

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2024**Sören Anders
Gnocchi mit Zuckerschoten-Kohlrabi-Gemüse****Donnerstag, 2. Mai 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Gnocchi

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Eier
etwas	Kartoffelstärke (ca. 5 EL)
2 EL	Butter
50 g	Parmesan

Für das Gemüse:

500 g	Kohlrabi
1	Schalotte
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Zucker
etwas	Salz
150 ml	kalt Wasser
1 TL	Weizenmehl, Type 405
250 g	Zuckerschoten
30 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
3 Stängel	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.
2. Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eiern, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.
3. Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
4. Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, dann Kohlrabi halbieren. Kohlrabihälften zunächst in ca. 1 cm breite Scheiben und diese dann schräg in 1 cm breite Stifte schneiden.
5. Eine Schalotte schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Schalotte darin glasig anschwitzen, Kohlrabistreifen zugeben. Mit einer Prise Zucker und Salz würzen, 50 ml Wasser zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.
7. In der Zwischenzeit 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Mehl in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen, kräftig durchschütteln und beiseitestellen.
8. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in 2 cm breite Stücke schneiden.
9. Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

11. Zuckerschoten und getrocknete Tomaten unter den Kohlrabi mischen. Die Mehl-Wassermischung kurz durchschütteln, zum Gemüse geben, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

12. In der Zwischenzeit Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin warm schwenken.

13. Parmesan grob reiben.

14. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Gemüse in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Die Gnocchi darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 445 kcal/ 1860 kJ

55 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 18 g Fett

Daniele Corona
Gebratenes Doradenfilet auf Peperonata-Gemüse
Personen

Freitag, 3. Mai 2024
Rezept für 4

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

4 Stängel	Basilikum
1	große Zwiebel
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	rote Chilischote
500 g	Kartoffeln, fest kochend
5 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
20 g	Zucker
50 ml	Weißweinessig
400 g	Pelati-Tomaten (geschälte Tomaten aus dem Glas oder der Dose)
100 g	schwarze Oliven, ohne Kern
etwas	Salz
4	Doradenfilets mit Haut á ca. 160 g
etwas	Pfeffer
20 g	Weizenmehl, Type 405

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika in grobe Stücke schneiden.

4. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.

5. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch mit der Schale andrücken und mit den Zwiebelscheiben zugeben, kurz andünsten. Paprikastücke und Kartoffelwürfel zugeben und alles zusammen ca. 4 Minuten andünsten.

7. Das Gemüse im Topf mit Zucker bestreuen, mit Essig ablöschen und diesen kurz etwas einkochen lassen.
 8. Dann die Pelati-Tomaten, Chili und Oliven zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz würzen und die Hälfte der Basilikumblätter hinzugeben.
 9. Das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
 10. In der Zwischenzeit die Fischfilets waschen, abtrocknen, noch evtl. vorhandene Gräten ziehen.
 11. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite ganz leicht mit Mehl bestäuben.
 12. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Fischfilets zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann wenden und bei milder Hitze auf der Fleischseite noch wenige Minuten fertigaren.
 13. Die Hälfte der restlichen Basilikumblätter unter das Gemüse mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten.
- Tipp: Das Peperonata-Gemüse kann je nach Vorliebe warm oder kalt serviert werden.
14. Die gebratenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse anrichten, einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 460 kcal/ 1930 kJ
32 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 20 g Fett

Rainer Klutsch Cornish Pasty mit Joghurt-Minz-Dip

**Montag, 6. Mai 2024
Zutaten für 8 Stück**

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Teig:

500 g	Mehl
½ TL	Salz
225 g	Butter, gekühlt, in Stückchen
100 ml	Milch
4	Eigelb
1	Ei (Größe M)

Für die Füllung:

150 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
250 g	Hokkaido-Kürbis (Fruchtfleisch)
2	Zwiebeln
1 TL	Speiseöl zum Braten
250 g	Rinderhackfleisch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	getrockneter Majoran
75 g	Cheddar-Käse im Stück
60 g	Crème fraîche (alternativ Clotted Cream/englische Rahmcreme)

Für den Dip:

6 Stiele	frische Minze
500 g	Natur-Joghurt
2 TL	Zitronensaft (frisch gepresst)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Mehl und Salz in eine große Rührschüssel geben und mischen. Die kalte, gewürfelte Butter hinzufügen. Die Butterstückchen mit den Fingerspitzen oder auf niedrigster Stufe mit den Schneebesen des Handrührgerätes ins Mehl einarbeiten, bis eine feinbröselige Mischung entsteht, die an feinen Sand erinnert.
 2. Milch und Eigelbe zufügen. Dann alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu bröselig noch 1-2 El kaltes Wasser zufügen. Teig zu 2 flachen Scheiben formen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
 3. Währenddessen für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, abkühlen lassen und pellen. Tipp: Es können auch Pellkartoffeln vom Vortag verwendet werden.
 4. Kürbis waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden oder auf einer stabilen Küchenreibe grob raspeln.
 5. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.
 6. Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig braten. Dann den Kürbis unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Etwas Wasser angießen und alles zugedeckt ca. 3 Minuten schmoren.
 7. Dann den Deckel abnehmen, die Mischung bei starker Hitze unter Wenden braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Auskühlen lassen.
 8. Die Kartoffeln grob reiben oder fein würfeln. Käse reiben. Kartoffeln und Käse unter die ausgekühlte Hackmasse mischen.
 9. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
 10. Teig portionsweise auf leicht bemehlter Arbeitsfläche etwa 5–6 mm dünn ausrollen. 8 Kreise mit einem Durchmesser von etwa 15 cm, z. B. mit Hilfe einer Untertasse als Schablone, ausschneiden.
 11. Übriges Ei verquirlen. Ränder der Teigkreise mit Ei bestreichen. Die Füllung mittig auf dem Teig verteilen. Je etwas Crème fraîche aufsetzen. Teig zu einem Halbkreis über die Füllung klappen. Rand gut andrücken, evtl. mit einer Gabel ein Rillenmuster eindrücken.
 12. Die Pasty-Teilchen auf dem Blech verteilen. Mit übrigem Ei bestreichen.
 13. Pasties im heißen Backofen etwa 35–40 Minuten knusprig und goldbraun backen.
 14. Währenddessen für den Dip Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
 15. Joghurt, etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Minze unterrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
 16. Cornish Pasties vor dem Servieren kurz abkühlen lassen. Dip dazu reichen.
- Tipp: Wer die Pasties vegetarisch zubereiten möchte, verzichtet auf das Hackfleisch und erhöht stattdessen die Menge an Kartoffeln oder Kürbis um etwa 200 g.

Pro Stück: 680 kcal/ 2850 kJ

53 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 42 g Fett

Tarik Rose
Ofenhähnchen mit Sesam und Gemüse**Dienstag, 7. Mai 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

1	Hähnchen (ca. 1,8 kg)
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
6	Möhren
4	Kartoffeln, fest kochend
2	rote Zwiebeln
½	junge Knoblauchknolle
250 g	Cocktailtomaten
4	Frühlingszwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	helle und dunkle Sesamsamen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen. Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
4. Etwas Paprikapulver, 2/3 vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.
5. Die Möhren und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und grob schneiden.
6. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
7. Die Knoblauchzehen auslösen.
8. Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.
9. Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.
10. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren.
11. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.
12. Nach 45 Minuten Garzeit, das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.
13. Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15-20 Minuten fertigbaren.
14. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
15. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

16. Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Pro Portion: 805 kcal/ 3360 kJ
25 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 45 g Fett

Stephan Hentschel
Geschmolzene Tomaten mit Bulgur-Linsen-Kugeln

Mittwoch, 8. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für die Tomaten

40 g	Pistazien
1	Knoblauchzehe
600 g	Kirschtomaten
1 Bund	Basilikum
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
20 ml	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Kugeln:

200 g	rote Linsen
200 g	Bulgur
800 ml	Wasser
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
20 ml	Olivenöl
2 EL	Harissa (scharfe Gewürzpaste aus Tunesien; z. B. erhältlich im orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 EL	Kreuzkümmel
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und grob hacken.
2. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.
6. In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauchscheiben sachte darin anschwitzen, sie sollen nicht braun werden.
7. Kirschtomaten und Balsamico zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Bei milder Hitze sehr, sehr langsam ca. 15-20 Minuten die Tomaten schmelzen. Sie sollen allerdings nicht zur Sauce verkochen.
8. In der Zwischenzeit für die Kugeln die roten Linsen in ein Sieb geben und abspülen.

9. Dann die Linsen mit dem Bulgur in einen Topf geben, das Wasser angießen, aufkochen und dann bei geringer Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist. Anschließend das Wasser abgießen.

10. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Harissa, Bulgur und die Linsen dazugeben. Mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

12. Aus der etwas abgekühlten Masse Kugeln formen.

13. Die geschmolzenen Tomaten mit etwas Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte vom gezupften Basilikum untermischen.

14. Die geschmolzenen Tomaten in tiefen Tellern anrichten, darauf die Bulgur-Linsen-Kugeln setzen. Mit Zitronenabrieb bestreuen, restlichen gezupften Basilikum, gehackte Pistazien, etwas Pfeffer und übriges Olivenöl darüber verteilen und alles servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2810 kJ

64 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 64 g Fett

Sören Anders Spaghetti mit karamellisierten Tomaten

Freitag, 10. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Pasta, Mediterran

Zutaten:

4 Rispen	Kirschtomaten (ca. 20 Tomaten)
3 EL	Puderzucker
2 EL	Balsamico-Essig
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
4	Sardellenfilets in Salzlake
1	rote Chilischote
4	getrocknete Tomatenhälften
1	Knoblauchzehe
12	Kapernäpfel (aus dem Glas)
30 ml	Olivenöl
2 EL	Semmelbrösel
3 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Kirschtomaten an der Rispe vorsichtig abbrausen und abtrocknen.
2. In einer Pfanne den Puderzucker schmelzen lassen. Tomaten-Rispen dazugeben und von beiden Seiten karamellisieren. Mit dem Balsamico ablöschen und kurz durchschwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
3. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zugedeckt aufkochen.
4. Die Spaghetti im Salzwasser nach Packungsanweisung *al dente* kochen.
5. In der Zwischenzeit die Sardellen unter fließendem kaltem Wasser waschen, abtupfen und anschließend kleinschneiden.
6. Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
7. Die getrockneten Tomaten grob hacken.

8. Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden.
9. Zwei Drittel der Kapernäpfel grob hacken, die restlichen ganz lassen und für die Deko beiseitelegen.
10. In einer großen, tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Sardellen, gehackte Kapernäpfel und getrocknete Tomaten hinzugeben.
11. Vom Kochwasser etwa 100 ml in die Pfanne geben und unter Rühren etwas köcheln, bis die Sauce cremig wird.
12. In einer separaten Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Semmelbrösel darin leicht bräunen.
13. Basilikum abbrausen trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Anschließend grob schneiden.
14. Die gekochten Spaghetti abgießen, in die Pfanne geben und gut durchschwenken.
15. Anschließend die Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum bestreuen. Die gerösteten Semmelbrösel darauf verteilen, Tomaten-Rispen anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 520 kcal/ 2160 kJ
90 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 10 g Fett

Sören Anders
Erdbeer-Tartelettes

Freitag, 10. Mai 2024
Rezept für 6 Tartelettes

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

1 Pck.	Vanillepuddingpulver (zum Kochen)
400 ml	Milch
50 g	Zucker
400 g	frische Erdbeeren
200 ml	Sahne
6	Tartelette-Mürbeteigböden (á ca. 10 cm Durchmesser; Rezept zum Selbermachen, siehe folgendes Rezept)

Zubereitung:

1. Für die Creme das Vanillepuddingpulver und ca. 6 EL der Milch in einer Schüssel glattrühren.
2. Restliche Milch und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch geben und unter Rühren mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute köcheln lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen, den Pudding in eine Schüssel geben, die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken (damit sich keine Haut bildet) und auskühlen lassen.
4. Sobald der Pudding gut ausgekühlt ist, die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und nach Wunsch ganz lassen, halbieren oder vierteln.
5. Sahne in eine Schüssel geben und steif schlagen.
6. Den Pudding kurz mit einem Schneebesen durchrühren und dann die geschlagene Sahne unterrühren. Nach Belieben die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. (Die Masse kann anschließend auch nur mit einem Löffel in die Tartelettes eingefüllt werden.)

- Die Pudding-Creme auf die Tartelette-Böden aufdressieren, anschließend die frischen Erdbeeren darauf setzen.
- Übrige Puddingcreme und restliche Erdbeeren mischen und dazu naschen.

Pro Stück: 595 kcal/ 2500 kJ
60 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 36 g Fett

Zusatzrezept Tartelette-Boden

Zutaten für 6 Stück

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes & Kuchen, Grundrezept

Zutaten:

150 g	kalte Butter
50 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise Salz	
1	Eigelb
250 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Butter zum Ausfetten der Förmchen

Außerdem: 6 kleine Tarteletteförmchen (ca. 10 cm Durchmesser)

Zubereitung:

- Die kalte Butter in feine Würfel schneiden.
- Puderzucker mit Vanillezucker, kalter Butter und Salz in einer Schüssel verkneten, dann das Eigelb und zuletzt das Mehl untermischen und alles rasch zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche (besser noch zwischen 2 Backmatten) ca. 2,5 mm dünn ausrollen und ca. 1 Stunde kühl stellen.
- Tartelette-Förmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausfetten.
- Aus dem Teig Kreise ausstechen und die Förmchen damit auslegen.
- Die Förmchen inklusive Teig nochmals 20 Minuten kühl stellen.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Im vorgeheizten Ofen die Törtchen ca. 12-15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig aus den Formen lösen. Vollständig auskühlen lassen.

Pro Stück: 380 kcal/ 1580 kJ
40 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 22 g Fett

Christian Henze
Flammkuchen-Variationen**Montag, 13. Mai 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Teig:

750 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Salz
20 g Trockenhefe
450 ml Wasser

Für die herzhaften Beläge:

100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Stängel Majoran
2 Stängel Basilikum
1 EL Butter
80 g roher Schinken, dünn aufgeschnitten
4 Radicchioblätter
2 Schalotten
1 reife Birne, mittelgroß
150 g Crème fraîche
150 g saure Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den fruchtig, süßen Belag:

250 g weißer Spargel
100 g Erdbeeren
60 g Schmand
60 g Crème fraîche
1 TL Puderzucker
2 EL Balsamico Reduktion
2 EL Pistazien
2 EL Honig**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl, Salz und Trockenhefe vermischen. Handwarmes Wasser zugießen und einige Minuten gut durchkneten, bis ein fester, geschmeidiger Teig entstanden ist.
2. Den Teig in der Schüssel abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen, dann nochmals durchkneten und erneut abgedeckt weitere 20 Minuten ruhen lassen.
3. Während der Teig ruht, für den ersten Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
4. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen bzw. abzupfen und fein schneiden.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kräuter zufügen.

6. Schinken in Streifen schneiden.
 7. Für den zweiten Belag Radicchioblätter waschen, gut abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
 8. Die Birne waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
 9. Für den fruchtig süßen Belag Spargel waschen, schälen, untere Enden abschneiden. Spargel in feine Scheiben schneiden. Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen, putzen und klein schneiden.
 10. Den Backofen auf höchster Stufe, mindestens 250 Grad (Heißluft oder Ober- und Unterhitze) vorheizen.
 11. Den Teig in sechs gleiche große Stücke teilen und jedes Stück mit einem Nudelholz dünn ausrollen.
 12. Drei Backbleche mit Backpapier auslegen. Jeweils zwei Teigfladen nebeneinander darauf legen.
 13. Für die herzhaften Flammkuchen Crème fraîche und saure Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Teigstücke streichen.
 14. Auf zwei Fladen die Zwiebel-Kräutermischung geben den Schinken darauf gleichmäßig verteilen. Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.
 15. Die restlichen beiden mit Schmand bestrichenen Fladen mit Schalotten, Radicchio und Birnenspalten belegen.
 16. Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.
 17. Schmand, Crème fraîche und Puderzucker verrühren und auf die restlichen beiden Teigstücke streichen. Spargel und Erdbeeren gleichmäßig darauf geben. Balsamico, Pistazien und Honig darauf verteilen. Flammkuchen auf der untersten Schiene im Backofen ca. 10 Minuten backen.
- Tipp: Zusätzlich etwas geriebene weiße Schokolade vor dem Backen auf dem Flammkuchen verteilen.
18. Frisch gebackene Flammkuchen möglichst sofort genießen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4570 kJ
159 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 36 g Fett

Kevin von Holt
Geflügelfrikadellen mit Radieschen-Kartoffelsalat

Dienstag, 14. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Kartoffel Salat:

800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
1 Bund	Radieschen
2	Gewürzgurken
80 ml	Gewürzgurken-Sud (aus dem Glas)
100 g	Mayonnaise
150 g	griechischer Joghurt
1 TL	Dijonsenf
etwas	Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Für die Frikadellen:

2 Brötchen vom Vortag
150 ml Milch
10 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
0,5 Bund frischer Koriander
1 Bio-Zitrone
500 g Hähnchenkeulenfleisch (ausgelöst; ohne Haut und Knochen)
2 Eier (Größe M)
etwas Salz
1 Prise Harissa-Gewürz
2 EL Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.
2. Dann Kartoffeln abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und abkühlen lassen.
3. Die Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Gewürzgurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
5. Gewürzgurkensud durch ein Sieb gießen zur Seite stellen.
6. Die abgekühlten Pellkartoffeln in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Radieschenscheiben und Gurkenwürfeln in eine Schüssel geben.
7. Die Mayonnaise, Joghurt, Senf und dem Gewürzgurkensud in einer kleinen Schüssel zu einem Dressing verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
8. Das Dressing über Kartoffeln, Radieschen und Gurken in der Schüssel gießen, alles gut vermengen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen (am besten im Kühlschrank, 10 Minuten vor dem Servieren wieder aus dem Kühlschrank nehmen).
9. Für die Frikadellen die Brötchen in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und einweichen.
10. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
13. Das Fleisch grob schneiden.
14. Die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und mit Fleisch, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronenabrieb und Koriander durch den Fleischwolf drehen (alternativ alles zusammen sehr fein hacken).
15. Dann die Eier zur Hackmasse geben, mit Salz und Harissa würzen und alles gut vermengen. Aus der Hackmasse kleine Frikadellen formen.
16. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
17. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
18. Den Kartoffelsalat nochmals abschmecken, Schnittlauch überstreuen.
19. Frikadellen und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ

45 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 48 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Mediterraner Spargelsalat**Mittwoch, 15. Mai 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran**Zutaten:**

1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
6	getrocknete Tomaten
etwas	Salz
etwas	Zucker
4 EL	Olivenöl
500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
3	Bio-Zitronen
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Estragon
2	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Senf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Pinienkerne
100 g	Parmesan im Stück

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken. Thymianzweig abbrausen und mit dem Knoblauch und ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen.
2. Die getrockneten Tomaten mit in das kochende Wasser geben und 3 Minuten darin köcheln lassen.
3. Dann die Tomaten herausnehmen, abtropfen und in feine Streifen schneiden.
4. Tomatenstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit etwas Zucker und Salz würzen, die Hälfte vom Olivenöl dazugeben, alles vermischen und ziehen lassen.
5. Weißen Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden.
6. Den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur im unteren Drittel schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
7. Gesamte Schalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Je eine gute Prise Salz und Zucker zugeben, aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend den Spargelsud passieren.
8. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Zunächst eine Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
10. Basilikum und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
11. Von den Hähnchenbrüsten die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, mit einem Teil der Basilikum- und Estragonblättchen sowie Zitronenscheiben belegen, die Haut wieder darüber schieben.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrüste von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

13. Je 2 grüne und weiße Spargelstangen beiseite legen. Den restlichen Spargel in schräge Stücke schneiden.
14. Spargelstücke im kochendem passierten Spargelsud bissfest garen.
15. Spargel aus dem Sud heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
16. Von den übrigen Zitronen die Schale fein abreiben, Zitronen dann halbieren und den Saft auspressen.
17. Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft, -schale, etwas Zucker und 3 EL vom Spargelsud zugeben und alles verquirlen.
18. Sonnenblumenöl und restliches Olivenöl mit einem Schneebesen einrühren und alles zu einer Salatsauce verrühren. Über den gegarten Spargel träufeln und ziehen lassen.
19. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
20. Parmesan grob hobeln.
21. Restliche Kräuterblättchen fein schneiden.
22. Den übrigen Spargel mit einem Sparschäler in lange, dünne Streifen schneiden und zu den marinierten Spargelstücken geben.
23. Pinienkerne und marinierte Tomatenstreifen unter den Spargelsalat mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten. Parmesan darüber bestreuen. Die Hähnchenbrüste in Streifen schneiden und dazu reichen.

Pro Portion: 950 kcal/ 3990 kJ
10 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 77 g Fett

Christian Henze
Christians Nizza-Salat

Donnerstag, 16. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

300 g	zarte grüne Bohnen
etwas	Meersalz
6	Knoblauchzehen (nach Belieben entsprechend weniger!)
75 ml	Olivenöl (kaltgepresst)
2 EL	Mandelkerne (geschält)
300 g	gekochte Pellkartoffeln vom Vortag (z. B. kleine neue Kartoffeln; Drillinge)
1 TL	Harissa (nordafrikanische Chilipaste; alternativ Chiliflocken oder Cayennepfeffer)
etwas	schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
0,5 Bund	glatte Petersilie
2	Romana-Salatherzen
1 Dose	Bio-Thunfischfilet in Olivenöl (ca. 190 g)
4	Bioeier, hart gekocht

Sardellen-Dressing:

3	Sardellenfilets (Glas; in Lake)
2 EL	Zitronensaft
4 EL	Obstessig
2 Prisen	Zucker
80 g	schwarze Oliven (ohne Stein)
etwas	Meersalz

Mayonnaise-Dressing:

4 EL	Mayonnaise (80 % Fett)
2 EL	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL	Obstessig, mild
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Etwas Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Bohnen darin zugedeckt mit noch leichtem Biss garen.
2. Bohnen abgießen, in eisgekühltem Wasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und halbieren. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen. Knoblauch darin sacht weich garen. Dabei darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu stark geröstet wird, sonst wird er bitter.
4. Mandelkerne hacken.
5. Pellkartoffeln abziehen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.
6. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Mandeln, Harissa, etwas Salz und Pfeffer zu einer Paste verrühren. Kartoffeln und Würzpaste mischen.
7. Petersilie waschen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie hacken.
8. Das Knoblauchöl in der Pfanne wieder erhitzen. Die Kartoffeln darin 3–4 Minuten kräftig anbraten und rösten. Petersilie untermischen und dann in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
9. Salatherzen putzen, waschen, in Streifen schneiden und trocken schütteln oder schleudern.
10. Thunfisch abtropfen lassen.
11. Für das Sardellen-Dressing die Filets fein hacken und mit Zitronensaft, Essig und Zucker verrühren. Oliven halbieren, unterrühren und mit Salz abschmecken.
12. Für das Mayonnaise-Dressing alle Zutaten, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser verrühren.
13. Bohnen, Salatstreifen und Thunfisch zu den Kartoffeln geben und alles vermengen.
14. Sardellen-Dressing locker unterheben und den Salat auf Teller verteilen.
15. Eier pellen, hacken und auf dem Salat verteilen. Das Mayonnaise-Dressing überträufeln. Mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal / 3000 kJ

22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 58 g Fett

Jörg Sackmann
Maischolle Grenobler Art mit Blattspinat

Freitag, 17. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Gourmet- Küche

Zutaten:

Für die Schollen:

2	Maischollen (á 600 g; küchenfertig vorbereitet, ohne Kopf)
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sahne
1 EL	Mehl
80 g	Butter zum Braten

Für das Topping:

2	Zitronen
4	Tomaten
3	Knoblauchzehen
½ Bund	glatte Petersilie
2	Toastbrot-Scheiben
100 g	Butter
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
80 g	Kapern (abgetropft; aus dem Glas)

Für den Blattspinat

2	Knoblauchzehen
800 g	Blattspinat
80 g	Butter
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Maischollen kalt abbrausen, die Filets von beiden Seiten auslösen (nach Belieben die Schollen ggf. bereits vom Fischhändler filetieren lassen). Die Haut an den Filets lassen, mit einem Messer eventuell noch vorhandene, kleine Schuppen entfernen. Filets bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.
2. Für das Topping Zitronen mit einem scharfen Küchenmesser schälen, sodass auch die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden.
3. Wasser in einem Topf aufkochen. Tomaten darin etwa 5 Sekunden blanchieren. Tomaten dann mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltes Wasser geben und abschrecken.
4. Tomaten abziehen und die Kerne entkernen. Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen abzupfen. Petersilienblätter hacken.
7. Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Toast in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
8. Für den Spinat Knoblauch abziehen und fein würfeln.
9. Spinat putzen, grobe Stiele entfernen. Spinat gründlich waschen und trocken schleudern.
10. Für das Topping 60 g Butter in eine Pfanne schmelzen. Toastbrot-Würfelchen darin goldbraun braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
11. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen. 40 g Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin goldgelb andünsten. Zitronenspalten, Tomatenwürfel, Kapern und Petersilie zugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und unter Wenden dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hautseite mit etwas Sahne bestreichen und mit Mehl bestäuben.
14. 80 g Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Filets darin auf der Hautseite goldbraun und knusprig braten. Dann wenden und nur noch ganz kurz braten.
15. Den Spinat etwas abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern verteilen.
16. Maischollenfilets darauf anrichten. Die Tomatenbutter über die Schollenfilets träufeln. Knusprige Brotwürfel überstreuen und alles servieren. Dazu passen z. B. neue Kartoffeln.

Pro Portion: 756 kcal/ 3210 kJ

15 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 61 g Fett

Sören Anders
Kartoffel-Erbсен-Eier-Curry mit Gewürzreis

Dienstag, 21. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia-Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Gewürzreis:

300 g	Basmatireis
1	Zwiebel
2 EL	Ghee
1	Zimtstange
2	Kardamomkapseln
2	Gewürznelken
5	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Kurkumapulver
1 TL	Salz
450 ml	heißes Wasser
1/2 Bund	frischer Koriander

Für das Curry:

4	Eier
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer (frisch)
3	Tomaten
1	Chilischote
400 g	Kartoffeln, mehligkochend
1 TL	Kurkumapulver
100 ml	Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL	Ghee (Butterschmalz)
2	Kardamomkapseln
2	Gewürznelken
1/2	Zimtstange
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
1 TL	Kreuzkümmel
200 ml	Wasser
300 g	TK-Erbсен
1 TL	Garam Masala (z. B aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)

Zubereitung:

1. Für den Gewürzreis den Reis in ein Sieb geben und waschen, dann 30 Minuten in Wasser einweichen.
2. Für das Curry die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit rote Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Ebenfalls die Zwiebel für den Reis schälen und fein schneiden.
5. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, Tomaten in Würfel schneiden.

6. Chili waschen, der Länge nach halbieren und fein schneiden.
7. Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
8. Für den Gewürzreis den eingeweichten Reis abgießen und abtropfen lassen.
9. Ghee in einen großen Topf geben und heiß werden lassen. Die fein geschnittene weiße Zwiebel darin goldbraun anbraten. Die Zimtstange in 3 Stücke brechen, Kardamomkapseln andrücken und mit den Gewürznelken und Pfefferkörnern zugeben, kurz anrösten.
10. Dann abgetropften Reis, Kurkumapulver und Salz zufügen, kurz anbraten. Mit heißem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt weitergaren.
11. In der Zwischenzeit für das Curry die gekochten Eier schälen, der Länge nach viermal in gleichen Abständen einritzen und die Hälfte vom Kurkumapulver darüber streuen.
12. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Eier darin von allen Seiten kurz anbraten, wieder herausnehmen, das Öl in der Pfanne lassen.
13. Die Kartoffelwürfel mit restlichem Kurkumapulver vermischen und im Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten, bis sie hellbraun sind, dann herausnehmen.
14. Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Knoblauch, Ingwer, Kardamomkapseln, Nelken, Zimt und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze alles etwa 1 Minute anbraten.
15. Dann Tomaten und Chili dazugeben und alles etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
16. Die Kartoffeln und Eier zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und 200 ml Wasser hinzufügen, alles etwa 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.
17. Dann die Erbsen zugeben und nochmals ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen.
18. Für den Reis Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
19. Aus dem gegarten Reis Zimtstücke, Gewürznelken und Kardamomkapseln entfernen. Koriander unter den Reis mischen.
20. Aus dem Curry Lorbeerblätter, Kardamomkapseln, Gewürznelken und Zimtstange entfernen. Garam Masala einrühren, das Curry abschmecken und heiß servieren. Dazu den Reis reichen.

Pro Portion: 720 kcal/ 3000 kJ
84 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 34 g Fett

Rainer Klutsch Überbackene Rigatoni

Mittwoch, 22. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Mediterran

Zutaten:

30 g	getrocknete Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	brauner Zucker
500 g	Pelati-Tomaten (abgezogene Tomaten aus dem Glas oder der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	gekochter Schinken, nach Belieben

400 g	Rigatoni (röhrenförmige Nudeln)
100 g	Parmesan
250 g	Mozzarella
30 g	Butter
300 g	TK-Erbesen
3 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 5 Minuten in heißem Wasser einweichen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
5. Getrocknete Tomaten und Pelati-Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
6. Schinken fein würfeln.
7. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen.
8. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben, Mozzarella würfeln.
9. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
10. Die Grillfunktion oder 200 Grad Oberhitze des Backofens einschalten.
11. Die Tomatensauce mit einem Pürierstab einmal durchmischen.
12. Die Erbsen zur Tomatensauce geben und alles einmal aufkochen.
13. Nudeln abgießen, abtropfen lassen.
14. Nudeln, Schinken und die Hälfte vom Parmesan in die Auflaufform geben und vermischen. Dann die Tomatensauce übergießen und ebenfalls untermischen. Restlichen Parmesan und Mozzarella überstreuen.
15. Nudeln im heißen Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
16. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
17. Überbackene Nudeln mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion (mit Schinken): 890 kcal/ 3630 kJ
89 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 37 g Fett

Tarik Rose
Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

Donnerstag, 23. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

Fischfrikadellen:

600 g	festes Fischfilet ohne Haut (z. B. Kabeljau, Zander, Lachs)
100 g	gekochte Kartoffeln (z. B. vom Vortag)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
etwas	Curry (nach Geschmack)

50 g	geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)
2	Eigelb
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Joghurt-Dip:

½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Frisches Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.
2. Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL Schnittlauchröllchen beiseitestellen.
5. In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
6. Geräuchertes Fischfilet zerzupfen. Frisches und geräuchertes Filet durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem großen Messer fein hacken.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Zerkleinertes Fischfilet und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen. Zwiebelmischung, Eigelbe, Schnittlauch und Senf zugeben und alles gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Aus der Fischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 8–12 gleich große Frikadellen formen.
10. Das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
11. Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in etwa 5–7 Minuten fertig garen.
12. Inzwischen für den Joghurdip von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, übrige Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Fischfrikadellen und Dip anrichten. Dazu passt ein grüner Salat mit Vinaigrette und Baguette.

Pro Portion: 460 kcal / 1930 kJ

12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 30 g Fett

Freitag, 24. Mai 2024

Antonina Müller
Lammrücken mit Estragonkruste, Fächerkartoffeln
und gebackenen Holunderblüten**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche**Zutaten:**

Für die Estragonkruste:

10 g	Ingwer (frisch)
3 Zweige	Estragon
20 g	Parmesan
80 g	weiche Butter
1 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
50 g	Semmelbrösel oder Pankomehl

Für die Fächerkartoffeln:

16	kleine Kartoffeln (Drillinge)
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2	Knoblauchzehen

Für die Holunderblüten:

8	frische Holunderblütendolden mit Stiel
2	Eier (Größe M)
200 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Salz
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
60 g	flüssige Butter
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Zucker
500 ml	Speiseöl zum Frittieren

Für das Fleisch:

600 g	Lammrücken (küchenfertig ausgelöst)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butter
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Für die Estragonkruste Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Parmesan fein reiben.

4. Weiche Butter mit Parmesan, Ingwer, Estragon, Ahornsirup und einer Prise Salz verrühren, die Semmelbrösel untermischen.
 5. Die Masse zwischen Backpapier ausrollen und bis zur Verwendung kühl stellen.
 6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 7. Die Kartoffeln gründlich waschen (nach Belieben auch schälen), fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.
 8. Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, Olivenöl überträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen andrücken und mit in die Auflaufform geben. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten garen.
 9. Die frischen Holunderblüten (mit Stiel gesammelt) gut ausschütteln oder abwaschen und trockentupfen.
 10. Für den Ausbackteig die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen.
 11. Mehl, Salz und Mineralwasser in einer Rührschüssel glatrühren. Die flüssige Butter und die Eigelbe zugeben, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Zucker unterrühren. Zuletzt das geschlagene Eiweiß unterheben.
 12. In einem großen flachen Topf das Frittieröl erhitzen.
 13. Die Holunderblüten am Stiel fassen und in den Ausbackteig eintauchen. Blütendolde etwas abtropfen lassen, dann ins heiße Öl geben und goldbraun ausbacken. Mit einer Siebkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Stiele der Blüten abschneiden.
 14. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen.
 15. In einer Pfanne (backofengeeignet) Butter erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und den Lammrücken darin von beiden Seiten anbraten. Fleisch dann in eine Auflaufform geben.
 16. Die vorbereitete Kruste aus dem Kühlschrank nehmen, entsprechend portionieren und auf den Lammrücken geben.
 17. Den Lammrücken im heißen Backofen ca. 6 Minuten fertig garen.
 18. Lammrücken portionierten. Mit ausgebackenen Holunderblüten auf vorgewärmten Tellern verteilen und anrichten. Die Ofenkartoffeln dazu reichen.
- Tipp: Mit Holunder-Hollandaise schmeckt alles noch besser.

Pro Portion: 890 kcal/ 3723 kJ
42 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 62 g Fett

Holunder-Hollandaise

Zutaten:

200 g	Butter
100 ml	Holunderblütensirup
6	Eigelbe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter etwas abkühlen lassen.
2. Holunderblütensirup und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.
3. Geschmolzene Butter nach und nach gründlich unterschlagen, bis eine cremige Sauce Hollandaise entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 550 kcal/ 2301 kJ
17 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 52 g Fett

Antonina Müller
Mais-Pancakes mit Erdbeeren
Personen

Freitag, 24. Mai 2024
Rezept für 4

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Erdbeeren:

500 g frische Erdbeeren
1 Vanilleschote
100 g Zucker
200 ml Kirschsafte
1 Zimtstange

Für die Pancakes:

400 g Gemüsemais (aus der Dose)
50 ml Milch
3 Eier
1 Prise Salz
100 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Backpulver
etwas Pflanzenöl zum Anbraten
etwas Ahornsirup
etwas Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln.
2. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen.
3. Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren lassen, dann mit dem Kirschsafte vorsichtig ablöschen. Das Vanillemark, die ausgekratzte Vanilleschote und Zimtstange zugeben und die Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen.
4. Vanilleschote und Zimtstange aus dem Topf entfernen. Den eingekochten Sirup über die Erdbeeren träufeln und alles abkühlen lassen.
5. Für den Pancake-Teig die Maiskörner in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
6. Milch, Eier, Salz und die Maiskörner in eine hohes Mixgefäß geben und mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein mixen.
7. Mehl und Backpulver zugeben und gut vermischen.
8. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.
9. Jeweils drei Pancakes und einige Erdbeeren auf Tellern anrichten, etwas Ahornsirup überträufeln und mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2040 kJ
76 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett

Francine Jordi
Hörnli-Nudeln mit Hackfleisch und Apfelmus**Montag, 27. Mai 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Pasta**Zutaten:**

Für das Apfelmus:

1,5 kg Äpfel (z.B. Gravensteiner, Boskop, Jonathan)
100 ml Wasser
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Hörnli mit Hackfleischsauce

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl zum Braten
400 g Rinderhackfleisch
3 EL Tomatenmark
1 TL mildes Paprikapulver, nach Belieben
1 EL Weizenmehl, Type 405
100 ml Rotwein
400 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL getrocknete oder frische Kräuter (z.B. Basilikum, Majoran, Oregano),
nach Belieben
350 g Hörnli (oder Hörnchennudeln)**Zubereitung:**

1. Für das Apfelmus die Äpfel schälen, vierteln und entkernen.
2. Apfelviertel mit Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.
3. Anschließend die gekochten Äpfel mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Das Apfelmus abkühlen lassen.
4. Für die Hackfleischsauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten.
6. Das Hackfleisch mit in die Pfanne geben und unter Wenden gut anbraten.
7. Dann Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Paprikapulver und Mehl darüber streuen, unterrühren und ca. 30 Sekunden mitanbraten.
8. Unter Rühren mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
9. Dann die Brühe zugeben und alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Tipp: Wer Zeit hat, kann die Sauce auch bis zu einer Stunde köcheln lassen, dann wird sie noch aromatischer.
10. In der Zwischenzeit die Hörnli nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
11. Die Hackfleischsauce mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Kräutern abschmecken.
12. Die gekochten Hörnli abgießen und auf Tellern verteilen, die Sauce darüber gießen. Das Apfelmus separat dazu servieren.

Pro Portion: 825 kcal/ 3450 kJ
117 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 22 g Fett

Kevin von Holt
Roulade vom Zander mit grünem Spargel

Dienstag, 28. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zubereitung:

1	Bio-Zitrone
4	Zanderfilets ohne Haut (á ca. 200 g)
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	grüne Spargelstangen
4	Nori-Blätter (für Sushi)
300 g	Langkornreis
1	Zwiebel
2 EL	Butter
400 ml	Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Msp.	Safranfäden

Zutaten:

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen.
2. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.
3. Die Filets zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder 2 Lagen Frischhaltefolie vorsichtig und gleichmäßig plattieren.
4. Dann die Folie entfernen und die schmalere Schwanzstücke abschneiden. Diese Fischabschnitte mit gut gekühlter Sahne, Salz und Pfeffer in einen Cutter geben. Etwas Zitronenschale darüber reiben und alles kurz zu einer feinen Farce pürieren.
5. Die Farce und die Fischfilets nochmals kurz kaltstellen.
6. Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden abschneiden.
7. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Spargelstangen 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, die Spargelköpfe abschneiden und beiseitestellen.
8. Jeweils 3 Spargelstangen fest in ein Noriblatt einwickeln.
9. Hitzestabile Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Darauf nebeneinander die plattierten Fischfilets auslegen und mit der Farce gleichmäßig bestreichen.
10. Die Spargelpäckchen mittig, als Kern, auflegen und alles mit Hilfe der Folie straff aufwickeln und die Seiten gut verschließen.
11. In einem Bräter mit passendem Dampfeinsatz etwas Wasser aufkochen. Zanderroulade in den Dampfeinsatz legen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
13. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
14. Von der Zitrone noch etwas Schale abreiben und ca. 10 ml Saft auspressen.

15. In einem Topf Butter schmelzen und die fein geschnittene Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann den Reis zugeben und unter Rühren kurz mit anschwitzen.
16. Zitronenabrieb zugeben und mit der Brühe ablöschen.
17. Safranfäden einrühren und den Reis ca. 15 Minuten bei geringer Hitze gar köcheln lassen. Bei Bedarf noch weitere 50 -100 ml Wasser während des Garens zugeben.
18. Den Reis mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Die gegarte Roulade vorsichtig aus der Folie wickeln, dann in Scheiben schneiden. Zanderroulade und Safranreis auf Teller verteilen. Mit den Spargelspitzen garnieren und anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ
62 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 20 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Aromatische Gemüsevariationen

Mittwoch, 29. Mai 2024
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Erbsen-Minz-Püree:

1 kg	frische Erbsen in der Schote (ersatzweise 350 g TK-Erbsen)
200 g	Sahne
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
3 Zweige	Minze
1 EL	weiche Butter

Für den Möhrensalat mit Estragon:

4	Möhren
1	rote Zwiebel
3 Zweige	Estragon
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	heller Essig

Für den Fenchelsalat mit Orange:

1	Bio-Orange
½	Zitrone
2	Fenchelknollen mit Grün
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
2 EL	Olivenöl

Für Gurken-Couscous mit Dill:

1	Salatgurke
etwas	Salz
etwas	Zucker
150 g	Couscous (Instant)

½	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
1/2	Zitrone
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. **Für das Erbsen-Minz-Püree** die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.
2. Die Sahne in einem Topf aufkochen, mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Erbsen zugeben und in der Sahne ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Einige Blättchen für die Dekoration beiseitestellen, restliche Minze fein schneiden.
4. Gekochte Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Sahne auffangen. 1 EL der gekochten Erbsen für die Dekoration beiseitestellen.
5. Restliche Erbsen im Mixer fein pürieren, dabei so viel Sahne zugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Zuletzt die Butter und fein geschnittene Minze untermischen.
6. Das Püree bis zum Verzehr kalt stellen.
7. Püree mit Minzblättchen und Erbsen garniert servieren. Dazu passt Ziegenfrischkäse.
8. **Für den Möhrensalat** die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
9. Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden.
10. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
11. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Möhren darin andünsten. Mit Salz und Zucker würzen, 1-2 EL Wasser hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten, es sollen keine Röstaromen entstehen.
12. Dann das gedünstete Gemüse in eine Schüssel geben, Essig untermischen, mit Salz und Zucker nochmals abschmecken, das restliche Öl und die Estragonblättchen untermischen.
13. Zum Möhren-Estragon-Salat passt Gewürzjoghurt.
14. **Für den Fenchelsalat** die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.
15. Dann die Orange mit dem Messer dick schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den abtropfenden Saft dabei auffangen.
16. Von der Zitrone den Saft auspressen
17. Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und den harten Strunk entfernen. Fenchel auf einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün fein hacken.
18. Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und gut durchkneten.
19. Dann Zitronensaft, Orangenabrieb und -saft zugeben.
20. Die Fenchelsamen mörsern und mit dem Olivenöl und gehackten Fenchelgrün zum Fenchel geben, alles gut durchmischen. Zuletzt die Orangenfilets unterheben.
21. Zum Fenchelsalat passen gebratene Garnelen.
22. **Für Gurken-Couscous** die Gurke waschen, trocken reiben, in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Salz und Zucker würzen. Den Couscous zugeben und untermischen. 10 Minuten ziehen lassen, währenddessen öfter umrühren.
23. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
24. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
25. Von der Zitrone den Saft auspressen.
26. Knoblauch und Dill zum Gurken-Couscous geben, mit Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
27. Zum Gurken-Couscous passt gegrillte Wassermelone.

Pro Portion: 470 kcal/ 1970 kJ

38 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 31 g Fett

**Rainer Klutsch
Makkaroni-Quiche mit Kopfsalat****Donnerstag, 30. Mai 2024
Rezept für 6 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:

300 g Makkaroni
etwas Salz
200 g TK-Erbsen
400 g TK-Blätterteig
2 grobe Bauern-Bratwürste
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
5 Kirschtomaten
1 Bund Schnittlauch
100 g Gouda
4 Eier
150 g Crème fraîche
150 g Sahne
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
1/2 Bund glatte Petersilie

zusätzlich:

1 TL Butter zum Ausfetten der Form
etwas Mehl zum Ausrollen des Teigs

Für den Kopfsalat

1 Kopfsalat
1/2 Zitrone
1/2 Bund Liebstockel
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Basilikum
100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl
1 TL scharfer Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Die Makkaroni in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Erbsen in ein Sieb geben und etwas auftauen lassen.
3. Den Teig ebenfalls etwas antauen lassen.
4. Das Brät aus der Wursthülle drücken und zu kleinen Klößchen zupfen. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Klößchen darin rundherum leicht anbraten.
5. Die Tomaten abwaschen, den Strunkansatz ausschneiden. Tomaten vierteln.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

7. Den Käse grob reiben.
8. In einer großen Schüssel Makkaroni, Erbsen, Tomatenstücke, Schnittlauch, die Hälfte des geriebenen Käses und die Wurst-Klößchen miteinander vermischen.
9. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Eine Spring- oder Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit wenig Butter ausfetten.
11. Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche und den Blätterteig rund ausrollen.
12. Den Teig in die Form legen und einen etwa 5 cm hohen Rand formen. Mit einer Gabel den Teigboden mehrfach einstechen.
13. Die Nudelmischung auf den Teig geben.
14. Eier, Crème fraîche und Sahne in einer Schüssel vermischen. Mit Pfeffer, etwas Salz und Muskatnuss kräftig würzen und über die Nudelmischung geben. Den restlichen Käse darüber streuen.
15. Die Quiche im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene ca. 45 Minuten backen.
16. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
17. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
18. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen.
19. Liebstöckel, Schnittlauch und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
20. Joghurt, 2 EL Zitronensaft, Öl, Senf und gehackte Kräuter vermischen. Dressing mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
21. Den Kopfsalat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermischen.
22. Die gebackene Quiche aus der Form nehmen, mit Petersilie bestreuen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 910 kcal/ 3810 kJ
51 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 69 g Fett

Sören Anders
Grüne Sauce mit Pellkartoffeln
und Ei im Speckmantel

Freitag, 31. Mai 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für Kartoffeln und grüne Sauce:

- | | |
|---------|--|
| 2 | hartgekochte Eier |
| 1 | Zitrone |
| 1 EL | scharfer Senf |
| 2 EL | Pflanzenöl |
| 200 g | saure Sahne |
| 200 g | Schmand |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Bund | gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse) |
| 1,5 kg | festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln) |

Für die Eier im Speckmantel:

20 g	flüssige Butter
100 g	Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Für die Kräutersauce die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln.
2. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen.
4. Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.
6. Die Kräutersauce ca. 45 Minuten kaltstellen.
7. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
8. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen.
9. In der Zwischenzeit für die Eier im Speckmantel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. 4 Tassen (backofengeeignet) oder 4 Mulden eines Muffin-Blechs mit flüssiger Butter auspinseln.
11. Die Tassen bzw. Mulden über Kreuz mit dem Frühstücksspeck auslegen. Jeweils 1 Ei hineinschlagen. Im vorgeheizten Ofen die Eier auf der mittleren Schiene ca. 15 Minute garen.
12. Dann die gegarten Speckeiervorsichtig aus den Tassen bzw. Mulden heben.
13. Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas abdampfen lassen und nach Belieben pellen (bei neuen Bio-Kartoffeln nicht unbedingt notwendig).
14. Kartoffeln und Kräutersauce auf Teller geben, jeweils ein Speckei dazu servieren.

Pro Portion: 815 kcal/ 3410 kJ
53 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 57 g Fett