

Simon Tress
Currywurst, selbstgemacht

Montag, 4. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

Für die Wurst

ca. 2 m	Schafsaitling (oder Schafdünndarm)
250 g	Schweinebauch
250 g	Schweinefleisch
12 g	Salz
2	Knoblauchzehen
1 TL	abgeriebene Schale einer Zitrone
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
2 TL	Majoran, gerebelt
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Brötchen

100 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
50 g	geräucherter Speck
1 Zweig	Rosmarin
75 g	Mehl
5 g	frische Hefe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce

1	Apfel
1	Schalotte
2 EL	Rohrzucker
2 EL	Curry, mittelscharf
200 ml	Apfelsaft
500 g	Pelati-Tomaten aus der Dose
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Saitling mehrmals mit handwarmem Wasser gründlich spülen, dann mindestens 2 Stunden in lauwarmem Wasser wässern.

Für die Bratwurst Schweinebauch und -fleisch grob würfeln, dann 2 x durch den Fleischwolf (mit einer Scheibe von 3 mm Lochdurchmesser) drehen. Die Fleischmasse mit Salz würzen, nach und nach 50 ml Wasser zugießen, dabei gut vermengen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronenabrieb, Kümmel und Majoran unter die Wurstmasse mischen.

Die Masse in den Wurstfüller geben, die Lammsaitlinge auf die Tülle ziehen und diesen vorsichtig füllen. Dabei die Würste auf jeweils 12 cm abdrehen. Die Würste im Kühlschrank 4 Stunden kühlen.

Für die Brötchen Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Speck fein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Hefe, Speck, Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermengen.

Aus dem Teig vier gleichschwere Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen die Brötchen ca. 30 Minuten backen.

Für die Currysauce den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.

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. Dann die Pelatitomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab alles fein mixen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken.

Die Bratwürste in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten bei mittlerer Hitze gut braten.

Zum Servieren, die Wurst auf dem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

mit Brötchen:

Pro Portion: 535 kcal / 2236 kJ

40 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 28 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 5. Januar 2016

Carpaccio vom Rinderfilet mit Gewürzpflaumengelee Rezept für 4 Personen

Gewürzpflaumengelee

60 ml	Balsamicoessig
100 ml	weißer Portwein
200 ml	Pflaumenwein
1 Zweig	Thymian
1	Sternanis
2	Gewürznelken
6	schwarze Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1 TL	Earl Grey Tea (Blätter)
6	Dörrpflaumen
4 Blatt	Gelatine

Topinamburpüree

500 g	Topinambur
250 ml	Geflügelbrühe
100 g	Sahne
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Salat

50 g	Feldsalat
3 EL	Balsamicoessig
3 EL	Olivenöl
1 EL	Pflaumensaft (ersatzweise Apfelsaft)
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Carpaccio

40 g	milder Blauschimmelkäse
180 g	Rinderfilet
etwas	Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
ca. 3 EL	Olivenöl

Zubereitung

Für das Gewürzpflaumengelee Balsamicoessig in einen Topf geben und fast vollständig einkochen, dann Portwein, Pflaumenwein zugeben. Thymianzweig abbrausen, trocken schütteln.

Sternanis, Nelken und Pfefferkörner mit dem Mörser fein zerstoßen, die Gewürzmischung mit dem Thymianzweig, Lorbeerblättern, Teeblättern und den Pflaumen in den Topf geben und die Flüssigkeit um 1/3 auf ca. 200 ml einkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Gewürzsud durch ein Sieb abgießen, die Pflaumen aus dem Sieb nehmen und zur Seite stellen. Die Gelatine im heißen Sud auflösen, in einen tiefen Teller gießen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Püree Topinambur waschen schälen, in Stücke schneiden und mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und weich kochen. Dann den Fond abgießen. Die Sahne zugeben, aufkochen und mit dem Mixer zu einem feinen Püree pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Aus Balsamicoessig, Olivenöl und Pflaumensaft eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Der Salat wird erst direkt vor dem Anrichten mit der Vinaigrette mariniert.)

Das Gelee aus dem Teller stürzen, dazu den Rand rundum vorsichtig mit einem Messer oder einer Palette lösen. Anschließend das Gelee in 5 mm große Würfel schneiden.

Den Käse in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzpflaumen vierteln.

Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, leicht plattieren und die Teller damit auslegen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.

Den Salat mit der Vinaigrette anmachen.

Geleewürfel, Gewürzpflaumen und Käsewürfel auf dem Fleisch verteilen. In die Tellermitte jeweils etwas marinierten Feldsalat geben, das Püree in Nocken daneben geben und servieren.

Pro Portion: 606 kcal / 2540 kJ

27 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 32 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Paella (Spanische Reispfanne)

Mittwoch, 6. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

600 g	Miesmuscheln
8	Garnelen (Größe 26/30)
2	Kaninchenkeulen (ersatzweise Hähnchenschlegel)
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Fleischtomate
1	rote Paprika
100 g	grüne Bohnen
3 EL	Olivenöl
150 g	Seeteufelfilet
1 Prise	Safran
200 g	Paella-Reis (Bomba-Reis)
500 ml	Geflügelbrühe
	Salz, Pfeffer
1	Zitrone

Zubereitung

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen
Kaninchenkeulen im Gelenk durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. halbieren.

In einer großen tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut anbraten, dann Kaninchenkeulen dazu geben und ebenfalls anbraten. Garnelen, Muscheln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Die Tomate auf einer groben Reibe reiben und dazu geben. Kurz köcheln, dann Fischfilet, Garnelen und Muscheln herausnehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.) Safran mörsern und mit Paprika und Bohnen unter den Bratansatz mischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und die Brühe angießen. Solange köcheln lassen bis die Brühe verkocht ist. Dabei möglichst nicht umrühren.

Garnelen schälen, Muscheln nach Belieben aus der Schale lösen, Fischfilet in Stücke schneiden. Anschließend Fischstücke mit Muscheln und Garnelen wieder zugeben. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone gut abwaschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden. Paella auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion: 518 kcal / 2170 kJ
49 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 19 g Fett

Otto Koch
Kartoffel-Mais-Pflanzerl mit Feldsalat,

Donnerstag, 7. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

Für die Pflanzerl

650 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Sahne
2	Eier
50 g	Mehl
50 g	Hartweizengrieß
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 g	Mais aus der Dose
ca. 3 EL	Butterschmalz

Für den Salat

200 g	Feldsalat
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
50 ml	Olivenöl
10 ml	Sahne
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen. Sahne erwärmen.

Dann die noch heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Eier, Mehl, Grieß, Sahne, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und alles rasch zu einem Teig kneten. Die abgetropften Maiskörner untermischen und die Masse zu einer Rolle formen, daraus ca. 1 cm dicke Scheiben abschneiden und diese zu Talern formen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Taler bei mittlerer Hitze langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Für das Dressing Senf, Essig, Olivenöl und Sahne vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden oder hobeln. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Kartoffel-Mais-Pflanzerl auf Tellern anrichten, Feldsalat dazugeben und die Zwiebelringe obenauf geben.

Pro Portion: 544 kcal / 2277 kJ

51 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 31 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 8. Januar 2016****Confierter Lachs mit Fenchelsoße und Oliven****Rezept für 4 Personen**

1	Baguette-Brötchen
2 EL	Olivenöl
etwas	grobes Meersalz
1 EL	Senfsaat
600 g	Lachsfilet mit Haut
100 g	gesalzene Butter
1 Zweig	Thymian
2	Schalotten
200 ml	Weißwein
100 ml	Wermut
200 ml	Fischfond
1	Lorbeerblatt
1 Msp.	Safranfäden
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Knollen	Fenchel
4	grüne Oliven, entkernt
3 Stängel	glatte Petersilie
4 TL	Lachskaviar

Zubereitung

Das Brötchen ca. 2 Stunden tiefkühlen.

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Brötchen mit einer Brotschneidemaschine sehr dünn aufschneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und mit grobem Meersalz bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Dann den Backofen auf 70 Grad Umluft einstellen.

Die Senfsaat in reichlich Wasser weich kochen, dann absieben.

Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen.

Die Butter in einem Topf unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen.

Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15-18 Minuten glasig garen. Der Fisch wird erst nach dem Garen gesalzen.

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit Weißwein, Wermut, Fischfond, Lorbeerblatt, Senfsaat und Safran in einen Topf geben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Den Fenchel waschen, das Grün aufbewahren, Fenchel fein würfeln. Oliven fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und zusammen mit dem Fenchelgrün fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den Fenchel darin kurz anbraten, mit Salz würzen. Dann den Fenchel in die Soße geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Fenchelgrün untermischen.

Die Fenchelsauce in vorgewärmten tiefen Teller verteilen. Die Baguettescheiben grob brechen, mit den Oliven und dem Lachskaviar auf den Lachsstücken verteilen. Den Lachs anschließend auf der Sauce anrichten und servieren.

Pro Portion: 658 kcal / 2754 kJ

14 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 44 g Fett

Frank Buchholz**Montag, 11. Januar 2016****Schwarzwurzeln im Salzteig mit Gemüsesauce****Rezept für 4 Personen****Schwarzwurzeln**

1 Zweig	Rosmarinzweig
1 Zweig	Thymian
10	Eiweiß
100 g	Mehl
1 kg	Meersalz, feucht
1	Zitrone
8	große Schwarzwurzeln
etwas	Meersalz
1 EL	Olivenöl

Gemüse-Soße

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Karotte
1	Zucchini
3 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
70 g	Mehl
50 g	Butter
500 ml	Milch
etwas	Muskat
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Für den Salzteig das Eiweiß aufschlagen, mit Rosmarin, Thymian, Mehl und feuchtem Meersalz vermischen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort ins Zitronenwasser legen. Die geschälten Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, mit etwas Salz und Olivenöl würzen. Dann je 4 Schwarzwurzelstücke auf 30 x 30 cm große Backpapierbögen legen und zu Päckchen einpacken. Mit einem Messer kleine Löcher einstechen. Auf ein Backblech etwas Salzteig streichen, die Päckchen darauf geben, mit Salzteig gut bedecken und im vorgeizten Ofen ca. 22 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. in Olivenöl anschwitzen. Karotte schälen, Zucchini waschen. Karotte und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Karotte zugeben. Kurz danach die Zucchini, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abkühlen lassen.

Mehl und weiche Butter gut zu einer Mehlbutter mischen. Die Milch in einen Topf geben und aufkochen. Einen weiteren kleinen Topf erhitzen, die Mehlbutter hineingeben. Die kochende Milch mit einem Schneebesen oder Holzspatel unter die Mehlbutter rühren. Diese Mischung bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und dabei ständigiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitzezufuhr reduzieren und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Dann die Soße mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken, durch ein Spitzsieb abseihen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Vor dem Anrichten Gemüsewürfel und Schnittlauch in die heiße Soße geben.

Salzteig aufschlagen, Schwarzwurzeln auspacken, auf Teller anrichten und mit der Gemüsesauce servieren.

Pro Portion: 420 kcal / 1756 kJ

25 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 27 g Fett

Karlheinz Hauser**Dienstag, 12. Januar 2016****Kalbsrücken mit gebuttertem Wurzelgemüse-Tee****Rezept für 4 Personen****Wurzelgemüsetee**

150 g	Lauch
150 g	Sellerie
150 g	Karotte
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
ca. 500 ml	Gemüsefond
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	Schnittlauch
50 g	kalte Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Pommes parisiennes

500 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Kalbsrücken

600 g	Kalbsrücken, pariert
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung

Für den Wurzelgemüsetee am besten am Vortag Lauch putzen, waschen und die Blätter in Rauten schneiden. Sellerie und Karotte schälen, zunächst in dünne Scheiben, dann in Rauten schneiden. Die Gemüserauten in ein Einkochglas (ca. 750 ml Inhalt) geben, das Lorbeerblatt und Sternanis zugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Einkochglas mit Gummi, Deckel und Klammern verschließen und im Dampfgarer oder dem Einkochapparat 1 Stunde einkochen. Dann verschlossen auskühlen lassen, anschließend in den Kühlschrank stellen.

Die Kartoffeln schälen, mit einem Kugelausstecher (Parisiennesausstecher) aus der Kartoffel kleine Kugeln ausstechen, diese in einem Topf mit Salzwasser ca. 8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die gekochten Kartoffelkugeln abschütten. Das Einkochglas mit dem Gemüse und Fond öffnen, den Fond in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kalte Butter in den eingekochten Fond rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch, Kerbel und die gegarten Gemüserauten untermischen und warm schwenken.

Fleisch in 1,5 cm starke Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kalbsmedaillons von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten, dann das Bratfett abschütten, Butter und die Kräuterzweige in die Pfanne geben und die Medaillons nochmal kurz nachbraten, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen lassen und die Steaks 3 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Kartoffelkugeln darin warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Die Steaks mit den Kartoffelkugeln und dem Gemüsetee anrichten und servieren.

Pro Portion: 472 kcal / 1979 kJ

25 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Chili con Carne mit Guacamole

Mittwoch, 13. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

Für das Chili

200 g	Kidneybohnen
1	Zwiebel
ca. 3 Schoten	Chili Pasilla
600 g	Rindfleisch aus der Keule
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
1 TL	Chili Ancho, gemahlen
1 TL	Oregano, getrocknet
1 EL	Tomatenmark
600 g	Tomaten aus der Dose
25 g	dunkle Schokolade
1 EL	Honig
1 Prise	Zucker

Für die Guacamole

2	reife Avocados
2	Limetten
3 Zweige	Koriander
1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
etwas	Salz

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken.

Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Pro Portion: 644 kcal / 2697 kJ

36 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 31 g Fett

Vincent Klink **Donnerstag, 14. Januar 2016****Seelachs in Senfsoße mit Lauchgemüse****Rezept für 4 Personen****Lauch**

250 g Lauch
1 EL Butterschmalz
80 ml Gemüsebrühe
20 g Sahne
etwas Salz
1 Prise Muskat

Fisch in Senfsoße

4 Seelachsfilets à 180 g
1 Schalotte
1/2 Bund Blattpetersilie
etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butter
150 ml Weißwein
100 ml Fischfond
1 TL Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
2 EL scharfer Senf
50 g Crème fraîche

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Fischfilets entgräten. Schalotte schälen und fein schneiden. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Für den Lauch in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 3 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen, Fischfilets darauf legen, jeweils 2 EL Weißwein und Fischfond dazugeben. So die Fischfilets auf jeder Seite 1 Minute dämpfen, dann die Pfanne zugedeckt zur Seite stellen.

Restlichen Fischfond und Weißwein in einem Topf aufkochen. Mehlbutter unterrühren und einmal aufkochen. Den Fond aus der Fischpfanne dazugeben. Senf und Crème fraîche untermischen, aufkochen und abschmecken. Die Soße mit dem Pürierstab luftig mixen, Petersilie untermischen.

Den Fisch anrichten und die Senfsoße angießen. Mit dem Lauchgemüse servieren.

Pro Portion: 361 kcal / 1508 kJ

5 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 17 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 15. Januar 2016****Roastbeef mit Kartoffelcreme und Chimichurri****Rezept für 4 Personen****Kartoffelcreme**

400 g	kleine Kartoffeln, festkochend
60 g	grobes Meersalz
1	Knoblauchzehe
80 g	Butter
etwas	Milch
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Roastbeef

600 g	Roastbeef
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	scharfer Senf
1 EL	Honig

Chimichurri (argentinische Kräutersoße)

1	Ei
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/4 Bund	Minze
1/4 Bund	Koriander
1	Knoblauchzehe
2	scharfe grüne Paprika (Jalapenos)
1	Bio-Limette
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln gut waschen. Salz in eine Auflaufform geben, darauf die Kartoffeln und die Knoblauchzehe setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde weich garen. Mit einem Zahnstocher eine Garprobe machen.

Anschließend den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze aufheizen.

Das Roastbeef mit einem Küchengarn binden, gut salzen. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen, darin das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Dann heraus nehmen, mit Senf und dem Honig einpinseln, auf ein Gitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 64 Grad garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Während das Fleisch im Ofen gart für die Kräutersoße das Ei 7 Minuten kochen, dann pellen.

Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Jalapenos halbieren, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Kräuter, das Ei, Knoblauch, Paprika und Limettenschale mit dem Olivenöl zu einem feinen Pesto mixen, mit Salz abschmecken.

Die Kartoffeln und den Knoblauch schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Butter zu einem sehr feinen und cremigen Püree mischen. Wenn die Masse zu dick ist, etwas Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch in 4 dicke Scheiben aufschneiden und in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten.

Die Kartoffelcreme in Nockenform um das Fleisch anrichten. Die Chimichurri auf das Fleisch geben und daneben anrichten.

Pro Portion: 591 kcal / 2475 kJ

19 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 40 g Fett

Nicole Just**Montag, 18. Januar 2016****Herzhafte Germknödel mit Wintergemüse****Rezept für 4 Personen****Germknödel**

170 g Dinkelvollkornmehl
10 g frische Hefe
1 EL Ahornsirup
100 ml Sojamilch (oder Mandelmilch)
3 EL Pflanzenöl
1/4 TL Salz

Gemüse

150 g gemischte Pilze (Shiitakepilze, Austernpilze oder braune Champignons)
1 Lauchstange
400 g Hokkaidokürbis
1 kleiner Apfel
70 g Walnüsse
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl
etwas Salz
200 ml Sojasahne (oder Mandelsahne)
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL rosa Pfeffer (Schinus)
2 EL feine Sprossen (z.B. Alfalfa)

Salat

150 g Portulak oder Feldsalat
50 ml natives Olivenöl
30 ml Balsamicoessig
2 TL scharfer Senf
etwas Salz

Zubereitung

Für die Germknödel das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe grob zerbrechen und in die Mulde geben. Den Ahornsirup und die lauwarme Pflanzenmilch darüber geben und 5-10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Das Öl und das Salz dazugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einem homogenen Teig vermengen.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten glattkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Shitakepilzen die Stiele entfernen. Die Pilze fein würfeln. Den Kürbis und den Lauch waschen, die Kürbiskerne entfernen. Den Lauch in feine Röllchen schneiden. Den Kürbis in feine Scheiben schneiden und diese nochmals in feine Schnitze oder Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und fein Würfeln, die Walnüsse mittelfein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.

Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zu einer Rolle von ca. 25 cm ziehen. Mit einem Messer in vier Teile schneiden und jeden Teigling mit den Händen zu einer Kugel formen. Nochmal 15 Minuten im späteren Gargeschirr an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend im Dampfgarer oder im Dämpfkorb über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen. Die Germknödel sind fertig, wenn an einem hineingestochenen Stäbchen kein Teig mehr klebt.

Während die Germknödel gehen und garen, das Gemüse zubereiten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kürbiswürfel oder –schnitze und 1/2 TL Salz dazugeben. Kurz umrühren und den Deckel auflegen. Den Kürbis 8-10 Minuten bissfest dünsten, hin und wieder umrühren. Den Deckel abheben und die Pilze sowie 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren und in der offenen Pfanne 2 Minuten garen, immer wieder umrühren. Den Lauch, die Äpfel, die Walnüsse und die gehackten Kräuter dazugeben, mit Sojasahne ablöschen und ca.

1 Minute bei hoher Temperatur kochen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Salz gut vermischen und kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Pro Person jeweils einen Knödel auf einen Teller setzen, den Salat um den Knödel herum verteilen, das Gemüse über den Germknödel geben mit rosa Pfeffer bestreuen und mit den Sprossen garnieren.

Pro Portion: 811 kcal / 3399 kJ

46 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 61 g Fett

Benjamin Maerz
Seehecht, im Päckchen gegart

Dienstag, 19. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

1	gelbe Paprika
150 g	Karotte
1	rote Chilischote
150 g	Cocktailtomaten
2	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 g	Ingwer
1 Bund	Koriander
4 TL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4	Seehechtfilets à 150 g
4 EL	Teriyakisoße
2 EL	Sesamöl
1	Bio-Zitrone

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Paprika und Karotte waschen und mit einem Sparschäler schälen. Chili waschen, anschließend Chili und Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika und Karotte in dünne Streifen schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen.

Knoblauch in dünne Scheiben, Ingwer und Chili sehr fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Gemüse in einer Schale mit dem Koriander mischen.

Je 4 Bögen Backpapier (ca. 40 cm x30 cm) von der schmalen Seite her zusammenfalten. In der Mitte jeweils mit 1 TL Butter bestreichen, darauf etwas Gemüse verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und mit Teriyakisoße und Sesamöl beträufeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Fischfilet 2 Scheiben Zitrone legen. Dann die Papierenden über dem Fisch zusammenfalten, die Enden jeweils mit Küchengarn gut verschließen. Achten Sie unbedingt darauf, dass die Päckchen fest und luftdicht verschlossen sind. Nur so können keine Aromen und keine Garflüssigkeit austreten und die Speisen werden wirklich dampfgegart.

Die Päckchen auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Päckchen einzeln auf Tellern anrichten und erst am Tisch, direkt vor dem Servieren öffnen .

Pro Portion: 279 kcal / 1171 kJ
8 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 14 g Fett

Christian Henze
Dim sum Häppchen

Mittwoch, 20. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

100 g	Rundkornreis
etwas	Salz
2 EL	Balsamicoessig
1 EL	Honig
5 EL	Sojasauce
2 Msp.	Zimt, gemahlen
4	Knoblauchzehen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zwiebel
1	Karotte
80 g	Champignons
3 EL	Pflanzenöl
100 g	Maiskörner (aus der Dose)
60 g	Lauch
8 Blätter	Frühlingsrollenteig (á 30 x30 cm)
1	Ei
400 g	Schweinehackfleisch
3 EL	Sesamöl
1 EL	heller Sesam
1/2 TL	Curry
1 l	Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit ca. 500 ml leicht gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten zugedeckt sanft garen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Dann den Reis in ein Sieb geben oder auf einer Platte ausbreiten und erkalten lassen.

Den Balsamicoessig mit Honig, 3 EL Sojasauce und Zimt verrühren.

2 Knoblauchzehen schälen und dazu pressen, mit Pfeffer würzen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch in die Marinade geben und 30 Minuten darin ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel, den übrigen Knoblauch und die Karotte schälen. Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben. Alle Gemüse in winzig kleine Würfel schneiden. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz anschwitzen, auskühlen lassen. Die Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Streifen schneiden. Mais und Lauch mit den Geflügelwürfeln samt der Marinade mischen.

Die Teigblätter in je 4 gleich große Quadrate schneiden. Das Ei trennen, Eiweiß beiseite stellen, Eigelb verquirlen. Jeweils 1 EL der Geflügelmasse in die Mitte eines Teigquadrats setzen, die Teigränder mit Eigelb bepinseln. Die Teigspitzen nacheinander zur Mitte hin zusammenklappen. Die Teigränder sollten sich dabei leicht überlappen, so dass ein kleines Briefchen entsteht. Die Ränder gut andrücken.

Das Möhren-Pilz-Gemüse mit Hackfleisch, restlicher Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Curry und Eiweiß zu einer formbaren Masse vermengen, pfeffern.

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen (etwa 3 cm Durchmesser)

formen. Diese in dem Reis wenden, so dass die Bällchen rundherum damit bedeckt sind.

Den Boden eines Dämpftopfs etwa 2 cm hoch mit Wasser bedecken. Den Dämpfeinsatz mit dem übrigen Pflanzenöl einstreichen, die Bällchen hineinsetzen und den Einsatz in den Topf stellen. Bällchen im geschlossenen Topf 15-20 Minuten garen.

Das Frittieröl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Teigtäschchen im heißen Fett goldbraun frittieren, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bällchen und Teigtäschchen anrichten.

Pro Portion: 777 kcal / 3253 kJ

40 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 46 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 21. Januar 2016****Pefferpotthast im Dampfdrucktopf gegart****Rezept für 4 Personen**

700 g	Rinderhüfte
400 g	Zwiebeln
250 g	Graubrot, in dünne Scheiben geschnitten
500 g	Kartoffeln, festkochend
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
500 ml	Fleischbrühe
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
1	Lorbeerblatt
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Piment
1 Msp.	Gewürznelke
1 Msp.	Ingwerpulver
1 Msp.	Macis

Zubereitung

Das Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln schälen, vierteln und im Dampfgarer dämpfen. (Oder einen Topf mit Siebeinsatz bereitstellen, Wasser bis zum Siebeinsatz in den Topf geben, die Kartoffelviertel in den Siebeinsatz geben, Kartoffeln zugedeckt garen.)

In einem Dampfdrucktopf die Zwiebeln mit 3 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und Fleischbrühe angießen. Brot, Zitronenabrieb, Lorbeerblatt, Pfeffer, Piment, Nelke, Ingwerpulver und Macis zugeben. Mit dem Dampfdruckdeckel verschließen. Wenn der Topf unter vollem Druck steht, das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen. Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen. Erst dann den Deckel öffnen. Den Eintopf abschmecken und anrichten. Die gedämpften Kartoffeln leicht salzen und dazu servieren.

Pro Portion: 606 kcal / 2538 kJ

51 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 24 g Fett

Frank Buchholz**Montag, 25. Januar 2016****Thunfisch im Oreganomantel mit Mango-Salat****Rezept für 4 Personen****Fisch**

1 Bund	frischer Oregano
2	frische Thunfischfilets à 240 g (Sushi-Qualität)
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl zum Braten

Salat

1	Schalotte
3 Stangen	Staudensellerie
1	reife Mango
1/4	Chilischote
30 g	Zucker
4 EL	weißer Balsamicoessig
etwas	Meersalz

Zubereitung

Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese fein schneiden.

Thunfischstücke mit Salz und Pfeffer würzen, in dem geschnittenen Oregano wälzen.

Für den Salat die Schalotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. Von der Chili die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.

Zucker in einer Pfanne hellgelb karamellisieren, Schalotte zugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. Staudensellerie zusammen mit Chili zugeben und bei leichter Hitze garen.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Mangowürfel zufügen. Salat mit Salz abschmecken.

Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen, Thunfisch darin von allen Seiten kurz (je Seite ca. 1/2 Minute) anbraten. Dann herausnehmen und jeweils halbieren.

Den Salat auf Tellern anrichten, je 1 Stück Thunfisch darauf geben und servieren.

Pro Portion: 411 kcal / 1720 kJ

20 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 24 g Fett

Marco Akuzun

Dienstag, 26. Januar 2016

Rehrücken mit Nusskruste und Rotkohljus

Rezept für 4 Personen

Kruste

150 g	schwarze Nüsse (eingelegte grüne Walnüsse)
100 g	Butter
1 TL	Speisestärke
1 Prise	Backpulver
100 g	Weißbrotbrösel ohne Rinde (Mie de pain)
2	Eigelb
etwas	Salz, Pfeffer
1 Msp.	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
1 Msp.	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Rotkohlsalat und Jus

1	Rotkohl (ca. 1,5 kg)
150 ml	roter Portwein
100 ml	Rotwein
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
1 TL	Speisestärke
3 EL	Walnussöl
2 EL	Himbeeressig
1 EL	Honig

Wirsing

400 g	Wirsing
2	Schalotten
30 g	Frühstücksspeck
3 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Prise	Zucker
8	Walnusskernhälften

Fleisch

600 g	Rehrücken, ausgelöst
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	Butter

Zubereitung

Für die Kruste die schwarzen Nüsse sehr fein hacken. Weiche Butter mit Stärke, Backpulver, Brotbröseln, Eigelben und gehackten Nüssen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Orangen- und Zitronenschale würzen.

Dann auf einen Bogen Backpapier geben, mit einem weiteren Bogen Backpapier abdecken und zu einem Rechteck in der Größe der Rehrückenoberfläche ca. 1 cm stark ausrollen. So kalt stellen.

Rotkohl waschen, die äußeren Blätter entfernen, den Kohl halbieren und den Strunk entfernen. Den Strunk und die äußeren Blätter in einen Entsafter geben und den Saft auffangen. Es sollten ca. 400 ml Saft entstehen, evtl. noch ein paar Blätter mehr entsaften. 200 ml Rotkohlsaft mit Portwein und Rotwein in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwa 2/3 auf 125 ml einkochen lassen. Dann restlichen Rotkohlsaft zugeben, alles mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, zugeben, alles aufkochen und die Jus damit binden.

Restlichen Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Walnussöl, Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen, am besten mit den Händen. Den roh marinierten Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Rehrücken parieren, d.h. Fett und Silberhäute entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen, den Rehrücken von allen Seiten gut anbraten, Butter in die Pfanne geben und nochmal darin wenden. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten weiter garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für das Wirsinggemüse diesen putzen, waschen, den Strunk entfernen. Wirsing dann in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotte schälen, fein schneiden. Frühstücksspeck fein würfeln. Einen Topf mit Butter erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Speck und Wirsingstreifen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen und weich dünsten. Walnüsse fein hacken und zuletzt untermischen.

Den Rehrücken nach 10 Minuten aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und noch 5 Minuten ruhen lassen.

Beim Backofen die Grillfunktion einstellen.

Die gekühlte Krustenmasse auf den Rehrücken legen und unter der Grillschlange kurz goldbraun gratinieren. Dann das Fleisch mit der Kruste in Medaillons aufschneiden und mit dem Wirsinggemüse und dem Rotkohlsalat anrichten. Die heiße Jus angießen und servieren.

Pro Portion: 1126 kcal / 4718 kJ

42 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 76 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Mezze Teller

Mittwoch, 27. Januar 2016
Rezept für 4 Personen

Kichererbsen mit Tahina

50 g Kichererbsen
250 ml Gemüsebrühe
1 rote Zwiebel
1 EL Sesampaste (Tahina)
je 1/2 TL weißer und schwarzer Sesam
etwas Salz
1 EL Zitronensaft

Creme von roten Linsen

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer
3 EL Olivenöl
1 TL Kurkuma
80 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Honig
1 Prise Chiliflocken

Gurkenjoghurt

1 kleine Gurke (ca. 200 g)
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Minze
200 g griechischer Joghurt
etwas Salz

Schafskäse mit Rosinen und Walnüssen

200 g Schafskäse
1 EL Walnusskerne
1 EL Rosinen
1 Msp. Harissa
2 EL Olivenöl

Marinierte Oliven

1 EL grüne Oliven
1 EL schwarze Oliven
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Piment d' Eslette
2 EL Olivenöl

außerdem

1	Romanasalat
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g	Sucuk
1	Fladenbrot

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Dann abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kichererbsen, Sesampaste, weißem und schwarzem Sesam in eine Schüssel geben und vermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Linsencreme Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Kurkuma zugeben, ganz kurz anbraten, dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

Nachdem die Brühe aufgeköchelt hat, einmal umrühren. Nach 2-3 Minuten Kochzeit

1 EL Linsen für Dekoration entnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Linsen ca. 15 Minuten sehr weich kochen, dann auf ein Sieb geben und die Kochflüssigkeit absieben, aber aufbewahren.

Die Linsen mit 2 EL Olivenöl pürieren, falls nötig etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, mit Salz, Honig und Chili abschmecken.

Für den Gurkenjoghurt die Gurke abwaschen, trocknen, dann mit der Schale fein raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Abgetropfte Gurke, Knoblauch und Minze mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Für den Schafskäse diesen in Würfel schneiden. Walnüsse und Rosinen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, Harissa und Olivenöl darüber träufeln und vermischen.

Für die marinierten Oliven diese abspülen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Oliven, Petersilie, Zitronensaft, Piment d'Espelette und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten.

Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und Fladenbrot dazu servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2930 kJ

36 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 50 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 28. Januar 2016****Schupfnudeln mit Sauerkraut****Rezept für 4 Personen****Für die Schupfnudeln**

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2 TL	Koriandersamen
4	Eigelb
ca. 50 g	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2 EL	Butter

Für das Sauerkraut

2	Schalotten
1 EL	Butter
200ml	trockener Weißwein
150 ml	Gemüsebrühe
400 g	Sauerkraut, frisch
2	Lorbeerblätter
1 TL	Wacholderbeeren
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Äpfel
etwas	Salz

Für die Zwiebelschmälze

2	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann mit dem Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.

Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen.

Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, schnell die Eigelbe untermengen, Mehl und Koriander untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Den Wein und die Brühe hinzufügen, Sauerkraut, Lorbeerblätter, zerdrückte Wacholderbeeren, 1 Prise Zucker und etwas Pfeffer zugeben und alles gut vermengen. Zugedeckt das Kraut weich dünsten.

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Spalten schneiden. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit die Apfelspalten zum Kraut geben und nochmals ca. 5 Minuten das Kraut kochen. (Die Flüssigkeit des Krauts sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren.) Mit Salz und Pfeffer das Sauerkraut abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Zwiebeln goldgelb anschwitzen.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Sauerkraut in die Tellermitte geben, die Schupfnudeln und die geschmälzten Zwiebeln darauf geben und servieren.

Pro Portion: 444 kcal / 1861 kJ

44 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 19 g Fett

Tarik Rose**Freitag, 29. Januar 2016****Linsencurry mit gebratenem Skreifilet****Rezept für 4 Personen****Linsencurry**

70 g	Berglinsen
70 g	Belugalinsen
70 g	rote Linsen
70 g	gelbe Linsen
2	Schlotten
1	Knoblauchzehe
50 g	Karotte
50 g	Sellerie
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	gelbe Currypaste
2 TL	Jaipurcurry
200 ml	Kokosmilch
5 g	Ingwer
1/2 Bund	frischer Koriander
2 EL	Honig
1 TL	Zitronensaft

Kräuteröl

1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2	Knoblauchzehe
1/2 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Piment d'Espelette
1 TL	Honig

Fisch

4	Skreifilets mit Haut à 180 g
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf mit ungesalzenem Wasser die Berg- und Belugalinsen 10 Minuten kochen, dann die roten und gelben Linsen zugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Linsen abgießen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für das Kräuteröl Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Olivenöl, etwas Salz, Piment d'Espelette und Honig in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Für das Curry Schalotten, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Einen Topf mit 2 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Currypaste, Jaipurcurry und Knoblauch untermischen, dann die vorgekochten Linsen zugeben, Kokosmilch angießen und das Gemüse zugeben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Fischfilets abwaschen, gut trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Fischfilets mit der Hautseite nach unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.

In der Zwischenzeit Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Curry mit Salz, Ingwer, Honig, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets auf die Fleischseite drehen, 1 Minute braten und mit Pfeffer würzen. Frisch geschnittenen Koriander unter das Linsencurry geben und anrichten. Fischfilets obenauf setzen, mit dem Kräuteröl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 577 kcal / 2416 kJ

44 g Kohlenhydrate, 50g Eiweiß, 20 g Fett