

**Frank Buchholz**  
**Rehrücken, Steckrübenpüree, Sauerkirschjus**

**Freitag, 1. Dezember 2017**  
**Zutaten für 4 Personen**

**Dauer: ca. 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Rehjus:**

3 EL Erdnussöl  
1 kg Rehknochen, grob zerteilt  
100 g Möhren  
100 g Zwiebeln  
200 ml trockener Rotwein  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
5 Wacholderbeeren, zerdrückt  
25 g frischer Thymian

**Steckrübenpüree:**

500 g Steckrübe  
1 Prise Salz  
2 EL Zitronensaft  
80 g Butter  
2 EL geschlagene Sahne

**Sauerkirschjus:**

80 g getrocknete Sauerkirschen (z. B. aus dem Naturkostladen)  
150 ml Portwein  
150 ml Rotwein  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

**Rehrücken:**

4 Rehrückenfilets (à 110 g)  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Thymian und Rosmarin  
1 EL Butter  
etwas Olivenöl zum Braten  
etwas milder Senf (z. B. Schwerter Senf)  
100 g Pistazien (fein gemahlen)

**Zubereitung:**

1. Für die Rehjus das Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Knochen abbrausen, gründlich trocken tupfen.
2. Knochen bei starker Hitze im Öl unter Wenden goldbraun anbraten.
3. Inzwischen Möhren und Zwiebeln schälen und würfeln.
4. Öl und ausgebratenes Fett aus dem Topf abgießen.
5. Möhren und Zwiebeln zu den Knochen geben und 3 Minuten mit anrösten.
6. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

7. Die verbliebenen Zutaten und 1 l kaltes Wasser hinzufügen, dabei nur leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen. Zwischendurch öfter den entstehenden Schaum abschöpfen.
8. Steckrübe schälen und in Würfel schneiden.
9. Etwas Wasser, Salz und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Steckrübenwürfel darin sehr weich garen.
10. Für die Sauerkirschjus alle Zutaten zusammen aufkochen und ziehen lassen.
11. Den Backofen auf 120 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.
12. Die Rehrückenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und Salz und Pfeffer würzen.
13. Butter und Olivenöl in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten. Rosmarin und Thymian mit in die Pfanne legen.
14. Fleisch dann in den heißen Backofen stellen und 10–15 Minuten fertig garen.
15. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren. Falls ein kräftigeres Aroma erwünscht ist, die Sauce bei mittlerer Hitze weiter einkochen.
16. Die Sauerkirschjus zur Sauce geben und alles noch sacht ziehen lassen.
17. Steckrüben abgießen und gut ausdampfen lassen.
18. Steckrüben, Butter und Gewürze in einen Mixer geben und fein pürieren. Sahne unterziehen.
19. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Mit dem Senf bestreichen und in den gemahlene Pistazien wenden.
20. Rehrückenfilets und Steckrübenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils etwas Sauerkirschjus beträufelt anrichten.

Pro Portion: 788 kcal / 3309 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 47 g Fett

## **Ina Speck Ofenkartoffeln mit Pilzcreme**

**Montag, 4. Dezember 2017  
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Schnelle Küche**

### **Zutaten:**

800 g	Kartoffeln, etwa gleichgroß
3 EL	Speiseöl zum Braten
etwas	Salz
500 g	frische Champignons
1	Zwiebel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Bund	glatte Petersilie
400 g	Frischkäse, natur

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln gründlich putzen, waschen und halbieren. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen und die Kartoffelhälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Backpapier legen. Mit wenig Öl bepseln und mit etwas Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffelhälften ca. 20-30 Minuten weich garen.
3. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Pilze zugeben, diese weich und goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Die Masse in einen Mixer geben und grob mixen, dann etwas abkühlen lassen.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie und Frischkäse unter die Pilzmasse rühren und abschmecken.
7. Die Ofenkartoffeln und Pilz-Frischkäsecreme anrichten.

**Tipp: Dazu passt ein Kohlrabi-Birnen-Salat.**

**Dafür für 4 Portionen:**

1. 3 mittelgroße Kohlrabi und 2 kleine Birnen schälen und grob raspeln.
2. 80 g Haselnüsse grob hacken und mit den Kohlrabi- und Birnenraspeln vermengen.
3. 3-4 EL Olivenöl und 3 EL Weißweinessig untermischen.
4. 1 Bund Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Salat mischen.
5. Zum Schluss alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 565 kcal / 2373 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 38 g Fett

**Jörg Sackmann**  
Zander auf Ingwer-Chinakohl

**Dienstag, 5. Dezember 2017**  
Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

2 EL	Amaranth
1 EL	Zucker
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
20 g	Pinienkerne
500 g	Chinakohl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
10 g	Ingwer
1/2 Bund	Koriander
1/2	Zitrone
90 ml	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
1 Prise	Koriander, gemahlen
300 ml	Fischfond (oder Geflügelfond)
etwas	Cayennepfeffer
15 g	Korinthen
600 g	Zanderfilet ohne Haut

**Zubereitung:**

1. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Amaranthkörner darin aufpuffen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen.
2. In der Pfanne die Hälfte des Zuckers schmelzen, 1 EL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die vorbereiteten Amaranthkörner darin schwenken und auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

4. Vom Chinakohl die eventuell unschönen äußeren Blätter entfernen. Kohl halbieren, vierteln, den Strunk entfernen. Kohlviertel waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm große Rauten schneiden.
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. Ingwer schälen und fein reiben.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf 30 ml Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, Restlichen Zucker zugeben und diesen goldgelb karamellisieren lassen.
10. Dann mit Balsamico ablöschen, Chinakohl, Ingwer und Knoblauch zugeben. Gemahlene Koriander untermischen und den Fischfond angießen. Diesen aufkochen und den Kohl mit Salz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Pinienkerne und Korinthen dazugeben, abschmecken. Frischen Koriander untermischen und ziehen lassen.
11. Zanderfilet entgräten und in Portionsstücke teilen. Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
12. In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.
13. Restliches Olivenöl unter den Kohl mischen, abschmecken.
14. Zander in der Mitte der Teller anrichten, mit Chinakohl bedecken. Gepufftem Amaranth überstreuen und servieren.

Pro Portion: 475 kcal / 1993 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 27 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Maronenravioli**

**Mittwoch, 6. Dezember 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

100 g	Mehl (Type 405)
100 g	feiner Hartweizengrieß (Semola)
etwas	Salz
1	Ei
1	Zwiebel
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 g	gegarte und geschälte Maronen (z.B. vakuumverpackt)
250 ml	Hühnerbrühe
etwas	Butter
100 g	Speck
1 Bund	Majoran
600 g	frische Maronen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Rosenkohl
2 EL	Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
3. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Vorgegarte Maronen und Hühnerbrühe zugeben und kurz köcheln lassen.
5. Maronen, etwas Brühe und 1 EL Butter in einen Mixer geben und zu einem feinen, dicklichen Mus pürieren.
6. Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Majoran zupfen und hacken.
7. Das Maronenpüree mit einem Teil des Specks, dem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Maronenmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
9. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die frischen Maronen an der Unterseite anritzen.
10. Maronen auf einem Backblech verteilen, etwas Wasser angießen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten.
11. Inzwischen den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausbreiten.
12. Dicke Tupfer Maronenpüree mittig darauf geben, Zwischenräume mit Wasser einstreichen. Teig über die Füllung klappen. Sacht um die Füllung andrücken, sodass evtl. mit eingeschlossene Luft entweicht.
13. Teig mit einem Ravioliausstecher ausstechen, oder einfach mit einem Teigrädchen schneiden.
14. Maronen kurz abkühlen lassen. Aus den Schalen lösen. Maronen grob hacken. Rosenkohl putzen und entblättern, oder vierteln.
15. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Rosenkohlblättchen darin anbraten. Restlichen Speck zugeben, salzen. Maronen zugeben.
16. Für die Ravioli reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ravioli zugeben und im kochenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.
17. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.
18. 2–3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Ravioli zugeben und darin schwenken.
19. Gemüse und Ravioli auf vorgewärmten Teller verteilen und anrichten.

Pro Portion: 835 kcal / 3507 kJ  
123 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 28 g Fett

**Vincent Klink**  
**Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Blitz-Apfelmus**

**Donnerstag, 7. Dezember 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Für das Apfelmus:**

1/4 l	Weißwein oder Apfelsaft
5	Boskop-Äpfel
4 EL	Zucker
1	Zimtstange

**Für die Puffer:**

600 g	Kartoffeln, fest kochend oder vorwiegend festkochend
250 g	Pastinaken
1	kleine Zwiebel
3 EL	Kartoffelstärke
2	Eier
etwas	Salz

1 Prise	Muskat
5 EL	Butterschmalz
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
100 g	saure Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

1. Für das Apfelmus Wein oder Apfelsaft in einen Topf geben.
2. Die Äpfel waschen und ungeschält inklusive Kerngehäuse in grobe Würfel oder Spalten schneiden.
3. Zucker und die Zimtstange mit den Äpfeln in den Topf geben. Alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten dünsten.
4. Sobald die Äpfel weich sind, alles durch ein grobes Sieb oder die „Flotte Lotte“ (Passiergerät) passieren, nach Geschmack noch etwas Zucker dazugeben.
5. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken. Die Pastinaken ebenfalls schälen und fein reiben. Die Zwiebel schälen und fein reiben, dann alles in eine Schüssel geben.
6. Stärke und Eier mit in die Schüssel geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.
7. Den Backofen auf 80 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
8. In einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz erhitzen. Jeweils etwas Kartoffel-Pastinaken-Masse hineingeben und nach und nach zu goldbraunen Puffer ausbacken. Die gebackenen Puffer auf einem Küchentuch kurz abtropfen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.
9. Die Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Kräuter mit saurer Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten, einen Klecks Kräuter-Sahne obenauf geben und mit dem Apfelmus servieren.

Pro Portion: 530 kcal / 2223 kJ  
75 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 17 g Fett

**Theresa Baumgärtner**  
**Quarkstollen**

**Montag, 11. Dezember 2017**  
**Für 1 großen oder 3 kleine Stollen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, Süßes & Kuchen**

## Zutaten (für ca. 20 Scheiben):

200 g	zimmerwarme Butter
65 g	Puderzucker (aus Roh-Rohrzucker)
1	Vanilleschote
150 g	frische Walnüsse (aus der neuen Ernte)
2	Eier
250 g	fein gemahlene Dinkelvollkornmehl
250 g	Dinkelmehl Type 630
1 Pck.	Weinstein-Backpulver
1 TL	gemahlener Ceylon-Zimt
½ TL	gemahlener Kardamom
1 Prise	Meersalz
250 g	Speisequark (20 % Fett)
2-3 EL	Rum

250 g Rosinen  
100 g gewürfeltes Zitronat  
100 g gewürfeltes Orangeat

### Für den Belag:

50 g flüssige Butter  
50 g Puderzucker (aus Roh-Rohrzucker)

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Walnüsse auf einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen und im heißen Backofen rösten, bis sie herrlich duften. Nüsse auf einem Teller etwas abkühlen lassen.
  2. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer ausstreichen.
  3. Vanillemark, Butter und Zucker hellcremig rühren.
  4. Eier mit einer Gabel verquirlen. Dann nach und nach die Eier unter Rühren zur Butter-Zucker-Masse gießen.
  5. Mehl, Backpulver, Salz und Gewürze mischen. Jeweils 1/3 Mehl, Quark und Rum kurz und rasch nacheinander unterrühren.
  6. Die Walnüsse fein hacken. Rosinen, Zitronat, Orangeat und die gehackten Walnüsse mit einem Kochlöffel unter den Teig rühren.
  7. Ein Backbrett mit Mehl bestäuben. Für einen großen Stollen den Teig zu einer Kugel formen und ca. 3 cm dick zu einem Rechteck ausrollen.
  8. Den Teig so zur Mitte überklappen, dass an einer kurzen Seite noch ein ca. 3 cm breiter Rand frei bleibt. So entsteht eine Stollenform.
  9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Stollen darauf setzen. In den heißen Backofen schieben und ca. 55 Minuten goldbraun backen.
  10. Stollen aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit flüssiger Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben.
  11. Zunächst auf dem Blech abkühlen lassen. Dann auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.
  12. Den Stollen zunächst in Butterbrot- oder Backpapier einwickeln. Dann mit Frischhaltefolie umwickeln und kühl lagern. So hält er sich über mehrere Wochen.
- Tipp:** Alternativ für drei kleine Stollen den Teig erst zu einer Rolle formen, dann in drei gleichgroße Stücke teilen. Jeweils ca. 3 cm dick rechteckig ausrollen. Die Rechtecke ebenfalls von der längeren Seite her überklappen, sodass an einer Seite ein etwa 2 cm breiter Rand frei bleibt. Die kleinen Stollen backen ca. 40 Minuten. Zum Verschenken sind solch kleine Stollen ideal!

Pro Portion/Scheibe: 335 kcal / 1407 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 16 g Fett

**Michael Kempf**  
**Marinierter Hering mit Kürbis und Wildreis**

**Dienstag, 12. Dezember 2017**  
**Für 4 Personen**

**Dauer: Mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

### Zutaten:

#### Marinierte Heringsfilets:

500 g Heringsfilets, Sushi-Qualität (gründlich geschuppt und entgrätet)  
3 EL Ponzusauce (japanische Würzsauce mit Zitronensaft, Dashi, Mirin, Sojasauce)

**Wildreis-Salat:**

100 g	Wildreis
etwas	Salz
1	Schalotte
2 EL	weißer Balsamicoessig
2 EL	Rapsöl
etwas	Ras el Hanout (arabische Würzmischung)
1	Bio-Limette (Saft und Schale)

**Kürbis:**

400 g	Hokkaidokürbis
½ EL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Rapsöl
2 EL	Estragonessig
etwas	Ras el Hanout
etwas	Salz
etwas	Honig

**Gewürz-Joghurt:**

60 g	Joghurt
2 TL	Tahini (Sesammus; Glas)
etwas	Salz

**Frittierter Wildreis:**

300 ml	Pflanzenöl zu Frittieren
2 EL	Wildreis
etwas	feines Salz

**außerdem:**

etwas	grobes Meersalz
1 TL	Bio-Limettenschale

**Zubereitung:**

**Achtung:** Der Fisch soll mindestens 12 Stunden marinieren

1. Am Vortag die Heringsfilets gründlich kalt waschen, trocken tupfen und in eine flache Plastikbox legen. Die Ponzusauce überträufeln. Mit einem Deckel verschließen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
2. Den Wildreis in gut gesalzenem Wasser garen.
3. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
4. Schalottenwürfel und übrige Dressingzutaten verrühren. Mit Gewürzen, Salz und Limettensaft, sowie -schale abschmecken.
5. Den Wildreis abgießen, abtropfen lassen und unter die Vinaigrette mischen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, dann nochmals abschmecken.
6. Inzwischen den Kürbis waschen, trocken reiben (den Kürbis nicht schälen!) und mit einem Sparschäler in feine „Nudeln“ hobeln/schälen.
7. Für die Marinade Sesam- und Rapsöl, Estragonessig, Ras el Hanout, Salz und Honig zu einer Vinaigrette verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis untermischen.
8. Joghurt, Sesammus und Salz verrühren und abschmecken.
9. Das Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen.
10. Den Wildreis zugeben und im heißen Öl aufpuffen lassen.
11. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Den Wildreissalat auf vier Teller verteilen. Den gepufften Wildreis überstreuen.
13. Die Kürbissalat-„Nudeln“ gut abtropfen lassen und auf dem Reissalat anrichten.



14. Heringsfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
15. Filets mit der Hautseite nach oben auf einen ofenfesten Teller legen. Mit einem Gourmet-Flambierbrenner oder unter dem vorgeheizten Backofengrill (höchste Stufe) kurz abflämmen.
16. Filets mit grobem Meersalz und Limettenschale würzen.
17. Salat, Heringsfilets und Joghurt in kleinen Nocken anrichten.

Pro Portion: 555 kcal / 2331 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 37 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Risotto mit Zitrusfrüchten und Hähnchenbrust**

**Mittwoch, 13. Dezember 2017**  
**Für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1	Bio-Limette
10	Bio-Kumquat (Zwerg-Orangen)
500 g	Zucker
1	rosé Bio-Grapefruit
2	Schalotten
etwas	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
300 g	Risottoreis (z. B. die Sorten Arborio oder Carnaroli)
2 cl	Weißwein
2 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
1 l	Hühnerbrühe (z. B. Instant)
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
etwas	Salz
1 EL	Butterschmalz
2	Fenchelknollen
1 Prise	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
1 Bund	Lauchzwiebeln
25 g	Parmesan
2 EL	Butter
2 EL	Pistazienkerne

**Zubereitung:**

1. Orange, Limette und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schalen mit Hilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Schalen in feine Streifen schneiden.
2. Die Kumquats waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen.
3. In einem Topf ½ Liter Wasser, Schalenstreifen und Kumquats aufkochen.
4. Sobald das Wasser kocht, Zitruschalen und Kumquats in ein Sieb gießen. Das Abkochen der Schalen dann noch zweimal wiederholen.
5. In einem weiteren Topf 500 g Zucker und 600 ml Wasser mischen. Vorbereitete Schalen und Kumquats zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
6. Gesamte Früchte sorgfältig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird.
7. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
8. Schalotten schälen und würfeln.

9. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
10. Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Reis in den Topf geben. Alles glasig dünsten.
11. Mit Weißwein ablöschen und Thymian und Lorbeer einlegen.
12. Dann nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen, sodass der Reis während des Kochens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis so etwa 20 Minuten köcheln lassen.
13. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen.
14. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten.
15. Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Fleisch 15–20 Minuten fertig garen.
16. Währenddessen Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
17. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Fenchelamen würzen und abschmecken.
18. Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, Risotto mit etwas von dem vorbereiteten Zitrusirup abschmecken. Fenchel unter das Risotto mischen.
19. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter aromatisieren. Zitrusfruchtfilets zugeben. Pistazienkerne hacken und darüber streuen.
20. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, nach Belieben aufschneiden und mit dem Zitrusfrucht-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 660 kcal / 2772 kJ  
82 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 15 g Fett

**Otto Koch** **Donnerstag, 14. Dezember 2017**  
**Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Pfannkuchen:**

100 g	Mehl
150 ml	Milch
3	Eier
30 g	flüssige Butter
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz

**Für die Füllung:**

600 g	junger Grünkohl
2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Rosinen
1 Zweig	Salbei
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Ricotta

**Für die Sauce:**

2 EL	Butter
30 g	Mehl
250 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Milch
etwas	Salz
1 Prise	Muskat

**Zusätzlich:**

2 EL	Butter zum Ausfetten der Form
50 g	Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
5. Gegarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.
7. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit es keine Klumpen gibt.
8. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.
9. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
10. Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.
11. Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.
12. Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 695 kcal / 2909 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 44 g Fett

**Tarik Rose**  
**Rinderragout mit winterlichen Gewürzen**  
**und Kartoffelklößchen**

**Freitag, 15. Dezember 2017**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

## Zutaten:

### Für die Klößchen und Schwarzwurzeln:

1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
80 g	Butter
120 g	Speisestärke
4	Eigelbe
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Mehl
3	Schwarzwurzeln
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Für das Ragout:

600 g	Zwiebeln
1 kg	Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Tomatenmark
1 Stück	Sternanis
½	Zimtstange
1 TL	gemahlener Piment
100 ml	Rotwein
80 ml	Johannisbeersaft
150 ml	Bratenfond (Glas)

## Zubereitung:

1. Für die Klößchen die Kartoffeln bereits am Vortag in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.
2. Für das Ragout die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
4. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. In einem Schmortopf (hitzebeständig/ofentauglich) die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und im Schmortopf von allen Seiten anbraten, dann aus dem Topf nehmen.
6. Im Schmortopf restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldgelb anbraten.
7. Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Sternanis, die Zimtstange und Piment untermischen und mit Rotwein und Johannisbeersaft ablöschen. Das Fleisch wieder zugeben und den Bratenfond angießen. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen das Ragout 1,5 - 2 Stunden schmoren.
8. Sobald das Fleisch zart ist, das Ragout nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In der Zwischenzeit für die Klößchen die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen.
10. In einem Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen und salzen.
11. Die gegarten und geschälten Kartoffeln durch eine Presse drücken, die flüssige Butter, Speisestärke und Eigelbe, etwas Salz und geriebene Muskatnuss zugeben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas Mehl hinzugeben.
12. Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden und diese zu Klößchen formen.
13. Die Klößchen in siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, dabei ab und zu vorsichtig umrühren.
14. Die gegarten Klößchen aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

15. Schwarzwurzeln putzen, unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Schwarzwurzeln darin ca. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

17. Übrige Butter in zwei Pfannen erhitzen. Jeweils die Schwarzwurzelstreifen bzw. Klößchen darin schwenken. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte der Petersilie untermischen. Restliche Petersilie unter die Klößchen mischen.

18. Das Ragout, Schwarzwurzeln und Klößchen auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 1009 kcal / 4217 kJ

75 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 48 g Fett

**Christina Richon**  
**Mini Pot au Feu mit Garnelen**

**Montag, 18. Dezember 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: mittel**

**Asia & Weltküche, Gourmetküche**

**Zutaten:**

8	TK-Riesengarnelen (à ca. 70 g = ca. 560 g; mit Schale und Kopf)
1 EL	Sonnenblumenöl
1 Prise	Zucker
1	Knoblauchzehe
10	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1	Fenchelknolle (ca. 150 g)
180 g	Möhren
70 g	braune Champignons
60 g	Lauch
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
1	Bio-Zitrone (Schale und Saft)
1 Msp.	Safranfäden
40 ml	trockener Wermut
2 Stiele	Estragon
40 g	Butter

**Zusätzlich:**

4 Einmachgläser à 290 ml mit Gummiringen und Klammern

**Zubereitung:**

1. Riesengarnelen gegebenenfalls am Vorabend im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Garnelen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, Köpfe abtrennen und das Fleisch aus den Schalen lösen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen, -köpfe und 1 Prise Zucker darin anbraten. Knoblauch schälen, halbieren. Mit Pfefferkörnern und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen die dunklen Darmfäden an der Rückseite der Garnelen entfernen.
5. Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen. Knolle halbieren, eventuell holzige Teile und zähe Fäden entfernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen.
6. Vorbereitetes Gemüse mit dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln.

7. Garnelen nach Belieben bereits in Stücke schneiden (so kann man das Pot au Feu später am Tisch leichter auslöfeln).
8. Backofen inklusive Fettpfanne darin auf 100 Grad Umluft vorheizen.
9. Jeweils zwei Garnelen und Gemüse im Wechsel in die Einmachgläser schichten und andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Garnelenfond durch ein Sieb in einen Kochtopf passieren. Fond mit Salz, 1 EL Zitronensaft und etwas Zitronenschale würzen, erhitzen.
11. Safranfäden und 3 EL heißen Fond in einer Tasse mischen. Dann mit Wermut in die Gläser verteilen.
12. Die Gläser mit kochendem Fond bis ca. 1 cm unter den Glasrand aufgießen. Estragonblättchen abzupfen und mit etwas Zitronenschale über die Zutaten streuen.
13. Butter auf die Garnelen setzen, nochmals ein wenig salzen und pfeffern.
14. Die Gläser fest mit Gummiringen und Klammern verschließen. Auf die Fettpfanne stellen und mit kochend heißem Wasser bis zum Blechrand auffüllen. 20 Minuten im Backofen garen.
15. Gläser vorsichtig aus dem Wasserbad heben. Die Klammern entfernen und Gläser standsicher auf Servierteller verteilen und servieren. Dann kann jeder Gast sein Pot au feu selbst öffnen.

Pro Portion: 242 kcal / 1013 kJ  
4 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 13 g Fett

**Karlheinz Hauser**  
**Gebeizter Lachs mit Feldsalat**  
**und Honig- Ingwer Dressing**

**Dienstag, 19. Dezember 2017**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

800 g	Lachsfilet mit Haut
1/2 Bund	Dill
2	Limetten
1	Orange
1	Zitrone
125 g	Salz
125 g	Zucker
1 EL	schwarze Pfefferkörner
200 ml	Orangensaft, frisch gepresst
50 ml	Weißweinessig
5 g	geriebener Ingwer
20 g	Honig
100 ml	Olivenöl
20 ml	Haselnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Prise	Cayennepfeffer
1	Salatgurke
1EL	grober Senf
200 g	Crème fraîche
500 g	Feldsalat
1	kleines Baguette

20 g Butter  
100 g Lachs- oder Forellenkaviar  
2 Schalen Basilikumkresse und Shizokresse

## Zubereitung:

1. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und parieren.
2. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Limetten, Orange, und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schalen abreiben. Von den Limetten den Saft auspressen.
4. Salz, Zucker und Pfefferkörner mörsern und mit dem Abrieb der Orange, Zitrone und einer Limette und dem Dill in einer Schüssel vermengen.
5. Die Hälfte der Würzmischung auf einem Backblech verteilen, das Lachsfilet darauf legen und die restliche Würze über den Lachs geben.
6. Nach 15 Minuten den Lachs wenden, erneut abdecken und beschweren. Nach weiteren 15 Minuten, also insgesamt 30 Minuten ist der Lachs gebeizt.
7. Für das Dressing Orangensaft, Limettensaft, Weißweinessig, den geriebenen Ingwer, Abrieb der zweiten Limette, sowie den Honig leicht erwärmen und für 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Sud abkühlen lassen.
8. Den erkalteten Sud passieren und mit dem Öl emulgieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayenne abschmecken.
9. Die Gurke in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min einsalzen.
10. Gurkenwürfel ausdrücken und mit dem Senf und der Crème fraîche anmachen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker sowie etwas klein geschnittenem Dill verfeinern.
11. Den Feldsalat auslesen und mit kaltem Wasser waschen. Achtung: Freilandsalat besonders gründlich waschen! Den Salat abtropfen lassen, anschließend die Wurzeln nach Belieben kürzen, so dass die ganzen Röschen erhalten bleiben.
12. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mittig auf einem mittelgroßen Teller anrichten.
13. Für die Brotchips, das Baquette in hauchdünne Scheiben schneiden und in Butter goldbraun ausbacken, im Ofen bei 120 Grad nochmal etwas trocknen lassen.
14. Die Gewürze vom Lachs abstreifen, den Lachs trocken tupfen und in feine Tranchen schneiden.
15. Die Lachstranchen neben dem Salat anrichten und einen Esslöffel Senfgurken in Nockenform dazugeben. Lachskaviar obenauf setzen und mit ein paar Dillspitzen und der Shizo und Basilikum Kresse ausgarnieren und den Brot Chip aufsetzen.

Pro Portion: 1024 kcal/ 4286 kJ  
64 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 57 g Fett

**Jacqueline Amrifallah**  
**Gewürzkürbis im Kartoffelteig**

**Mittwoch, 20. Dezember 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch, Asia & Weltküche**

## Zutaten:

1 kleiner Butternutkürbis  
1 kleiner Hokkaidokürbis  
etwas Salz  
1 Lorbeerblatt  
2 Pimentkörner  
1 Zwiebel  
3 EL Butterschmalz

etwas	Kreuzkümmel
etwas	Kurkuma
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	gemahlener Anis
etwas	Tandoorigewürz (indische Würzmischung)
1,2 kg	mehligkochende Kartoffeln
250 ml	Frittieröl
3 EL	Kürbiskerne
3 EL	Macadamianüsse
3	Eier
3 EL	Butter
etwas	Kartoffelstärke
2 TL	Kürbiskernöl

## Zubereitung:

1. Butternut-Kürbis schälen, Kerne und weiches Inneres großzügig entfernen.
2. Hokkaidokürbis waschen, trocken reiben, ebenfalls Kerne und weiches Inneres entfernen.
3. Ausgelöste Kürbiskerne und Inneres in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salz, Lorbeerblatt und Piment zugeben und ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
4. Aus dem Kürbisfruchtfleisch mit Kugelausstechern jeweils einige Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen, beiseitelegen.
5. Gesamtes übriges Kürbisfleisch würfeln.
6. Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL Butterschmalz anbraten. Kürbisstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Die Knoblauchzehe schälen und zugeben.
7. Kürbisfond durch ein Sieb passieren. Die Kürbisstücke mit dem Fond ablöschen und sacht weich garen.
8. Kürbisstücke dann in einem Sieb abtropfen lassen, Kochfond auffangen. Kürbis fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Anis, Tandoori, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken.
9. Die vorbereiteten Kürbiskugeln im Kürbisfond weich kochen.
10. Inzwischen die Kartoffeln schälen und waschen.
11. Kartoffeln, bis auf eine große Kartoffel, in Salzwasser sehr weich kochen
12. Übrige Kartoffel zu einem Viereck oder Zylinder zurechtschneiden und in feinen Scheiben direkt in kaltes Wasser hobeln.
13. Kartoffelscheiben auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zusätzlich trocken tupfen.
14. Frittieröl erhitzen. Die Kartoffelscheibchen darin knusprig ausbacken.
15. Kartoffelscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Salz und Gewürzen bestreuen.
16. Kürbiskerne und Macadamianüsse hacken, bzw. fein hobeln.
17. Gegarte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
18. 2 Eier, 1 EL Butter und so viel Kartoffelstärke unterkneten, dass ein glatter formbarer Teig entsteht. Mit Salz, Tandooripulver und Anis würzen.
19. Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.
20. Teig in Vierecke (ca. 8–10 cm) schneiden oder Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Ränder dünn mit übrigem verquirltem Ei bestreichen.
21. Jeweils einen Löffel Kürbispüree mittig auf den Teig geben.
22. Hälfte Kürbiskerne und Macadamianüsse drauf verteilen.
23. Mit passenden Teigstücken bedecken, die Ränder fest zusammen drücken.
24. Rest Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
25. Kürbiskugeln abtropfen lassen, Kochfond auffangen.
26. Das restliche Kürbispüree, Kürbiskernöl, übrige Butter und etwas Kürbiskochfond zu einer cremigen Sauce pürieren, abschmecken.



27. Kartoffel-Täschchen, Kürbisperlen, übrige Macadamianüsse und Kürbiskerne auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 770 kcal / 3208 kJ  
88 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

**Otto Koch**  
**„Kleine“ Entchen à l'Orange**

**Donnerstag, 21. Dezember 2017**  
**Für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Gourmet-Küche**

**Zutaten:**

**Für die Ente:**

4	Entenkeulen (gegebenenfalls mit unterem Beinknochen)
100 g	Entenleberpastete
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Butterschmalz zum Anbraten
4	grüne Lauchblätter
1	Bio-Orange

**Für die Sauce:**

250 ml	kräftiger, trockener Rotwein
100 ml	Orangensaft
250 ml	brauner Geflügelfond (Glas)
1 Spritzer	Orangenlikör
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Aus den Entenkeulen vorsichtig die Knochen auslösen (nach Belieben die unteren Knochen sauber putzen und zu Schluss mit den gefüllten Entenkeulen braten).
2. Die Keulen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit der ausgelösten Seite nach oben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Geflügelleberpastete darauf verteilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Fleisch dann wieder zu Keulen zusammenfügen bzw. rollen. Keulenröllchen einzeln in hitzebeständige, lebensmittelechte Folie wickeln, sodass sie eine typische Keulenform behalten. Folienenden fest zusammendrehen.
4. Keulenpäckchen in einem Dampfgarer ca. 45 Minuten dämpfen. Alternativ die Päckchen in einen Dämpfeinsatz legen. Etwas Wasser in einem passenden Topf erhitzen. Den Einsatz aufsetzen, mit einem Deckel verschließen. Das Fleisch im heißen Wasserdampf ca. 45 Minuten garen. Zwischendurch evtl. kochendes Wasser nachgießen.
5. Die gegarten Keulen aus der Folie nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Keulen darin rundherum goldbraun und schön kross braten. Nach Belieben ausgelöste untere Keulenknochen mitbraten.
7. Inzwischen für die Sauce Rotwein, Orangensaft und Geflügelfond auf etwa 300 ml einkochen.
8. Die Reduktion mit Orangenlikör, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter stückchenweise untermixen.
9. Lauch waschen, kurz in Salzwasser blanchieren, trocken tupfen und daraus nach Belieben Entenschwänzchen schneiden.

10. Die gebratenen Entenrollen an beiden Enden mit einem scharfen Messer leicht aufschneiden. An einer Seite die Knochen so einstecken, dass sie eine Art Entenkopf darstellen. An der anderen Seite die vorbereiteten Lauchblätter als Entenschwanz einstecken.

11. Orange heiß waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. „Entchen“ mit je zwei Orangenscheiben belegt anrichten. Nach Belieben mit einem Ring aus Kartoffelpüree umspritzen. Die Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 725 kcal / 3037 kJ  
2 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 54 g Fett

**Rainer Klutsch  
Schokosoufflé mit Gewürzbirne und Vanilleschaum**

**Freitag, 22. Dezember 2017  
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Süßes & Kuchen, Vegetarisch**

**Zutaten:**

**Gewürzbirne:**

300 ml Rotwein  
30 g Zucker  
4 kleine aromatische Birnen (z. B. Gaishirtle Birnen)  
1 Gewürznelke  
1 Stück Sternanis

**Schokosoufflé:**

200 g Zartbitter-Schokolade  
4 Eier  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
200 ml Sahne  
1 TL Zimt  
100 g Mehl  
etwas Puderzucker zum Bestäuben

**Vanilleschaum:**

1 Vanilleschote  
200 ml Sahne  
50 g Zucker  
2 Eigelb

**Zubereitung:**

1. Für die Gewürzbirnen Rotwein und Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat.
2. Birnen schälen. Birnen und Gewürze in den Topf geben und im Gewürzwein ca. 10 Minuten weich garen.
3. Inzwischen für das Schokosoufflé Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen.
4. Soufflé-Förmchen (300– 400 ml Inhalt) ausfetten. Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Eier trennen. Eigelb und Zucker schaumig aufschlagen.

6. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Sahne ebenfalls steif schlagen.
7. Zimt unter die geschmolzene Schokolade rühren.
8. Flüssige Schokolade zügig glatt unter die Sahne heben. Dann Eigelb und zuletzt den Eischnee unter die Masse heben.
9. Mehl auf die Masse sieben und ebenfalls locker unterheben.
10. Masse gleichmäßig in die vorbereiteten Förmchen verteilen.
11. Birnen abtropfen lassen, in die Mitte der gefüllten Back-Förmchen setzen. Im heißen Backofen ca. 12 Minuten backen.
12. Inzwischen für den Vanilleschaum Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen.
13. Sahne, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben und sacht aufkochen.
14. Währenddessen Eigelbe hellcremig aufschlagen. Die heiße Vanillesahne unter Rühren zugießen. Zurück in den Topf gießen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen, bis die Sauce andickt. Topf sofort von der Herdplatte ziehen.
15. Vanilleschaum als Spiegel auf vier Dessertteller verteilen. Das warme Soufflé aufsetzen. Mit Puderzucker bestäubt anrichten.

Pro Portion: 929 kcal / 3889 kJ  
89 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 56 g Fett

**Martina Kömpel**  
**Mitternachts-Häppchen**

**Mittwoch, 27. Dezember 2017**  
**Rezept für 8 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

**Räucherlachs-Crêpe-Röllchen:**

60 g	Butter
200 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Prise	Salz
2	Eier
etwas	Butterschmalz zum Ausbacken
200 g	Räucherlachs, dünn aufgeschnitten
1/2 Bund	Dill
200 g	Crème fraîche
150 g	Lachs- oder Forellenkaviar

**Mini Currywurst:**

1/2	Apfel
1	Schalotte
2 EL	Rohrzucker
2 EL	Curry, mittelscharf
50 ml	Apfelsaft
250 g	Pelati-Tomaten aus der Dose
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	nackte Bratwürste (oder Wollwürste)
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

## **Gemüseröllchen mit Ricotta und Pinienkernen:**

1	Karotte
1	Zucchini
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
50 g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
250 g	Ricotta (italienischer Frischkäse)

## **Backpflaumen mit Speck:**

8	getrocknete Pflaumen
8 Scheiben	Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten

## **Zubereitung:**

### **1. Für die Crêpesröllchen:**

2. Butter schmelzen und leicht braun werden lassen.
3. Gebräunte Butter, Mehl, Milch, 1 Prise Salz und Eier mit dem Handmixer oder mit dem Zauberstab zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.
4. Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz ca. 10 dünne Crêpes ausbacken und auskühlen lassen.
5. Jeden Crêpe zur Hälfte mit Räucherlachs belegen und aufrollen. Die Crêperollen einzeln gut in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.
6. Dill abbrausen, trocken schütteln und abzupfen.
7. Die gekühlten Crêperollen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Diese aufrecht auf einer Platte anrichten und mit je einem Tupfer Crème fraîche, etwas Lachskaviar und Dill garnieren.

### **8. Für die Minicurrywurst:**

9. Für die Currysauce den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.
10. Einen Topf erhitzen, Zucker zugeben und diesen hellbraun karamellisieren, dann Schalotten- und Apfelwürfel zugeben. Curry überstreuen und leicht anrösten. Apfelsaft angießen und diesen nahezu vollständig einkochen lassen.
11. Dann die Pelatitomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
12. Mit einem Pürierstab alles fein mixen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.
13. Die Würste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und jeweils auf einer Schnittfläche ein Gitter einritzen.
14. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Wurststücke darin zunächst auf der eingeritzten Seite anbraten, bis diese aufspringt, dann die Stücke auf allen Seiten braten.
15. Die Würstchen mit etwas Currysauce anrichten.
16. **Für die Gemüseröllchen** den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
17. Karotten schälen, Zucchini waschen. Mit einem Sparschäler die Gemüse in Längsstreifen schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dieses leicht mit Olivenöl beträufeln. Die Gemüsestreifen darauf geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
18. Im vorgeheizten Backofen die Streifen 5 Minuten garen, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
19. In einer Pfanne ohne Fett die Pinienkerne anrösten, anschließend abkühlen lassen und grob hacken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.

20. Ricotta mit 1 EL Olivenöl und Pinienkernen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

21. Auf das Ende der Gemüsestreifen jeweils einen kleinen Klecks Ricottacreme geben, dann die Streifen einzeln aufrollen und aufrecht auf eine Platte oder einen Teller geben. Jeweils mit einem Basilikumblatt dekorieren.

22. **Für die Speck-Backpflaumen** den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

23. Jede Backpflaume mit je einer Scheibe Speck umwickeln, evtl. mit einem Holzspieß fixieren. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

Pro Portion: 655 kcal / 2751 kJ

33 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 46 g Fett