

**Antonina Müller**  
**Tortillas mit Mangold und Hackfleisch****Montag, 2. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Asia & Weltküche**Zutaten**

Für die Füllung:

2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
350 g	gemischtes Hackfleisch
300 g	Mangold
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Koriander, gemahlen
1	Tomate
150 g	Cheddar
150 g	Edamer

Für die Tortillas (ergibt 8 Stück)

225 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise Salz	
100 ml	Wasser (warm)
25 ml	Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

Für die Sour Cream:

200 g	saure Sahne
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½	Bio-Limette (Schale und Saft)
3 Stiele	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für die Hackfüllung Knoblauch und Schalotte abziehen und fein schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Das Hackfleisch zugeben und unter Wenden leicht krümelig knusprig braten.
3. Inzwischen Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Mangoldstiele und Blätter getrennt fein schneiden.
4. Zunächst Mangoldstiele unter das Hack mischen, ca. 1 Minuten braten. Dann fein geschnittene Mangoldblätter untermischen und nochmals kurz dünsten.
5. Hackfleisch-Mangold-Mischung mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Abkühlen lassen.
6. Währenddessen für den Tortillateig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. 100 ml warmes Wasser und Öl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
7. Teig portionsweise auf wenig Mehl zu etwa 20–22 cm großen, dünnen Fladen ausrollen.
8. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser ca. 26 cm) erhitzen. Die Teigfladen darin ohne Fett nach und nach hell ausbacken. Die gebackenen Fladen sofort zwischen zwei saubere Geschirrhandtücher legen, damit sie nicht zu trocken werden.
9. Für den Dip saure Sahne in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse dazu drücken. Dip mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale abschmecken.

10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Petersilie fein schneiden und unter den Dip rühren.
11. Für den Belag Tomate mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen.
12. Tomate vierteln, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.
13. Beide Käsesorten fein reiben.
14. Tomaten und die Hälfte vom geriebenen Käse unter die abgekühlte Fleischmasse mischen.
15. Backofen auf Oberhitze 220 Grad oder Grillfunktion vorheizen.
16. Die Hälfte der Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Darauf jeweils eine Schicht Hackfleisch-Masse geben, jeweils mit einem weiteren Fladen bedecken, restlichen geriebenen Käse darauf streuen und ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse schön geschmolzen ist.
17. Gefüllte Fladen auf ein Schneidbrett geben, in Portionsecken teilen und anrichten. Den Dip dazu servieren. Dazu passt z. B. ein grüner Salat mit leichter Vinaigrette

Pro Portion: 885 kcal/ 3700 kJ

46 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 58 g Fett

**Stephan Hentschel  
Blumenkohl mit Pumpernickelerde und  
Sauce Hollandaise****Mittwoch, 4. Oktober 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

150 g	Pumpernickel
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Kreuzkümmelsamen
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
600 g	Blumenkohl
2 EL	Rapsöl
2	Frühlingszwiebeln
250 g	Butter
1/2	Zitrone
3	Eigelbe
2 Spritzer	Tabasco (ersatzweise 1 Prise Chiliflocken)
1	hart gekochtes Ei

**Zubereitung:**

1. Pumpernickel mit dem Messer oder den Fingern fein zerbröseln (wird dafür der Mixer verwendet, die Brösel nicht zu fein mahlen!).
2. In einer Pfanne zunächst ohne Fett Fenchel- und Kreuzkümmelsamen ca. 2 Minuten anrösten. Dann Olivenöl und Pumpernickel-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten knusperig braten, dabei immer wieder umrühren.
3. Brösel mit wenig Salz würzen, auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.
4. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen und abtrocknen. Den Strunk entfernen. Blumenkohl in große Röschen zerteilen, diese je nach Größe halbieren oder vierteln.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Schnittflächen der Blumenkohlstücke mit Rapsöl bepinseln und leicht salzen.
7. In einer großen Pfanne die Kohlstücke auf der Schnittfläche langsam anbraten, dabei immer wieder auf den Pfannenboden drücken, bis nach ca. 10 Minuten eine Bräunung zu sehen ist. Sollte Öl fehlt, einfach mit dem Pinsel etwas dazwischen tupfen und die Pfanne rütteln.
8. Dann die Kohlstücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten bissfest garen.
9. Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und fein schneiden.
10. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.
12. Eigelbe, eine Prise Salz, Zitronensaft, Tabasco und das geschälte, hart gekochte Ei mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer glatten Masse mixen. Dann die geschmolzene Butter langsam unter stetigem Mixen einlaufen lassen.
13. Zum Anrichten etwas Hollandaise in die Tellermitte geben, Blumenkohl mit der Schnittfläche nach oben darauf platzieren, darauf etwas geröstete Pumpernickel-Brösel geben und Frühlingszwiebel darüber streuen.

Pro Portion: 840 kcal/ 3510 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 83 g Fett

**Christian Henze**  
**Cremige Kürbissuppe mit Mango und Maronen****Donnerstag, 5. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche, Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

300 g	Butternut- oder Hokkaido-Kürbis
100 g	Mango-Fruchtfleisch
150 g	Maronen, vorgegart (vakuumverpackt oder aus dem Glas)
2	rote Chilischoten
6 EL	kalte Butter
2 EL	Zucker
80 ml	trockener Wermut (oder ungesüßter Apfelsaft)
800 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Kokosmilch
2	Bio-Limetten
2 Msp.	Zimt, gemahlen
2 Msp.	Currypulver, mild
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Kürbis entkernen, schälen (beim Hokkaido-Kürbis ist das Schälen nicht nötig) und in kleine Würfel schneiden.
2. Mango-Fruchtfleisch würfeln.
3. Die Hälfte der Maronen in Würfel schneiden.
4. Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen. Dann Chili in feine Ringe schneiden.
5. Ein Drittel der Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis-, Mango- und Maronenwürfel sowie Chiliringe hineingeben, mit der Hälfte Zucker bestreuen und alles anschwitzen.
6. Dann mit Wermut ablöschen, die Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
7. Inzwischen die restlichen Maronen vierteln.
8. Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Maronen dazugeben, den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.
9. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen
10. Sobald der Kürbis weich ist, den Suppenansatz mit Zimt- und Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter hinzugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.
11. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen geben, mit den karamellisierten Maronen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 370 kcal/ 1550 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 26 g Fett

**Tarik Rose**  
**Kabeljau in Eihülle mit Schmand-Spinat****Freitag, 6. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Kabeljau:

4	Bio-Kabeljaufilets (à ca. 120 g)
etwas	Salz
50 g	Mandeln, gemahlen
2	Eier
50 g	Parmesan
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	mittelscharfer Senf
3 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone

Für den Spinat:

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
500 g	Blattspinat
3	Strauchtomaten
1 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
150 g	Schmand
1 TL	mittelscharfer Senf
1 Spritzer	Ahornsirup
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Kabeljau die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Dann rundum mit etwas Salz kräftig einreiben und etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Spinat Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in Streifen, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
3. Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk-Ansatz entfernen und die Tomaten klein würfeln.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat dazugeben, die Brühe angießen und zugedeckt den Spinat kurz zusammenfallen lassen.
6. Dann Tomatenwürfel, Schmand und Senf unterheben.
7. Spinat mit Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Für den Fisch die Mandeln in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen, Parmesan darüber reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Fischfilets mit etwas Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen, erst in den Mandeln wenden, dann durch die Eier-Parmesan-Mischung ziehen.
10. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite je nach Dicke 3 bis 5 Minuten braten.
11. Gebratenen Fisch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

13. Zum Servieren Spinat in die Tellermitte geben, ein Fischfilet darauflegen und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2410 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 42 g Fett

**Maria Groß**  
**Bunter Salat von gegartem und rohem Kürbis****Montag, 9. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch

**Zutaten:**

1	Spaghetti-Kürbis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Cayennepfeffer
1	Hokkaido-Kürbis
2	Bio-Orangen
1	Bio-Limette
1	Apfel
2	Birnen
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	frische Minze
3 Stiele	glatte Petersilie
4 Zweige	Zitronenthymian
1/2	rote Chilischote
60 ml	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Butter
150 g	Misch- oder Graubrot, in Scheiben
50 g	Mandelblättchen
50 g	Walnusskerne
100 g	Roquefort (nach Belieben)

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Spaghetti-Kürbis abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Kürbishälften gut mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Cayennepfeffer würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten weich garen. Mit einer Gabel kann man leicht prüfen, ob der Kürbis weich ist oder noch etwas länger im Ofen belieben muss.
3. In der Zwischenzeit Hokkaido abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Eine Hokkaido-Hälfte vierteln, gut mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Cayennepfeffer würzen. Die Kürbisstücke ebenfalls mit auf das Backblech mit dem Spaghetti-Kürbis geben und ca. 10 Minuten weich garen.
4. Von der anderen Hokkaido-Hälfte mit einem Sparschäler dünne Streifen roh abschälen und in eine Schüssel geben.
5. Von einer Orange den Saft auspressen und beiseitestellen.
6. Restliche Orange und Limette heiß abwaschen, abtrocknen.
7. Den Apfel und die Birnen abwaschen und abtrocknen.
8. Den Apfel mit Schale vierteln, das Kerngehäuse entfernen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und zu den Kürbisstreifen in der Schüssel geben.
9. Die Birnen mit der Schale in grobe, längliche Schnitze schneiden, das Kerngehäuse entfernen.
10. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Birnenschnitze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit zum Kürbis und Apfel in der Schüssel geben.
11. Limetten- und Orangenschale darüber reiben.

12. Anschließen die Limette und Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann Limette und Orange in Würfel schneiden und ebenfalls mit in die Salatschüssel geben.

13. Knoblauch schälen, sehr fein schneiden und zugeben.

14. Minze, Petersilie und Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen direkt in die Salatschüssel zupfen.

15. Chili abwaschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen, fein würfeln und so viel Chili wie gewünscht zugeben.

16. Gepressten Orangensaft, Olivenöl, hellen Balsamico, Ahornsirup, etwas Salz und Muskatnuss zugeben. Alles gut vermischen und nochmals abschmecken.

17. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten.

18. Weich gegarten Spaghetti-Kürbis mit einer Gabel auskratzen und auf Tellern verteilen, die gegarten Hokkaido-Spalten danebenlegen. Jeweils etwas roh marinierten Kürbis-Salat darauf geben, Mandelblättchen und Walnüsse darüber streuen. Den Käse zerbröseln und ebenfalls darüber streuen.

19. Kürbissalat und geröstetes Brot anrichten und servieren.

Pro Portion: 765 kcal/ 3190 kJ

46 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 58 g Fett



**Kevin von Holt**  
**Saibling mit Kresse-Sauce und**  
**Pilz-Nudelsalat**

Dienstag, 10. Oktober 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche

Für den Pilz-Nudelsalat

300 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen, Ditalini)  
etwas Salz  
300 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Auster- oder Kräuterseitlinge)  
2 Schalotten  
2 EL Pflanzenöl zum Braten  
etwas Pfeffer  
5 EL heller Balsam-Essig  
1 EL flüssiger Honig  
10 EL Olivenöl

Für den Fisch:

600 g Saiblings-Filet  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Thymian, frisch  
3 Stiele Rosmarin, frisch  
2 TL Butter  
50 ml Weißwein (ersatzweise Zitronensaft)

Für den Kresseschaum:

300 ml Fischfond (z. B. aus dem Glas)  
150 ml Sahne  
100 g Brunnenkresse (oder Gartenkresse)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Außerdem:

Pergament- oder Backpapier

Zubereitung:

1. Für den Salat Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
2. Nudeln abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in eine Schüssel geben.
3. Die Pilze putzen und je nach Größe eventuell kleiner oder in Scheiben schneiden.
4. Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden.
5. Öl zum Braten in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden kräftig anbraten.
6. Schalottenwürfel hinzugeben, kurz mit braten. Pilze dann mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Nudeln geben.
7. Für das Dressing Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl am besten mit einem Mixstab untermixen. Dressing über die Nudel-Pilzmischung geben, alles vorsichtig vermischen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden ziehen lassen. Tipp: Dann Salat nochmal abschmecken, sollte er zu trocken sein, ca. 60 ml heiße Gemüsebrühe untermischen.
8. Zum Servieren den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Saiblingsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke teilen.

10. 4 Stücke Back- oder Pergamentpapier vorbereiten. Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Pergament verteilen.
11. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abrausen, trocken schütteln.
12. Knoblauch, Kräuter und Butter auf den Filets verteilen. Je etwa 1 El Weißwein überträufeln.
13. Papier zu jeweils auslaufsicheren Päckchen falten, verschließen und auf einem Backblech verteilen.
14. Saiblingsfilet im heißen Backofen etwa 15 Minuten garen.
15. Währenddessen für den Kresseschaum Fischfond und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und offen etwa um die Hälfte einkochen (reduzieren).
16. Kresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Ggf. grobe Stiele entfernen.
17. Fondmischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Kresse in einen Standmixer geben und gründlich durchmischen (oder mit dem Pürierstab im Topf mixen). Kresseschaum abschmecken.
18. Nudel-Pilz-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken.
19. Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen, öffnen. Saiblingsfilet nach Belieben im Pergament auf Teller verteilen. Nudel-Pilz-Salat und Kresseschaum dazu reichen.

Pro Portion: 970 kcal/ 4050 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 59 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Ofenkürbis mit Radicchio-Salat****Mittwoch, 11. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche**Zutaten:**

1	Hokkaido-Kürbis
1 Bund	Zwiebellauch
1	rote Zwiebel
etwas	Salz
etwas	Puderzucker
etwas	Chilipulver
etwas	Kreuzkümmel
6 EL	Olivenöl
4 EL	Kürbiskerne, geschält
etwas	Pflanzenöl
1	Radicchio Trevisano (oder Radicchio)
1	Bio-Limette
150 g	Parmesan

**Zubereitung:**

1. Den Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel austreichen. Kürbishälften in dünne Spalten schneiden.
2. Zwiebellauch putzen, waschen und den weißen Teil abschneiden. Grünen Teil zunächst beiseitelegen.
3. Die rote Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Den Backofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
5. Jeweils 1 TL Salz, Puderzucker, Chilipulver und Kreuzkümmel mit der Hälfte vom Olivenöl mischen.
6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
7. Kürbisspalten, das Weiße vom Zwiebellauch und Zwiebelscheiben auf das Backblech geben, durchmischen und mit dem Würzöl vermischen.
8. Im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 8-10 Minuten garen.
9. In einer Pfanne 1 EL Puderzucker erhitzen, die Kürbiskerne zugeben und karamellisieren. Einen Porzellanteller dünn mit Öl ausstreichen, Kürbiskern-Karamell darauf geben und kalt werden lassen.
10. Den Radicchio Trevisano in einzelne Blätter zerteilen, waschen und trockenschütteln.
11. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Saft und Abrieb der Limette mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und den Radicchio damit marinieren.
13. Karamellisierte Kürbiskerne grob hacken.
14. Parmesan fein reiben.
15. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett bei milder Hitze erwärmen. Geriebenen Parmesan mit einem Esslöffel in kleinen Häufchen auf den Pfannenboden geben und schmelzen lassen. Sobald der Käse geschmolzen ist, die Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Pfannenwender die Parmesancracker vorsichtig aus der Pfanne heben. Zum Abkühlen auf einen Teller geben und nach Belieben etwas verbiegen.
16. Den grünen Anteil des Zwiebellauches fein schneiden.
17. Ofenkürbisgemüse mit Radicchio-Salat auf Teller geben, mit grünem Zwiebellauch und gehackten Kürbiskernen bestreuen, Parmesancracker dazu reichen.

Pro Portion: 445 kcal/ 1870 kJ, 11 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 37 g Fett

**Sören Anders**  
**Zwiebelkuchen vom Blech****Donnerstag, 12. Oktober 2023**  
**Rezept für 8 Personen**Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept**Zutaten:**

Für den Hefeteig:

400 g	Weizenmehl, Type 550
1/2 TL	Salz
50 g	weiche Butter
1	Ei
1 Prise	Zucker
200 ml	Milch
20 g	frische Hefe

Für den Belag:

1,5 kg	Zwiebeln
150 g	durchwachsener Speck
25 g	Butter
4 Stiele	glatte Petersilie
100 g	Gouda, mittelalt
2	Eier
200 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Kümmel

Außerdem:

30 g	weiche Butter zum Ausfetten des Blechs
etwas	Weizenmehl zum Bestäuben des Blechs

**Zubereitung:**

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, weiche Butter, das Ei, Zucker und Milch zugeben, die Hefe hinein bröckeln. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 6 Minuten verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe ca. 4 Minuten glatt kneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Währenddessen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln und die Butter zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die gedünsteten Zwiebeln mischen.
6. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 30 cm ausrollen.
7. Ein Backblech (ca.40 x 30 cm) mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig aufs Blech legen, dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Inzwischen den Gouda reiben. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Geriebenen Käse und den Eier-Mix unter die Zwiebel-Speckmasse rühren und alles auf dem Teig verteilen.

11. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.
12. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Blech auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Am besten schmeckt der Zwiebelkuchen lauwarm.

Pro Portion: 460 kcal/ 1920 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 22 g Fett

**Daniele Corona**  
**Risotto mit Walnüssen, karamellisierter Birne**  
**und Taleggio**

Freitag, 13. Oktober 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

**Zutaten:**

20 g	Walnusskerne
100 g	Knollensellerie
1	Birne (fest und knackig)
800 ml	Gemüsebrühe
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
100 ml	trockener Weißwein (oder Gemüsebrühe)
1	Lorbeerblatt
60 g	Butter
1 EL	Honig
100 ml	Birnensaft
1	Bio-Orange
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan
100 g	Taleggio (ital. Weichkäse; ersatzweise Gorgonzola)
2 TL	Espresso-Pulver (ersatzweise Kakao-Pulver)

**Zubereitung:**

1. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.
2. Sellerie schälen, waschen und in feine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.
3. Birne abwaschen, evtl. schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in 5 mm große Würfel schneiden.
4. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
5. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die geschnittene Schalotte darin anschwitzen, Reis hinzugeben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben. Flüssigkeit etwas einkochen lassen.
7. Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte stets leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 20 Minuten bissfest garen.
8. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und Sellerie- und Birnenwürfel darin anbraten. Honig hinzugeben und leicht goldbraun karamellisieren lassen. Mit Birnensaft ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
9. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale direkt in die Pfanne zu den Birnen reiben und untermischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Parmesan fein reiben und den Taleggio in grobe Stücke schneiden.
11. Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Das Lorbeerblatt entfernen und nach und nach Taleggio, Parmesan und die restliche Butter unter das Risotto rühren, bis eine schön cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Risotto auf Teller verteilen und leicht verstreichen. Die Birnen- und Selleriewürfel auf dem Risotto verteilen. Die Walnüsse mit der Hand über dem Risotto gleichmäßig zerbröseln. Mit einem Teesieb das Kaffeepulver über den Teller sieben und alles servieren.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ, 64 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 36 g Fett

**Andreas Schweiger  
Süßkartoffel-Omelett mit Röstzwiebeln  
und Knoblauch-Chili-Mix****Montag, 16. Oktober 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch

**Für den Knoblauch-Chili-Mix:**

1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	grüne Chilischote
2 EL	heller Balsamico
4 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz

**Für die Röstzwiebeln**

2	rote Zwiebeln
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz

**Für das Omelett:**

200 g	Süßkartoffel
2	weiße Zwiebeln
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
8	Eier
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen

**Zubereitung:**

1. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Chilischoten waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und Chilis fein würfeln.
3. In einer kleinen Schüssel den Balsamico mit Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz verrühren. Den Knoblauch und fein gewürfelte Chilis untermischen.
4. Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. In einer kleinen Pfanne das Rapsöl erhitzen, die Zwiebelringe salzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten knusprig rösten. Dabei immer wieder mal durchrühren und wenden.
6. Für das Omelett die Süßkartoffel schälen und grob reiben.
7. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
8. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Süßkartoffelraspel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei gerne etwas Farbe annehmen lassen. Mit Salz abschmecken. Dann aus der Pfanne nehmen und in Portionen aufteilen.
9. Den Backofen auf 60 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
10. Pro Portion jeweils zwei Eier in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und einer Prise Kreuzkümmel würzen.
11. Für das Omelett jeweils etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen, eine Portion Süßkartoffeln und eine Portion verquirlte Eier in die Pfanne geben, alles einmal gut vermengen. Dann das Omelett ca. 2 Minuten auf einer Seite garen, wenden und auch die andere Seite ca. 2 Minuten garen.
12. Das fertige Süßkartoffel-Omelett auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.
13. Die weiteren Omeletts auf die gleiche Weise garen.
14. Sobald alle Omeletts gegart sind, die Röstzwiebeln auf den Omeletts anrichten und den Knoblauch-Chili-Mix darum verteilen. Omeletts servieren.

Pro Portion: 685 kcal/ 2870 kJ, 19 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 62 g Fett

**Jörg Sackmann  
Pulled Eisbein mit Krautsalat  
und Kartoffelchips**

Dienstag, 17. Oktober 2023

Rezepte für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche

## Für das Fleisch:

1 kg	Eisbein, gepökelt (ersatzweise: Schweinhaxe, gepökelt)
2	Zwiebeln
2	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Suppengrün
10	Pfefferkörner
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

## Für den Krautsalat:

600 g	Weißkohl
etwas	Salz
2 EL	Kümmel
1	Bio-Limette
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl

## Für die Chips:

2	Kartoffeln, festkochend
250 g	Frittierfett
etwas	Salz

## Für die Senfcreme:

2	Schalotten
4 EL	Rapsöl
100 ml	Eisbeinfond (entsteht beim Garen des Fleisches)
3 EL	mittelscharfer Senf
20 ml	weißer Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Das Eisbein in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen und jeweils mit einem Lorbeerblatt und einer Gewürznelke spicken.
3. Die Knoblauchzehe abziehen. Das Suppengrün putzen, waschen und grob zerkleinern.
4. Nach dem Aufkochen des Wassers, den dabei entstandenen Schaum entfernen.
5. Das Suppengemüse, die gespickten Zwiebeln, Knoblauchzehe und angedrückte Pfefferkörner zum Eisbein in den Topf geben. Das Eisbein ca. 2 Stunden leicht köchelnd weichkochen. Es ist weich, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.



6. In der Zwischenzeit für den Krautsalat vom Weißkohl äußere, eventuell angetrocknete Hüllblätter entfernen. Den Kohl vierteln, den harten Strunk entfernen und die Kohlviertel in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.
7. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen, mit der Hand gut durchkneten und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
8. Anschließend die Kohlstreifen kurz kalt abbrausen und gut abtropfen lassen oder trocken schleudern.
9. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
10. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen.
11. Weißkohlstreifen mit Salz, Pfeffer, Öl, angerösteten Kümmel, Limettensaft und -abrieb würzen, abschmecken und beiseitestellen.
12. Für die Chips die Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.
13. Die Kartoffelscheiben 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen, dann abgießen und auf einem sauberen Küchentuch sehr gut abtrocknen.
14. In einem hohen Topf das Frittierfett gut erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin portionsweise goldgelb frittieren, mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.
15. Sobald das Eisbein weichgekocht ist, aus dem Topf nehmen. Knochen und Schwarte entfernen und das Fleisch klein zupfen.
16. Vom Kochfond 100 ml abnehmen, durch ein Sieb geben und für die Senfcreme beiseite stellen.
17. Für die Senfcreme die Schalotten abziehen und fein würfeln.
18. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen.
19. Eisbeinfond mit Senf und restlichem Öl vermischen, die angeschwitzten Schalotten und Balsamico untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Vor dem Anrichten, das gezupfte Fleisch in einer Pfanne in etwas heißem Öl kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
21. Das gezupfte Fleisch zusammen mit dem Weißkrautsalat anrichten. Die Senfcreme darüber träufeln. Mit Kartoffelchips garniert servieren.

Pro Portion: 875 kcal/ 3660 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 66 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gebratener Blumenkohl mit Kichererbsen-Püree****Mittwoch, 18. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

200 g	Kichererbsen, getrocknet
1	Blumenkohl, inklusive feine grüne Blätter
100 ml	Olivenöl
etwas	Salz
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Schwarzkümmel
1 EL	Rosinen
1	Zwiebel
1 EL	Maisstärke
1 TL	Curcuma
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Zucker

**Zubereitung:**

Bitte beachten: Die Kichererbsen werden über Nacht eingeweicht.

1. Am Vortag die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die eingeweichten Kichererbsen abschütten, in einen Topf geben, gut mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind.
3. Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter zur Seite legen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.
4. Nach ca. 1 Stunde eine Kelle Kichererbsen herausnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Kichererbsen weitere etwa 10 Minuten ganz weich kochen. Dann abschütten.
5. In einer Pfanne 30 ml Olivenöl erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkstücke mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.
6. Schwarzkümmel im Mörser zerstoßen und mit den Rosinen zum gebratenen Blumenkohl geben und durchschwenken.
7. Die zarten Blumenkohl-Blätter in feine Streifen schneiden und ebenfalls zugeben. Blumenkohl nur noch warmhalten.
8. Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein würfeln.
9. In einem Topf 20 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Maisstärke und Curcuma zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.
10. Die sehr weich gekochten und abgetropften Kichererbsen im Mixer pürieren, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl gut untermixen.
11. Das Kichererbsen-Püree, gebratenen Blumenkohl und Sauce auf Teller geben mit zurückgehaltenen ganzen Kichererbsen garnieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1745 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 23 g Fett

**Rainer Klutsch  
Maultaschen-Auflauf mit Spinat****Donnerstag, 19. Oktober 2023  
Rezept für 6 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, Type 405  
2 Eier  
1 Prise Salz  
etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Maultaschenfüllung:

100 ml Milch  
2 Brötchen vom Vortag  
150 g Blattspinat  
etwas Salz  
1 Zwiebel  
100 g durchwachsener Speck  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL Butterschmalz  
250 g Hackfleisch  
200 g Bratwurstbrät  
1 Ei  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Zusätzlich zum Fertigstellen der Maultaschen:

1 Ei

Zusätzlich für den Auflauf

1 EL weiche Butter  
500 g Blattspinat  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben  
250 ml Gemüsebrühe  
150 g Sahne  
200 g Bergkäse oder Gouda

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).
3. Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.
4. Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch, Brät und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.
6. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.
7. Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.
8. Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.
- Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken. Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.
9. Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen, dann aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen (die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden). Maultaschen abtropfen lassen.
10. Für den Auflauf Maultaschen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
11. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Maultaschenscheiben mit der Schnittfläche nach oben einlegen.
12. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
13. Rote Zwiebeln schälen und fein schneiden.
14. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles einmal aufkochen.
16. Anschließend die Spinatsauce über die Maultaschen in der Auflaufform gießen. Spinat gleichmäßig zwischen den Maultaschenscheiben verteilen.
17. Käse reiben und gleichmäßig über Maultaschen und Spinat in der Form streuen. Im vorgeheizten Backofen den Auflauf ca. 15 Minuten garen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist.
18. Auflauf auf Teller verteilen und genießen. Dazu passt ein Karottensalat.

Pro Portion: 830 kcal/ 3485 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 55 g Fett

**Sören Anders**  
**Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus****Freitag, 20. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:****Für das Apfelmus**

1 Bio-Zitrone  
750 g säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)  
1 EL brauner Zucker  
1 Msp. Vanillemark (alternativ: 1 Prise Vanille-Extrakt-Pulver)

**Für die Puffer**

500 g Hokkaido-Kürbis  
500 g Kartoffeln, mehligkochend  
1 Zwiebel  
etwas Salz  
100 g Gouda oder Emmentaler am Stück  
2 Eier  
2 EL Mehl  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben; nach Belieben  
10 EL geschmacksneutrales Pflanzenöl zum Braten

**Zubereitung:**

1. Für das Apfelmus Zitrone heiß waschen, trockenreiben und ein Stück Schale spiralförmig, z. B. mit einem Sparschäler, abschälen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.
2. Äpfel halbieren, schälen und entkernen. Apfelhälften grob würfeln.
3. Äpfel, Zitronensaft, -schale, Zucker und Vanillemark in einen Topf geben. Etwa 100 ml Wasser angießen.
4. Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen und köcheln lassen, bis die Stücke zu zerfallen beginnen.
5. Apfelmischung durch ein Sieb in eine Schüssel passieren. Apfelmus gegebenenfalls mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen. Auskühlen lassen.
6. Für die Puffer Kürbis putzen, waschen (schälen ist beim Hokkaido nicht notwendig; nur ggf. beschädigte Schale grob entfernen) und auf einer stabilen Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.
7. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob raspeln.
8. Zwiebel abziehen und fein reiben.
9. Kartoffel-, Kürbisraspel und Zwiebel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz durchmischen.
10. Käse fein reiben.
11. Eier, Mehl und Käse zu den Gemüseraspeln geben. Mischung nach Belieben mit 1 Prise Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gründlich durchmischen. Sollte die Mischung zu flüssig sein, noch etwas Mehl untermischen und kurz quellen lassen.
12. In zwei großen beschichteten Pfannen jeweils etwas Öl erhitzen.
13. Aus der Masse im heißen Öl bei mittlerer Hitze nach und nach etwa 1 cm dicke Puffer braten. Eventuell mit dem Pfannenwender etwas in die Pfanne drücken.
14. Puffer auf beiden Seiten knusprig braun braten, dabei erst wenden, sobald sich auf der Unterseite eine schöne Kruste gebildet hat. Fertige Puffer währenddessen nach Belieben im heißen Backofen (ca. 80 Grad) warmhalten.
15. Kartoffelpuffer anrichten, das Apfelmus dazu servieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ, 57 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett

**Tarik Rose**  
**Kohl-Gemüsenudeln mit Pak Choi und Pilzen****Montag, 23. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Kohl-Spaghetti:

500 g	Weißkohl
1	Knoblauchzehe
2 TL	Reisessig
2 EL	Sesamöl
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 ml	Gemüsebrühe

Für Pak Choi und Pilze:

4	Baby-Pak Choi
150 g	Shiitake-Pilze
3 EL	Sesamsamen
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
10 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1	Limette
3 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasauce, salzreduziert
1TL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
einige	Korianderblätter zum Garnieren

**Zubereitung:**

1. Vom Weißkohl die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Dann den Kohl in feine Streifen schneiden oder auf der Gemüsereibe fein hobeln.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Kohlstreifen in einer Schüssel mit Knoblauch, Reisessig, Sesamöl, Ahornsirup sowie je einer guten Prise Salz und Pfeffer marinieren, dazu die Streifen mit den Händen kräftig durchkneten.
4. Einen flachen Topf oder eine tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und die marinierten Kohlstreifen darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.
5. Inzwischen den Pak Choi putzen, waschen und längs halbieren.
6. Die Shiitakepilze putzen, falls nötig, trocken abreiben, die Stiele entfernen und die Köpfe je nach Größe halbieren oder vierteln.
7. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.
9. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.
10. Von der Limette den Saft auspressen.
11. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin auf der Schnittfläche kurz anbraten. Pak Choi wenden, Shiitake-Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitbraten. Alles mit Limettensaft und Sojasauce ablöschen.

12. Chili, Ingwer und Honig dazugeben und das Gemüse nochmals durchschwenken, mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

14. Zum Servieren die Kohl-Spaghetti zu Nestern auf Tellern zusammenlegen, je 2 Pak-Choi Hälften hineinsetzen. Die Pilze dazugeben und mit dem Pfannensud beträufeln. Mit Sesam und Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 335 kcal/ 1390 kJ

14 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 28 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Sellerieschaumsüppchen mit Walnüssen**  
**und Apfelspieß**

Dienstag, 24. Oktober 2023

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Leichte Küche, Vegetarisch

Für die Suppe:

400 g	Knollensellerie
2	Schalotten
1 EL	Zucker
600 ml	Gemüsebrühe
50 g	Walnusskerne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Apfelsaft (nach Belieben)
50 g	Sahne

Für die Croutons:

100 g	Toastbrot
2 EL	Butter
etwas	Salz

Für die Spieße:

2	Schalotten
2 EL	Butter
2	Äpfel

Außerdem:

4	Spieße (z. B. Schaschlikspieße)
---	---------------------------------

**Zubereitung:**

1. Für die Suppe Sellerie putzen und schälen. Schalotten abziehen. Sellerie und Schalotten würfeln.
2. Zucker in einem großen Topf hell karamellisieren. Schalotten und Sellerie zugeben und unter Wenden leicht farblos andünsten.
3. Mit Fond aufgießen, aufkochen und ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
4. Inzwischen für die Croûtons Rinde vom Toastbrot entfernen. Toastbrot in feine Würfel schneiden.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toastwürfel darin knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Croutons auskühlen lassen.
6. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
7. Für die Spieße Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden.
8. Pfanne auswischen, 1 TL Butter darin erhitzen. Die Schalottenstücke darin kurz anbraten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.
9. Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden.
10. Apfelspalten und Schalottenstücke im Wechsel auf 4 Spieße stecken.
11. Übrige Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Spieße in der heißen Butter unter Wenden braten.
12. Walnüsse grob hacken.
13. Sellerie im Fond mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Apfelsaft abschmecken.
14. Sahne steif schlagen, kurz vor dem Servieren unter die Suppe heben. Nun nicht mehr aufkochen, da der Schaum sonst verschwindet.



15. Suppe in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Nüsse und Croûtons aufstreuen.  
Je einen Apfel-Schalotten-Spieß anlegen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1860 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 33 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Zitronenravioli mit Ricotta und Spinat****Mittwoch, 25. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Pasta, Mediterran**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

200 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eier
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für den Spinat und die Füllung:

400 g	Spinat
1	Zwiebel
2	Bio-Zitronen
1 TL	Fenchelsamen
150 g	Ricotta
etwas	Salz
2 EL	Butter
1 Prise	Muskat

Für die Forelle (nach Belieben):

400 g	Forellenfilet
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
1	Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.
  2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
  3. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
  4. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden
  5. Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
  6. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.
  7. Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.
  8. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigländer mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.
  9. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
  10. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Tipp: Wer mag kann dazu noch gebratenes Forellenfilet servieren. Dafür Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.  
In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angebrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

11. Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ

57 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 28 g Fett

**Rainer Klutsch  
Brezenknödel auf Pilzragout****Donnerstag, 26. Oktober 2023  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Knödel:

300 g	Brezeln oder Laugenstangen vom Vortag
1	Zwiebel
30 g	Speck
1 EL	Butter
150 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Eier
etwas	Muskat (frisch gemahlen)
etwas	Semmelbrösel, falls die Knödelmasse zu feucht ist

Für das Pilzragout:

300 g	Speisepilze (z. B. Kräuterseitlinge, Shiitake, Champignons)
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Speisestärke
200 g	Sahne
1 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Für die Knödel das Salz von den trockenen Brezeln entfernen. Die Brezeln in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Den Speck in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebel- und Speckwürfel zugeben und sacht glasig dünsten.
5. Zwiebeln und Speck mit der Milch aufgießen, etwas Salz und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen lassen und dann über die Brezelstücke gießen. Die Schüssel mit einem Deckel oder Teller abdecken und alles ca. 15 Minuten durchziehen lassen.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
8. Die Eier verquirlen und mit der Petersilie zur Brezelmasse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut vermengen.
9. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Knödel formen und diese im Topf in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.  
Tipp: Es empfiehlt sich zunächst einen Probeknödel zu machen. Zerfällt dieser im Wasser, noch etwas Semmelbrösel unter die Masse mischen.
10. Für das Pilzragout die Pilze ggf. abbürsten, putzen und dann in Scheiben schneiden.
11. Knoblauch schälen und fein durchpressen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

12. In einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben und alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

13. Die Stärke und 1 EL Wasser glatt verrühren, unter die Pilze mischen, sacht köchelnd leicht abbinden lassen.

14. Die Sahne halbfest aufschlagen und unter die Pilze ziehen.

15. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen, Petersilie fein schneiden. Die Kräuter unter das Pilzragout mischen.

16. Das Pilzragout auf Teller geben und die gegarten Knödel darauf anrichten.

Pro Portion: 615 kcal/ 2580 kJ

52 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 38 g Fett

**Sören Anders**  
**Rehgeschnetzeltes mit Maronen und Birnen****Freitag, 27. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

600 g	Rehkeule, pariert, ohne Knochen
50 g	durchwachsener Speck
2	rote Zwiebeln
1/2	Bio-Zitrone
1	Lorbeerblatt
2	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner
etwas	Pflanzenöl zum Braten
100 ml	Rotwein (oder Gemüsebrühe)
250 g	Sahne
etwas	Salz
1	reife Birne
125 g	Maronen, geschält und vorgegart
2 EL	Butter
1 EL	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
1 Stängel	Minze
2 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)

**Zubereitung:**

1. Für das Geschnetzelte das Rehfleisch trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1/2 TL Schale abreiben.
4. Abgeriebene Zitronenschale, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen.
5. Die Fleischscheiben mit der zerstoßenen Gewürzmischung würzen.
6. Das Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warmhalten.
7. Anschließend die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und anschwitzen. (Wer mag kann, wenn alles angeschwitzt ist, noch 1 TL Mehl darüber geben und unterrühren.)
8. Dann mit dem Rotwein ablöschen und diesen um etwa die Hälfte einkochen lassen.
9. Die Sahne zugeben und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und mit Salz abschmecken.
10. Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und Birne in 1 cm große Würfel schneiden.
11. Maronen je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Butter bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen, die Birnenwürfel und die Maronen anbraten. Den Zucker darüber streuen und gut durchschwenken, bis er karamellisiert ist, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
13. Die vorgebratenen Fleischscheiben sowie Birnen und Maronen unter die Zwiebel-Specksauce mischen, kurz erhitzen und das Geschnetzelte abschmecken.
14. Schnittlauch und Minze abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
15. Geschnetzeltes auf Teller verteilen, jeweils 1 TL Preiselbeeren darauf geben und Schnittlauch und Minze überstreuen. Dazu passen Butternudeln oder Kartoffelpüree.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ, 28 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 36 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Luigis Buletten mit Pommes frites**

**Montag, 30. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Buletten

1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zucchini
250 g	Schweineschulter
250 g	Rinderschulter
1	Ei
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Mehl
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Sauce:

1 EL	Butter
1 EL	eingelegte grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
100 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Schlagsahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz

Für die Pommes:

800 g	festkochende Kartoffeln
1 l	Frittierfett
etwas	Salz

Außerdem:

1	Fleischwolf
1	Fritteuse, ersatzweise hoher Topf zum Frittieren

**Zubereitung:**

1. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und grob zerschneiden.
2. Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und Zucchini in grobe Stücke schneiden.
3. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden, mit Zucchini und Petersilie durch den Fleischwolf drehen.
4. Die Fleischmasse mit Ei, Semmelbröseln und Senf in einer Schüssel gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Anschließend aus der Masse flache Buletten formen, diese in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
6. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Buletten darin zunächst heiß von beiden Seiten anbraten, dann bei mittlerer Hitze fertigbraten.
7. Die Buletten aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen, warmhalten.
8. Für die Sauce in den Bratensatz der Buletten die Butter geben und den grünen Pfeffer darin 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne zugeben und sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Für die Pommes die Kartoffeln waschen, schälen und in Stifte oder Würfel schneiden.

10. Das Frittierfett in der Fritteuse (oder einem hohen Topf) auf etwa 150 Grad erhitzen.  
Tipp: Um die Temperatur zu testen, das Ende eines Holzkochlöffels ins Fett halten, wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Fett heiß genug.

11. Die Pommes Frites im heißen Fett 3-4 Minuten frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

12. Anschließend das Frittierfett auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Pommes ein weiteres Mal frittieren, bis sie Farbe genommen haben und knusprig sind.

13. Die Pommes aus dem Fett heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Pommes in eine Schüssel geben, salzen und gut durchschwenken.

14. Die Buletten auf die Teller verteilen, Sauce angießen und die Pommes frites dazu servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3130 kJ

36 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 53 g Fett



**Christian Henze**  
**Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous****Dienstag, 31. Oktober 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Vegetarisch, Asia & Weltküche

**Zutaten:**

16	große Wirsingblätter, etwa gleich groß
etwas	Salz
400 ml	Gemüsebrühe
200 g	Couscous
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Tofu
2	rote Chilischoten, mild
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butter
10 g	Ingwer, frisch
50 ml	Sojasauce
50 ml	Teriyaki-Sauce
1 TL	Wasabi-Paste
2 EL	flüssiger Honig

**Zubereitung:**

1. Dicke Blattrippen der Wirsingblätter mit einem Messer glattschneiden.
2. Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren.
3. Dann herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.
4. Die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
5. Couscous in eine Schüssel geben, heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen, vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.
6. Ein Viertel der Wirsingblätter fein hacken.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
8. Den Tofu fein zerkrümeln.
9. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.
10. Gehackten Wirsing, Frühlingszwiebeln, Tofu und Chili zum Couscous geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Etwas Couscous-Füllung auf das untere Drittel der restlichen Wirsingblätter geben. Die Seiten der Blätter zur Mitte über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.
12. Etwas Butter in einem Topf aufschäumen. Die Wirsingrouladen mit der Nahtseite nach unten darin kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen.
13. Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben.
14. Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ingwer, Wasabi-Paste, Honig und restliche Butter in einen Topf geben und kurz, aber kräftig zu einem sirupartigen Soja-Lack einkochen lassen.
15. Wirsingrouladen auf Teller geben und mit dem heißen Soja-Lack bepinseln. Restlichen Lack in kleinen Schälchen als Dip servieren. Übrigen Couscous ebenfalls dazu reichen.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 23 g Fett