

**Rainer Klutsch  
Panirtes Schnitzel mit französischen Kartoffeln****Dienstag, 2. April 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, festkochend  
etwas Salz  
150 g Butter  
250 g Karotten  
3 hart gekochte Eier  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
150 g Sahne

Für die Schnitzel:

4 Bio-Schweineschnitzel (aus der Oberschale; à ca. 120 g)  
250 g altbackenes Weizenbrot  
30 g Weizenmehl, Type 405  
2 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
250 g Butterschmalz  
1 Bio-Zitrone

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
2. Die Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Kartoffeln eine flache Auflaufform (ca. 1000 ml Inhalt) mit etwas (ca. 1 EL) Butter ausfetten.
4. Die restliche Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei kleinster Hitze köcheln lassen, damit sich die Molke und das Butterschmalz voneinander trennen. Nach ca. 10 Minuten gerinnt die Molke und setzt sich ab. Dann alles durch ein feines sauberes Geschirr- oder Passiertuch passieren und dabei das Butterschmalz auffangen. Die Molke im Passiertuch entsorgen.
5. Die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.
6. Die gekochten Eier pellen und in Scheiben schneiden.
7. Die gekochten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
8. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Ein Drittel der Kartoffelscheiben in die Auflaufform legen, so dass der Boden komplett bedeckt ist, darauf die Hälfte der geraspelten Karotten geben und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Eierscheiben darauf verteilen, wieder ein Drittel der Kartoffelscheiben, die restlichen Karottenraspeln und die restlichen Eierscheiben darauf verteilen. Darüber die restlichen Kartoffelscheiben geben.
10. Die Sahne mit Salz und Pfeffer würzen und über den Kartoffelaufbau gießen. Ebenfalls die geklärte Butter über den Auflauf gießen.
11. Im vorgeheizten Ofen den Kartoffelaufbau ca. 25 Minuten goldgelb gratinieren.
12. Für die Panade der Schnitzel das Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben.
13. Mehl auf einen großen flachen Teller geben. Eier in eine flache Schale aufschlagen.
14. Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren.

Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.

15. Zum Braten das Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Dazu Stiel ins heiße Butterschmalz halten, bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.

16. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

17. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

18. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden

19. Schnitzel auf Teller geben, Zitronenspalten dazulegen und den Kartoffelauflauf dazu reichen.

Pro Portion: 955 kcal/ 3990 kJ

33 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 75 g Fett

**Rainer Klutsch  
Schokoladenpudding****Dienstag, 2. April 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Süßes & Kuchen

**Zutaten:**

100 g	Zartbitter-Schokolade (80% Kakaoanteil)
500 g	Sahne
50 g	Zucker
6	Eigelbe

**Zubereitung:**

1. Schokolade grob hacken, in eine Schüssel geben, über dem heißen Wasserbad schmelzen. Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen.
2. In einem Topf die Sahne und Zucker mischen und unter Rühren aufkochen. Sobald die Sahne kocht, den Topf vom Herd ziehen, den Herd auf Stufe 1 herunterschalten.
3. Die Eigelbe in einer Schüssel mit den Schneebesen verquirlen, 3 EL der heißen Sahne unterrühren, dann sofort die verquirlten Eigelbe mit einem Schneebesen unter die übrige heiße Sahne rühren.
4. Den Topf wieder auf die heiße, auf Stufe 1 gestellte Herdplatte stellen. Solange weiterrühren, bis die Flüssigkeit beginnt, dicklich zu werden. Zuletzt die flüssige Schokolade unterrühren.
5. Den Topf mit dem Pudding auf Stufe 1 oder am Herdrand 5 Minuten stehen lassen, bis der Pudding vollständig angedickt ist.
6. Pudding in Portionsschälchen abfüllen und auskühlen lassen.

Pro Portion: 660 kcal/ 2770 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 57 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 3. April 2024

Karotten- und Bandnudeln mit Parmesansauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: mittel | Vegetarisch, Mediterran, Pasta

## Zutaten:

3 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Mehl
etwas	Salz
4	Möhren
1	Lorbeerblatt
1	Schalotte
4 EL	Butter
1 EL	Speisestärke (z.B. Maisstärke)
50 g	Sahne
50 g	Parmesan oder anderer ital. Hartkäse
1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilienstängel beiseitelegen. Petersilienblätter mit dem Ei fein pürieren.
2. Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Möhren waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
5. Die Abschnitte und Schalen der Möhre mit den Petersilienstängeln in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.
6. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.
7. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf 1/4 der Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.
9. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
10. Die Gemüsestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.
11. Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Hälfte der übrigen Butter in kleinen Flöckchen zur Sauce geben und mit dem Stabmixer untermixen.
13. In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe und etwas Zitronenabrieb zugeben. Nudeln und Gemüsestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.
14. Parmesan in die heiße, jedoch nicht mehr kochende Sauce geben und gut untermischen. Sauce mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe aus dem Nudelmix entfernen. Nudelmix anrichten, Parmesansauce angießen und alles servieren.

Pro Portion: 550 kcal/ 2290 kJ, 63 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 26 g Fett

**Sören Anders**  
**Zweierlei vom gekochten Ei**  
**Eier auf Vollkornbrot mit grünem Spargel**

Donnerstag, 4. April 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Schnelle Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

50 g	Butter
800 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
4	Vollkornbrot-Scheiben
2	frische Eigelbe
50 ml	Gemüsebrühe
100 g	Naturjoghurt (ca. 3,5 % Fett)
1 Spritzer	Zitronensaft
4	hart gekochte Eier

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für die Sauce Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen
3. Den Spargel abwaschen, trockentupfen, die evtl. trockenen unteren Enden abschneiden und das untere Drittel des Spargels mit dem Spargelschäler schälen.
4. Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Backblech legen, darüber das Olivenöl träufeln. Den Spargel im Ofen ca. 15 Minuten garen.
5. Nach 5 Minuten Garzeit die Brotscheiben mit aufs Backblech legen und die letzten 5 Minuten mitrösten. Darauf achten, dass das Brot nicht zu dunkel wird.
6. Für die Sauce die Eigelbe und Gemüsebrühe in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Dann die flüssige Butter in kleinen Mengen langsam unterrühren.
7. Den Kessel vom Wasserbad nehmen und den Joghurt unterrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
8. Die hart gekochten Eier pellen und halbieren.
9. Zum Anrichten je eine geröstete Brotscheibe auf einen Teller legen, darauf Spargelstangen verteilen, jeweils 2 Eierhälften auflegen und mit etwas Sauce beträufeln und anrichten.

Pro Portion: 455 kcal/ 1910 kJ  
26 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 32 g Fett

## Eiersalat mit gekochtem Schinken

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

### Zutaten:

4	hart gekochte Eier
1 Stange	Staudensellerie
4	Cornichons
100 g	gekochter Schinken (am Stück)
1	kleiner Apfel (z.B. Elstar)
1 EL	Kapern (aus dem Glas)
150 g	Mayonnaise
100 g	Naturjoghurt
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Die gekochten Eier pellen und in Würfel schneiden.
2. Den Staudensellerie waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Cornichons und den Schinken fein würfeln.
4. Den Apfel waschen, trocknen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden. Apfelfruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.
5. Die Kapern abtropfen lassen.
6. In einer großen Schüssel die Mayonnaise, Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Staudensellerie, Apfel, Schinken, Cornichons, Kapern und Eier zur Mayonnaisenmischung in der Schüssel geben und unterheben. Den Eiersalat zugedeckt im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen.
8. Kurz vor dem Servieren den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Den Eiersalat aus der Kühlung nehmen und mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Vollkornbrot.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ

8 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 38 g Fett

**Tarik Rose**  
**Pfannenpizza mit Hähnchenbrust****Freitag, 5. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für den Belag:

2	Hähnchenbrustfilets (auf dem Knochen)
etwas	Salz
1 TL	Harissa (scharfe orientalische Würzpaste)
4	Frühlingszwiebeln
200 g	zarte, junge Bio-Kohlblätter z.B. von Kohlrabi oder Roter Bete
6 EL	Olivenöl
1 Spritzer	Zitronensaft, frisch gepresst
200 g	geschälte Pelati-Tomaten aus dem Glas (oder Dose)
3 Stiele	Liebstockel
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
2 EL	Balsamicoessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Gouda, mittelalt

Für den Teig:

400 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Backpulver
330 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teigs
etwas	Olivenöl zum Ausbacken

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Hähnchenfleisch abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten garen. (Wer keine Hähnchenbrust auf dem Knochen bekommt, kann ausgelöstes Hähnchenbrustfilet verwenden. Beim Garen auf dem Knochen bleibt das Fleisch schmackhafter und saftiger.)
3. In der Zwischenzeit für den Teig Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Joghurt, Öl und Salz hinzufügen und alles am besten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazu geben. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.
4. Währenddessen für den Belag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
5. Die Kohlblätter waschen, trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden.
6. Kohlblattstreifen und Frühlingszwiebeln mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und dem Zitronensaft mischen, leicht durchkneten und marinieren.
7. Für die Sauce die geschälten Tomaten grob würfeln.
8. Den Liebstockel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
9. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken.
10. Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken.

11. Tomaten, Liebstöckelblätter, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit restlichem Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
12. Den geruhten Teig in 4 Stücke teilen, jedes Teigstück nochmals durchkneten und zu einer Kugel formen.
13. Dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Fladen ausrollen.
14. Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, die Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.
15. Gebackene Fladen aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen.
16. Währenddessen das Hähnchenfleisch vom Knochen lassen, in Stücke schneiden oder zerzupfen.
17. Die Fladen zunächst mit Tomatensauce bestreichen und einige marinierte Blattstreifen darauf geben.
18. Dann mit dem Hähnchenfleisch belegen, den Käse darüber reiben und die Pfannenpizza servieren.

Pro Portion: 945 kcal/ 3950 kJ  
75 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 52 g Fett



**Antonina Müller**  
**Blumenkohlsteak mit Nüssen und Kresse-Pesto****Montag, 8. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Pesto:

100 g Brunnenkresse  
1 Knoblauchzehe  
60 g Parmesan  
3 EL Sonnenblumenkerne, geschält  
80 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1 Kopf- oder Eichblattsalat  
2 EL Balsamico  
1 TL Senf, mittelscharf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Olivenöl  
8 Kirschtomaten

Für den Blumenkohl:

etwas Salz  
1 Blumenkohl (ca. 800 g bis 1 kg)  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Currypulver  
1 Msp. Chiliflocken  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 EL Sojasauce  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
60 g gemischte Nüsse (z.B. Walnusskerne, Haselnüsse, Mandeln)  
100 g Pankomehl  
3 Eier  
100 g Weizenmehl, Type 405  
etwas Pflanzenöl zum Braten

**Zubereitung:**

1. Für das Pesto die Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Den Parmesan reiben.
4. Brunnenkresse, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl und Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Für den Blumenkohl leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf (passend für den Blumenkohl) aufkochen.

7. Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen, Blumenkohl waschen und den ganzen Kopf ca. 6 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
8. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Olivenöl mit Knoblauch, Kurkuma, Currypulver, Chiliflocken, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sojasauce, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer eine Marinade mischen.
10. Blanchierten Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese mit der Marinade bestreichen.
11. Die Nüsse hacken, mit dem Pankomehl in einen tiefen Teller geben und vermischen.
12. Die Eier in einem weiteren tiefen Teller geben. Das Mehl ebenfalls auf einen weiteren Teller geben.
13. Die Blumenkohlscheiben wie ein Schnitzel panieren, also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in der Pankomehl-Nuss-Mischung wenden.
14. In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin von beiden Seiten goldgelb braten.
15. Gebratenen Blumenkohl auf ein Küchenpapier geben und kurz abtropfen lassen.
16. Für das Salat-Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren.
17. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
18. Salat und Tomaten in eine Schüssel geben, das Dressing überträufeln und alles vermengen.
19. Blumenkohl-„Steaks“ auf Teller verteilen, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 865 kcal/ 3620 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 75 g Fett

**Antonina Müller**  
**Crêpes Suzette****Montag, 8. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

Für den Teig:

20 g	Butter
100 g	Weizenmehl (Type 405)
1 EL	Zucker
200 ml	Milch
2	Eier (Gr. M)
1	Eigelb (Gr. M)
1 Prise	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Ausbacken

Außerdem:

4	Bio - Orangen
40 g	Zucker
40 g	Butter
2 EL	Orangenlikör

**Zubereitung:**

- 1. Für den Teig** in einem Topf die Butter schmelzen.
- Mehl in eine Schüssel sieben, Zucker und Milch hinzugeben und mit einem Schneebesen glatrühren. Die Eier und das Eigelb mit einer Prise Salz unterrühren, die flüssige Butter in einem dünnen Strahl in den Teig fließen lassen und gut vermischen.
- Den Teig **ca. 30 Minuten** stehen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit Öl einreiben. Den Teig portionsweise mittig in die heiße Pfanne geben. Den Teig auf dem Pfannenboden verteilen und die Pfanne zügig in alle Richtungen bewegen. Die Crêpes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils **ca. 30-60 Sekunden** ausbacken.
- 5. Für die Sauce die** Orangen heiß abwaschen und trockenreiben.
- Für die Orangenfilets 2 Orangen schälen und mit einem glatten Messer direkt an der Orangenhaut entlang schneiden und die weiße Haut entfernen. Dann die Orangenfilets ausschneiden.
- Die Schale der übrigen 2 Orangen abreiben, die Früchte halbieren und den Saft auspressen.
- Den frisch gepressten Orangensaft mit dem Abrieb in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben und für **ca. 5 Minuten** einkochen. Dann die Butter hinzufügen und einrühren.
- Die Crêpes zweimal zur Mitte übereinander klappen und die Crêpesviertel in die Sirupsauce einlegen und wenden.
- Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.

Tipp: Wer keinen Alkohol in der Sauce haben möchte, lässt den Likör einfach weg.

- Crêpes auf Tellern anrichten und mit Orangenfilets dekorieren. Direkt servieren.

**Kevin von Holt**  
**Thai-Currywurst mit Kartoffelecken****Dienstag, 9. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche

**Zutaten:**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stängel	Zitronengras
1	Banane
2 EL	Rapsöl zum Anbraten
3 EL	gelbe Currypaste
80 g	Tomatenmark
400 g	passierte Tomaten
100 g	Ketchup
100 ml	Kokosmilch
20 g	Rohrzucker
25 g	Honig
10 g	Madras Currypulver
1 EL	Fischsauce
3	Kaffirlimetten-Blätter
400 g	Kartoffeln, festkochend
2 EL	geröstetes Sesamöl
2 TL	BBQ-Rub (Grill-Gewürzmischung)
4	Bio-Bratwürste

**Zusätzlich:**

100 ml Kokosmilch

**Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch klein schneiden.
2. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann die Zitronengrasstange mit dem Messerrücken anschlagen.
3. Banane schälen und in Stücke schneiden.
4. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Knoblauch und Zitronengras zugeben und kurz mit anschwitzen.
5. Die Currypaste hinzugeben und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Dann Tomatenmark einrühren, passierte Tomaten, Ketchup, Kokosmilch, die Bananenstücke, Zucker, Honig, Currypulver, Fischsauce und Limetten-Blätter zugeben. Alles gut verrühren und die Sauce ca. 45 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen (nach Wunsch schälen), abtropfen lassen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Sesamöl und BBQ-Rub dazugeben und alles gut miteinander vermischen.
7. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Die marinierten Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten knusprig garen, nach etwa der Hälfte der Zeit die Wedges wenden.
9. Sobald die Sauce ausreichend geköchelt hat, Zitronengras und die Limettenblätter entfernen. Die Sauce pürieren und abschmecken.
10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratwürste darin rundherum braten, bis sie eine schöne goldbraune Farbe haben.
11. Die Extra-Kokosmilch in einem Topf erwärmen und mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

12. Die Bratwürste zusammen mit der Sauce anrichten und den Kokosschaum darüber träufeln. Die Kartoffelecken dazu servieren.

Hinweis: Kartoffelschalen enthalten schädliche Glykoalkaloide, deshalb raten offizielle Stellen vom Verzehr von Kartoffelschalen ab. Frische und ausgereifte Kartoffeln können von Erwachsenen aber durchaus auch gelegentlich mit Schale gegessen werden.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ

48 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 27 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kartoffelmaultaschen mit Kohlrabi-Variationen****Mittwoch, 10. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Vegetarisch**Zutaten:**

800 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3	junge Kohlrabi mit Grün (falls die Kohlrabi sehr klein sind, doppelte Menge verwenden)
2	rote Zwiebeln
6 EL	Butterschmalz
1	Schalotte
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
2	Eier
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Kartoffelstärke zum Ausrollen des Teiges
50 g	Frischkäse

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit die Kohlrabi einschließlich des Grüns gründlich waschen, trocknen. Die groben äußeren Kohlrabi-Blätter entfernen, die restlichen Blätter beiseitelegen. Kohlrabi sorgfältig schälen.
3. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die zarten Kohlrabiblätter ebenfalls fein schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, mit Salz würzen. Zuletzt die fein geschnittenen Kohlrabiblätter untermischen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Eine Kohlrabiknolle in grobe Würfel schneiden. Die zweite Knolle in gleichmäßige etwa 1 cm große Würfel schneiden.
6. Die Schalotte schälen und würfeln.
7. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und grobe Kohlrabiwürfel darin andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. Evtl. 1-2- EL Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.
8. In der Zwischenzeit von der dritten Kohlrabiknolle auf einem Gemüsehobel einige feine Scheiben abhobeln und mit einem Ausstecher daraus hübsche Formen ausstechen. Übrige Kohlrabiknolle in gleichmäßige, etwa 1 cm große, Würfel schneiden.
9. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Butter zu den weich gedünsteten Kohlrabistücken geben und alles mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit Salz und etwas Zitronenschale abschmecken.
11. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen und die gesamten 1 cm großen Kohlrabiwürfel darin bei mittlerer Hitze weich dünsten, leicht salzen.
12. Die rohen Kohlrabi-Scheiben mit etwa Salz und Olivenöl marinieren.
13. Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
14. Die Eier aufschlagen, 1 Prise Salz zugeben und vermischen.
15. Verquirlte Eier und Kartoffelstärke zu den gepressten Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen. Zuletzt etwas grob gemahlene Pfeffer untermischen.

16. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und daraus ca. 10 cm große Quadrate ausschneiden.

17. Die gebratenen roten Zwiebeln und Frischkäse mischen. Mit einem Löffel jeweils etwas dieser Füllung auf die Teigstücke geben. Teig dann zu Dreiecken überklappen und die Ränder sacht festdrücken.

18. In einer großen Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen. Die gefüllten Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten langsam goldbraun braten.

19. Das Kohlrabi-Püree nach Belieben in einen Spritzbeutel füllen und auf vorgewärmte Teller geben. Gebratene Kohlrabiwürfel und marinierten Kohlrabi mit anrichten. Die gebratenen Kartoffeltaschen anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 645 kcal/ 2700 kJ

41 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 48 g Fett

**Rainer Klutsch  
Saibling mit Kartoffelrisotto****Donnerstag, 11. April 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

800 g Kartoffeln, festkochend  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
150 g TK-Erbesen  
3 EL Butter  
etwas Salz  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Basilikum  
50 g Parmesan  
500 g Saiblingsfilet mit Haut  
2 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskat, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.
3. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, mit einem Messer ein dünnes Stück Schale (ca. 3 x 1 cm) abschneiden (nur die gelbe Schale, nicht die weiße Haut darunter). Zitrone dann halbieren und 3 EL Saft auspressen.
4. TK-Erbesen etwas antauen lassen.
5. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, Schalotten darin glasig andünsten. Kartoffeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten und leicht salzen. Mit Zitronensaft ablöschen, die Brühe angießen, das Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Parmesan fein reiben.
8. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.
9. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit der Kartoffeln das Lorbeerblatt entfernen. Erbsen unter die Kartoffeln mischen und alles offen einige Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gerade gegart sind.
10. Für den Fisch Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
11. Dann die Fischfilets auf die Fleischseite wenden, das Stück Zitronenschale und restliche Butter mit in die Pfanne geben. Fischfilets noch kurz fertig braten. Dabei mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
12. Parmesan unter die Kartoffeln mischen und mit etwas Muskat, Pfeffer und wenig Salz würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.
13. Kartoffelrisotto und gebratene Fischfilets auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 555 kcal/ 2320 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 32 g Fett



**Sören Anders**  
**Spinatlasagne mit Pilzen**Freitag, 12. April 2024  
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Mediterran, Pasta**Zutaten:**

Für die Béchamelsauce

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
300 ml Milch  
200 ml Gemüsebrühe  
etwas Muskat  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung

800 g frischer Spinat (ersatzweise TK-Spinat)  
1 Zwiebel  
500 g Champignons oder Kräuterseitlinge  
4 EL Butterschmalz  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskat  
150 g Ricotta (ersatzweise Frischkäse)

Zusätzlich

125 g Mozzarella  
1 EL Butter zum Ausfetten  
9 grüne Lasagne-Nudelplatten  
1/2 Bund glatte Petersilie

Für den Salat

200 g Feldsalat oder Rucola  
2 EL Balsamico  
1 TL Senf, mittelscharf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Olivenöl**Zubereitung:**

1. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.
2. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
3. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Zwiebel schälen, fein schneiden.
5. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.
9. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

10. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.
12. Etwas Béchamelsauce in der Auflaufform verstreichen und mit einer Schicht Nudelplatten belegen. Darauf etwas Spinat und einige Pilze verteilen. Mit 4–5 EL Sauce beträufeln und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Sauce, Nudeln und Gemüse so nach und nach einschichten. Dabei mit einer Schicht Nudelplatten und Béchamelsauce abschließen. Mozzarellascheiben auf der Lasagne verteilen.
13. Lasagne im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen, bis der Käse schön goldbraun geschmolzen ist.
14. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
15. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
16. Für das Dressing in einer Schüssel Balsamico, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat zum Dressing dazugeben und vermengen.
17. Gegarte Lasagne vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Zum Anrichten die Lasagne in Portionsstücke teilen, auf Teller verteilen. Mit etwas Petersilie bestreuen und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 850 kcal/ 3560 kJ  
57 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 56 g Fett

**Tarik Rose**  
**Antipasti norddeutsch mit Petersilien-Pesto****Montag, 15. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Gemüse:

4 Möhren  
4 Pastinaken  
4 kleine Kartoffeln  
2 Fenchelknollen  
1 frische (junge) Knoblauchknolle  
5 rote Zwiebeln  
5 EL Olivenöl  
etwas Salz  
100 ml Weißwein-Essig (oder heller Balsamico)  
1 EL Honig  
100 g Champignons  
2 Knoblauchzehen  
1 Bio-Zitrone  
1 Zweig Rosmarin  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto:

2 Bundglatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
50 g italienischer Hartkäse (Pecorino oder Parmesan)  
1 Bio-Zitrone  
50 g Mandeln, blanchiert  
100 ml Olivenöl  
1 Msp. Honig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

1 Römersalat  
2 EL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Möhren, Pastinaken und Kartoffeln waschen, putzen und schälen. Dann der Länge nach halbieren und in großzügige Portionsstücke schneiden.
2. Fenchel und frischen Knoblauch waschen, putzen. Fenchelknollen vierteln, frischen Knoblauch waagrecht halbieren.
3. Rote Zwiebeln schälen, eine Zwiebel beiseitelegen, die restlichen vierteln.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen.
5. In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete bunte Gemüse mit geviertelten Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. (Je nach Menge kann man das auch portionsweise machen.)
6. Gemüse salzen, mit etwas Essig beträufeln und Honig untermischen.
7. Den Bräter mit dem Gemüse in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse darin ca. 25 Minuten garen, es sollte noch leichten Biss haben.
8. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
9. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die übrige Zwiebel ebenfalls fein schneiden.

10. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Pilze und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten braten. Die Pilze sollten noch Biss haben und saftig sein.
11. Gebratene Pilze mit einem Spritzer Essig und etwas Salz würzen. Pilze aus der Pfanne nehmen, den entstandenen Bratsud für den Salat zur Seite stellen.
12. Für das Pesto die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Von den Stielen die Enden entfernen. Stiele und Blätter grob schneiden.
13. Knoblauch schälen. Den Käse fein reiben.
14. Beide Zitronen (für Gemüse und Pesto) heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
15. Petersilie, Mandeln, Knoblauch, Olivenöl, Honig und geriebenen Käse in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren.
16. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
17. Das bissfest gegarte Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Pilze vorsichtig untermengen.
18. Die Hälften vom jungen Knoblauch herausnehmen. Das Innere ist jetzt schön weich und kann separat zum Gemüse gereicht werden oder z.B. auf geröstetes Brot gestrichen werden.
19. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und ebenfalls unter das Gemüse mischen.
20. Von der übrigen Zitrone etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
21. Das Gemüse nochmals mit etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Zitronenabrieb darüber streuen.
22. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
23. Aus dem Pilz-Bratsud, 2 EL übrigem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen und den Salat damit marinieren.
24. Das Gemüse auf Teller geben, etwas Pesto überträufeln und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ  
26 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 61 g Fett

**Sören Anders**  
**Schweinehalssteak mit Kräuterbutter**  
**und Pommes frites**

Dienstag, 16. April 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Pommes

800 g mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln  
6 EL Weißweinessig  
1,5 l Speiseöl zum Frittieren  
etwas Salz

Für das Fleisch:

3 EL Rapsöl zum Braten  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Zitronenthymian  
4 Schweinesteaks aus dem Hals/Nacken (à ca. 180 g)  
etwas Salz

Für die Kräuterbutter:

5 Stängel glatte Petersilie  
5 Stängel Basilikum  
½ Bund Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
150 g Butter (zimmerwarm)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone  
1 Spritzer Worcestersauce

**Zubereitung:**

1. Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. Vier Liter Wasser mit Essig in einem großen Topf aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem sauberen Geschirrtuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen und rundherum trocken tupfen.
4. Inzwischen das Frittieröl in einem hohen Topf auf 200 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion eine gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt, danach jede Portion 40 Sekunden frittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen
7. Wenn alle Pommes vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
9. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
10. Knoblauch schälen und fein hacken.

11. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Worcestersauce zugeben und gut vermischen.

12. Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.

13. Eine Grillpfanne gut erhitzen, die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten.

14. Für das 2. Frittieren der Pommes das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes genau wie beim ersten Mal frittieren, diesmal pro Portion ca. 3 Minuten.

15. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben, salzen, gut durchmischen und am besten heiß servieren.

16. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.

17. Steaks anrichten und etwas Kräuterbutter darauf geben. Die Pommes dazu servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3880 kJ

25 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 76 g Fett

#### **Zusatzrezept: Pommes aus dem Ofen**

**Für 4 Portionen**

##### **Zutaten:**

800 g	mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 EL	Rapsöl zum Braten
etwas	Salz

##### **Zubereitung:**

1. Für die Pommes Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Kartoffelstifte für ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. Anschließend die Kartoffelstifte aus dem Wasser nehmen, auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
5. Die Kartoffelstifte in eine Auflaufform geben, das Öl zugeben und mit den Händen untermischen, so dass sich das Öl schön mit den Kartoffelstiften vermengt.
6. Dann Pommes auf das vorbereitete Backblech geben, gut verteilen (sie dürfen nicht übereinander liegen) und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
7. Anschließend einen Holzlöffel in die Backofentür klemmen und ca. 5 Minuten weiter garen. So kann die Feuchtigkeit entweichen und die Pommes werden knusprig.
8. Das Blech mit den heißen Pommes aus dem Ofen nehmen, die Pommes mit Salz würzen und heiß servieren.

Pro Portion: 195 kcal/ 815 kJ

25 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 9 g Fett

**Stephan Hentschel**  
**Kohlrabi Törtchen mit japanischer Apfelsauce****Mittwoch, 17. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Leichte Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Garnitur:

2 Schalotten  
1 EL Speisestärke  
300 ml Rapsöl zum Frittieren  
etwas Salz  
1/2 Bund Schnittlauch  
20 ml Schnittlauch-Öl, nach Belieben (Rezept siehe unten)

Für Kohlrabi, Püree und Sauce:

2 Kohlrabi (à ca. 300 g)  
250 ml weißer Balsamico  
250 ml salzarme Sojasauce  
250 ml Mirin (Reiswein)  
300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
1/2 Apfel (z.B. Braeburn oder Elstar)  
1/2 TL Speisestärke  
100 ml Milch  
50 g Butter  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Für die Garnitur die Schalotten schälen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einen tiefen Teller geben. Mit der Speisestärke bestäuben, mit den Fingern gut unter die Schalotten mischen und die Ringe voneinander lösen.
2. In einem kleinen, hohen Topf das Rapsöl auf ca. 160 Grad bis 180 Grad erhitzen. (Die Temperatur ist erreicht, wenn man einen Holzlöffel ins heiße Fett taucht und sich um den Stiel kleine Bläschen bilden.)
3. Portionsweise die Schalotten-Ringe ins heiße Öl geben und ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und beiseitestellen.
4. Kohlrabi waschen, schälen und waagrecht in vier Scheiben schneiden.
5. Balsamico, Sojasauce und Mirin in einen Topf geben und einmal aufkochen. Dann die Kohlrabistücke einlegen, zugedeckt auf kleinster Temperatureinstellung 20 Minuten ziehen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen, schälen und halbieren. Kartoffelhälften in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen.
7. Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
8. Sobald die Kohlrabischeiben im Fond 20 Minuten gezogen haben, vom Fond 250 ml abmessen und in eine Pfanne gießen.  
Tipp: Den restlichen Fond im Topf kann man später, wenn die Kohlrabi-Scheiben herausgenommen wurden, nochmal aufkochen, dann in ein sauberes Marmeladeglas abfüllen, verschließen und erkalten lassen. Im Kühlschrank lässt er sich dann gut 1 Woche aufbewahren und kann zum Würzen von Saucen, Suppen und Eintöpfen verwendet werden.
9. Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser in einer Tasse glattrühren, zum Fond in der Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen, bis der Fond angedickt ist.

10. Die Apfelwürfel zum Fond in der Pfanne geben, umrühren und ausschalten, dann die marinierten Kohlrabischeiben einlegen und mit einem Esslöffel mehrmals mit etwas vom heißen andgedickten Fond übergießen.

11. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

12. Milch und Butter in einem Topf erwärmen, über die heißen Kartoffeln gießen, eine Prise Muskatnuss darüber reiben und alles mit einem Holzlöffel oder Teigschaber zu einem cremigen Püree vermischen. Mit Salz abschmecken.

13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

14. Kohlrabi-Scheiben auf Tellern anrichten, jeweils 1 EL Püree darauf geben und mit Schnittlauch und gerösteten Schalotten bestreuen. Die Sauce mit den Apfelstückchen darum herumgeben. Nach Belieben ein paar Spritzer Schnittlauch-Öl darüber träufeln.

Pro Portion: 360 kcal/ 1500 kJ

31 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett

### **Zusatzrezept Schnittlauchöl:**

#### **Zutaten:**

3 Bund Schnittlauch

50 g Blattspinat

500 ml Traubenkernöl

etwas Eiswürfel

#### **Zubereitung:**

1. Schnittlauch und Spinat waschen, gut abtropfen lassen, klein schneiden und zusammen mit dem Traubenkernöl sehr fein pürieren.

2. Das Gemisch in einen Topf geben und ca. 4 Minuten auf knapp 100 Grad erhitzen, dabei ständig rühren. Relativ schnell ist zu erkennen, dass sich die Masse trennt und sich ein klares Öl zwischen der Paste aus Spinat und Schnittlauch bildet.

3. Dann sofort alles durch ein feines Sieb, in eine Schüssel, die auf einem Eiswürfelbad liegt, abseihen.

4. Das passierte Öl in einen Einwegspritzebeutel füllen, oben verschließen und aufhängen.

5. Nach ca. 1 Stunde hat sich im Spritzebeutel nochmal etwas Flüssigkeit unter dem Öl abgesetzt. Dann den Beutel unten aufstechen und vorsichtig diese Flüssigkeit ablassen, bis nur noch das Öl im Beutel ist.

6. Dann das Öl in kleine saubere Flaschen abfüllen und kühl und dunkel aufbewahren. So ist das Schnittlauch-Öl ca. 2 Wochen haltbar.



**Christian Henze**

## **Pfannkuchen-Wraps mit zweierlei Füllung**

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: leicht | Feine Küche

**Donnerstag, 18. April 2024**

**Rezept für 4 Personen**

Für die Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl, Type 405  
350 ml Milch (3,5 % Fett)  
2 Bio-Eier (Größe M)  
etwas Salz  
4 EL Butter

Für die Ei-Spargel-Füllung

500 g grüner Spargel  
4 Bio-Eier  
2 EL Milch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 Stängel Basilikum  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamico  
1 Prise Zucker

Für die Lachs-Frischkäse-Füllung

100 g Doppelrahmfrischkäse  
100 g Räucherlachs in Scheiben  
1 Beet Gartenkresse

### **Zubereitung:**

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Milch, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter zerlassen, eine Kelle Teig hineingeben und diesen durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen. Die Pfannkuchen-Unterseite goldgelb backen, dann den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls goldgelb backen.
3. Pfannkuchen auf einen Teller geben und auf die gleiche Weise nach und nach aus dem Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.
4. Für die erste Füll-Variante den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden (Größe nach Belieben).
5. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
7. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Spargel kurz von allen Seiten anbraten. Balsamico und Zucker dazugeben, den Spargel 2 Minuten bei kleiner Hitze in der Pfanne ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Das verquirlte Ei mit zum Spargel in die Pfanne geben und zu einem wachweichen Rührei mit ausbraten.
9. Auf jeweils einen Pfannkuchen etwas Rührei mit Spargel legen, ein paar Blätter Basilikum darauf geben und Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.
10. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Spargel-Ei-Wrap genießen.
11. Für die zweite Variante die übrigen Pfannkuchen mit dem Frischkäse bestreichen, darauf die Räucherlachs-Scheiben legen.
12. Die Gartenkresse vom Beet schneiden und überstreuen. Die Pfannkuchen mit der Füllung fest aufrollen.
13. Anschließend in der Mitte schräg aufschneiden und den Lachs-Frischkäse-Wrap genießen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3020 kJ, 45 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 48 g Fett

**Daniele Corona**  
**Linguine mit gebratener Salsiccia und Nusscreme****Freitag, 19. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Pasta, Feine Küche

**Zutaten:**

100 g	Walnusskerne
60 g	Mandeln
60 g	Haselnüsse
50 g	Pinienkerne
80 g	Parmesan (im Stück)
2	Knoblauchzehen
300 ml	Milch
80 g	Semmelbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Salsiccia
1 TL	Olivenöl
400 g	Linguine
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Madagaskar-Pfeffer

**Zubereitung:**

1. In einer Pfanne ohne Fett Walnusskerne, Mandeln, Haselnüsse und Pinienkerne goldbraun rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Anschließend die Nüsse grob hacken.
2. Den Parmesan fein reiben.
3. Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Milch, Semmelbrösel, Knoblauch, jeweils 2/3 der gehackten Nüsse und 2/3 vom geriebenen Parmesan im Mixer zu einer feinen Creme pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salsiccia-Würste längs einschneiden, aus der Hülle lösen und das Brät in kleine Stücke zerzupfen.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Salsiccia-Brät darin gut braten. Anschließend in eine Schüssel geben, die Pfanne mit dem Bratensatz zur Seite stellen.
7. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Linguine darin nach Packungsanweisung mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
8. Inzwischen Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Gegarte Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen.
10. Dann die Nudeln in die beiseite gestellte Pfanne mit dem Bratensatz der Salsiccia geben, Nusscreme und Schnittlauch untermischen und bei mittlerer Hitze kurz schwenken.
11. Falls die Pasta mit der Creme zu dickflüssig ist, etwas vom aufgefangenen Nudelwasser untermischen.
12. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, darauf die gebratene Salsiccia verteilen. Mit restlichen Nüssen und Parmesan ausgarnieren. Madagaskar-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen und darüber streuen.

Pro Portion: 1300 kcal/ 5700 kJ  
93 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 82 g Fett

## Rainer Klutsch Gebratenes Gemüse Asia Style mit Glasnudeln

Montag, 22. April 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Asia & Weltküche, Schnelle Küche

### Zutaten:

2	rote Zwiebeln
200 g	Shiitake-Pilze oder Champignons
300 g	Chinakohl
150 g	Kaiserschoten
3 Stangen	Frühlingslauch
1	rote Chilischote
1	Bio-Zitrone
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
200 g	Glasnudeln
1 Bund	frischer Koriander
3 EL	Sesamöl zum Anbraten
2 EL	Sojasauce
100 g	Cashewkerne
1	Kaffir-Limettenblatt (z. B. aus dem Asiamarkt)
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1	Kresse-Beet zum Garnieren

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen.
2. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingslauch putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen. Knoblauch fein schneiden, Ingwer fein reiben.
4. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und etwa 3 Minuten darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Dann unter kaltem Wasser abspülen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend mit einer Schere klein schneiden.
5. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
6. In einer tiefen Pfanne (oder einem Wok) Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Chinakohl, Kaiserschoten und Frühlingslauch darin anbraten.
7. Dann Sojasauce untermischen, Cashewkerne, Chili, Limettenblatt und Ingwer dazu geben und kurz mitschwitzen.
8. Korianderblätter grob schneiden.
9. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufwallen lassen und die Glasnudeln sowie den frischen Koriander und den Zitronenabrieb untermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.  
Tipp: Wer den Gemüsetopf nicht vegetarisch genießen möchte kann 300 g Hähnchenfleisch oder Lachsfilet würfeln und salzen. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Fleisch- oder Fischwürfel darin braten. Gebratene Fleisch- oder Fischwürfel einfach unter den Gemüseintopf heben.
10. Kresse abrausen, trocken schütteln. Gemüse und Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit der Kresse granieren.

Pro Portion: 515 kcal/ 2150 kJ, 59 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 28 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Spargel mit Blitz-Hollandaise und Risoleekartoffeln**

**Dienstag, 23. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

400 g Drillinge oder kleine neue Kartoffeln  
etwas Salz  
2 EL Butter  
2 EL Semmelbrösel  
etwas Salz

Für den Spargel

1 kg weißer Spargel  
etwas Salz  
1 Prise Rohrzucker  
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Sauce:

180 g Butter  
3 Eigelbe  
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst  
150 ml trockener Weißwein  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Bärlauch, nach Belieben

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
2. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden oder abbrechen. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein sauberes feuchtes Geschirrtuch einwickeln.
3. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.
4. Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Rohrzucker und 1 Spritzer Zitronensaft aromatisieren. Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten garziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Blitz-Hollandaise die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben, Zitronensaft, Weißwein, Salz, und Pfeffer dazugeben und kurz mit dem Pürierstab anmixen.
6. Dann die zerlassene Butter langsam unter ständigem Mixen dazu geben.  
Tipp: 3 Blätter Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden. 30 g der zerlassenen Butter mit dem Bärlauch in einen Mixbecher geben und dem Pürierstab fein pürieren. Die Hollandaise mit der flüssigen Bärlauch-Butter verfeinern.
7. Für die Kartoffeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, die gepellten Kartoffeln zugeben und darin goldbraun braten. Die Semmelbrösel dazu geben und durchschwenken, mit Salz abschmecken.
8. Spargel auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und die Kartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ  
20 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 51 g Fett

## Jacqueline Amirfallah Gemüse-Couscous mit gebackenem Schafskäse

Mittwoch, 24. April 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

### Zutaten:

3 rote	Zwiebeln
2	Karotten
100 g	Blattspinat
2 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
250 g	Couscous
500 ml	Gemüsebrühe
1/2	Bio-Zitrone
3 Stängel	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Ducca (äthiopische Gewürzmischung)
300 g	Schafkäse
3 EL	Milch, bei Bedarf
3 EL	Mehl
5 EL	Pflanzenöl zum Braten

### Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln schälen, zwei der Zwiebeln fein würfeln. Die andere für den Schafskäse beiseite legen.
2. Karotten waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
3. Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und grob schneiden.
4. In einem flachen Topf oder einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin anschwitzen.
5. Knoblauch schälen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen.
6. Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen.
7. Zuletzt den Couscous untermischen und mit der Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen.
8. Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, Zitrone auspressen.
9. Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Minze- und die Hälfte der Petersilienblätter fein schneiden, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken.
10. Für den Käse die übrige Zwiebel halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, die andere Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die übrige Petersilie fein schneiden.
11. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Petersilie, Zitronenschale und Zwiebelwürfel zugeben und gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist, etwas Milch zugeben.
12. Die Käsemasse zu Talern von ca. 4 cm Durchmesser formen (zunächst zu Kugeln formen und dann etwas flachdrücken).
13. Das Mehl auf einen Teller geben und die Schafskäse-Taler darin von beiden Seiten wenden.
14. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten darin kurz goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Die dünnen Zwiebelscheiben im restlichen Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und im restlichen Fett in der Bratpfanne goldbraun braten.
16. Couscous, Schafkäsetaler und Zwiebeln anrichten.

Pro Portion: 805 kcal/ 3370 kJ, 60 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 53 g Fett

**Christian Henze**  
**Tandoori-Lachs mit Parmesanspinat****Donnerstag, 25. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

700 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
60 g	Parmesan
4	Lachsfilets ohne Haut à 150 g
80 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL	Tandoori-Paste (alternativ: rote Currypaste)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
80 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Den Lachs abbrausen und trocken tupfen.
6. Joghurt und Tandoori-Paste glattrühren und mit 1 Prise Salz würzen.
7. Den Lachs rundherum mit der Joghurt-Marinade bepinseln, dann in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
9. Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen. Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne zugeben, aufkochen lassen.
10. Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Spinat auf Teller geben und den Lachs obenauf setzen.

**Tipp: Tandoori-Paste selber machen:** Dazu den Saft einer halben Zitrone auspressen. 1 EL mildes Paprikapulver, 1 EL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Kurkuma, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL Ingwerpulver und 1 TL gemahlene Pfeffer eine Schüssel geben und mit Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Pro Portion: 425 kcal/ 1770 kJ  
3 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 27 g Fett

**Christian Henze**  
**Erdbeer-Creme**

**Donnerstag, 25. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 40 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Süßes & Kuchen

**Zutaten:**

300 g	frische Erdbeeren
1/2	Vanilleschote
20 g	Zucker
1 Msp	unbehandelte Zitronenschale
2	Eiweiß (extrafrisch)
200 g	Mascarpone
2 EL	Honig
2 EL	Eierlikör, nach Belieben
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:**

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.
3. Vanillemark und Zucker mischen.
4. Die Erdbeeren mit dem Abrieb der Zitrone und der Hälfte des Vanillezuckers mischen, zugedeckt in einer Schüssel im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.
5. Für die Creme die Eiweiße mit dem Handrührgerät cremig anschlagen, den restlichen Vanillezucker zugeben und zu einem schnittfesten Eischnee aufschlagen.
6. Mascarpone in einer Schüssel mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen, dann Honig und evtl. Eierlikör unterrühren. Mit einem Gummispatel vorsichtig den Eischnee unterheben und zuletzt die Erdbeeren locker unterheben.
7. Die Creme in Dessertschalen geben, mit Puderzucker bestäuben und genießen.

Pro Portion: 305 kcal/ 1280 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 21 g Fett

**Sören Anders**  
**Hähnchenbrüste mit Kräuterkruste**  
**und Frühlingsgemüse**

Freitag, 26. April 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für das Gemüse:

400 g Brokkoli  
1 Kohlrabi  
200 g junge Möhren  
100 g Zuckerschoten  
1 rote Zwiebel  
etwas Salz  
1/2 Bio-Zitrone  
50 g Butter  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

4 Hähnchenbrüste à 150 g  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Pflanzenöl zum Braten

Für die Kräuterkruste:

5 Stängel glatte Petersilie  
1 Bund Kerbel  
1 Bund Schnittlauch  
1/2 Bio-Zitrone  
100 g weiche Butter  
1 Eigelb  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
100 g Semmelbrösel

**Zubereitung:**

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden.
3. Die Möhren putzen, schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 6 cm lange Stifte schneiden.
4. Die Zuckerschoten putzen und waschen.
5. Die rote Zwiebel schälen und längs in Spalten schneiden.
6. Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.
7. Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in eine feuerfeste Form geben und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.
9. In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Möhren und Kohlrabi zugeben und 1 Minute blanchieren, dann Brokkoliröschen und Zwiebelspalten



zugeben, weitere 30 Sekunden blanchieren, zuletzt Zuckerschoten und Brokkolistiele zugeben und alles weitere 30 Sekunden blanchieren.

10. Das Gemüse mit einer Siebkelle herausheben, in Eiswasser kurz abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

11. Für die Kräuterkruste Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.

13. Weiche Butter mit dem Eigelb in einer Schüssel cremig rühren. Kräuterblättchen, Schnittlauch und etwas Zitronenabrieb, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und unterrühren. Zuletzt die Semmelbrösel untermischen und mit etwas Zitronenabrieb abschmecken.

14. Die Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, die Kräuterkruste darauf geben, erneut in den Ofen geben und kurz überbacken.

15. Übrige Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

16. In einer Pfanne Butter erhitzen und das bunte Gemüse darin warm schwenken. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft würzen und abschmecken.

17. Die Hähnchenbrüste auf vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Gemüse anrichten.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ

28 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 35 g Fett

**Sören Anders**  
**Zweierlei Schnitzelstullen**

**Montag, 29. April 2024**

**Schnitzelstulle mit Hähnchen**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche

**Zutaten:**

2	Hähnchenbrüste ohne Haut (á ca. 200 g)
2	Eier
100 g	Semmelbrösel, fein gesiebt
4 EL	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 g	Butterschmalz
6	Radieschen
400 g	Graubrot in ca. 1 cm dicke Scheiben, geschnitten
150 g	Frischkäse, natur
2 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Senf, grobkörnig
2	Gartenkresse- Schälchen

**Zubereitung:**

1. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht durchschneiden, dann längs halbieren.
2. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.
3. Hähnchenfleischscheiben leicht mit Salz und Pfeffer würzen, dann zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen, die Fleischscheiben durch das Ei ziehen und anschließend in der Bröselmischung wenden und panieren.
4. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Achtung das Fett darf nicht zu heiß sein, da die Panade sonst verbrennt, bevor das Fleisch gegart ist.
5. Die Schnitzel im heißen Fett von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
6. Radieschen waschen, putzen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
7. Das Brot in 8 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Frischkäse mit den beiden Senfsorten vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen.
9. Kresse vom Beet abschneiden.
10. Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Kresse bestreuen, mit einigen Radieschen und den Schnitzeln belegen. Darauf restliche Kresse und Radieschen geben und mit den übrigen Brotscheiben abdecken. Die belegten Brote halbieren und genießen.

Pro Portion: 705 kcal/ 2960 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 30 g Fett

**Veggie-Stulle mit Süßkartoffelschnitzel**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Asia &amp; Weltküche

**Zutaten:**

500 g	Süßkartoffel
etwas	Salz
2	Eier
etwas	Pfeffer
150 g	Pankobrösel oder Semmelbrösel
4 EL	Weizenmehl, Type 405
6 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
80 g	Sesampaste (Tahini)
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL	Olivenöl
¼	Salatgurke
2	Tomaten
1	reife Avocado
8	große Weißbrotscheiben

**Zubereitung:**

1. Süßkartoffel schälen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Süßkartoffelscheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pankobrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.
4. Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und -Bröseln wenden.
5. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auskühlen lassen.
6. Für das Hummus Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen.
8. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Creme zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren, Creme abschmecken.
9. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
10. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
11. Brotscheiben mit Hummus bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Gurke und Hälfte Tomaten belegen. Süßkartoffelschnitzel darauflegen. Avocado und Rest Tomaten darauf verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.
12. Stullen halbieren und genießen.

Pro Portion: 980 kcal/ 4120 kJ

115 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett

**Antonina Müller**  
**Spargelzweierlei: Frittata mit Salat****Dienstag, 30. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Frittata:

300 g	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 TL	Butter
80 g	Bergkäse
1/2	Bio-Zitrone
6	Eier, Größe M
50 g	weiche Butter
50 ml	Milch
etwas	Pfeffer
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 Bund	Schnittlauch
80 g	Serrano-Schinken, dünn aufgeschnitten

Für den Spargelsalat:

200 g	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 TL	Butter
200 g	grüner Spargel
100 g	Cashewkerne
12	Kirschtomaten
1/2	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriander
4 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Für die Frittata den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.
2. Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit den Bergkäse fein reiben.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.
5. Die Eier aufschlagen und mit der weichen Butter, Milch, Zitronenabrieb, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen.
6. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
7. Den gekochten Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Spargel in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.
8. In einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben, darauf Spargelstücke und Käse verteilen. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und die Frittata ca. 10 Minuten fertig garen.
9. Gekochte Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

11. Fritattta mit Schinken und Schnittlauch garnieren.
12. Für den Salat weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.
13. Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.
14. In der Zwischenzeit grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
15. Grünen Spargel im Spargelkochwasser ca. 5 Minuten kochen. Spargel abtropfen lassen.
16. Den gesamten gekochten Spargel in ca. 1 cm große schräge Scheiben schneiden, die Spargelspitzen gerne etwas länger lassen.
17. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
18. Kirschtomaten waschen und halbieren.
19. Von der Zitrone den Saft auspressen.
20. Koriander abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.
21. Spargelstücke mit Kirschtomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Geröstete Cashewkerne und Koriander locker unterheben.
22. Salat und Fritatta gemeinsam oder beides jeweils eigenständig servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ  
14 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 65 g Fett