

ARD-Bufferet Rezepte

Vincent Klink

Donnerstag, 1. August 2019

Sommerstrudel mit Zitronenjoghurt Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

Für den Strudelteig

500 g Weizenmehl Type 550
50 ml Speiseöl
1 Ei
1 Prise Salz
200 ml kaltes Wasser

Für die Füllung

600 g Spitzkohl
1 Zwiebel
3 Zweige Thymian
1 Bund glatte Petersilie
50 g Pecorino
3 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
2 EL Semmelbrösel
60 g Butter
1 Ei

Für den Dip:

1 Bio-Zitrone
400 g türkischer Joghurt (10 % Fett)
1/2 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Der Strudelteig sollte über Nacht ruhen.

1. Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, Salz und Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!)
2. Den glatten Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt (oder in Frischhaltefolie eingepackt) eine Nacht im Kühlschrank ruhenlassen.
3. Für die Strudelfüllung Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen. Dann den Kohl sehr fein schneiden oder hobeln.
4. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Thymian und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Pecorino fein reiben.

5. In einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz Zwiebel und Kohlstreifen gut anbraten. Thymian untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, Petersilie, Semmelbrösel und Pecorino untermischen.
6. Butter in einem Topf schmelzen.
7. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3 vorheizen).
8. Den Strudelteig ausrollen dann auf ein großes Küchentuch legen und vorsichtig aus der Mitte heraus möglichst dünn ausziehen.
9. Die Ränder des ausgerollten Strudelteigs mit verquirltem Ei bestreichen und die Kohlmasse aufstreichen, dabei ringsherum 2 cm frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches einrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und dünn mit flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten goldbraun backen.
10. Für den Zitronenjoghurt die Zitrone heiß abwaschen. Etwas Schale abreiben und unter den Joghurt rühren. Zitronensaft auspressen und mit dem Olivenöl zum Joghurt geben.
11. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Chili unter den Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.
12. Den gebackenen Strudel aufschneiden und mit den Zitronenjoghurt servieren.

Pro Portion: 1068 kcal / 4475 kJ

112 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett

Rainer Klutsch
So geht's: Tomaten-Variationen

Freitag, 2. August 2019
Rezept für 4 Personen

Tomaten-Brot-Salat mit getrockneten Tomaten **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für die getrockneten Tomaten

4 Eiertomaten oder Strauchtomaten
1 Zweig Rosmarin
etwas Olivenöl
etwas Salz

Für den Salat:

2 Eiertomaten oder Strauchtomaten
1 Romanasalatherz
1/2 Radicchio
1/2 Salatgurke
2 EL Sesam
300 g Ciabatta- oder Weißbrot
50 ml Olivenöl
etwas Salz
1 Bund Dill
40 g Parmesan
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Senf
1 TL Honig
2 EL weißer Balsamico
2 EL Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Für die getrockneten Tomaten die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.
2. Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. (Tipp: Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)
3. Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.
4. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Rosmarinzweig etwas zerkleinern.
5. Die Tomatenhälften nochmals der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten, die Tomatenviertel darauf legen und mit Salz würzen. Rosmarin darüber streuen.

6. Die Tomaten im vorgeheizten Ofen für etwa 1-2 Stunden trocknen lassen, dabei immer mal wieder die Backofentür aufmachen und die Tomaten wenden. Je nachdem wie stark man die Tomaten getrocknet haben möchte kann man die Tomaten auch länger als 2 Stunden trocknen.

Tipp: Damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann, kann man einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen.

7. Für den Salat die Haut der Tomaten einritzen und diese in kochendem Wasser einige Sekunden eintauchen, anschließend in Eiswasser abschrecken, herausnehmen und die Haut der Tomaten abziehen.

8. Die abgezogenen Tomaten der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen, Tomaten nochmal halbieren.

(Tipp: Man kann die Kerne auch in einer Schüssel auffangen und später in einer Tomatensauce oder einem Fruchtaufstrich mitkochen)

9. Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

10. Gurke waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausstreichen und Gurke in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann beiseitestellen.

12. Das Brot in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten, leicht salzen.

13. Für das Dressing Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

14. Den Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und fein schneiden.

15. Senf, Honig, Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Parmesan in eine Schüssel geben und gut vermengen, evtl. mit dem Pürierstab fein mixen. Zuletzt Jogurt und Dill untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

16. Blattsalate, Gurken, frische und getrocknete Tomaten in eine Schüssel geben, mit dem Dressing vermischen. Brotwürfel und Sesam zugeben, locker unterheben und direkt servieren.

Pro Portion: 431 kcal / 1807 kJ

48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett

Tomatenfruchtaufstrich

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch

Zutaten:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
600 g	Tomaten
1	rote Peperoni
1 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
50 ml	Rotweinessig
4 EL	Rohrzucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Tomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und Tomaten in Würfel schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Peperoni fein würfeln.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitanrösten.
4. Dann Tomaten, Peperoni, Essig, Zucker, sowie Salz und Pfeffer hinzugeben, alles aufkochen und die Masse leicht köchelnd ca. 40 Minuten eindicken lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Die Masse in Marmeladegläser mit Schraubdeckel abfüllen und komplett auskühlen lassen.
6. Der Fruchtaufstrich hält sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

Pro 100 g: 52 kcal / 217 kJ

8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett

Bruschetta

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, Mediterran

Zutaten:

1/2 Bund	Basilikum
150 g	bunte Tomaten
etwas	Salz
250 g	Ciabatta oder ital. Weißbrot
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.
4. Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.
5. Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Pro Portion: 231 kcal / 970 kJ

34 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 8 g Fett

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zubereitung:

Für die Paprika-Auberginen-Röllchen

3 rote Bio-Paprika
3 Bio-Auberginen
etwas Olivenöl
12 große Basilikumblätter
250 g Ziegenfrischkäse
50 g Rosinen
etwas Salz
etwas Ringelblumen- und Borretschblüten nach belieben

Für die Schinken-Frischkäse-Röllchen

80 g gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten (2-3 mm dick)
100 g Kräuter-Knoblauch-Frischkäse

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Für die Gemüseröllchen Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft und beginnt schwarz zu werden.
3. Dann herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.
4. Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und Aubergine in 5 mm dicke längliche Scheiben schneiden, auf einem Blech verteilen, gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und im Backofen solange rösten, bis sie eine gleichmäßige braune Farbe bekommen.
5. Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln.
6. Von den gebratenen Paprika die Haut abziehen.
7. Die Paprikahälften in der Mitte durchschneiden und jeweils ein Paprikaviertel auf eine Auberginenscheibe legen. In die Mitte je ein Stück Ziegenfrischkäse, ein paar Rosinen und ein Basilikumblatt legen und alles zusammenrollen. Bis zum Servieren die Röllchen kalt stellen.
8. Für die Schinkenröllchen vom Schinken, falls nötig, den Fettrand entfernen und die Scheiben auf einem Brett oder der Arbeitsfläche ausbreiten.
9. Den Frischkäse auf die Schinkenscheiben streichen, dann von der Längsseite her einrollen und 30 Minuten kühl stellen.
10. Anschließend die gerollten Schinkenscheiben in gleichmäßige, etwa 1 cm breite Röllchen schneiden.
11. Gemüse- und Schinkenröllchen anrichten, nach Belieben mit essbaren Blüten dekorieren.

Pro Portion: 415 kcal / 1733 kJ
18 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 31 g Fett

Philipp Stein
Garnelen mit Gewürz-Tomate und
Limetten-Vinaigrette

Dienstag, 6. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für die Gewürztomate

1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Orangen
300 ml	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Senfkörner
1	Sternanis
1 TL	schwarze Pfefferkörner
etwas	Salz
2	Ochsenherztomaten

Für die Vinaigrette

50 ml	Limettensaft, frisch gepresst
35 ml	Zitronensaft, frisch gepresst
50 g	Zucker
etwas	Salz
150 ml	Olivenöl

außerdem

50 g	Mandeln
12	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)
30 g	getrocknete Tomaten
200 g	Fetakäse
1/2 Bund	Basilikum
8	Garnelen in der Schale, Größe 8/12
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen und andrücken. Die Orange abwaschen und in Scheiben schneiden.
2. Olivenöl mit Fenchelsamen, Senfkörnern, Sternanis, Pfefferkörnern, Kräuterzweigen, Knoblauch, Orangenscheiben und etwas Salz in einen Topf geben und auf kleiner Stufe langsam (ca. 20 Minuten) lauwarm erhitzen.
3. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Das Öl in einen breiten Topf oder eine breite Pfanne passieren, die Tomatenscheiben einlegen und bei gleichbleibend lauwarmer Temperatur etwa 15 Minuten ziehen lassen.
5. Für die Vinaigrette Limetten- und Zitronensaft mit Zucker und einer guten Prise Salz gut verrühren, dann das Olivenöl unter Rühren langsam zufügen.
6. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Oliven und getrocknete Tomaten fein würfeln. Feta in Würfel schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne braten.
9. Tomatenscheiben auf einer Siebkelle abtropfen und in der Tellermitte anrichten. Die gebratenen Garnelen darauf legen und Fetawürfel darauf geben. Oliven, getrocknete Tomaten, Mandeln und Basilikum in die Vinaigrette Rühren und rundherum verteilen.

Pro Portion: 942 kcal / 3946 kJ

27 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 83 g Fett

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1,5 Kilo	Erbsen in der Schote
1 Bund	Minze
3	Eier
3 EL	Kartoffelstärke
4 EL	Butter
80 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit die Erbsen aus der Schote pulen.
3. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die weich gekochten Kartoffeln abschütten, durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Backbrett (oder in einer großen Schüssel) verteilen.
5. Eier, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die noch warme Kartoffel-Masse geben und alles rasch zu einem Teig vermengen (nicht zu stark kneten).
6. Die Hälfte der Minzblätter fein schneiden und unter den Kartoffelteig mischen.
Tipp: Wenn der Teig zu trocken und spröde ist, noch 1 EL weiche Butter unterarbeiten.
7. Den Kartoffelteig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden und mit einer Gabel eindrücken.
8. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
9. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Erbsen kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
10. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Gnocchi und Erbsen hinzugeben und durch schwenken. Parmesan grob reiben und darüber streuen.
11. Restliche Minze in feine Streifen schneiden.
12. Gnocchi auf Tellern anrichten und mit Minze bestreut servieren.

Pro Portion: 763 kcal / 3194 kJ
114 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 19 g Fett

Otto Koch

Donnerstag, 8. August 2019

**Ziegenfrischkäse-Soufflé mit
geschmorter Paprika und Gurkensalsa Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

2	rote Paprika
4 EL	Olivenöl
400 g	Ziegenfrischkäse
4	Eiweiß
40 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Butter zum Ausbuttern der Formen
1 EL	Semmelbrösel
1	rote Zwiebel
1	Salatgurke
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Zweige	Minze
1/2	Bio-Zitrone
1 TL	Honig

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Paprika längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwa 1/4 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut Blasen wirft.
3. Dann herausnehmen, Paprika mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze einstellen.
5. Den Ziegenkäse mit dem Eiweiß und Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren, die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Soufflécupchen (mit ca. 200 ml Inhalt) ausbuttern und mit Semmelbröseln bestäuben. Die Käsemasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
7. Die Zwiebel schälen und in ca. 5 mm starke Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben in einer Pfanne mit 1/4 vom Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
8. Gurke abwaschen, schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne austreichen und Gurke in kleine Würfel schneiden.
9. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Gurkenwürfel mit Petersilie, Minze und Zitronenschale mischen, restliches Olivenöl, Zitronensaft und Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Von den gebratenen Paprika die Haut abziehen, Paprika fein würfeln.
13. Die gebackenen Käsesoufflés kurz stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form stürzen.
14. Zum Anrichten je einen gebratenen Zwiebelring in die Mitte eines Tellers geben und darauf ein Käsesoufflé setzen. Paprika und Gurkensalsa darum herum anrichten.

Pro Portion: 512 kcal / 2140 kJ

10 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 45 g Fett

Zutaten:

Für den Teig:

425 g	Weizenmehl Type 550
75 g	Hartweizengrieß
20 g	Hefe
250 ml	Wasser, sehr kalt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
etwas	Olivenöl für das Backblech
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Tomatensauce:

600 g	Tomaten (ersatzweise abgezogene Tomaten aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwa	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

300 g	Mozzarella
150 g	Provolone (ital. Hartkäse)
1 Bund	Basilikum
etwas	Pfeffer aus der Mühle
	weitere Zutaten zum Belegen nach Belieben

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Knetschüssel der Küchenmaschine geben und 10 Minuten langsam, dann noch 5 Minuten schnell kneten. Wichtig der Teig darf nicht zu warm werden. Wenn er sich gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
3. Den geruhten Teig in Teigstücke von ca. 150 g aufteilen, diese Teigstücke rund wirken.
4. Ein Backblech dünn mit Öl bepinseln und die Teiglinge darauf setzen, mit einem Küchentuch abdecken und nochmal ca. 45 Minuten ruhen lassen.
5. Für die Tomatensauce die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz im heißen Wasser blanchieren und anschließend häuten. Die Tomaten vierteln, nach Belieben die Kerne austreichen.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
7. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 45 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
8. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab gut mixen.

9. Einen Backofen mit Backstein auf 220 Grad vorheizen.
10. Die gegangenen Teigstücke dünn ausrollen und mit der Tomatensauce bestreichen.
Tipp: Die Pizza kann natürlich nach Wunsch zusätzlich z.B. mit Schinken, Champignonscheiben, Paprikastreifen, Oliven usw. belegt werden.
11. Mozzarella in Scheiben schneiden, Provolone fein reiben.
12. Beide Käse auf der Pizza verteilen. Pizza auf einen Holzschieber setzen, direkt auf den Backstein schieben und ca.10-15 Minuten backen. Der Boden und der Rand sollten knusprig braun sein.
13. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
14. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättchen bestreuen und genießen.
Tipp: Man kann auch auf die gebackene Pizza noch Ruccola, Parmaschinken oder geschnetzelten und gebratenen Lammrücken geben.

Pro Portion: 883 kcal / 3698 kJ

105 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 34 g Fett

Christina Richon
Ratatouille mit Reistalern

Montag, 12. August 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Taler

150 g	Langkornreis
300 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
3	Eier
125 ml	Milch
3 EL	Mehl
1 TL	Ras el Hanout oder Currypulver
1 TL	Kurkumapulver
1,5 TL	getrocknete Minze
1 EL	Korinthen
2	Lauchzwiebeln
150 g	schnittfester Käse (z. B. Manchego oder Bergkäse)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Olivenöl

Für das Ratatouille

150 g	rote Paprika
150 g	gelbe Paprika
350 g	Auberginen
350 g	Zucchini
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Chilipulver
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

150 g	Sahnejoghurt
2 EL	grob gehackte Pistazien
etwas	frische Minze- und Korianderblätter nach Belieben

Zubereitung:

1. Reis mit der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen. Dann etwas abkühlen lassen.
 2. Eier mit Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Ras-el-Hanout, Kurkuma, getrocknete Minze und Korinthen unterrühren.
 3. Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Käse grob reiben.
 4. Lauchzwiebeln, 2/3 vom geriebenen Käse, Korinthen und gekochtem Reis unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen, dabei einige Male umrühren.
 5. Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini waschen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Von Aubergine und Zucchini jeweils die Enden abschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
 6. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken.
 7. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und s Chilipulver dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
 8. Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
 9. Für die Reis-Taler etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eisportionierer Reisteighäufchen hineinsetzen und beidseitig jeweils ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
 10. Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen warm halten.
 11. Die Taler mit Ratatouille, einem Klecks Joghurt und Pistazien servieren. Nach Belieben mit Minze- und Korianderblättchen garnieren.
- Tipp: Die Reis-Käsetaler können auch mit einem Rest gekochten Reis (ca. 300 g) zubereitet werden.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ

62 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 37 g Fett

Michael Kempf
Gepfeffertes Roastbeef mit
mediterranen Pommes

Dienstag, 13. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, mediterran

Zutaten:

Für das Fleisch:

700 g Roastbeef mit Fettdeckel, am Stück
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
4 tasmanische Pfefferkörner
1 EL scharfer Senf
1 EL Honig

Für die Pommes:

2 große Kartoffeln, fest kochend
2 Sardellenfilets (Anchovis), in Öl eingelegt
1 TL Kapern
4 Zweige Blattpetersilie
300 g Pflanzenfett zum Frittieren
etwas Salz

Für den Salat:

4 Romanasalatherzen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan
1 EL scharfer Senf
1 EL Estragonessig
4 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer

zusätzlich:

1 Ei, hart gekocht
1 EL Kapern

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden und gut salzen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten.
3. Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und mit Senf und Honig verrühren.
4. Das angebratene Fleischstück mit dem Pfeffer-Senf einpinseln, auf ein Backofengitter legen und im Ofen ca. 20 Minuten rosa garen, das Roastbeef sollte eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.

5. In der Zwischenzeit für die Pommes die Sardellen und die Kapern fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie, Sardellen und Kapern in einer Schüssel vermischen.
6. Die Kartoffeln schälen und in etwa 5 mm starke Pommes frites schneiden.
7. In einem Topf oder einer Fritteuse das Fett auf 120 Grad erhitzen und die Kartoffelstifte darin 5 Minuten lang vorgaren, herausnehmen, auf ein Küchentuch legen und abtropfen lassen. Topf mit Frittierfett zur Seite stellen.
8. Die Salatherzen putzen, waschen und halbieren.
9. Das hart gekochte Ei schälen und fein würfeln.
10. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
11. Für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
12. Schalotte, Knoblauch, Parmesan, Senf, Essig, die Hälfte vom Rapsöl, Gemüsebrühe und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. In einer Pfanne restliches Rapsöl erhitzen und die Schnittflächen der Salatherzen darin kurz anbraten.
14. Das Frittierfett auf 180 Grad erhitzen und die vorgegarten Pommes darin kross und goldgelb frittieren.
15. Pommes gut abtropfen lassen, mit den Kapern, den Sardellen und der Petersilie mischen, leicht salzen.
16. Die Kapern für die Dekoration kurz im heißen Fett frittieren, abtropfen lassen.
17. Das Roastbeef portionieren und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2 Hälften der Salatherzen daneben anrichten, mit dem Dressing beträufeln, die gebackenen Kapern und das gehackte Ei auf der Schnittfläche verteilen. Die Pommes daneben anrichten.

Pro Portion: 468 kcal / 1960 kJ

12 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 26 g Fett

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Thunfisch-Sandwich

2 EL	Olivenöl
4	große Graubrotscheiben
120 g	Mozzarella
200 g	Thunfisch in Öl oder in eigenem Saft (aus der Dose)
1 EL	Kapern
3 EL	Mayonnaise
1 EL	weißer Balsamico
1 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für das Tomatenbrot

3 EL	Olivenöl
4	Graubrotscheiben
4	Romatomen
1	rote Zwiebel
3 Stängel	Basilikum
50 g	Doppelrahmfrischkäse
1 Zweig	Zitronen-Thymian
2 EL	Balsamico
3 EL	Zitronen-Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Thunfisch-Sandwich den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen (oder mit Backpapier auslegen) und die Brotscheiben darauflegen.
3. Mozzarella in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben, Thunfisch zerzupfen und dazugeben, Kapern untermengen.
4. Die Mischung auf die Brote streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Mayonnaise mit Balsamico und Tomatenmark gut vermischen, 1-2 EL Wasser zugeben und die Sauce glatt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Die gebackenen Brote aus dem Ofen nehmen, mit der Tomaten-Mayonnaise beträufeln und genießen.

7. Für das Tomatenbrot die Hälfte vom Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten rösten.
8. Die Tomaten waschen, Strunkansätze entfernen und die Tomaten in Scheiben schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese mit restlichem Olivenöl fein pürieren oder mixen.
11. Das Basilikumpüree mit dem Frischkäse vermischen.
12. Für das Dressing Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
13. Balsamico mit Zitronen-Olivenöl, Honig und Zitronenthymian vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die gerösteten Brotscheiben mit dem Basilikum-Frischkäse bestreichen, mit den Tomatenscheiben und den Zwiebelringen belegen. Das Dressing darüber träufeln und die Brote genießen.

Pro Portion: 551 kcal / 2307 kJ

33 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 37 g Fett

Vincent Klink
Nizza-Salat

Donnerstag, 15. August 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

8	kleine Kartoffeln
etwas	Salz
4	Eier
2	rote Paprika
300 g	Stangen-Bohnen
2 Zweige	Bohnenkraut
60 g	Kopfsalat
2	Fleischtomaten
2	rote Zwiebeln
4	eingelegte Artischockenherzen
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
16	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)
120 g	Ölsardinen

Zubereitung:

1. Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen und anschließend schälen.
2. Die Eier hart kochen, gut abkühlen lassen, schälen und vierteln.
3. Paprika halbieren, die Kerne entfernen, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten weich garen. Anschließend die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.
4. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Salzwasser und Bohnenkraut aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen. Anschließend abschütten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Kopfsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Artischockenherzen vierteln.
7. Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, leicht salzen und pfeffern.
8. Knoblauch schälen halbieren und eine Salatschüssel mit der Knoblauchzehe ausreiben.

9. Von der Zitrone den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

10. Paprika, Tomaten, Bohnen, Artischocken und Kartoffeln in die Schüssel geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum fein schneiden und untermischen.

11. Zwei große tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen, den Gemüsesalat darauf anrichten. Oliven, Zwiebeln, Eier und Ölsardinen obenauf geben und den Salat servieren.

Pro Portion: 402 kcal / 1680 kJ

28 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 25 g Fett

Simon Tress
So geht's: Crêpes

Freitag, 16. August 2019
Rezept für 4 Personen

Buchweizen-Crêpes (Gallettes)
mit Schinken und Käse

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

50 g	Butter
250 g	Buchweizenmehl
1 TL	Salz
1	Ei
300 ml	Milch
300 ml	Wasser
2	Tomaten
100 g	Emmentaler
etwas	Butterschmalz
100 g	gekochter Schinken, dünn aufgeschnitten

Zubereitung:

1. Für die Buchweizencrêpes die Butter in einem Topf schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
 2. Buchweizenmehl mit Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Dann Wasser und flüssige Butter unterrühren. Den Teig abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.
 3. Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse grob reiben.
 4. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Crêpes ausbacken. Der Pfannenboden sollte nur dünn mit Teig bedeckt sein
 5. Jeden Crêpe mittig mit Schinken, Käse und 2 Tomatenscheiben belegen, die Ränder einklappen, die Crêpe zusammenfalten und im Backofen bei 60 Grad warm halten.
- Tipp: Für die Füllung eignen sich auch andere Käsesorten, feinblättrig geschnittene Champignons, Speck, Kräuter u.ä.

Pro Portion: 535 kcal / 2238 kJ
55 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 26 g Fett

Crêpes mit geschmorten Pfirsichen

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes

80 g	Butter
125 g	Mehl
30 g	Zucker
1 Prise	Salz
3	Eier
250 ml	Milch
20 ml	Mineralwasser

Für die Pfirsiche

150 g	Crème fraîche
1	Vanilleschote
3 EL	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
2	Pfirsiche
1 EL	Butter
60 ml	Orangensaft

Zubereitung:

1. Für den Crêpesteig die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht abkühlen lassen.
2. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Eier, und Milch in eine Schüssel geben und mit em Schneebesens glatt rühren. Die flüssige Butter und Mineralwasser untermischen.
3. Pfanne mit etwas Butter einfetten und auf mittlerer Hitze erwärmen.
4. Etwas Crêpeteig in die Pfanne geben und diese leicht schwenken. Der Pfannenboden sollte nur dünn mit Teig bedeckt sein. Crêpe von beiden Seiten leicht bräunen. Fertige Crêpes warmhalten. Aus dem Teig auf diese Weise nach und nach die Crêpes ausbacken.
5. Für die Vanillecreme die Crème fraîche in eine Schüssel geben. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Hälfte vom Vanillemark zur Crème fraîche geben. 1/3 vom Zucker untermischen und mit Zitronensaft abschmecken.
6. Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.
7. Restlichen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen.
8. Butter, Pfirsichspalten, restliches Vanillemark und Orangensaft dazugeben und die Pfirsiche weichdünsten.
9. Die Crêpe zusammenfalten und mit Pfirsichspalten und einem Klecks Vanillecreme servieren.

Pro Portion: 572 kcal / 2392 kJ

51 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 36 g Fett

Christina Richon
Gefüllte Riesenchampignons mit
Pistazien-Couscous und Minze-Joghurt

Montag, 19. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

2 EL	getrocknete Kirschen (alternativ: Rosinen)
25 g	getrocknete Tomaten
750 g	Riesenchampignons (ca. 12 Stück)
2	junge Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL	getrockneter Oregano
½ TL	getrocknete Minze
½ TL	scharfes Paprikapulver
2	Lauchzwiebeln
½ Bund	Blattpetersilie
125 g	Feta
1	Ei
500 g	Zucchini
1	Bio-Zitrone
2	Schalotten
130 g	Instant-Couscous
200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Ras el hanout (alternativ: Curry)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1,5 EL	Sesamsamen
4 Stängel	frische Minze
300 g	Joghurt
2 EL	Pistazienkerne
40 g	Butter
etwas	Piment d'Espelette (alternativ: Paprikapulver oder -flocken)

Zubereitung:

1. Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.
2. Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.
4. Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.
5. Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Aufs heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.
6. In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

7. Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
8. Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
9. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.
11. Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.
12. Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe aufs Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.
13. Die Zucchinischeiben zwischen die Pilze aufs Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.
14. Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.
15. Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
16. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
17. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.
18. Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.
19. Champignons mit Zucchinischeiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Pro Portion: 635 kcal / 2670 kJ

36 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 45 g Fett

Jörg Sackmann
Kaiserschmarren-Soufflé
mit Brombeer-Birnenkompott

Dienstag, 20. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig

3 EL	Rosinen
1/2	Vanilleschote
1/2	Bio-Zitrone
4	Eier
50 g	Zucker
1 Prise	Salz
120 g	Mehl
150 ml	Milch
10 ml	Birnenschnaps
etwas	Butter zum Einfetten
30 g	Mandelblättchen
etwas	Puderzucker

Für den Karamell

150 g	Zucker
80 g	Butter

Für das Kompott

500 g	Brombeeren
1/2	Vanilleschote
1	Birne
1 Spritzer	Zitronensaft
150 g	Zucker
1	Zimtstange
20 ml	weißer Balsamico
1 EL	Cassislikör

Zubereitung:

1. Rosinen mit 2-3 EL heißem Wasser begießen und einweichen lassen.
Tipp: Um den Rosinen ein Extraaroma zu geben, können sie auch in 2 EL Birnenschnaps eingeweicht werden.
2. Vanillestange der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.
3. Die Eier trennen. Eiweiß zunächst beiseite stellen.
4. Eigelbe, die Hälfte vom Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Das Mehl zugeben und unterrühren. Milch, abgeriebene Zitronenschale und Birnenschnaps unterrühren.
Tipp: Wer keinen Birnenschnaps mag, lässt diesen einfach weg.

5. Den Teig 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker zu lockerem Eischnee aufschlagen.
7. Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
8. Die Souffléförmchen (ca. 200 ml Inhalt) mit Butter einfetten.
9. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Für den Karamell Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann die Butter unterrühren.
11. Eine dünne Schicht Butterkaramell auf den Boden der Souffléförmchen geben. Darauf soviel Schmarrenteig geben, dass das Förmchen bis 1 cm unter den Rand gefüllt ist. Die eingelegten Rosinen darauf geben und einige Mandelblättchen darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen die Soufflés ca. 20 Minuten backen.
12. In der Zwischenzeit für das Kompott die Brombeeren verlesen, in ein Sieb geben und kurz mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.
13. Vanillestange der Länge nach aufschneiden, das Mark auskratzen.
14. Die Birne waschen, vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in kleine Stücke schneiden.
15. Birnenstücke mit Zitronensaft beträufeln und das Vanillemark untermischen.
16. Die Brombeeren mit dem Zucker und der Zimtstange in einem großen Topf mischen. Die Birnenstücke dazugeben, alles unter Rühren langsam zum Kochen bringen und 3 Minuten kochen lassen.
17. Die Zimtstange entfernen und das Brombeer-Birnenkompott mit dem Stabmixer grob pürieren. Mit etwas Balsamico und nach Belieben mit Cassislikör abschmecken.
18. Gebackene Kaiserschmarrensoufflés mit Puderzucker bestäuben und warm mit dem Brombeer-Birnen-Kompott servieren.

Pro Portion: 873 kcal / 3654 kJ

140 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 28 g Fett

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

200 g	Basmatireis
etwas	Salz
50 g	Butter
3	gelbe Spitzpaprika
3	grüne Spitzpaprika
2	Fleischtomaten
2	rote Zwiebeln
1/2 Bund	Koriander
600 g	Rinderhackfleisch
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 Prise	Zucker
100 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.
2. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
3. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.
4. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Stücke von 2 cm Kantenlänge schneiden.
5. Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten grob würfeln.
6. Zwiebeln schälen und fein schneiden.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
8. Hackfleisch mit der Hälfte vom Tomatenmark, der Hälfte der Zwiebelwürfel, etwas Salz, Kreuzkümmel und Koriander gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.

9. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten anbraten. Dann herausnehmen, evtl. noch etwas Öl zugeben und Paprika mit restlichen Zwiebeln darin anbraten. Tomatenstücke zugeben und das Gemüse kräftig anbraten. Mit Salz, Paprikapulver und Zucker würzen. Restliches Tomatenmark unterrühren, die Brühe angießen und aufkochen.

10. Hackbällchen zum Gemüse geben und nochmal ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Zuletzt nochmal abschmecken.

11. Das Paprikagemüse mit den Hackbällchen und dem gegarten Reis servieren.

Pro Portion: 743 kcal / 3109 kJ

54 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 43 g Fett

Otto Koch
Schnitzel mit Kräuterkruste und
Tomaten-Zucchini-Salat

Donnerstag, 22. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Salat:

3	Tomaten
1	kleine Zucchini
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel
1 Bund	Rucola

Für die Schnitzel:

1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Basilikum, Petersilie)
2	getrocknete Tomaten in Öl
40 g	Weißbrot
2 EL	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Schweinefilet
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die beiden Enden abschneiden und Zucchini ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden und zu den Tomaten geben.
2. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, Essig und Olivenöl untermischen und den Salat abschmecken.
3. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und unter den Tomatensalat mischen.
4. Für die Kräuterkruste die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Getrocknete Tomaten fein hacken. Weißbrot zu Bröseln reiben.
6. Kräuter, Brotbrösel, getrocknete Tomaten und weiche Butter vermengen, abschmecken und kurz kalt stellen.
7. Das Schweinefilet in Medaillons von jeweils etwa 70 g schneiden, leicht platteieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten goldbraun braten, jedoch nicht ganz durchbraten.
9. Den Backofen grill vorheizen (oder auf 220 Grad Oberhitze).
10. Die Schnitzel in eine feuerfeste Form legen. Jedes mit etwas Kräuterkruste bestreichen und im vorgeheizten Ofen goldbraun gratinieren.

11. In der Zwischenzeit Rucola abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
12. Etwas Rucola auf Teller verteilen, darauf den Tomaten-Zucchini Salat geben und die gratinierten Schnitzel anlegen.

Pro Portion: 384 kcal / 1608 kJ
10 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 22 g Fett

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

Für das gerollte Steak:

5 Stiele	Oregano
5 Stiele	Basilikum
1	Zwiebel
500 g	Huftsteak
2 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl

Für den Mangold:

1 Bund	bunter Mangold
12	Kirschtomaten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Apfelsüße
ca. 80 ml	Gemüsebrühe
30 g	Parmesan
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Oregano und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Fleisch trocken tupfen und in 4 Scheiben schneiden. Jede Fleischscheibe zwischen 2 Lagen Folie plattieren.
3. Dann die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter darauf verteilen und aufrollen. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen darin zuerst auf der Nahtstelle, dann rundherum kräftig anbraten.
6. Dann die Rouladen in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele in Rauten schneiden.
8. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, dann die Mangoldrauten zugeben und 2-3 Minuten braten, anschließend die grob geschnittenen Blätter dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Apfelsüße würzen. Zuletzt die Kirschtomaten untermischen.
10. Rouladen mit dem Mangoldgemüse anrichten.

Pro Portion: 417 kcal / 1748 kJ
7 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 30 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 23. August 2019

Käsekuchen mit Pfirsichen

**Rezept für eine Backform
von 15 cm Durchmesser (8 Stücke)**

Dauer: mehr als 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

etwas Butter zum Einfetten der Form

Für den Boden

45 g Mehl
15 g Speisestärke
½ TL Natron
1 Prise Salz
50 g weiche Butter
50 g Rohrzucker
1 TL Vanilleextrakt
1 Ei
50 g Sahne oder griechischer Joghurt

Für die Füllung

250 g Ricotta
250 g Mascarpone
150 g Sahne
125 g Rohrzucker
3 Eier
½ TL Salz
1 TL Stärke, gesiebt

Für das karamellierte Obst

6 Pfirsiche
1 TL Zitronensaft
etwas Salz
1 Prise Zimt
50 g Butter
95 g Muscovado-Zucker

Zubereitung:

1. Die Backform (15 cm Durchmesser) leicht mit Butter einfetten.
2. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Für den Teigboden Mehl mit Speisestärke, Natron und Salz in eine Schüssel sieben.
4. Butter in einer Rührschüssel cremig aufschlagen. Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen und weiterschlagen.
5. Das Ei zugeben und gut unterrühren, dann die Sahne unterschlagen. Die Mehlmischung hinzufügen und rasch gründlich unterrühren.
6. Den Teig gleichmäßig in der gefetteten Form verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

7. Um den Kuchen später mit Wasserdampf zu backen, ein tiefes Backblech ins untere Drittel des Ofens geben und mit heißem Wasser befüllen. Darauf einen Bräter setzen, der so groß ist, dass man die Kuchenform später hinein stellen kann.
8. Für die Füllung Ricotta, Mascarpone, Sahne und Rohrzucker mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer langsam aufschlagen. Nach und nach die Eier und zuletzt Salz und Stärke unterrühren.
9. Die Masse in die Kuchenform auf den gebackenen Boden geben, in den Bräter setzen und im Ofen 55 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit gegebenenfalls noch etwas Wasser auf das Backblech gießen.
10. Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form, auf ein Gitter gestellt, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank mindestens 6 Stunden gut durchkühlen.
11. Die Pfirsiche waschen und 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Dann halbieren, den Kern entfernen und die Pfirsichhälften in Scheiben schneiden.
12. Die Pfirsichscheiben in eine Schüssel geben, Zitronensaft, 1 Prise Salz und Zimt zugeben und vorsichtig vermengen.
13. Eine große Pfanne erhitzen, Butter und Zucker zugeben und bei mittlerer Temperatur schmelzen. Die Pfirsichscheiben zugeben und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dann bei hoher Hitze die entstandene Flüssigkeit in der Pfanne etwa 5 Minuten einkochen und die Pfirsiche karamellisieren lassen.
14. Die karamellisierten Pfirsiche auf der Oberfläche des Kuchens verteilen und genießen.

Pro Stück: 541 kcal / 2265 kJ

46 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 35 g Fett

Zutaten:

1	Schalotte
7 EL	Olivenöl
1 EL	heller Roh-Rohrzucker
800 g	Pelati-Tomaten (in Stücken)
etwas	Salz
1 Bund	Basilikum
850 g	Aubergine
250 g	Kamut-Fusilli
3	große Fleischtomaten, evtl. unterschiedliche Sorten
etwas	frischer Pfeffer aus der Mühle
250 g	Ricotta
3 Zweige	Salbei
250 g	Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. Die Hälfte vom Zucker unterrühren, die Tomatenstücke zugeben, mit Salz würzen und alles bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter zu den Tomaten geben und mitköcheln.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
6. Die Auberginen waschen, die Enden abschneiden und sie in 1,5 cm große Würfel schneiden.
7. Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben, leicht salzen und mit 4 EL Olivenöl gleichmäßig beträufeln und mit den Händen untermengen. Die Auberginenwürfel flach auf dem Blech verteilen. Die Auberginen in den vorgeheizten Ofen geben und 10 Minuten garen.
8. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen.
10. Die Fleischtomaten waschen, den Strunk oben herausschneiden und sie horizontal in 1 cm dicke große Scheiben schneiden.
11. Die Tomatenscheiben auf dem zweiten Backblech nebeneinander verteilen, mit restlichem Rohrzucker und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.
12. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und die Tomatenscheiben ebenfalls 10 Minuten im Ofen garen, dann leicht mit Salz bestreuen.
13. Die gegarten Fusilli abgießen und in der Auflaufform (25 x 34 cm) flach verteilen. Die eingekochte Tomatensauce abschmecken und gleichmäßig über den Nudeln verteilen.
14. Mit einem Teelöffel kleine Nocken vom Ricotta abstechen und über der Tomatensauce verteilen. Die gegrillten Tomaten vorsichtig mit einem Pfannenheber nebeneinander in der Auflaufform verteilen und mit den Auberginen-Würfeln bedecken.

15. Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in zwei Reihen auf die Auberginenwürfel legen. Den Mozzarellakäse in feine Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf ein Salbeiblatt legen.

16. Den Nudelaufbau auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Pro Portion: 590 kcal / 2463 kJ

40 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Martina Kömpel
Sonntagshähnchen aus dem Ofen
nach Paul Bocuse

Dienstag, 27. August 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Weltküche

Zutaten:

Für das Hähnchen

1	Hähnchen (ca. 1,5 kg)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Dijon-Senf
2 EL	Sonnenblumenöl
500 g	Sahne
250 g	Weißbrotbrösel
125 g	weiche Butter

Für den Salat

1	Kopfsalat
4	Tomaten
1 EL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Zunächst das Hähnchen in „Schmetterlingsform“ schneiden. Dafür das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf das Schneidebrett legen, das Rückgrat sollte nach oben zeigen. Mit einer Geflügelschere entlang des Rückgrats an beiden Seiten das Hähnchen aufschneiden, dabei so nah wie möglich am Knochen entlang schneiden. Dann das Rückgrat entfernen und das Hähnchen umdrehen, so dass es mit der Brustseite nach oben auf dem Brett liegt. Anschließend das Hähnchen flach drücken (bzw. Flügel und Beingelenke eindrehen).
2. Das so vorbereitete Hähnchen leicht mit Salz und Pfeffer würzen und komplett mit dem Senf einstreichen.
3. In einem ofenfesten Bräter Sonnenblumenöl erhitzen und darin bei mittlerer Hitze das Hähnchen von beiden Seiten je ca. 7 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze.
4. Nach dem Anbraten das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in den Bräter liegen, die Sahne angießen und dann alles in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten braten.
5. In der Zwischenzeit Weißbrotbrösel mit weicher Butter vermischen.

6. Nach 20 Minuten im Ofen, das Hähnchen wenden, so dass die Brustseite nach oben zeigt. Die Bröselbutter auf dem Hähnchen verteilen und nochmals ca. 10 Minuten knusprig garen.

7. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken reiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit Essig, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter vorsichtig untermischen.

Pro Portion: 1593 kcal / 6667 kJ

59 g Kohlenhydrate, 86 g Eiweiß, 114 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gemischte Antipasti

Mittwoch, 28. August 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Weltküche, mediterran

Zutaten:

Insalata di fagioli Toscana:

80 g getrocknete weiße Bohnenkerne
4 getrocknete Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen
1 Fleischtomate
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1Prise Zucker
2 Zweige Bohnenkraut
1 Bio-Zitrone

Peperonata:

1 Tomate
2 rote Paprika
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Möhren mit Balsamico:

1 Zwiebel
2 Stiele Oregano
3 Möhren
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Honig
50 ml Balsamico

Bruschetta:

1/2 Bund Basilikum
2 Tomaten
etwas Salz
250 g Ciabatta oder ital. Weißbrot
1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

4 Scheiben Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
4 Scheiben Fenchelsalami, dünn aufgeschnitten
12 schwarze Oliven
12 grüne Oliven
40 g Parmesan im Stück

Zubereitung:

1. Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen.
2. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1 Stunde), danach abgießen.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.
5. Fleischtomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben.
Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.
6. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen.
7. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.
8. Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen.
10. Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.
11. Für die Möhren Zwiebel schälen und würfeln. Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
16. Möhren putzen, schälen und in lange Streifen schneiden.
17. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren darin anbraten. Mit Salz und Honig würzen.
18. Balsamico einrühren und die Oreganoblättchen zugeben. Durchziehen lassen.
19. Vor dem Servieren nochmals mit Olivenöl aromatisieren.
20. Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.
21. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
22. Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.

23. Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.

24. Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

25. Vorbereitete Antipasti, Schinken, Salami und Oliven auf Teller verteilen. Parmesan in feine Späne hobeln. Alles anrichten.

Pro Portion: 691 kcal / 2891 kJ

63 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 42 g Fett

Vincent Klink
Kartoffeltaschen mit Kohlrabigemüse

Donnerstag, 29. August 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffeltaschen

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2 Zweige	Rosmarin
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
1 EL	Rosinen
4 EL	Mandeln
300 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Salz
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Scheiben	Kastenweißbrot
3 EL	Kartoffelstärke
3	Eigelb
etwas	Muskatnuss

Für das Kohlrabigemüse

600 g	Kohlrabi
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	scharfer Senf

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Kartoffeln waschen und im Backofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde garen.
3. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
4. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Rosmarin zugeben und die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Die Rosinen und Mandeln fein hacken und mit dem Frischkäse unter die Zwiebeln mischen, die Masse mit Salz abschmecken.
6. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
7. Weißbrot mit Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen.
8. Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln.

9. In einem Topf Butter erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
10. Kohlrabi zugeben und mit Brühe und Sahne ablöschen. Solange einkochen, bis der Kohlrabi gar ist und eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die gegarten Kartoffeln aus der Schale kratzen und durch die Kartoffelpresse drücken.
12. Kartoffeln mit Kartoffelstärke und Eigelben mischen. Kartoffelmasse mit Salz und Muskat abschmecken.
13. Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Fläche mit dem Nudelholz ausrollen und in 7 cm große Quadrate schneiden.
14. Auf die Hälfte der Quadrate die vorbereitete Frischkäsemasse darauf geben, mit den restlichen Quadraten abdecken, die Ränder gut andrücken.
15. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
16. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Kräuterbrösel darin kurz anrösten.
17. Kurz vor dem Servieren den Senf unter das Kohlrabigemüse rühren.
18. Gebratene Kartoffeltaschen mit den Kräuter-Brotbröseln bestreuen und dem Kohlrabigemüse anrichten.

Pro Portion: 816 kcal / 3411 kJ
62 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 54 g Fett

Artischocke mit Limettenmayonnaise

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, mediterran

Zutaten:

4	Artischocken
2	Zitronen
etwas	Salz
200 g	Mayonnaise
50 ml	Olivenöl
1	Bio-Limette
1 TL	scharfer Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Stiel und Spitze der Artischocken abschneiden, mit einer Schere die Spitzen der Blütenblätter ebenfalls abschneiden. Eine Zitrone in 8 Scheiben schneiden. Die Artischocken mit je zwei Zitronenscheiben belegen und diese mit einem Küchengarn festbinden.
2. Die Artischocken in leicht gesalzenem Wasser, mit Zitronensaft, je nach Größe 20-35 Minuten, kochen. Die Artischocke ist gar, wenn man einzelne Blätter durch leichtes Ziehen herauslösen kann.
3. Die mittleren Blütenblätter mit einer Drehbewegung herauslösen und die darunter liegenden Staubfäden, das so genannte „Heu“, entfernen, dann die herausgedrehten Blätter „auf den Kopf gedreht“ wiedereinsetzen.
4. Für den Limettendipp die Mayonnaise mit Olivenöl vermischen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Senf mit dem Saft und dem Abrieb der Limette verrühren und zur Mayonnaise geben. Den Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ganze Artischocken auf Teller anrichten, den Dipp separat dazu reichen. Die Artischockenblätter herausziehen, in den Dipp eintauchen und auslutschen.

Pro Portion: 553 kcal / 2318 kJ
17 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 54 g Fett

Gefüllte Artischockenböden

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vegetarisch, mediterran

Zutaten:

4	große Artischocken
1 Spritzer	Zitronensaft
250 ml	Weißwein, trocken
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
1 TL	Korianderkörner
350 ml	Milch
50 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
1	Tomate
3	Champignons
1/2	Paprikaschote
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Artischocken waschen. Den Stiel der Artischocke drehend herausbrechen. Beim Herausdrehen lösen sich die harten Fasern vom Blütenboden. Mit einem Messer die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren, harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter die über dem „Heu“ liegen herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Den verbleibenden Artischockenboden mit einem Messer oder Sparschäler in Form schneiden, dann sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen.
2. Weißwein und die gleiche Menge Wasser in einem Topf aufkochen. Rosmarin und Thymian abrausen. Die Hälfte der Kräuterzweige mit in den Topf geben. Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Hälfte zusammen mit den Korianderkörnern ebenfalls in den Topf geben.
3. Die vorbereiteten Artischockenböden in den aromatisierten Weinfond geben und ca. 10-15 Minuten leicht köchelnd weich garen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Für die Füllung Milch in einem Topf aufkochen, restliche Kräuterzweige und halbierte angedrückte Knoblauchzehe zugeben, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Milch passieren und erneut aufkochen.
5. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, die Temperatur reduzieren und die Polenta 10 Minuten ganz leicht köchelnd quellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
6. In der Zwischenzeit die Tomate waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne Butter erhitzen, Paprikawürfel und Champignons darin andünsten, mit Salz würzen. Tomaten untermischen und einmal gut durchschwenken.
8. Das Gemüse unter die Polenta mischen, die Artischockenböden damit füllen und genießen.

Pro Portion: 246 kcal / 1029 kJ
32 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 8 g Fett