 3610 kJ
37 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 52 g Fett

Christian Henze
Spaghetti-Speck-Gratin**Donnerstag, 31. August 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

2	Hähnchenbrustfilets (300 g)
100 g	Champignons
1	Zwiebel
80 g	Pancetta
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
2 EL	neutrales Pflanzenöl
150 ml	Weißwein
250 g	Sahne
1/2 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Parmesan
2 EL	Butter
125 g	Mozzarella
3 Stiele	Basilikum
80 ml	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Den Pancetta ebenfalls fein würfeln.
5. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und gut salzen.
6. Die Spaghetti darin bissfest kochen.
7. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel kräftig darin anbraten.
8. Die Pilze, die Zwiebel und den Speck zugeben und ebenfalls gut anbraten.
9. Anschließend mit dem Wein ablöschen und diesen etwas einkochen.
10. Dann mit der Sahne aufgießen. Alles zusammen aufkochen und mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Zwischendurch die bissfest gekochten Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen.
12. Parmesan fein reiben.
13. Eine Auflaufform dünn mit Butter ausfetten.
14. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
15. Die Spaghetti in die Sauce mischen und ca. 100 g geriebenen Parmesan unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles in die vorbereitete Auflaufform geben.
16. Mozzarella in Stückchen zerpflücken und mit dem restlichen Parmesan über das Gratin streuen. Rest Butter in Flöckchen daraufsetzen. Gratin 10 Minuten im heißen Backofen gratinieren.
17. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter mit Olivenöl in einen Mixer geben, fein pürieren und mit je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Form aus dem Ofen nehmen, Gratin auf Teller geben und mit dem Basilikum-Öl beträufeln.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ
74 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 54 g Fett