

ARD-Buffet Rezepte Februar 2021

Sybille Schönberger

Montag, 1. Februar 2021

**Schinken-Pfannkuchen mit Gemüse
und Karottensalat**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

170 g	Mehl
300 ml	Milch
1 Päckchen	Weinsteinbackpulver
70 ml	Speiseöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	gekochter Schinken, in Scheiben aufgeschnitten
100 g	Emmentaler, in Scheiben aufgeschnitten
4	Champignons
2	Frühlingslauch
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Mais aus der Dose

Für den Salat:

500 g	Karotten
1/2 Bund	Schnittlauch
100 ml	Kondensmilch, ersatzweise Sahne
1/2 TL	Senf
20 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feld- oder Pflücksalate

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Speiseöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Schinken und Käse in feine Würfel schneiden.
3. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.
4. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Für den Salat die Karotten schälen und fein raspeln.
6. Für das Dressing Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Kondensmilch mit Senf, Weißweinessig und Schnittlauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Karottenraspel mit dem Dressing marinieren.
9. Salate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
10. Den Pfannkuchenteig nochmals durchrühren. Schinken, Käse, Frühlingslauch, Pilze, Kräuter und Mais daruntermischen.
11. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken.

12. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und im auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen warm halten, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
13. Zum Servieren jeweils auf die Pfannkuchen etwas Salat und Karottensalat geben, zusammenrollen und genießen.

Pro Portion: 670 kcal / 2800 kJ
71 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 30 g Fett

Martin Gehrlein
Tagliatelle mit Schwarzwurzel-Käse-Sauce

Dienstag, 2. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta, vegetarisch

Zutaten:

Für den Nudelteig:

255 g Hartweizenmehl (Semola)
3 Eier
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
etwas Hartweizenmehl zum Ausrollen des Teiges

Für die Sauce:

1 Spritzer Zitronensaft
2 Schwarzwurzeln
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Weißwein, trocken
1 Lorbeerblatt
½ TL Senfkörner
100 ml Sahne
70 g Taleggio (italienischer Weichkäse)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

3 Schwarzwurzeln
80 g Bacon, dünn aufgeschnitten
1/2 Radicchio
1 EL Rauchmandeln (geräuchert und gesalzen)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Hinweis: Der Nudelteig sollte über Nacht ruhen.

1. Für den Nudelteig Hartweizenmehl, Eier, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken (oder von Hand) zu einem glatten Nudelteig verkneten. Ist der Teig zu feucht noch etwas Mehl zugeben, ist er zu trocken, 1-2 EL kaltes Wasser unterkneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen, mit Hartweizenmehl bestreuen. Die Teigbahnen zusammenrollen und dann in dünne Tagliatelle schneiden. Die „Nudelnester“ auf ein mit Hartweizenmehl bestreutes Blech oder Tuch legen.
4. Für die Sauce zunächst für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Zitronensaft bereitstellen.
5. Die Schwarzwurzeln für die Sauce und die zusätzlichen Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Zitronenwasser legen.
6. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. In einer tiefen Pfanne Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.
8. Schwarzwurzeln für die Sauce aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in feine Scheiben schneiden und zu den Schalotten geben. Anbraten, ohne dass sie Farbe annehmen.

9. Dann mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein ablöschen, Lorbeer und Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
10. Anschließend die Sahne zugeben und 10 Minuten ziehen lassen, nicht mehr einkochen.
11. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und leicht erwärmen.
12. Den Käse entrinden, in Stücke schneiden. Käsestücke mit einem Pürierstab untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Bacon in Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und den Bacon darin knusprig auslassen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.
15. Die Rauchmandeln grob hacken.
16. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Restliche Schwarzwurzeln aus dem Zitronenwasser nehmen, gut abtrocknen, in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und die Schwarzwurzelsauce zugeben.
17. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die vorbereiteten Nudeln darin ca. 2 Minuten kochen. Abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.
18. Die gekochten Nudeln unter die Sauce mischen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben. Radicchiostreifen untermischen und auf Tellern anrichten.
19. Die Nudeln mit Bacon und Rauchmandeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 775 kcal / 3240 kJ

51 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 51 g Fett

Rainer Klutsch
Gefüllte Frikadellen mit Joghurtdip**Mittwoch, 3. Februar 2021**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten:**

4	Eier
3	Schalotten
1 EL	Butter
100 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
600 g	gemischtes Hackfleisch
1 TL	Majoran, getrocknet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	eingelegte Kapern, Glas (nach Belieben)
4 EL	Pflanzenöl zum Braten
150 g	Friséesalat
2 EL	Weißweinessig
1 TL	scharfer Senf
3 EL	Rapsöl
1 Bund	Schnittlauch
250 g	Natur-Joghurt (3,8 % Fett)
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Hälfte der Eier hart kochen, anschließend auskühlen lassen und pellen.
2. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.
4. Die Milch in einem Topf erhitzen, dann über das gewürfelte Brötchen in einer Schüssel geben und einweichen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Hackfleisch mit der Hälfte der Schalotten, Knoblauch, restlichen (rohen) Eiern, dem eingeweichten Brötchen, Petersilie, Majoran, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich vermischen.
7. Für die Füllung die hart gekochten Eier würfeln, die Kapern hacken. Eier, Kapern und restliche Schalotten vermischen.
8. Die Hackmasse zu Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Eier-Schalotten-Masse einfüllen. Hackmasse um die Füllung schließen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
10. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
11. Aus Essig, Senf, Rapsöl, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen und den Salat damit marinieren.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Joghurt mit Schnittlauch vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die Frikadellen mit dem Joghurtdip und Salat servieren.

Tipp: Zu den Frikadellen schmecken auch sehr gut Würfelkartoffeln, dafür den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte) waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten knusprig garen.

Pro Portion: 815 kcal / 3410 kJ
14 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 67 g Fett

Andreas Schweiger
Herzhafte Buchteln mit Blaukraut

Donnerstag, 4. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Blaukraut:

1 kg	Rotkohl
1	Apfel
100 ml	Rotweinessig
20 g	Zucker
etwas	Salz
2	Schalotten
40 g	Butter
1	Zimtstange
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
5	Wacholderbeeren
250 ml	trockener Rotwein
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Preiselbeeren (aus dem Glas)
100 ml	Portwein
2 EL	Balsamico

Für die Buchteln:

45 g	Butter
150 g	Mehl
etwas	Zucker
etwas	Salz
50 ml	Milch
20 g	frische Hefe
1	Eigelb
etwas	Butter für die Form

Für die Schokostreusel:

100 g	Mehl
70 g	Zucker
1 EL	Kakaopulver (Backkakao)
1	Eigelb
80 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Butter für die Form

Zubereitung:

Hinweis: Das Blaukraut muss 24 Stunden marinieren!

1. Am Vortag für das Blaukraut vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den harten Strunk entfernen. Den Rotkohl mit dem Gemüsehobel fein hobeln.
2. Den Apfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel fein reiben und zum Rotkohl geben. Mit dem Rotweinessig, dem Zucker und etwa 1 EL Salz marinieren und 24 Stunden abgedeckt, gekühlt ziehen lassen.
3. Am nächsten Tag für die Buchteln die Butter in einem Topf schmelzen. Mehl, 1 bis 2 TL Zucker und 1/2 TL Salz in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken.

4. Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen. Die flüssige Butter mit der Hefemilch verrühren. Nach und nach in die Mulde gießen, dabei etwas Mehl untermischen. Das Eigelb dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
5. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.
6. Eine flache ofenfeste Form mit Butter einfetten.
7. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
8. Aus dem Teig Kugeln von etwa 5 cm Durchmesser formen und Kugel an Kugel in die Form legen. Die Buchteln im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.
9. Inzwischen das marinierte Blaukraut auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
10. Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Das Rotkraut zu den Schalotten geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitdünsten.
11. Zimt, Lorbeerblatt, Gewürznelken und Wacholderbeeren zum Rotkraut geben und mit dem Rotwein ablöschen. Nach und nach die Brühe und die aufgefangene Flüssigkeit vom Kraut dazu gießen und unter Rühren immer wieder einkochen lassen, bis das Blaukraut gegart ist.
12. Für die Schokoladenstreusel das Mehl, den Zucker und das Kakaopulver mit dem Eigelb und der Butter verkneten und mit einer guten Prise Salz würzen.
13. Den Streuselteig in eine gefettete, ofenfeste Form bröseln.
14. Die gebackenen Buchteln aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 165 Grad (Umluft) herunterschalten.
15. Streusel im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten backen.
16. Die Preiselbeeren zum gegarten Blaukraut geben, Portwein und Balsamico untermischen und mit Salz und gegebenenfalls mit Zucker abschmecken.
17. Das Blaukraut auf vorgewärmte Teller verteilen, die Buchteln darauf anrichten und mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.

Pro Portion: 855 kcal / 3580 kJ

94 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 41 g Fett

Sören Anders
Wildgulasch mit Serviettenknödel

Freitag, 5. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Serviettenknödel

150 ml Milch
4 Brötchen vom Vortag
2 Schalotten
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Butterschmalz
3 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Gulasch

600 g Wildfleisch aus der Schulter (z.B. Reh- Hirsch- oder Wildschweinschulter)
1 Zwiebel
1 Karotte
60 g Sellerie
30 g geräucherter Speck
2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
2 EL Balsamico
200 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
300 ml Fleischbrühe oder Wildfond (z. B. aus dem Glas)
200 g Champignons
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butter (davon 1 EL gut gekühlt)
25 g Sauerrahm

Außerdem:

sauberes Geschirrtuch aus Baumwolle oder Leinen
Küchengar
Eventuell etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Für den Knödel die Milch in einem Topf erhitzen. Die Brötchen in feine Scheiben schneiden, mit der heißen Milch begießen und ca. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Für das Gulasch das Fleisch parieren und in 5 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Speck fein würfeln.
4. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Gemüswürfel und Speck zugeben und ebenfalls anbraten.
5. Sobald alles leicht Farbe genommen hat, Tomatenmark zugeben und noch eine halbe Minute anbraten. Mit Mehl bestäuben und mit Balsamico und Wein ablöschen, gut verrühren. Lorbeerblatt, zerdrückte Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und alles ca. 50 Minuten zugedeckt schmoren. Währenddessen nach und nach die Fleischbrühe angießen, damit das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

6. Für den Knödel Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Petersilie untermischen und dann zu den Brotscheiben geben.
8. Eier verquirlen und ebenfalls zum Brot hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch dazugeben.
9. Ein sauberes, gründlich mit Wasser ausgespültes Geschirrtuch auslegen und die Knödelmasse als Rolle mittig darauf anrichten. Zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn gut zubinden. In einem breiten Topf Salzwasser aufkochen und die Knödelrolle einlegen und im siedenden Wasser ca. 30 Minuten pochieren.
10. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
11. Sobald die Fleischwürfel weich gegart sind, diese aus dem Schmorfond stechen und warm stellen.
12. Den Bratensatz durch ein Sieb passieren, die Sauce etwas einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL kalter Butter aufmontieren. Das Fleisch wieder dazugeben.
13. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pilze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Den gegarten Serviettenknödel vorsichtig aus dem Tuch auswickeln und in Scheiben aufschneiden.
15. Serviettenknödel auf Teller verteilen, das Gulasch und jeweils einige gebratene Pilze dazu reichen. Je 1 TL Sauerrahm darauf geben und nach Belieben mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ
38 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 39 g Fett

**Ali Güngörmüs
Zweierlei Hähnchenschnitzel****Montag, 8. Februar 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche****Zutaten:**

Für die gefüllten Schnitzel:

250 g	weiße Champignons
3 Stängel	glatte Petersilie
2 Zweige	Thymian
1	Schalotte
1 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Hähnchenbrustfilets
2 EL	Butterschmalz

Für den Orangen-Rucola-Salat:

150 g	Rucola
1	Chicorée
2	Orangen
1	Zitrone
1 EL	Sonnenblumenkerne
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für den Spinat:

300 g	Blattspinat
1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

Für das Kokoshähnchen:

2	Hähnchenbrustfilets ohne Haut
100 g	Pankomehl (japanisches Paniermehl; alternativ Weißbrotbrösel)
100 g	Kokosraspel
2	Eier
2 EL	Mehl
etwas	Salz
300 ml	Pflanzenfett zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für die gefüllten Schnitzel die Pilze putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.
3. Schalotte schälen und sehr fein schneiden.

4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Pilzwürfel zugeben und darin anbraten, bis die ausgetretene Flüssigkeit verdunstet ist. Das kann durchaus etwa 10 Minuten dauern. Petersilie und Thymian untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch etwa eine Minute braten.
5. Dann eingekochte Pilzmasse (Duxelle) aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit für den Salat den Rucola und den Chicorée putzen, die Blätter des Chicorées in feine Streifen schneiden.
7. Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den dabei abtropfenden Saft auffangen.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
11. Für das Dressing Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rucola, Chicorée-Streifen, Orangenfilets und Petersilie untermischen und Sonnenblumenkerne überstreuen.
12. Den Spinat verlesen und die groben Stiele entfernen. Den Spinat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
13. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
14. Für die gefüllten Schnitzel den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Die Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, trocken tupfen. In die Filets längs eine Tasche einschneiden.
16. Mit einem Teelöffel die gekühlte Pilzmasse in die Taschen füllen und mit einem Holzspieß verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
17. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
18. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 -20 Minuten fertig braten.
19. Für die Kokosschnitzel das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und der Länge nach in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden.
20. Pankomehl und Kokosraspel auf einem Teller mischen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren Teller geben.
21. Die dünnen Hähnchenfleischscheiben leicht salzen und zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Fleischscheiben dann durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.
22. Das Pflanzenfett in einer tiefen Pfanne auf etwa 170 Grad erhitzen. Achtung, das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist!
23. Das Fleisch im heißen Fett ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
24. Für den Spinat in einer Pfanne Butter erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zufügen und unter Wenden andünsten, bis er zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
25. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden. Salat mit dem Dressing marinieren, Sonnenblumenkerne darauf streuen. Zusammen mit den panierten Schnitzeln und Spinat auf den Teller geben und servieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3675 kJ
27 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 61 g Fett

Jörg Sackmann
Ochsenbäckchen mit gebratenen Pilzen
und geschmorten Schalotten

Dienstag, 9. Februar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Ochsenbäckchen:

8	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Staudensellerie
1/2 Stange	Lauch
1/2	Bio-Zitrone
3 Zweige	Thymian
2 Stängel	Koriander
3	Ochsenbäckchen, pariert
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
100 ml	roter Portwein
500 ml	Kalbsbrühe

Für das Püree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
200 ml	Milch
50 g	flüssige, gebräunte Butter
1 Prise	Muskat
2 EL	geschlagene Sahne

Für die Pilze:

400 g	gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Austernpilze)
1	kleine Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und halbieren.
2. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale abreiben.
4. Die Kräuterzweige abbrausen und trocken schütteln.
5. Ochsenbäckchen kalt abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Bäckchen darin rundherum kurz und kräftig anbraten.
8. Schalotten, Knoblauch, Gemüsestreifen und Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten. Kräuterzweige und Zitronenschale zugeben.
9. Mit jeweils 1/3 Rot- und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen, dann nach und nach restlichen Rot- und Portwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen.

10. Anschließend mit der Kalbsbrühe auffüllen und aufkochen. Die Schalotten herausnehmen und beiseite stellen.
11. Den Schmortopf zugedeckt in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 1,5 bis 2 Stunden sacht köcheln lassen, bis die Bäckchen butterzart sind.
12. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
13. Pilze putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
15. Butter in der Pilzpfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Petersilie untermischen. Die Pilze wieder zu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal kurz schwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
16. Sobald die Bäckchen weich sind, diese aus dem Schmorfond nehmen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken.
17. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, wieder in den Topf geben und kurz auf der ausgeschalteten, aber noch heißen Herdplatte ausdämpfen lassen.
18. Die Kartoffeln zweimal durch die Presse drücken.
19. Die Milch in einem Topf erwärmen, braune Butter, Salz und Muskat zugeben. Dann die Milch zu den gepressten Kartoffeln geben und mit dem Kochlöffel zu einem cremigen Püree vermischen, zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.
20. Die Bäckchen in Scheiben schneiden und mit den Schalotten in der Sauce erhitzen.
21. Zum Anrichten Kartoffelpüree und Pilze mit Hilfe eines großen Garnieringens auf Teller schichten, Schalotten und Fleischscheiben darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 1040 kcal / 4360 kJ
35 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 79 g Fett

**Jaqueline Amirfallah
Rote Linsen-Püree mit Romanasalat
und Pfannenbrot****Mittwoch, 10. Februar 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Asia & Weltküche****Zutaten:**

Für den Brotteig:

20 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
60 ml	Wasser
300 g	Weizenmehl, Type 405
1 Msp.	Backpulver
100 g	Naturjoghurt
50 ml	Milch
1 TL	Schwarzkümmelöl
etwas	Salz
2 Zweige	Thymian
etwas	Olivenöl zum Braten
etwas	Sumach

Für die Linsen:

1	rote Zwiebel
5 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma (gemahlen, Gelbwurz)
½ TL	Pul Biber (Chiliflocken)
250 g	rote Linsen
750 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1 TL	Honig

Für den Salat:

3	Mini-Romanasalat
3 Zweige	Koriander
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und handwarmem Wasser verrühren. Die aufgelöste Hefe mit der Flüssigkeit zum Mehl geben, mit Backpulver, Joghurt, Milch, Schwarzkümmelöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Tuch abdecken und 30 Minuten, bzw. bis er etwa das Doppelte seines Volumens erreicht hat, gehen lassen.
2. Für die Linsen Zwiebel, Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, dabei einige Zwiebelwürfel für die Dekoration beiseitelegen.
3. Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen. Kurkuma und Pul Biber hinzufügen und kurz mitbraten.

4. Anschließend die roten Linsen dazugeben, die Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann etwa 2 EL Linsen für die Dekoration herausnehmen und beiseitestellen. Die restlichen Linsen noch weitere 5 Minuten kochen.

5. Von den gekochten Linsen die überflüssige Brühe in eine Schüssel abgießen. Zu den Linsen restliches Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren. Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit hinzufügen und zum Schluss mit Salz, Honig und Chiliflocken abschmecken.

Tipp: Das Linsenpüree wird beim Erkalten fester. Wird es kalt gegessen, dann sollte die Konsistenz in heißem Zustand etwas flüssiger sein. Es ist allerdings auch möglich, wenn auch etwas mühsam, später weitere Flüssigkeit unterzurühren. Zudem sollte das Püree zum Erkalten locker abgedeckt werden, damit die obere Schicht nicht trocken wird.

6. Für das Pfannbrot den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen unter den gegangenen Hefeteig kneten, dann den Teig in Portionen aufteilen. Die Teigstücke auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen.

7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das warme Brot mit Sumach und Salz bestreuen.

8. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Koriander und Schnittlauch abbrausen und trocknen schütteln.

9. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Romanasalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

10. Den Salat und Linsenpüree auf Tellern anrichten. Mit beiseite gestellten Linsen und Zwiebelwürfeln bestreuen, mit Korianderblättchen und Schnittlauch dekorieren. Das Pfannbrot dazu servieren.

Pro Portion: 890 kcal / 3730 kJ

91 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 47 g Fett

**Andreas Schweiger
Bananenravioli mit Pak Choi
und Kokos-Ingwer-Schaum**

Donnerstag, 11. Februar 2021

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Vegetarisch****Zutaten:**

Für den Nudelteig:

250 g	Mehl
3	Eigelb
1	Ei
1 TL	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

2	Pimentkörner
¼	Chilischote
1	Banane
2	Schalotten
20 g	Butter
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft

Für den Kokos-Ingwer-Schaum:

1 Stängel	Zitronengras
1	Schalotte
1 EL	Butter
5 EL	Pflaumenwein
250 ml	Kokosmilch (Dose)
5 g	frischer Ingwer
20 g	eingeleger Ingwer
etwas	Salz
1 EL	helle Sojasauce

Für den Pak Choi:

4	Baby-Pak-Choi (oder 2 normale)
2	Schalotten
10	kleine Cocktail-Tomaten
3 Stiele	frischer Koriander
30 g	Butter
etwas	Salz
1 TL	geröstetes Sesamöl

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eigelbe mit dem Ei, dem Essig und Olivenöl vermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Die Eiermischung unter das Mehl zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Pimentkörner im Mörser fein zerstoßen. Die Chilischote entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Banane schälen und in Würfel schneiden.

4. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.
5. Die Banane dazugeben und etwa 1 Minute mitdünsten. Mit 1 Prise Salz, Zitronensaft und dem Piment würzen. Die Chiliwürfel untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Für den Kokos-Ingwer-Schaum vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere, trockene Hälfte entfernen. Den Stängel mit dem Plattiereisen oder mit einem Topfboden andrücken.
7. Die Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Mit dem Pflaumenwein ablöschen, etwas einköcheln lassen und die Kokosmilch angießen. Frischen Ingwer schälen und in den Topf reiben. Eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Salz würzen und das Zitronengras hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten köcheln, dann die Sojasauce untermischen. Den Sud weitere 10 Minuten sanft köcheln.
8. Dann den Sud durch ein feines Sieb gießen und mit Salz abschmecken.
9. Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder mit der Nudelmaschine ca. 2 mm dünn ausrollen.
10. Mit einem Ravioliausstecher oder einem Glas Kreise von 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Bananenfüllung in einen Spritzbeutel füllen und auf die Hälfte der Teigkreise haselnussgroße Portionen spritzen. Die Ränder mit wenig Wasser bestreichen, jeweils einen Teigkreis darauflegen und die Ränder gut andrücken. Ravioli auf ein mit Mehl bestäubtes sauberes Geschirrtuch legen.
11. Den Pak Choi putzen, waschen und trockenschütteln. Von den Blättern die unteren 3 cm der Stiele in Streifen schneiden.
12. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und abtrocknen. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Für die Ravioli in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
14. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Pak-Choi-Streifen zugeben und etwa 2 Minuten mitdünsten. Dann die Tomaten zugeben und kurz danach die Pak-Choi-Blätter hinzufügen, mit Salz würzen und 1 Minute dünsten. Das Sesamöl über den Pak Choi träufeln.
15. Ravioli ins kochende Salzwasser geben und 3 bis 4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausheben, kurz abtropfen lassen und auf Teller verteilen.
16. Pak Choi und Koriander mischen und auf den Ravioli anrichten. Kokos-Ingwer-Sud mit dem Pürierstab kurz aufschäumen und überträufeln.

Pro Portion: 685 kcal / 2850 kJ

63 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 39 g Fett

**Franziska Schweiger
Zitronen-Crème fraîche-Tarte
und herzige Keksdose**

Freitag, 12. Februar 2021

**Rezept für 9 Stücke
(Tarteform 26 cm Durchmesser)****Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes & Kuchen****Zutaten:**

Für den Teig:

130 g	geschälte Mandelkerne
400 g	Bio-Dinkelmehl, Type 630
200 g	Zucker
1 Prise	Salz
2	Bio-Eier (Größe M)
250 g	Butter
etwas	Butter für die Form

Für die Tarte-Füllung:

1	Vanilleschote
1	Bio-Zitrone
80 g	Zucker
20 g	Speisestärke (z.B. Maisstärke)
300 g	Crème fraîche
250 g	Mascarpone
1	Ei (Größe L)
1 Prise	Salz

zusätzlich:

etwas	Mehl zum Ausrollen
rote	Lebensmittelfarbe
50 g	Aprikosenkonfitüre
etwas	roter Fondat zum Ausrollen, nach Belieben
1	Praline nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 145 Grad Umluft vorheizen.
2. Für den Teig die Mandeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Dann gut auskühlen lassen und anschließend in einem Cutter fein mahlen.
3. Das Mehl in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Mandeln und Salz gründlich untermischen. In die Mitte der Mehlmischung eine Mulde drücken, die Eier hineingeben. Die kalte Butter in feine Stückchen schneiden und rundherum auf dem Mehlsrand verteilen, alles rasch glatt verkneten und direkt weiter verarbeiten.
Tipp: Der Teig kann auch am Vortag zubereitet werden und abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
5. Die Hälfte des Teigs beiseite stellen. Für die herzige Keksdose restlichen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem großen Herzausstecher (ca. 10 cm) 8-10 Herzen ausstechen. Zwei der Herzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, von den restlichen Herzen mit einem Kreisausstecher die Mitte ausstechen und die Herzen

mit Loch ebenfalls aufs Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 14 Minuten goldgelb backen. .

6. Die ausgestochenen Teigkreise unter den restlichen, beiseite gestellten Teig kneten und diesen abgedeckt kurz kalt stellen.

7. Die gebackenen Herzen gut auskühlen lassen.

8. Aprikosenkonfitüre in einem Topf erhitzen.

9. Die Herzen mit Loch an den Teigrändern mit der Konfitüre bestreichen, aufeinandersetzen und so zusammenkleben. Die Unterseite dieser Schichtung ebenfalls mit Konfitüre bestreichen und auf ein ganzes Herz kleben. Das zweite ganze Herz als Deckel obenauf setzen.

10. Dies kann nach Belieben zuvor mit rotem Fondat überzogen werden. Dazu den Fondat dünn ausrollen, die Unterseite dünn mit Wasser bepinseln und auf das Teigherz kleben.

11. Als Griff kann nach Belieben eine Praline aufgeklebt werden. Dazu die Unterseite der Praline mit Konfitüre (oder flüssiger Kuvertüre) bestreichen und diese als Griff auf das Herz kleben. Fertig ist die Keksdose, in die man eine Liebesbotschaft verstecken kann.

12. Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.

13. Für die Tarte den restlichen Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Tarteform damit auslegen. Überstehenden Teig abschneiden.

14. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

15. Für die Füllung die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwa von der Hälfte der Zitrone die Schale abreiben. Dann den Saft der ganzen Zitrone auspressen.

16. Zucker und Stärke in eine große Schüssel geben und verrühren. Crème fraîche, Mascarpone, Ei, Zitronenschale und Zitronensaft, Vanillemark und 1 Prise Salz dazugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

17. Die Masse in die mit Teig ausgelegte Tarteform füllen.

18. Evtl. noch übrige Teigreste mit roter Lebensmittelfarbe einfärben, dünn auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und kleine Herzen ausstechen. Die Teigherzen auf der Tarte verteilen und die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen.

19. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro Portion: 530 kcal / 2220 kJ

41 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 37 g Fett

Sybille Schönberger
Nudel-Eierkuchen mit Krabben

Montag, 15. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

etwas	Salz
300 g	dünne Bandnudeln (z.B. Dinkel-Bandnudeln)
3	bunte Möhren (gelb, orange und violett)
1	Pastinake
1	Petersilienwurzel
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
60 g	Hartkäse aus Ziegenmilch
2 EL	Pflanzenöl oder Butterschmalz zum Anbraten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6	Eier
100 g	Sahne
60 ml	Milch
80 g	frischer Baby-Spinat
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
80 g	Büsumer Krabben (oder Nordsee-Krabben)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest kochen. Anschließend abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen und die Nudeln abtropfen lassen.
2. Während die Nudeln kochen. Möhren, Pastinake und Petersilienwurzel waschen, schälen und anschließend mit einem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. Staudensellerie ebenfalls waschen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
3. Lauch putzen, waschen. Den grünen Teil in etwa 15 cm lange dünne Streifen schneiden. Den weißen Teil fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Den Käse fein reiben.
6. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und das Weiße vom Lauch darin anschwitzen. Dann die Lauch-, Möhren-, Pastinaken-, Petersilienwurzel- und Selleriestreifen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten in der Pfanne andünsten, bei Bedarf 3 EL vom aufgefangenen Nudelwasser dazu geben.
7. Die Eier mit der Sahne und Milch verquirlen, Käse und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die abgetropften Nudeln und die Gemüsenudeln zu kleinen Nudelnestern aufdrehen und in der Pfanne verteilen, dann die Eimasse darüber gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten stocken lassen.
Tipp: Man kann die Nudelnester auch in eine gefettete flache Auflaufform geben, die Eiermasse darüber gießen und im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten stocken lassen.
9. In der Zwischenzeit den Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

12. Krabbenfleisch mit etwas Zitronenabrieb, 2 Spritzern Zitronensaft und Rapsöl vermischen. Schnittlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Spinatblätter unterheben.

13. Sobald die Ei-Masse gestockt ist, alles vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit den Spinat-Krabben anrichten.

Pro Portion: 875 kcal / 3660 kJ

72 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 35 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Hähnchen-Ragout mit Staudensellerie

Mittwoch, 17. Februar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Weltküche

Zutaten:

Für das Ragout:

4	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
1	große Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
400 ml	Hühnerbrühe
1/2 Bund	Minze
2	Hähnchenbrustfilets mit Haut
1 Bund	Staudensellerie mit Grün
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Msp.	Safranfäden
1 TL	Tomatenmark

Für den Reis:

etwas	Salz
200 g	Basmatireis
50 g	Butter

Zubereitung:

1. Für das Ragout die Haut von den Hühnerkeulen abziehen und entfernen, Keulen mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln.
3. In einem Schmortopf ein Drittel vom Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.
4. Dann soviel Brühe angießen, bis die Keulen zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind, aufkochen und zugedeckt die Keulen ca. 40 Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich wenden und falls nötig noch etwas Brühe zugeben.
5. Währenddessen für den Reis in einem breiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
6. Den Reis gründlich waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben, umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten kochen lassen.
7. Reis dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Den Reis abtropfen lassen.
8. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen lassen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und darin zu einem Kegel formen. Die Temperatur der Kochstelle auf die kleinste Stufe reduzieren. Einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 30 Minuten gar dämpfen.
9. In der Zwischenzeit den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. Von der Hähnchenbrustfilets die Haut hochziehen, 3-4 Blätter Minze auf das Fleisch legen, die Haut wieder darüber ziehen und andrücken.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im heißen Backofen ca. 15 Minuten fertig garen.

13. Vom Staudensellerie Blätter abzupfen, Staudensellerie waschen, putzen, evtl. äußere, gröbere Stangen entfernen, und die restlichen Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.
14. Staudensellerieblätter und Petersilie abbrausen, trockenschütteln. Petersilienblätter abzupfen und zusammen mit restlicher Minze und Staudensellerieblättern fein schneiden.
15. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Staudenselleriestücke darin anbraten, salzen und 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Safran fein mörsern und mit den Kräutern zugeben, umrühren und 1-2 Minuten köcheln lassen.
16. Sobald die Keulen weich gegart sind, das Fleisch von den Knochen lösen, wieder in den Topf geben. Das Tomatenmark und die restliche Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Das Gemüse-Kräutergemisch dazu geben und alles zusammen nochmals für einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.
17. Das Ragout und Reis anrichten, die Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und dazu servieren.

Pro Portion: 975 kcal / 4070 kJ
41 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 61 g Fett

Christian Henze
Knuspriger Kartoffelpuffer mit Eiersalat,
Honigbacon und Cashewkernen

Donnerstag, 18. Februar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten:

Für den Eiersalat:

5	frische Bio-Eier
1 Zweig	Rosmarin
100 g	geräucherter Bauchspeck, in dünnen Scheiben
40 g	Cashewkerne
1 EL	Honig
1	Eigelb
2 TL	Senf
150 ml	Sonnenblumenöl
2 EL	Naturjoghurt
2 EL	Obstessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffelpuffer:

600 g	Kartoffeln, fest kochend
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
1	Ei
etwas	Salz
4 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für den Eiersalat die Eier 7-8 Minuten hart kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
3. Die Speckscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne wenige Minuten von beiden Seiten knusprig braten.
4. Die Cashewkerne zum Speck geben und kurz mitrösten. Dann Honig darüber träufeln, Rosmarin dazugeben und kurz karamellisieren.
5. Eigelb und die Hälfte vom Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
6. Die Mayonnaise, den Joghurt, Essig und restlichen Senf glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die gekochten Eier schälen, grob hacken und unter die Mayo-Joghurt-Creme heben.
8. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
9. Für die Puffer die Kartoffeln waschen, schälen, fein reiben und mit den Händen gut ausdrücken (oder in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken). Mehl über die geriebenen Kartoffelnstäuben und vermengen, das Ei und etwas Salz unterrühren.
10. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, je 1 gehäufte EL Kartoffelmasse in die Pfanne geben, leicht flach drücken und von beiden Seiten knusprig ausbacken.
11. Die gebackenen Puffer auf das vorbereitete Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen warmhalten, bis alle Puffer fertig ausgebacken sind, dabei vor dem Backen jeweils etwas Butterschmalz in der Pfanne erhitzen.
12. Die Kartoffelpuffer auf Teller verteilen. Eiersalat mit Speck und Cashewkernen bestreuen und dazu servieren.

Pro Portion: 990 kcal / 4140 kJ, 32 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 88 g Fett

Tarik Rose
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit
gebratenem Bio-Kabeljau

Freitag, 19. Februar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Curry:

1 kg	Steckrübe
500 g	Rosenkohl
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 TL	Currypaste
2 TL	Currypulver
750 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Zitronengras
5 g	frischer Ingwer

Für den Fisch:

750 g	Kabeljaufilet mit Haut (oder Skreifilet mit Haut)
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
einige	feine Meersalzflöcken

Zubereitung:

1. Für das Curry die Steckrübe waschen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.
2. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten. Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen.
5. Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Fischfilet in Portionsstücke schneiden und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filetstücke mit etwas Salz würzen, einige Tropfen Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.
6. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Zitronengras und Ingwer unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze nochmals ca. 10 Minuten saft ziehen lassen.
8. Die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt saft noch einige Minuten gar ziehen lassen.
9. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Fischstücke darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Temperatur reduzieren, den Fisch etwa 4 Minuten bei geringer Temperatur braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

10. Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflocken bestreut servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2425 kJ
19 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 38 g Fett

Ali Güngörmüs

Montag, 22. Februar 2021

**Rinderbraten mit Kartoffelstampf
und glaciertem Lauch**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Braten:

1,2 kg	Rinderschulter, küchenfertig (flache Schulter)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Sellerie
1	Möhre
½ Stange	Lauch
1	Zwiebel
etwas	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
300 ml	trockener Rotwein
2 EL	Balsamicoessig
600 ml	Rinderfond
etwas	Zucker
30 g	kalte Butter

Für den Kartoffelstampf:

700 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
80 g	weiche Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Für die Gelbe Bete:

200 g	gelbe Bete
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Zitrone
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl

Für den Lauch:

400 g	Lauch
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Zucker
80 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen.
2. Die Rinderschulter kalt abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
3. Sellerie, Möhre und Lauch putzen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
4. Etwas Öl in einem ofenfesten Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin rundum scharf anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

5. Im Topf nochmals etwas Öl erhitzen und das Gemüse unter Wenden anbraten. Das Tomatenmark einrühren und anrösten.
6. Den Ansatz mit Wein und Essig ablöschen. Das Fleisch wieder einlegen. Soviel Rinderfond angießen, dass das Fleisch zur Hälfte in der Flüssigkeit liegt. Fond aufkochen lassen.
7. Den Bräter zugedeckt in den Ofen schieben und das Fleisch etwa 2 Stunden schmoren.
8. Etwa 20 Minuten vor Ende der Schmorzeit für den Kartoffelstampf Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen.
9. Gelbe Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Anschließend in Streifen oder Rauten schneiden, mit einer Prise Salz und Zucker würzen und 20 Minuten ziehen lassen.
10. Für den glacierten Lauch diesen putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch in 15 cm lange Stücke schneiden.
11. Die weich gekochten Kartoffeln abgeißen, etwas ausdampfen lassen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Lauchstücke zugeben und gleich mit Zucker würzen. Lauch kräftig anbraten, dann Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei immer wieder leicht umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Das geschmorte Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den entstandenen Schmorfond in einen Topf passieren und kräftig einkochen. Mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Von der Zitrone den Saft auspressen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Gelbe Bete mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.
16. Die weich gekochten Kartoffeln pellen, in grobe Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Weiche Butter zugeben und die Kartoffeln zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
17. Die kalte Butter unter die Sauce rühren, die Sauce dann nicht mehr kochen lassen.
18. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelstampf dazu anrichten, darauf glacierten Lauch geben. Gelbe Bete Salat dazu reichen.

Pro Portion: 1040 kcal / 4360 kJ
36 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 65 g Fett

Antonina Biebrich

Dienstag, 23. Februar 2021

Piroggen mit Rindfleisch und geschmortem Paprika Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden****Schwierigkeitsgrad: Mittel****Weltküche, Pasta****Zutaten:**

Für die Piroggen:

400 g	Weizenmehl (Type 405)
4	Eier
25 ml	Olivenöl
etwas	Salz
200 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Zwiebel
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
3 EL	Schmand oder saure Sahne
250 g	kalter Rinderbraten
1	Eigelb
2 EL	Butter

Für Paprika und Salsa:

2	gelbe Paprika
2	rote Paprika
2 EL	Olivenöl
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Tomate
10	schwarze Oliven (ohne Stein)
30 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Eier, Olivenöl und eine gute Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Paprikaschoten waschen, abtrocknen, mit Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Thymianzweige abrausen und dazu legen, ebenfalls die Knoblauchzehen. Etwas Salz und Pfeffer überstreuen und die Paprika im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten schmoren, bis die Haut Blasen wirft.
4. Für die Füllung die Kartoffeln abwaschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, dann abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen. Anschließend in kleine Würfel schneiden.
Tipp: Man kann auch eine gekochte Kartoffel vom Vortag verwenden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

6. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Die Kartoffelstückchen zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand unterrühren und die Pfanne vom Herd ziehen.
7. Den Rinderbraten in kleine Würfel schneiden und unter die Füllung mischen.
8. Den Nudelteig mit einer Nudemaschine oder einem Nudelholz (auf einer bemehlten Fläche) zu dünnen Bahnen ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die Ränder mit Eigelb bestreichen. Teigkreise überklappen, die Ränder andrücken und so zu Piroggen formen.
9. Geschmorte Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und das Kerngehäuse entfernen.
10. Die Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, die Haut abziehen. Tomate vierteln, die Kerne austreichen, dann die Viertel in feine Würfel schneiden.
11. Oliven fein hacken.
12. Die Hälfte der Paprika in Rauten schneiden, die andere Hälfte sehr fein hacken.
13. Den mitgeschmorten Knoblauch aus der Schale drücken und fein hacken.
14. Gehackte Paprika mit Tomate, Knoblauch und Oliven mischen. Parmesan in Späne hobeln und unterheben. 1 EL Olivenöl untermischen und die Paprikasalsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Piroggen darin ca. 7 Minuten kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.
16. In einer Pfanne Butter erhitzen und die gegarten Piroggen darin kurz warm schwenken.
17. Piroggen mit geschmorten Paprikarauten und Salsa auf Teller geben und servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3860 kJ

87 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 45 g Fett

Jaqueline Amirfallah**Mittwoch, 24. Februar 2021****Bratkartoffelsalat mit Speckchips und pochiertem Ei Rezept für 4 Personen****Dauer: 3 Stunden****Schwierigkeitsgrad: Leicht****Heimatküche****Zutaten:**

Für den Salat:

1 kg	Kartoffeln, festkochend (am besten Pellkartoffeln vom Vortag)
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
60 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Gartenkresse – Schälchen
1 EL	Senf
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/4	Salatgurke
4	Radieschen
3	Lauchzwiebeln

Für Speck und Eier:

100 g	geräucherter Speck, dünn aufgeschnitten
1 Spritzer	Weißweinessig
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abschütten, pellen und auskühlen lassen.
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
5. Für die Speckchips den Speck auf ein Blech mit Backpapier legen, mit Backpapier bedecken und mit einer Auflaufform o.ä. beschweren damit sich die Chips nicht zu sehr wellen. Im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig garen.
6. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
7. In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
8. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Dill und Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils einige Kräuter für die Deko beiseitelegen.
9. Restlichen Dill, Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
10. Gurke waschen, halbieren, die Kerne austreichen. Gurke in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und ziehen lassen.
11. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
12. Lauchzwiebel putzen, waschen und fein schneiden.
13. Für die Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben.

14. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle oder Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen, dann nach und nach die Eier ins kochende Wasser gleiten lassen und bei schwacher Hitze darin etwa 3 Minuten pochieren.

15. Die Kräutersauce-Sauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Gurken, Lauchzwiebeln und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.

16. Den Bratkartoffelsalat auf Teller geben, pochierte Eier und Speckchips darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Pro Portion: 495 kcal / 3860 kJ

87 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 45 g Fett

**Rainer Klutsch
Reisauflauf mit Karottensalat****Donnerstag, 25. Februar 2021
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Feine Küche****Zutaten:**

Für den Auflauf:

250 g	Langkornreis
etwas	Salz
1 kg	frischer Blattspinat (ersatzweise 500 g TK-Spinat)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Butter
2	Eier
100 g	Bergkäse
50 g	Pinienkerne
etwas	Cayennepfeffer

Für den Karottensalat:

800 g	Karotten
1 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
80 ml	Orangensaft (am besten frisch gepresst)
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Außerdem:

etwas	Fett für die Form
-------	-------------------

Zubereitung:

1. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, welke Blätter und grobe Stiele entfernen. Spinat gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin goldgelb anschwitzen.
4. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen. Den Käse fein reiben.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
7. Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Eigelbe und Reis miteinander vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eischnee vorsichtig unterheben. Pinienkerne mit dem Käse vermischen und ebenfalls vorsichtig unterheben.
8. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und das Spinat-Reis-Gemisch einfüllen. Restliche Butter in Flocken darauf geben. Den Auflauf im heißen Backofen etwa 30 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
9. In der Zwischenzeit für den Karottensalat die Karotten waschen, schälen und fein raspeln.
10. Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 20 Minuten durchziehen lassen.
11. Gegarten Reisauflauf und Karottensalat servieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3080 kJ, 65 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 40 g Fett

Sören Anders

Freitag, 26. Februar 2021

Clevere Kühlschrank-Tour, Kochen ohne Rezept**Carpaccio vom kalten Braten mit
fruchtiger Gemüse-Vinaigrette
und gepufftem Reis****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

80 g	gekochter Reis, abgekühlt (vom Vortag)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprika
5 EL	Olivenöl
150 ml	Brühe (Rinder- oder Gemüsebrühe)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Karotte
1 EL	Zesten einer Bio-Orange
etwas	Zucker
etwas	weißer Balsamico oder Weißweinessig
60 g	Speck (Bacon) in dünne Scheiben aufgeschnitten
1 Bund	gemischte Kräuter (glatte Petersilie, Dill, Schnittlauch)
20 g	frischer Blattspinat
2 EL	schwarze Oliven mit etwas Einlegeflüssigkeit
1/2	Gurke
40 g	Sellerie
40 g	Lauch
4	Radieschen
1	Bio-Orange
1/2	Bio-Zitrone
200 ml	Pflanzenfett zum Frittieren
1 Prise	Paprikapulver
250 g	kalter Rinderbraten
4 EL	saure Sahne

Zubereitung:

1. Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Den gekochten Reis auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Backofen ca. 30 Minuten trocknen lassen.
3. Für die Paprikacreme Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika grob schneiden.

4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Paprika zugeben und anbraten, dann zwei Drittel der Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weich kochen.
5. Für die süß-sauren Karotten die Karotte schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
6. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Karotten mit den Orangenzesten in den Topf geben und 1 EL Zucker zugeben, kurz schwenken. Dann ein Drittel der Brühe und 1 Spritzer Essig angießen und das ganze ca. 10 Minuten dünsten.
7. Die Speckscheiben in eine beschichtete Pfanne legen und bei mittlerer Hitze knusprig rösten. Dann auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.
8. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Spinat putzen, gut waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
10. Oliven halbieren. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sellerie schälen, waschen und in 5 mm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln.
11. Für das Dressing von der Orange und der Zitrone den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. 1 Spritzer der Oliven-Einlegeflüssigkeit und 3 EL Olivenöl zugeben. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
12. Alles gewürfelte Gemüse, Spinatstreifen, Oliven, Schnittlauch, Dill und die Hälfte der Petersilie zugeben sowie die süß sauer gegarten Karotten und gut vermischen.
13. Den Paprika mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und abschmecken.
14. Für den Reis in einem Topf das Pflanzenfett erhitzen, den Reis zugeben und aufpuffen lassen, dann mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
15. Mit etwas Salz und Paprikapulver den gepufften Reis würzen.
16. Den kalten Braten in dünne Scheiben aufschneiden.
17. Zum Anrichten die Bratenscheiben nebeneinander auf dem Teller verteilen. Das marinierte Gemüse großzügig darüber verteilen. Etwas Paprikacreme und saure Sahne mit einem Esslöffel darum herum geben, etwas gepufften Reis und restliche Petersilie überstreuen und genießen.

Pro Portion: 550 kcal / 2290 kJ

18 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 44 g Fett