

**Rainer Klutsch
Kaiserschmarren mit karamellisierten Apfelspalten****Freitag, 1. März 2019
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Süßes, Vegetarisch****Zutaten:****Für die Apfelspalten:**

2	Äpfel
1 EL	Butterschmalz
3 EL	Zucker
150 ml	Weißwein
1	Zimtstange
1	Gewürznelke

Für den Kaiserschmarren:

400 g	Weizenmehl
500 ml	Milch
4	Eier (Größe M)
1 Prise	Salz
20 g	Zucker
30 g	Butterschmalz
etwas	Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Eine Pfanne mit Butterschmalz auseinpinseln, die Apfelspalten einlegen und goldbraun anbraten. Dann Zucker überstreuen und diesen goldgelb karamellisieren lassen.
3. Apfelspalten mit Weißwein ablöschen, Zimtstange und Gewürznelke einlegen. Wein aufkochen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelspalten im Sud auskühlen lassen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Für den Schmarren-Teig Mehl, Milch, Eier, Salz und Zucker mit einem Schneebesen nur kurz verquirlen, es können ruhig noch einige Mehlklümpchen vorhanden sein.
6. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hälfte Teig in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Teig bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbacken, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann den Teig wenden und nochmals ca. 3-4 Minuten zugedeckt backen und dabei luftig aufgehen lassen.
7. Goldgelb gebackenen Teig mit zwei Pfannenwendern oder Kochlöffeln in der Pfanne in Stücke zupfen.
8. Kaiserschmarren in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warm halten.
9. Aus dem übrigen Teig in restlichem Butterschmalz einen weiteren Schmarren backen.
10. Kaiserschmarren anrichten, mit Puderzucker bestäuben und die karamellisierten Apfelspalten dazu reichen.

Pro Portion: 706 kcal / 2957 kJ
102 g Kohlenhydrate; 20 g Eiweiß; 20 g Fett

Jörg Sackmann
Knuspriger Schweinebauch in Honig-Senfsauce
mit Radieschen-Salat

Dienstag, 5. März 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Schweinebauch:

1 Zwiebel
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
1/2 Bund frischer Majoran (ersatzweise getrockneten Majoran)
1 TL Kreuzkümmel
etwas Pfeffer aus der Mühle
800 g Schweinebauch
etwas Salz

Für die Sauce:

1 rote Zwiebel
1 Essiggurke
1 EL Olivenöl
60 ml Malzessig
100 ml Rotwein (Spätburgunder)
350 ml Fleischbrühe
5 getrocknete Pflaumen
1 TL Honig
1 TL scharfer Senf
1 Prise Kreuzkümmel
etwas Salz

Für den Salat:

1 Bund Radieschen
3 EL Balsamico
5 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL scharfer Senf
1 EL Chili-Chicken-Sauce
etwas Salz
etwas Zucker
1/2 Romanasalat
1 Bund Schnittlauch (oder wilder Schnittlauch)

Für die Kartoffeln:

6 kleine Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen)

120 ml Olivenöl
etwas Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebel, Karotte und Petersilienwurzel schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Majoran abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Die Gemüsewürfel mit Majoran, Kreuzkümmel und grob gemahlenem Pfeffer in einen Schmortopf geben. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten darauf legen und so viel Wasser (ca. 2 l) angießen, bis das Fleisch zu 2/3 mit Wasser bedeckt ist. Den Schmortopf mit passendem (backofengeeignetem) Deckel verschließen und im vorgeheizten Ofen den Schweinebauch zunächst 1,5 Stunden garen. Dann Salz zugeben und nochmals 1 Stunde garen. Dann aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Tipp: Den Schweinebauch kann man bereits am Vortag garen, dann im Topf auskühlen lassen und anschließend kühl stellen. Vor der weiteren Verarbeitung einfach den Schmortopf mit dem Schweinebauch auf dem Herd erhitzen, bis der Bauch wieder warm ist.

5. Für die Sauce Zwiebel schälen und fein schneiden, Essiggurke fein würfeln.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel mit Essiggurke darin anschwitzen. Mit Malzessig und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen.
7. Dann ca. 300 ml Kochfond vom Schweinebauch abschöpfen und mit der Fleischbrühe zugeben und die Flüssigkeit um gut die Hälfte einkochen lassen.
8. Für den Salat die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
9. Balsamico mit Olivenöl und 3 EL vom Schweinebauch-Kochfond in eine Schüssel geben. Honig, Senf und Chili-Chicken-Sauce hinzufügen und alles gut vermischen. Die Marinade mit Salz und Zucker abschmecken.
10. Radieschen in die Marinade geben und 20 Minuten darin ziehen lassen.
11. Romanasalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
12. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Backofengrill oder Oberhitze auf höchste Temperatur einschalten.
14. Den gegarten Schweinebauch aus dem Schmorfond nehmen und die Schwarte rautenförmig ein schneiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im Ofen knusprig garen.
15. In der Zwischenzeit für die Sauce die Pflaumen fein würfeln.
16. Senf und Honig unter die Sauce rühren, die Pflaumen untermischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.
17. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig und goldbraun garen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und leicht salzen.
18. Kurz vor dem Anrichten Romanasalat und Schnittlauch unter die Radieschen mischen.
19. Den Schweinebauch aufschneiden, anrichten und mit der Sauce überziehen. Kartoffelchips und den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 804 kcal / 3364 kJ
23 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 58 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Linsensalat mit Käsebörek

Mittwoch, 6. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Asia & Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 g	rote Linsen
100 g	schwarze Linsen
etwas	Salz
1 Msp.	Kurkuma
1	rote Zwiebel
2	Möhren
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1	Salzzitrone
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
1 Bund	Minze
1	Zitrone
100 g	Schafskäse
1 Pck.	Yufkablätter
etwas	Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in gesalzenem Wasser mit Thymian und angegedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen 1 Msp. Curcuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abschütten und abtropfen lassen.
3. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
5. Salzzitrone fein schneiden.
6. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
7. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Die Linsen mit dem Gemüse, Koriander und Minze und der Salzzitrone mischen, Saft und Abrieb einer Zitrone und restliches Olivenöl dazugeben.
9. Für den Käsebörek Schafskäse mit der gehackten Petersilie mischen und jeweils etwas längs am Ende eines Yufka-Blattes verteilen. Die rechte und linke Ecke des Teigblattes leicht einklappen. Dann den Teig vom breiten Ende zur Spitze hin aufrollen. Die Böreks nicht zu fest rollen, dann platzen sie beim Frittieren und der Käse läuft raus. Die letzte Teigspitze leicht anfeuchten und das Röllchen verkleben.
10. In einer Pfanne einen Daumen breit Sonnenblumenöl einfüllen, erhitzen und die Röllchen von allen Seiten goldbraun braten.
11. Käsebörek zum Linsensalat servieren.

Pro Portion: 478 kcal / 2001 kJ
40 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 24 g Fett

Vincent Klink
Gebratene Forelle mit Mandelbutter
und gedünstem Endiviensalat

Donnerstag, 7. März 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

600 g Kartoffeln, halbfest kochend
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1/2 Endiviensalat
1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Apfelessig

Für die Forellen:

4 frische Forellen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
3 EL Mehl
4 EL Butterschmalz
2 EL Mandeln, gehobelt
1/2 Bund Schnittlauch
70 g Butter
1 Zweig Zitronenthymian
100 ml trockener Wermut

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen.
2. Den Endiviensalat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden.
3. Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Die Forellen gut waschen und trocken tupfen. Forellen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden und dann überschüssiges Mehl abklopfen.
5. In einer ausreichend großen Pfanne die Forellen mit 3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Fische auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen und noch ca. 15 Minuten fertig garen.
6. Kartoffeln in ein Zentimeter große Würfel schneiden.
7. Zwiebeln für Salat und Kartoffeln schälen und fein schneiden.

8. Butterschmalz in eine Pfanne geben die Kartoffeln bei großer Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben. Dann eine gewürfelte Zwiebel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Für den gedünsteten Salat In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Endiviensalat zugeben und kurz andünsten, dass er gerade so zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Apfelessig würzen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Für die Mandelbutter die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Mandeln goldbraun rösten. Topf vom Herd ziehen und den Schnittlauch unterheben.
12. Die Forellen anrichten, mit der Mandelbutter überziehen. Gedünsteten Endiviensalat und Würfelkartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 725 kcal / 3040 kJ
33 g Kohlenhydrate; 44 g Eiweiß; 42 g Fett

Sören Anders
Frischkäse-Ravioli mit getrockneten Tomaten
und Parmesanschaum

Freitag, 8. März 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Nudelteig:

200 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
100 g	Mehl
2	Eigelb
2	Eier
etwas	Salz

Für die Füllung:

2 EL	Pinienkerne
150 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
10	grüne Oliven
1/2 Bund	Basilikum
100 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Piment d'Espelette

Für den Parmesanschaum:

1	Schalotte
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
50 g	Parmesan
1/2	Zitrone
etwas	Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Hartweizenmehl, Mehl, Eigelbe, Eier und eine Prise Salz zu einem glatten Teig kneten, eventuell noch 2-3 EL Wasser zufügen, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.
3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Oliven entkernen und fein schneiden
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
5. Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten, Oliven und Basilikum vermischen, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.
6. Den Teig portionsweise z. B. mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen.
7. Die Teigbahnen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf die Hälfte davon die Füllung in kleinen Häufchen mit jeweils etwas Abstand zueinander verteilen, die Zwischenräume mit Wasser bepinseln. Übrige Teigbahnen auflegen und an den Rändern und in den Zwischenräumen sorgfältig andrücken. Mit einem Ravioliausstecher oder Messer Ravioli ausstechen, bzw. schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein Tuch legen.
8. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln.
9. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, Sahne angießen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
10. Parmesan fein reiben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Parmesan zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken, Salz und Pfeffer.
11. Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten.
12. Mit Hilfe des Stabmixers die Parmesansauce aufschäumen und die Ravioli damit überziehen.

Pro Portion: 604 kcal / 2527 kJ
64 g Kohlenhydrate; 24 g Eiweiß; 25 g Fett

Cynthia Barcomi
Apfel-Beeren-Vollkorn Muffins

Freitag, 08. März 2019
Rezept für 12 Muffins

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes

Zutaten:

100 g	TK-Beerenmischung
1	Apfel
etwas	Butter zum Ausfetten
200 g	Vollkornmehl (oder 100g 405er Mehl und 100g Vollkornmehl)
2 TL	Backpulver

1/2 TL	Natron
1 Prise	Salz
1 EL	Honig
250 g	Naturjoghurt
100 g	Haferflocken, kernig
50 g	Rohrohrzucker
100 ml	Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
2	Eier (Gr. M)
80 ml	Vollmilch

Zubereitung:

1. Die TK-Beeren zum Auftauen in ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen.
2. Den Apfel waschen, entkernen und grob raspeln.
3. Den Backofen Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen. Eine 12er Muffinform ausbuttern und beiseitestellen.
4. Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermengen.
5. Aufgetaute Beeren, geraspelter Apfel, Honig, Joghurt und Haferflocken in eine große Schüssel geben und miteinander vermischen.
6. Den Rohrzucker mit dem Pflanzenöl in einer Rührschüssel aufschlagen. Die Eier und die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen alles gründlich verschlagen.
7. Das Mehl-Gemisch zu den flüssigen Zutaten hinzufügen und mit einem Holzlöffel oder Gummispachtel ein wenig vermischen. Die Beeren-Apfel-Joghurt-Haferflocken-Mischung hinzufügen und kurz zusammenrühren.
8. Die Masse gleichmäßig auf die Muffinform verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 21 bis 23 Minuten backen (Garprobe machen).

Tipp: Die Muffins schmecken besonders gut, wenn sie noch warm mit Butter serviert werden.

Pro Muffin: 216 kcal / 904 kJ
26 g Kohlenhydrate; 5 g Eiweiß; 10 g Fett

Christina Richon
Brottarte mit Lauch

Montag, 11. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:**Für den Teigboden:**

150 g	altes Baguette-Brot (2 – 3 Tage alt)
80 ml	Wasser
3 EL	Olivenöl
¼ TL	Currypulver
2 EL	Hartweizengrieß

Für die Füllung:

500 g	Lauch
-------	-------

50 g	durchwachsener Speck
50 g	junger Bergkäse
3 EL	Olivenöl
3 EL	trockener Weißwein
2	Eier (Größe M)
200 g	Sahne
Etwas	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Prisen	frisch geriebene Muskatnuss

Für den Salat:

200 g	Feldsalat
1	Chicorée
1	fein gehackte Schalotte
1 TL	Senf
2 EL	Rotweinessig
3 EL	Rapsöl
Etwas	Kräutersalz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Eine Tarteform von 28 cm Ø mit Backpapier auslegen.
2. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.
3. Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken. Mit Grieß bestreuen.
4. Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Speck klein würfeln und den Käse fein reiben.
5. Den Backofen auf 200 ° C Umluft vorheizen.
6. Den Speck in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten. 2 EL Öl dazugeben und den Lauch darin ca. 5 Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist.
7. Die Eier mit der Sahne verquirlen und unter den gedünsteten Lauch rühren. Mit Salz, Pfeffer und reichlich Muskat abschmecken.
8. Die Lauchmasse auf dem Teigboden verteilen. Den Käse darüberstreuen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
9. Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen.
10. Den Feldsalat waschen und gut abtropfen lassen. Chicorée in schmale Streifen schneiden.
11. Schalotte schälen und fein schneiden. Schalottenwürfel mit Senf, Essig, Öl, Kräutersalz und Zucker zu einer Salatsoße verrühren und mit dem Salat vermengen.
12. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 611 kcal / 2558 kJ

34 g Kohlenhydrate; 18 g Eiweiß; 43 g Fett

Martina Kömpel
Brotfrikadelle im Kohlmantel

Dienstag, 12. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

500 g	Brot (Weißbrot- oder Mischbrot)
3	Eier
80 ml	Milch
8 Blätter	Wirsing
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
80 g	Champignons
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Bergkäse
etwas	Semmelbrösel
2 EL	Butterschmalz

Für das Karottengemüse:

500 g	Karotten
1	Schalotte
1 EL	Butter
1 EL	Puderzucker
100 ml	Mineralwasser

Für den Kräuterdip:

1 Bund	gemischte Kräuter
250 g	Crème fraîche
100 g	Schmand
4	Eier, hartgekocht
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Brot in feine Würfel schneiden. Eier mit der Milch mischen, über die Brotwürfel geben und zu einer teigartigen Konsistenz vermischen. Diese Masse etwas ziehen lassen.
2. Wirsing waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen bzw. auf einem Küchentuch trocken tupfen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Pilze putzen und klein würfeln.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch und die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die angebratenen Pilze die Petersilie mischen und die Pfanne vom Herd ziehen.

6. Den Käse fein reiben. Käse und Pilz-Mischung unter die Brotmasse mengen. Falls die Masse zu weich ist, noch etwas Semmelbrösel untermischen. Die Brotmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. Jeweils eine Frikadelle in ein Wirsingblatt einwickeln. Eventuell mit Küchengarn fixieren.
8. Für das Gemüse die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
9. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.
10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Wirsing-Frikadellen-Päckchen darin von beiden Seiten braten.
11. Für den Dip Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Creme fraîche und Schmand gut verrühren. Die hartgekochten Eier schälen und fein hacken. Kräuter und Eier unter die Creme fraîche mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Brotfrikadellen mit dem Karottengemüse anrichten, den Kräuterdip dazu reichen. Anstatt Gemüse passt auch gut Salat zu den Brotfrikadellen.

Pro Portion: 925 kcal / 3873 kJ
82 g Kohlenhydrate; 31 g Eiweiß; 49 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Brot-Moussaka

Mittwoch, 13. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

3	Auberginen
Etwas	Salz
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zimt
300 g	Lammhack
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Koriander, gemahlen
300 g	Schafskäse
1	Fladenbrot vom Vortag
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
400 ml	Milch
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

1. Die Auberginen in Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, trockentupfen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl langsam goldbraun braten und mit Zimt würzen.

2. Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Koriander und Pfeffer würzen. Schafskäse dazwischen bröseln.
3. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
4. Das Brot in Stücke schneiden, längs halbieren. Eine Auflaufform ausbuttern und mit dem Brot auslegen.
5. Die Hackfleisch-Käsemasse darauf verteilen, mit Auberginenscheiben bedecken, dann wieder Brot. So fortfahren, bis alles in der Auflaufform eingeschichtet ist.
6. 1 EL Mehl in einem EL Butter anbraten und 400 ml Milch zugeben, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Muskat würzen und etwas köcheln lassen.
7. Die gewürzte Milch als letzte Schicht auf den Auflauf geben und die Brot-Mousaka für 10 Minuten bei 220 Grad im Ofen backen.

Pro Portion: 618 kcal / 2587 kJ
41 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 32 g Fett

Martin Gehrlein
Arme Ritter

Donnerstag, 14. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

2	Brötchen vom Vortag
200 ml	Milch
2	Eier
50 g	Pflaumenmus
40 g	Butterschmalz
3 EL	Zucker
1/2 TL	Zimt

Zubereitung:

1. Die Brötchen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die harte Kruste ablösen.
2. Milch in einen tiefen Teller oder eine flache Auflaufform geben, ebenfalls die Eier in einen tiefen Teller geben und verquirlen.
3. Die Brotscheiben kurz in der Milch einweichen, die Hälfte der eingeweichten Brotscheiben mit Pflaumenmus bestreichen, jeweils eine unbestrichen Brotscheibe darauf drücken. Die gefüllten Brotscheiben im verquirlten Ei wenden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise bei milder Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.
5. Zucker mit Zimt vermischen.
6. Die Armen Ritter heiß servieren und mit Zimtzucker bestreut genießen.

Pro Portion: 284 kcal / 1187 kJ
30 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 14 g Fett

Martin Gehrlein
Strammer Max mit Krabben

Donnerstag, 14. März 2019
Rezept für 4 Person

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

1	Knoblauchzehe
etwas	Butterschmalz
150 g	Graubrot oder Bauernbrot, in Scheiben geschnitten
400 g	Naturjoghurt
2 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Romana- oder Kopfsalatherz
2	Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Büsumer Krabben
60 g	Pumpernickel
1 EL	Butter
4	Eier

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
2. Joghurt mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatherz putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen. Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Brotscheiben jeweils mit einem Teil des Senf-Joghurt bestreichen. Salatblätter und Tomatenscheiben darauf verteilen. Nochmals Senf-Joghurt darauf geben und die Büsumer Krabben.
7. Pumpernickel grob zerbröseln, in einer Pfanne mit Butter leicht rösten.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Spiegeleiern mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf jedes belegte Brot ein Spiegelei setzen, mit Pumpernickelbröseln und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 336 kcal / 1408 kJ
30 g Kohlenhydrate; 23 g Eiweiß; 12 g Fett

Andi Schweiger
Spinatknödel mit Käsesauce

Freitag, 15. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeit: Leicht
Heimatküche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Spinatknödel:

200 g frische Blattspinat

175 g	Brötchen (vom Vortag)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
100 ml	Milch
1 Prise	Muskat
30 g	Bergkäse
2	Eier
30 g	Topfen (Quark)
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer

Für die Portweinzwiebeln:

2	rote Zwiebeln
25 g	Butter
100 ml	Portwein
1	Lorbeerblatt
1 Zweig	Rosmarin

Für die Käsesauce:

2	Zwiebeln
10	Champignons
1 EL	Sonnenblumenöl
Etwas	Salz
2 EL	Mehl
110 ml	Weißwein
260 ml	Milch
250 g	Frischkäse
1 EL	scharfer Senf
140 g	Bergkäse, gerieben
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen, putzen und gut trocken schütteln.
2. Die Brötchen in grobe Würfel schneiden und in einem Zerkleinerer kurz anmischen. Spinat dazugeben und ca. 5 Sekunden mit den Brötchen zusammen mixen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.
4. Die Milch mit dem Muskat erwärmen. Den Bergkäse reiben.
5. Die Spinat-Brot-Brösel in eine Schüssel geben, die warme Milch angießen. Gedünstete Zwiebeln und Knoblauch, Eier, Topfen und Bergkäse zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten ruhen lassen.
6. Dann mit feuchten Händen ca. 4 cm große Knödeln abdrehen.
7. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Knödel darin ca. 10 Minuten in siedendem Wasser garen.
Tipp: Zunächst einen Probeknödel abdrehen und garen. Wenn der Knödel zerfällt, noch Semmelbrösel zum Teig geben, ist er zu fest, evtl. noch Ei oder etwas Milch untermengen.
8. Für die Portweinzwiebeln die Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden.

9. In einem Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln darin andünsten. Mit dem Portwein ablöschen und diesen zur Hälfte einkochen.
10. Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und eine Minute weiter kochen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
11. Für die Sauce die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden.
12. In einer Sauteuse oder tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin ohne Farbe anschwitzen, salzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.
13. Die Milch zum Saucenansatz geben, weitere 2 Minuten köcheln lassen.
14. Dann den Frischkäse unterrühren, dabei sollte die Sauce nicht mehr kochen. Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren und abschmecken.
15. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.
16. Spinatknödel mit der Käsesauce und den Portweinzwiebeln anrichten.

Pro Portion: 783 kcal / 3276 kJ
41 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 46 g Fett

Theresa Baumgärtner
Tofubratlinge mit Kräuterhummus

Montag, 18. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Hummus:

3 Zweige Minze
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Zitrone
250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
2 EL Tahin
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

Für die Bratlinge:

1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
1 Bund glatte Petersilie
100 g Karotten
1 EL Butter
250 g Tofu, natur
1 Ei
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz
50 g Semmelbrösel, frisch gerieben

Für die Zitronen-Crème fraîche:

1/2	Bio-Zitrone
¼	Knoblauchzehe
etwas	Salz
2 Pck.	Gartenkresse

Zubereitung:

1. Für den Hummus Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Abgetropfte Kichererbsen mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.
3. Für die Bratlinge die Zwiebel schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden oder pressen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Karotten waschen, schälen und fein reiben.
6. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten.
7. Den Tofu zerbröckeln und mit den geriebenen Karotten, Ei, etwas Salz und Pfeffer sowie den angedünsteten Petersilien-Zwiebel in einen Zerkleinerer oder ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Masse pürieren.
8. Mit feuchten Händen die Masse zu Frikadellen formen, diese rundum in den Semmelbröseln wenden.
9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Tofubrätlinge von beiden Seiten in Butterschmalz goldgelb anbraten.
- 10 Für die Zitronen-Crème fraîche Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein reiben.
11. Crème fraîche mit Knoblauch, Zitronenschale und Zitronensaft gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Mit der Gartenkresse bestreuen.
12. Die Bratlinge mit Hummus anrichten, dazu die Zitronen - Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 337 kcal / 1412 kJ
19 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 20 g Fett

Michael Kempf
Zander mit Ananas-Spitzkraut

Dienstag, 19. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche

Zutaten:**Für das Kraut:**

1	Spitzkohl
100 g	Ananas, frisch
1 TL	brauner Zucker
2 EL	Orangenlikör
2	Schalotten

2 EL Butter
etwas Salz
etwas Piment d`Espelette

Für die Sauce:

1 Schalotte
1 EL Butter
100 ml trockener Riesling
300 ml Fischfond (Alternative: heller Gemüsefond)
1 Lorbeerblatt
100 g Sahne
etwas Meersalz
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL scharfer Senf (z.B. Traubenmost-Senf)

Für die Kartoffelchips:

2 längliche Kartoffeln (z.B. Bamberger Hörnchen oder La Ratte)
3 Zweige Majoran
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Salz

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut
1 EL Mehl
3 EL Rapsöl
2 EL Butter
1 Zweig Thymian
etwas grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Für das Ananas-Spitzkraut die äußeren Blätter und den Strunk des Spitzkohls entfernen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Ananas schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne den Zucker goldgelb karamellisieren, die Ananaswürfel zugeben und kurz mitanbraten. Mit Orangenlikör ablöschen und die Ananas direkt aus der Pfanne nehmen.
3. Die Schalotten schälen, fein würfeln. In einer Pfanne die Schalotten und in Butter ohne Farbe anschwitzen.
4. Den Spitzkohl zugeben, salzen und andünsten (er sollte auf jeden Fall noch Biss haben!).
5. Zum Schluss die Ananas zugeben und mit Salz und dem Piment d`Espelette abschmecken.
6. Für die Sauce die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. In einem Topf die Schalotte in Butter andünsten. Mit dem Weißwein und den Fischfond ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen.
8. Dann durch ein feines Sieb passieren, die Sahne zugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.
9. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale dünn in Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben in kaltem Wasser abwaschen, gut abtrocknen. In einem hohen

Topf Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend salzen.

10. Das Zanderfilet entgräten, waschen, mit Küchenpapier trocknen und in 4 Portionen aufteilen.

11. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben und gut abklopfen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur herunterschalten, den Fisch auf die Fleischseite drehen.

12. Butter und Thymian zugeben und 4 Minuten ziehen lassen. Mit grobem Meersalz würzen.

13. Kurz vor dem Anrichten den Senf unter die Sahnesauce mixen (nicht mehr kochen).

14. Das Spitzkraut als große Nocke in die Mitter der vorgewärmten Teller anrichten. Die knusprigen Kartoffelscheiben darauf anrichten und die Majoran-Blättchen darauf verteilen. Den Zander daneben anrichten. Die Senfsauce angießen.

Pro Portion: 448 kcal / 1878 kJ

16 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 22 g Fett

Ali Güngörmüs Kebab mit Gewürzsauce und Kardamomreis

**Mittwoch, 20. März 2019
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Weltküche

Zutaten:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
5	Kardamomkapseln
2	Schalotten
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
800 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder Dose)
4 EL	Olivenöl
1 TL	Baharat
1 TL	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
1	Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	frischer Koriander
500 g	Hackfleisch vom Kalb
1	Ei
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Koriander, gemahlen
1 Prise	Zimt

Zubereitung:

1. Den Reis unter fließendem Wasser gut abrausen. Den Reis mit der 1,5 fachen Menge Wasser in einen Topf geben, Kardamomkapseln zugeben und leicht salzen.

Alles aufkochen, dann zugedeckt bei niedriger Temperatur den Reis ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

2. Für die Sauce Schalotten und Hälfte vom Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Pelati-Tomaten grob zerschneiden.

3. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Baharat dazugeben und kurz mitanschwitzen. Die Pelati-Tomaten dazugeben, die Kräuterzweige einlegen, Zucker, je eine Prise Salz, Pfeffer und Cayenepfeffer zugeben und aufkochen. Dann die Sauce leicht köchelnd um die Hälfte einkochen lassen.

4. Für den Kebab Zwiebel und restlichen Knoblauch schälen und fein schneiden.

5. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Kräuterblättchen für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein schneiden.

6. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Zwiebel, Knoblauch, fein geschnittene Kräuter, Ei, Kreuzkümmel, gemahlener Koriander, Zimt, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

7. Aus der Hackmasse runde oder ovale Bällchen formen.

8. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten braten.

9. Die Tomatensauce durch ein grobes Sieb drücken und abschmecken.

10. Kebab mit der Sauce anrichten, mit Petersilien- und Korianderblättchen garnieren und den Reis dazu reichen.

Pro Portion: 624 kcal / 2616 kJ

65 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 22 g Fett

Vincent Klink
Gaisburger Marsch

Donnerstag, 21. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	Zwiebeln
500 g	Suppenfleisch vom Schulterblatt
250 g	Mehl
3	Eier
etwas	Salz
4	Kartoffeln
2	Karotten
1	große Petersilienwurzel
80 g	Sellerie
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat
1 Stange	Lauch
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten.
2. Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser geben und aufkochen, die angerösteten Zwiebelhälften dazu geben. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
3. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
5. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.
7. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüsewürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
8. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mit kochen.
9. Das Fleisch und die Gemüsewürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren, ca. 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüsewürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 573 kcal / 2397 kJ
48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 25 g Fett

Simon Tress
Zweierlei Kartoffelsalat mit Backfisch

Freitag, 22. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Kartoffelsalat mit Mayonnaise:

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Gewürzgurken

2 Äpfel
8 EL Mayonnaise
6 EL Joghurt
1 EL Senf
3 EL Essig
etwas Salz
etwas Zucker

Kartoffelsalat, süddeutsch:

1,5 kg festkochende Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Weißweinessig
100 ml Sonnenblumenöl
1 EL Senf
Etwas Salz
Etwas Pfeffer

Für den Backfisch:

500 g Seelachsfilet
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Mehl
1 Ei
5 EL Semmelbrösel
3 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. **Für den Kartoffelsalat** mit Mayonnaise die Kartoffeln in der Schale kochen, abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und etwas ausdämpfen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Gurke und Apfel in feine Würfel schneiden.
4. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
5. Aus Mayonnaise, Joghurt, Senf, Essig, Salz und Zucker eine Salatsauce rühren.
6. Die Sauce mit den klein geschnittenen Zwiebeln, Gurken und Apfelwürfeln vermengen. Dann alles zu den Kartoffelscheiben geben und gut untermengen, 30 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. **Für den süddeutschen Kartoffelsalat** Kartoffeln mit Schale weich kochen, abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.
8. Kartoffeln mit einem Messer oder einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
9. Gemüsebrühe erhitzen. Die Kartoffelscheiben damit übergießen und 5 Minuten ruhen lassen.
10. Dann Essig über die Kartoffeln verteilen, behutsam vermengen und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
11. Zuletzt Sonnenblumenöl und Senf unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken
12. **Für den Backfisch** Fischfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.

13. Die panierten Fischfilets in einer Pfanne mit Butterschmalz bei mäßiger Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.

14. Backfisch mit den Kartoffelsalaten servieren.

Pro Portion: 729 kcal / 3047 kJ

69 g Kohlenhydrate; 35 g Eiweiß; 32 g Fett

Christina Richon
Eiercurry mit Erbsen und Reis

Montag, 25. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

8	getrocknete Aprikosen
2	große säuerliche Äpfel
1	Zwiebel
3 EL	Butter
3 TL	scharfes Currypulver
375 ml	Gemüsebrühe
400 g	TK-Erbsen
1	Bio-Zitrone
100 g	Crème Fraîche
1 Prise	Rohrzucker
Etwas	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4	Eier
200 g	Langkornreis (parboiled)
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
2 EL	fein gehackte Blatt Petersilie
einige	Chilifäden

Zubereitung:

1. Aprikosen in einer Schale mit heißem Wasser bedecken. Äpfel waschen, abtrocknen, Zwiebel schälen.
2. Einen Apfel und die Zwiebel mit der Reibe fein reiben.
3. Die Hälfte der Butter zerlassen und 2 TL Currypulver zugeben, kurz andünsten, geriebenen Apfel mit Zwiebel dazugeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann offen kochen lassen, bis eine sämige Soße entstanden ist.
4. Erbsen dazugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten garen, bis die Erbsen gar sind.
5. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale von ½ Zitrone abreiben und Saft auspressen. Die andere Zitronenhälfte in feine Spalten schneiden.
6. Crème Fraîche unter die Erbsen rühren. Mit Currypulver, wenig Zitronensaft, -schale, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Eier in reichlich kochendem Wasser 7-8 Minuten kochen. Eier dann abschrecken und pellen. Eier in die Soße legen und 10 Minuten ziehen lassen.
8. Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser mehrmals abspülen.

9. Gemüsebrühe mit dem Reis, Lorbeerblatt und Nelke in einen Topf geben. Aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze zugedeckt nach Packungsanweisung gar ziehen lassen.

10. Den zweiten Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Achtel schneiden. Rest Butter in der Pfanne heiß werden lassen und die Apfelscheiben mit den abgetropften Aprikosen darin anbraten. Mit restlichem Currypulver bestreuen.

11. Erbsencurry mit den Eiern, Reis, Apfelstücken, Aprikosen, Petersilie, Zitronenspalten und Chilifäden anrichten.

Pro Portion: 703 kcal / 2938 kJ
87 g Kohlenhydrate; 21 g Eiweiß; 24 g Fett

Philipp Stein
Gebackener Kabeljau im Rote-Bete-Mantel
mit Sauce Tatar

Dienstag, 26. März 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Senfkörner:

etwas Zucker
100 g gelbe Senfkörner
200 ml Apfelsaft

Für die Sauce Tatar:

1 Schalotte
1/2 Bund Schnittlauch
1 Gewürzgurke
1 hart gekochtes Ei
3 Eigelb
1 EL Senf
1 Spritzer Zitronensaft
350 ml Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Worcestersauce

Für den Fisch:

600 g Kabeljaufilet
50 g Salz
500 ml Wasser
300 g Paniermehl
5 EL Rote Bete-Pulver
2 Eier
50 g Mehl
4 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

1. In einem Topf 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 300 ml leicht gezuckertes Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 5 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.
2. Apfelsaft gemeinsam mit den blanchierten Senfkörnern in einen Topf geben und so lange köcheln einköcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt ist. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner nachquellen lassen.
3. Für die Sauce Tatar Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurke fein würfeln.
4. Das hart gekochte Ei pellen und fein hacken.
5. Eigelb, Senf und etwas Zitronensaft in eine Rührschüssel geben und vermischen, dann langsam das Pflanzenöl mit den Quirlen des Handrührgeräts oder einem Schneebesen unterrühren, sodass eine Mayonnaise entsteht.
6. Die kleingehackten Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Die Sauce bis zum Servieren kalt stellen.
7. Kabeljaufilet in vier gleichmäßige Stücke schneiden.
8. Das Salz mit dem Wasser zu einer Lake verrühren. Den Kabeljau für 10 Minuten in die Salzlake legen und danach gut trockentupfen.
9. Das Paniermehl mit dem Rote Bete-Pulver in einem Zerkleinerer mixen.
- 10 Die Eier aufschlagen und verquirlen.
11. Kabeljaustücke zunächst in Mehl, dann in Ei und Paniermehl wenden und so panieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die panierten Fischstücke darin von beiden Seiten braten.
12. Kabeljau mit der Sauce Tatar und den Senfkörnern anrichten.

Pro Portion: 1086 kcal / 4545 kJ
63 g Kohlenhydrate; 48 g Eiweiß; 68 g Fett