

Tarik Rose
Matjesstulle mit fruchtigen Zwiebeln
und Honig-Senf-Dip**Montag, 1. Juli 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Dip:

3 Zweige	Dill
200 g	Frischkäse
1 EL	Dijon-Senf
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Belag:

2	rote Zwiebeln
2	Nektarinen (oder Apfel)
1 EL	Rapsöl
etwas	Pfeffer
1/2	Salatgurke
4 Zweige	Dill
4	Scheiben Sauerteigbrot
4	Matjes-Doppelfilets
30 g	Sauerrahm

Zubereitung:

1. Für den Dip Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Frischkäse glattrühren, Senf und Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein geschnittenen Dill untermischen und kurz in den Kühlschrank stellen.
3. Für den Belag die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Nektarinen waschen, trockenreiben, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelscheiben darin andünsten. Nektarinen dazugeben und kurz schwenken. Mit Pfeffer würzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
6. Die Gurke abwaschen, abtrocknen, in dünne runde Scheiben oder in ca. 7 cm lange, dünne Streifen schneiden.
7. Dill abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
8. Die Brotscheiben mit dem Honig-Senf-Dip bestreichen. Darauf jeweils etwas von den fruchtigen Zwiebeln geben, dann Gurkenscheiben und die Matjesfilets darauflegen. Übrige Zwiebelmischung darauf anrichten. Mit einem Klecks Sauerrahm und Dill garnieren und servieren.

Pro Portion: 680 kcal/ 2830 kJ
43 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 44 g Fett

Tarik Rose
Geeiste Himbeer-Kokos-Creme
mit Basilikum

Montag, 1. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für die Haferflocken:

80 g Haferflocken
2 EL Honig

Für die Creme:

300 g tiefgekühlte Himbeeren
300 ml Kokosmilch
1 TL Ingwer, frisch gerieben
8 blanchierte Mandeln
1 EL Honig
1 EL Nussöl (z. B. Haselnussöl)
1 Spritzer Zitronensaft
50 g gemischte Nusskerne
2 Stängel Basilikum

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Haferflocken mit etwas Honig mischen und auf dem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten im heißen Backofen rösten. Die Flocken sind fertig, sobald sie gebräunt sind und duften.
4. Blech aus dem Ofen nehmen und die Flocken abkühlen lassen. Zum Servieren in größere Stücke auseinanderbröseln.
5. Die tiefgekühlten Himbeeren, Kokosmilch, Ingwer und Mandeln in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
6. Die Mischung mit Honig, Nussöl und etwas Zitronensaft abschmecken, alles nochmals mixen.
7. Die gemischten Nusskerne grob hacken.
8. Basilikum abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
9. Die Himbeer-Kokos-Creme in Gläser verteilen und mit Nuss-Mix und Basilikum garnieren. Die gerösteten Haferflocken darüber verteilen und alles sofort servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1740 kJ
28 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 28 g Fett

Christian Henze
Geröstete Fenchelspalten mit Hummus-Creme**Dienstag, 2. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Pflanzliche Küche, Leichte Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

4	große Fenchelknollen
1	Bio-Zitrone
8 EL	Olivenöl
1 Msp.	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
240 g	Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
40 g	Tahin (Sesampaste)
1 TL	Harissa-Paste
75 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Fenchel waschen, die groben Stängelansätze an der Knolle etwas kürzen, das zarte Grün abschneiden und beiseitelegen. Dann die Knollen längs halbieren und samt Strunk in fingerdicke Spalten schneiden.
3. Die Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Hälfte vom Zitronensaft beiseitestellen.
4. Restlichen Saft und Zitronenabrieb in eine große Schüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl kräftig einrühren und mit Zimt und Salz würzen. Fenchelspalten hinzugeben und gut vermengen, bis sie rundum mit Marinade überzogen sind.
5. Die marinierten Fenchelspalten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten. Dabei nach der Hälfte der Backzeit die Fenchelspalten wenden.
6. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
7. Beiseite gestellten Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Tahin, Harissa, restliches Olivenöl, 1 gute Prise Salz und Mineralwasser hinzufügen und mit dem Stabmixer durchmischen.
8. Die Kichererbsen dazugeben und alles gründlich pürieren, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist. Creme mit Salz abschmecken.
9. Jeweils etwas Hummus-Creme mittig auf Teller geben und mit dem Löffelrücken zu einem Kreis verstreichen. Die Fenchelspalten aus dem Ofen nehmen, auf dem Hummus-Spiegel anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1880 kJ

22 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders
Rahmpfifferlinge mit gebratenen Kartoffeltalern**Mittwoch, 3. Juli 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Kartoffel-Taler

750 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
50 g	Speck, nach Belieben
5 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
4 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
10 g	Speisestärke
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
etwas	Weizenmehl zum Ausrollen

Für die Pfifferlinge

400 g	Pfifferlinge
2	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butter
1 TL	Weizenmehl, Type 405
100 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Kartoffel-Speck-Taler die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf in Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit den Speck in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne 1/2 EL Öl erhitzen und den Speck darin kross anbraten.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Die gekochten Kartoffeln abschütten, Kartoffeln kurz im Topf ausdampfen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Das Ei und Stärke zu der Masse geben und gut vermengen.
6. Speck und Petersilie zur Kartoffelmasse geben, alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, aus der Kartoffelmasse eine Rolle formen und diese ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.
8. In der Zwischenzeit von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermischt. Das Mehl bindet eventuell anhaftenden Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser kurz abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
9. Schalotten schälen und fein schneiden.
10. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. In einer Pfanne die Butter schmelzen. Schalotten darin anschwitzen. Pilze dazu geben und kurz anbraten. Dann mit Mehl bestäuben. Mit Weißwein unter Rühren ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.
12. Petersilie unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Die vorbereitete Kartoffelrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
14. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffeltaler darin nach und nach von beiden Seiten gleichmäßig braten.
15. Gebratene Kartoffeltaler und Rahmpfifferlinge auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ
29 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 42 g Fett

Donnerstag, 4. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

**Rainer Klutsch
Salat von gebratenen Semmelknödeln
mit Radieschen und Gurken**

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel:

250 g	Weißbrot oder Brötchen vom Vortag
75 ml	Milch
1	Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butterschmalz
2	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Semmelbrösel bei Bedarf

zusätzlich für den Salat:

100 g	Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißwein- oder Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8	Radieschen
4	Frühlingszwiebeln
4	Gewürzgurken
2	Eier, hartgekocht
4 EL	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Für die Knödel das Brot in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Milch aufkochen, über das Brot gießen. Die Schüssel sofort mit einem Deckel abdecken und die Brotstücke einige Minuten ziehen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Petersilie zugeben, alles gut durchschwenken, dann zum eingeweichten Brot geben.
6. Eier, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut vermischen. Ist der Teig zu feucht, noch einige Löffel Semmelbrösel zugeben.
7. In der Zwischenzeit in einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
8. Aus der Brotmasse mit angefeuchteten Händen Knödel formen. Die Knödel im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Dann herausnehmen und gut abkühlen lassen.
Tipp: Die Knödel kann man auch schon am Vortag vorbereiten und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank geben.
9. Für den Knödelsalat Speck in einer beschichteten Pfanne unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Essig, Senf, Öl, etwas Salz und Pfeffer gründlich verquirlen, Schnittlauch unterrühren.
12. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
13. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

14. Die Gurken in Scheiben schneiden.
15. Die hart gekochten Eier pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
16. Die Semmelknödel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
17. Öl in einer großen oder zwei mittleren Pfannen erhitzen. Die Semmelknödelscheiben darin unter Wenden von beiden Seiten braten.
18. Knödelscheiben jeweils im Wechsel mit Gurken, Radieschen und Eierscheiben kreisrund auf Tellern anrichten. Mit dem Schnittlauchdressing beträufeln. Die Frühlingszwiebeln überstreuen und mit den Speckscheiben garnieren und servieren.

Pro Portion: 695 kcal/ 2900 kJ

42 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 51 g Fett

Daniele Corona
Makkaroni alla Norma**Freitag, 5. Juli 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Pasta**Zutaten:**

100 ml	Olivenöl
2	Bio-Knoblauchzehen
750 g	passierte Tomaten (Pelati; aus der Dose)
3 Zweige	Basilikum
1 Zweig	Minze
etwas	Salz
etwas	getrocknete Chili, gehackt
2	Auberginen
1 l	Pflanzenöl zum Frittieren
500 g	Makkaroni
200 g	gesalzener Ricotta, gereift (ersatzweise 75 g junger Parmesan)

Zubereitung:

1. Für die Sauce Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch ungeschält mit einem breiten Messerrücken andrücken. Zum Öl geben und sacht andünsten. Tomaten hinzugeben und unter Rühren sacht aufkochen.
2. Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
3. Jeweils einige der Kräuterblätter zur Tomatensauce geben. Sauce mit etwas Salz und Chili würzen. 15-20 Minuten sacht köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit Auberginen putzen, waschen und trockenreiben. Auberginen in feine Scheiben schneiden oder fein würfeln.
5. Das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen. Auberginen darin portionsweise goldbraun ausbacken. Auberginen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und leicht salzen.
6. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.
7. Die Hälfte der Auberginen zur Sauce geben und kurz mitköcheln. Knoblauch aus der Sauce entfernen.
8. Nudeln abgießen, gegebenenfalls etwas Kochwasser dabei auffangen. Nudeln direkt in den Topf zur Sauce geben, bei Bedarf noch etwas vom Nudel-Kochwasser hinzugeben, alles durchmischen.
9. Übriges Basilikum und Minzblätter überstreuen.
10. Makkaroni auf Tellern verteilen. Die restlichen, knusprig gebratenen Auberginen darauf anrichten. Ricotta z. B. mit einem Küchenreibe darüber raspeln. Makkaroni alla Norma servieren.

Pro Portion: 935 kcal/ 3910 kJ
94 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 52 g Fett

Tarik Rose
Backkartoffel mit Schafskäse und Salsa**Montag, 8. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

1 kg	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
300 g	Feta
1 TL	Harissa (Chili-Gewürz-Paste)

Für die Salsa:

2	rote Zwiebeln
2	rote Spitzpaprika
2	Tomaten
1/2	Salatgurke
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

zusätzlich:

1 EL	Sesam
1 Bund	glatte Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	Zatar-Gewürzmischung (nordafrikanisch-orientalischer Würzmix aus Thymian, Oregano, Sesam und Sumach)

Zubereitung.

1. Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln gut waschen, abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwa der Hälfte vom Olivenöl beträufeln.
3. Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 45–60 Minuten weich garen (je nach Größe der Kartoffeln variiert die Garzeit).
4. Die weich gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die Salsa die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden.
6. Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.
7. Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten klein würfeln.
8. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausstreichen. Dann die Kerne in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken. Diesen für das Dressing beiseitestellen. Die Gurke fein würfeln.
9. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.
10. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.

12. Olivenöl, Ahornsirup und Zitronensaft in einem Gefäß zu einer Vinaigrette verrühren, dann den Gurkensaft, Knoblauch und Chili dazugeben. Gewürfeltes Gemüse und Zwiebeln hinzufügen und gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
14. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
15. Die etwas abgekühlten Kartoffeln halbieren und aushöhlen, dabei einen Rand von etwa 0,5 cm übriglassen. Das Innere der Kartoffeln in eine Schüssel geben.
16. Feta würfeln, zur Kartoffelmasse in der Schüssel geben und beides vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen, restliches Olivenöl untermischen.
17. Die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln geben. Die Füllung darf etwas über den Rand herausragen. Die Kartoffeln zurück auf das Backblech legen und 5-6 Minuten bei starker Oberhitze im Ofen gratinieren.
18. Petersilienblätter grob hacken.
19. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
20. Die Kartoffelhälften auf Tellern platzieren und großzügig mit der Salsa übergießen. Mit geröstetem Sesam und etwas Zatar bestreuen. Mit Frühlingszwiebeln und Petersilie garnieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2740 kJ

42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 45 g Fett

Kevin von Holt
Hähnchen-Clubsandwich „Caesar“**Dienstag, 9. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

4	Hähnchenbrüste à 150 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2	Römersalat-Herzen
1	Möhre
1 Bund	Lauchzwiebeln
250 g	Vollmilch-Joghurt
100 g	Salat-Mayonnaise
1 TL	Senf, mittelscharf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Zucker
8	Toastbrot-Scheiben
40 g	Butter
60 g	Parmesan am Stück

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch zugedeckt noch etwas in der Pfanne ruhen lassen.
3. Die Salatherzen putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter ablösen.
4. Die Möhre schälen, waschen und grob raspeln.
5. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Joghurt, Mayonnaise und Senf in einer großen Schüssel verrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
7. Salat, Möhren und Lauchzwiebeln zum Dressing in der Schüssel geben und alles vermischen.
8. Die Toastbrotsccheiben im Toaster oder in einer Pfanne leicht rösten.
9. Die gebratenen Hähnchenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Brotscheiben mit etwas Salat und dem Fleisch belegen.
11. Parmesan grob hobeln und überstreuen. Mit den restlichen Brotscheiben bedecken.
12. Die Sandwiches schräg halbieren und auf Teller geben. Den restlichen Salat dazu reichen.

Pro Portion: 735 kcal/ 3090 kJ
41 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 42 g Fett

Stephan Hentschel
Grünes Gemüse-Chop-Suey

Mittwoch, 10. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

150 g	Mangoldstiele
150 g	grüne Bohnen
100 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
150 g	Brokkoliröschen
100 g	Erbsen
150 g	grüne Paprika
100 g	Shiitake-Pilze (oder Champignons)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4 EL	geröstetes Sesamöl
6 EL	Sojasauce
400 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Maisstärke

Zubereitung:

1. Mangoldstiele waschen und würfeln.
2. Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen und putzen. Bohnen in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten halbieren.
3. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und zunächst Mangoldstücke darin 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und sofort in leicht gesalzenem Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
4. Dann im Salzwasser die Brokkoliröschen 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
5. Bohnen im Salzwasser 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und ebenfalls im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
6. Zuckerschoten im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
7. Zuletzt die Erbsen im Salzwasser 1 Minuten blanchieren, herausnehmen und im Eiswasser abschrecken, dann abtropfen lassen.
8. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika würfeln.
9. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
10. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Das Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Pilze und Paprika darin 2-3 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur etwas reduzieren und das Gemüse mit 2/3 der Sojasauce ablöschen.
12. Die kalte Gemüsebrühe und Stärke verrühren, zum Gemüse in die Pfanne gießen, unterrühren und aufkochen.
13. Die vorblanchierten Gemüse hinzufügen und alles zusammen 2-3 Minuten einkochen. Dabei gelegentlich umrühren und zum Schluss noch einmal mit etwas Sojasauce abschmecken.
14. Das Chop Suey auf Teller geben und genießen. Dazu passt gekochter Reis.

Pro Portion: 260 kcal/ 1080 kJ
21 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 16 g Fett

Antonina Müller
Tapas-Variationen

Donnerstag, 11. Juli 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Gazpacho

Zutaten:

2	Tomaten
1	rote Paprika
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
1 EL	Sherryessig
100 ml	Wasser
3	Toastbrot-Scheiben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Die Tomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Tomaten grob schneiden.
2. Rote Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Paprikaschote grob schneiden.
3. Gurke waschen, schälen und grob schneiden.
4. Knoblauch schälen und halbieren.
5. Tomaten-, Paprika- und Gurkenstücke mit Knoblauch, der Hälfte vom Olivenöl, Essig und Wasser in einen Mixer geben. Eine Scheibe Toastbrot grob zerzupfen, ebenfalls zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb passieren. Dann die Gazpacho kaltstellen.
6. Für die Einlage das restliche Toastbrot in kleine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
8. Kurz vor dem Servieren Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Gazpacho in kleine Suppentassen geben, mit den gerösteten Brotwürfeln und Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 245 kcal/ 1030 kJ
14 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 20 g Fett

Kartoffel-Chorizo-Tortilla**Zutaten:**

200 g	Kartoffeln (festkochend)
etwas	Salz
100 g	Chorizo
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
30 g	Manchego (spanischer Hartkäse)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
2	Eier
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Die gut ausgekühlten Kartoffeln sowie die Chorizo in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Manchego fein reiben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer ofenfesten Pfanne die Chorizo anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit braten. Anschließend alles aus der Pfanne nehmen.
7. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.
8. Währenddessen die Eier in einer Schüssel aufschlagen, verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Käse untermischen.
9. Angebratene Chorizo, Zwiebeln und Knoblauch zu den Kartoffeln in der Pfanne geben und untermischen. Die Ei-Masse darüber geben, die Pfanne dann in den heißen Backofen stellen und die Tortilla im Ofen ca. 10 Minuten fertig garen und stocken lassen.
10. Fertige Tortilla aus dem Backofen nehmen, vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen und portionieren.

Pro Portion: 200 kcal/ 840 kJ
7 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 14 g Fett

Pikante Arme Ritter mit Feigen**Zutaten:**

50 g	Zucker
200 ml	Rotwein
1	Zimtstange
1	Sternanis
4	frische Feigen
80 g	Manchego (spanischer Hartkäse)
3	Eier
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
150 g	Ciabatta
2 Zweige	Thymian
etwas	Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für die Feigen den Zucker in einen Topf geben und hellgelb karamellisieren, dann mit Rotwein ablöschen. Zimtstange und Sternanis zugeben und die Flüssigkeit einige Minuten sirupartig einkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Feigen abwaschen, vorsichtig trocken tupfen und in Achtel schneiden.
3. Die Feigenspalten in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen. Zimtstange und Sternanis entfernen.
4. Den Käse fein reiben.
5. Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. Sahne und geriebenen Käse untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
6. Das Brot in Scheiben schneiden.
7. Thymian abrausen und trocken schütteln.
8. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Thymianzweige zugeben, die Brotscheiben in der Eier-Tunke wenden und dann in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
9. Dann Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen.
10. Die gebratenen Brotscheiben und Feigen anrichten und servieren.

Pro Portion: 535 kcal/ 2240 kJ

47 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 28 g Fett

Rainer Klutsch
Gefüllte Frikadelle mit Bohnen-Tomaten-SalatFreitag, 12. Juli 2024
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Salat:

500 g	grüne Bohnen
2 Stängel	Bohnenkraut
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
200 g	Kirschtomaten (wenn möglich bunt gemischt)
3 EL	heller Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl

Für die Frikadellen

150 g	altbackenes Weizenbrot
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Blätter	Liebstöckel
600 g	Rinderhackfleisch
½ TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 Zweige	Bohnenkraut
150 g	Ziegenfrischkäse
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für den Kräuterschmand

2 Bund	Schnittlauch
200 g	Schmand
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
4. Die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Kirschtomaten abwaschen, abtrocknen und vierteln.
7. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing mischen. Zwiebel und Tomaten zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen.
8. Für die Frikadellen das Brot in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
9. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Liebstöckel waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Liebstöckel, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.
12. Bohnenkraut abbrausen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.

13. Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hineindrücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel oder Teelöffel). Hackmasse um die Füllung schließen.
14. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten und garen.
15. Für den Schmand Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Schnittlauch mit Schmand mischen, mit Salz abschmecken.
17. Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.
18. Salat und Frikadellen auf Teller verteilen und mit jeweils einen Klecks Schmand anrichten.

Pro Portion: 880 kcal/ 3680 kJ
30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 63 g Fett

Maria Groß
Lammkoteletts mit Bohnen und Aprikosen**Montag, 15. Juli 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:**

3 Zweige	Zitronenthymian
8	Aprikosen
300 g	grüne Bohnen
1	Bio-Zitrone
120 g	Graubrot oder Weißbrot vom Vortag
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
12	Lammkoteletts (mit Knochen), á ca. 60 g
etwas	Meersalz-Flocken
1,5 EL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Chilipulver
150 g	griechischer Joghurt

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
2. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
3. Die grünen Bohnen waschen und putzen.
4. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.
5. Das Brot in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin goldbraun rösten.
6. Zum Aromatisieren der Brote die Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittfläche über die gerösteten Brotscheiben streichen. Das Brot aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren beiseitelegen. Knoblauch ggf. für die Bohnen beiseitelegen.
7. Die Bohnen in sehr dünne kleine Scheiben schneiden.
8. Restliches Öl und die Thymianzweige in die Pfanne geben. Lammkoteletts in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.
9. Dann aus der Pfanne nehmen und bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
10. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und die gebratenen Lammkoteletts mit Meersalz und Zitronenabrieb würzen.
11. Die halbierten Aprikosen in die Pfanne geben und anbraten. Bohnenscheibchen zugeben und mitanbraten. Mit 1 EL Ahornsirup beträufeln, mit Salz und Chilipulver würzen. Nach Geschmack fein gehackten Knoblauch untermischen.
12. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Joghurt mit restlichem Ahornsirup, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft würzen.
13. Bohnen und Aprikosen auf Teller geben, die Lammkoteletts anlegen. Je einen Klecks Joghurt mit auf den Teller geben und mit dem gerösteten Brot servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3350 kJ
29 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 54 g Fett

Antonina Müller
Süß-saurer Gemüsesalat mit gebackenem Camembert**Dienstag, 16. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

80 g	Zucker
100 ml	Wasser
30 g	frischer Ingwer
3 EL	schwarzer Sesam
2	Karotten
1	Kohlrabi
1	Salatgurke
1	Bio-Limette
etwas	Salz
12	Kirschtomaten
80 g	Pflücksalat
2	Camembert (à 250 g)
4 EL	Preiselbeeren
2	Eier
80 g	Paniermehl
80 g	Haselnüsse, gemahlen
3 EL	Weizenmehl, Type 405
100 ml	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für den Gemüsesalat Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
2. Ingwer schälen, fein hacken und in das Zuckerwasser geben. Topf vom Herd ziehen.
3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
4. Karotten, Kohlrabi und Gurke waschen, trocken tupfen und schälen. Mit einem Sparschäler oder mit dem Gemüsehobel Karotten, Kohlrabi und Gurke in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben.
5. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale direkt auf die Gemüsescheiben reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.
6. Ingwerwasser, Sesam und den Essig zum Gemüse geben und alles vermischen, mit Salz abschmecken.
7. Kirschtomaten waschen und trockentupfen.
8. Den Pflücksalat gut waschen und abtropfen lassen.
9. In der Zwischenzeit Camembert waagrecht halbieren, mit den Preiselbeeren bestreichen, wieder zusammensetzen und etwas andrücken.
10. In einem tiefen Teller die Eier verquirlen, in einem weiteren tiefen Teller Paniermehl und Haselnüsse mischen. Auch das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.
11. Camembert zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs Ei ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden.
12. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, panierten Camembert im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.
13. Pflücksalat und Tomaten unter den Gemüsesalat mischen. Salat und gebackenen Camembert servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3880 kJ
48 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 67 g Fett

Stephan Hentschel
Spitzkohlsuppe mit Paprika**Mittwoch, 17. Juli 2025**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche**Zutaten:**

Für die Einlage

2	rote Spitzpaprikaschoten
3 EL	Olivenöl
50 g	Kichererbsen (aus der Dose)
3 Stängel	glatte Petersilie
50 g	Mandeln, blanchiert
½	Bio-Zitrone
1	Prise Zucker
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Für die Suppe:

500 g	Spitzkohl
200 g	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
5 TL	geräuchertes Paprikapulver (süß)
etwas	Salz
1 l	Gemüsebrühe
½	Chilischote
150 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Einlage die Spitzpaprika waschen, abtrocknen, mit 1 EL Olivenöl einreiben und in einer Auflaufform oder auf dem Blech ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis sie anfangen, fast schwarz zu werden. Dabei ab und zu wenden.
3. Die gerösteten Paprika aus dem Ofen herausnehmen und entweder einen Deckel auf die Auflaufform legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen zuknoten. Sie sollen ca. 10 Minuten ausschwitzen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.
4. Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit den Fingern die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
5. Für die Suppe den Spritzkohl putzen, dafür die äußeren Kohlblätter und den Strunk entfernen. Dann den Kohl halbieren und in feine Streifen schneiden.
6. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. In einem großen Topf Öl erhitzen, die Zwiebeln und Kohlstreifen darin anschwitzen. Dann Knoblauch, Paprikapulver und 1 knapper TL Salz dazugeben. Unter gelegentlichem Umrühren ca. 5 Minuten schmoren lassen. Der Kohl fällt dabei zusammen.
8. Dann die Brühe angießen, aufkochen, die Chilischote entkernen und ebenfalls zugeben. Zugedeckt alles ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit für die Einlage die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Kichererbsen und Mandeln darin bei milder Hitze braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder umrühren.
12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.
13. Paprikastreifen und Petersilie mit in die Pfanne geben, mit Zitronenabrieb, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Die Pfanne vom Herd ziehen.

14. Sobald der Suppenansatz 15 Minuten geköchelt hat, diese mit dem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb in einen Topf passieren.
15. Crème fraîche zur Suppe geben, mit dem Pürierstab kurz untermischen und die Suppe abschmecken.
16. Die Mandel-Paprika-Mischung in tiefe Teller geben, die Suppe angießen und servieren.

Pro Portion: 470 kcal/ 1960 kJ

15 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 42 g Fett

Stephan Hentschel
Gurkengranité

Mittwoch, 17. Juli 2025
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	Bio-Salatgurken
100 ml	Gewürzgurkensaft (aus dem Glas)
2 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
1	Gewürzgurke
2 Stängel	Dill
2 Stängel	Minze

Zubereitung:

Hinweis: Das Granité muss etwa 3-4 Stunden gefrieren.

1. Für das Granité die Gurken waschen, die Enden abschneiden. 250 g Gurke für die Einlage beiseitelegen, den Rest grob schneiden.
2. Gurkenstücke in den Mixer geben und pürieren, danach durch ein feines Sieb streichen und dabei den Saft auffangen.
3. Von diesem Saft 400 ml abmessen und mit dem Gewürzgurkensaft verrühren. Die Flüssigkeit in ein flaches Gefriergefäß geben und ca. 3-4 Stunden einfrieren. Dabei gelegentlich mit einer Gabel durchrühren, damit eine feinkristalline Masse entsteht, die sich später gut mit einem Löffel portionieren lässt.
4. Die beiseitegelegte Gurke, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse herauskratzen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
5. Gurkenwürfel mit Balsamicoessig und Öl mischen und mit Salz abschmecken. Die Gewürzgurke ebenfalls fein würfeln und dazugeben.
6. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Spitzen bzw. Blätter abzupfen und fein hacken.
7. Die Hälfte der Kräuter mit den marinierten Gurken vermengen.
8. Zum Anrichten die marinierten Gurken auf Teller verteilen. Mit einem Löffel das Granité abkratzen, über den marinierten Gurken verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren. Eine herrliche Erfrischung für heiße Tage.

Pro Portion: 85 kcal/ 345 kJ
4 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 7 g Fett

**Rainer Klutsch
Zitronenrisotto mit Parmesanhippe****Donnerstag, 18. Juli 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Parmesanhippen:

120 g Parmesan am Stück

Für den Risotto:

2 Schalotten

800 ml Gemüsebrühe

4 EL Butter

200 g Risottoreis

2 Bio-Zitronen

1 Bund Rucola

60 g Parmesan

etwas Salz

etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Parmesanhippen den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Parmesan fein reiben und jeweils etwa 30 g fein geriebenen Parmesan zu einem etwa 12 cm großen Quadrat dünn auf das Backpapier streuen.
3. Das Blech in den Ofen geben und die Parmesanquadrate ca. 5 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen, die Parmesanhippen vorsichtig vom Blech lösen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.
4. Für den Risotto Schalotten schälen, fein würfeln.
5. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
6. 1 EL der Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.
7. Nach und nach die heiße Brühe hinzugießen und den Risotto ca. 10 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.
8. In der Zwischenzeit die Zitronen abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleits herausschneiden und klein schneiden.
9. Zitronenschale und den Saft unter den Reis rühren, weitere ca. 10 Minuten garen. Währenddessen öfter umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben.
10. Rucola abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
11. Unter den Risotto restliche Butter und Parmesan rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Rucola und Zitronenfruchtfleischstückchen locker untermischen.
12. Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesanhippen zum Risotto reichen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ

42 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett

Sören Anders
Marinierte Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat

Freitag, 19. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Hähnchenschenkel:

1/2 Zitrone
1 EL Paprikapulver, mild
1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Pfeffer aus der Mühle
½ TL Salz
300 g Joghurt (10 % Fett)
4 Hähnchenschenkel
150 g Butter

Für den Gurkenjoghurt:

250 g Gurke
1/2 Knoblauchzehe
400 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

2 Zweige Basilikum
3 EL Olivenöl
6 Strauchtomaten
1/2 Zitrone
etwas Salz
etwas Zucker

Zubereitung:**Hinweis: Das Fleisch soll vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.**

1. Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.
3. Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Butter in einem Topf zerlassen.
8. Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

9. Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

10. In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

11. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

12. Von der Zitrone den Saft auspressen.

13. Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

14. Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ

11 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 58 g Fett

**Andrea Safidine
Gebratener Blumenkohl mit
frittierten Chilis****Montag, 22. Juli 2024****Rezept für 4 Personen**

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

Zutaten:

Für die Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig
2 Eigelb (extrafrisch)
2 Knoblauchzehen
1 TL Senf
100 ml mildes Pflanzenöl
etwas Salz
1 Spritzer Zitronensaft
1 Msp. Chilipulver

Für die Chilis:

8 rote, milde Chilischoten
etwas Salz
200 g Kichererbsenmehl
300 ml eiskaltes Wasser oder Mineralwasser
1 Ei
100 g Paniermehl
etwas Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Kurkuma, gemahlen
4 EL Sesamöl
300 ml Frittieröl

Für den Kohl:

1 großer Blumenkohl
3 EL helles Sesamöl zum Anbraten
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL geräuchertes Paprikapulver
etwas Salz
etwas Pfeffer
½ Bund Koriander

Zubereitung:

1. Für die Aioli den Essig und die Eigelbe in einen hohen Rührbecher geben.
2. Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse dazu drücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.
3. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesens des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.
4. Die Chilischoten waschen, den Stiel dran lassen und dann im Ganzen knapp 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und etwas abkühlen lassen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
6. Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen. Strunk kappen, aber nicht ganz ausschneiden, denn er hält später das "Steak" zusammen. Ca. 1,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte des Blumenkohlkopfes ausschneiden, von oben durch den Strunk.

7. Die Blumenkohl-Scheiben mit etwas Sesamöl bestreichen und von beiden Seiten kräftig mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
8. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten.
9. Dann die angebratenen Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen mit leichtem Biss garen.
10. In der Zwischenzeit für die Chilischoten Kichererbsenmehl, kaltes Wasser, 1 Prise Salz und das Ei in einer Schüssel zu einem Ausbackteig verrühren.
11. Paniermehl mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sesamöl zu einer Paste verrühren.
12. Die blanchierten Chilischoten der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse austreichen.
13. In die Chilischoten etwas von der Gewürzpaste einfüllen und wieder zusammendrücken.
14. In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen.
15. Die gefüllten Chilischoten durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
16. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
17. Die gegarten Blumenkohlscheiben und frittierten Chilischoten auf Tellern anrichten. Blumenkohl mit Korianderblättchen bestreuen und die Aioli dazu reichen.

Pro Portion: 850 kcal/ 3560 kJ
28 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 75 g Fett

Kevin von Holt
Minutensteaks vom Rind mit Pistazienkruste zu
Orangen-Couscous

Dienstag, 23. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten:

400 g	Couscous (Instant-Weizengrütze)
300 ml	Gemüsebrühe
120 ml	Orangensaft
1 TL	Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Zweig	Zitronenthymian
1 EL	Butterschmalz
4	Steaks vom Rind à ca. 2 cm dick (z. B. aus dem Rücken/Rumpsteaks oder aus dem Filet geschnitten)
etwas	Salz
50 g	Pistazienkerne
80 g	Butter
50 g	Semmel- oder Pankobrösel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Bio-Orangen

Zubereitung:

1. Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.
3. Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 5–8 Minuten quellen lassen.
4. Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.
5. Für die Steaks Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen.
6. Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.
7. Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.
8. Inzwischen die Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmixen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
10. Couscous und Steaks aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.
11. Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.
12. Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.
13. Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

Pro Portion: 870 kcal/ 3650 kJ
88 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 37 g Fett

**Rainer Klutsch
Ravioli mit Pfifferlingen und Zitronen-Pesto****Mittwoch, 24. Juli 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta

Zutaten:**Für die Ravioli**

4	Eier (Größe M)
400 g	Weizenmehl (Type 405)
25 ml	Olivenöl
etwas	Salz
60 g	Bauchspeck
500 g	frische Pfifferlinge
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Blattpetersilie
20 ml	Weißwein (ersatzweise Wasser)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mascarpone (ersatzweise Crème fraîche)
1	Eigelb
2 EL	Butter

Für das Zitronen-Pesto:

60 g	Pinienkerne
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
120 g	Parmesan
4 Stängel	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Zitronenpfeffer
1 Prise	Zucker
80 ml	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Speck fein würfeln.
3. Die Speckwürfel in eine Pfanne geben, alles erhitzen, die Speckwürfel bei mittlerer Hitze auslassen und knusprig braten.
4. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge putzen und klein schneiden.
5. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die knusprig gebratenen Speckwürfel aus der Pfanne auf ein Küchenpapier geben.
8. In der Pfanne, in der der Speck gebraten wurde, die fein geschnittene Zwiebel kurz anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und nochmals einkochen lassen. Sobald der Weißwein verkocht ist, die Pfifferlinge zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Pfifferlinge und Speck in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
10. Eine Hälfte der ausgekühlten Speck-Pfifferlinge zur Seite stellen. Für die Füllung die restlichen Speck-Pfifferlinge mit Mascarpone vermengen, Petersilie untermischen und abschmecken.
11. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. In die Mitte der Teigkreise je einen Teelöffel Füllung geben, die

Ränder mit Eigelb bestreichen, zu einem Halbmond zuklappen und Ränder mit einer Gabel andrücken.

12. Einen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 4 Minuten darin kochen, anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben.

13. Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

14. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn mit einem Sparschäler schälen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

15. Knoblauch schälen. Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

16. Zitronenschale, Zitronensaft, Parmesan, Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum in einer Küchenmaschine grob mixen. Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und das Olivenöl zugeben und nochmals kurz mixen.

17. In einer Pfanne Butter schmelzen, die zur Seite gestellte Speck-Pfifferlinge und die Ravioli darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18. Ravioli, Pfifferlinge und Zitronen-Pesto anrichten und servieren.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4330 kJ

76 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 64 g Fett

**Christian Henze
Fischfilet im Knusper-Kokosmantel
mit Paprikasalsa**

Donnerstag, 25. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Salsa:

2 rote Paprikaschote (à ca. 200 g)
4 Frühlingszwiebeln
60 g Cashewkerne
1 Limette
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

800 g frisches Fischfilet ohne Haut (z. B. Zander, Kabeljau, Lachs)
2 Eier (Größe M)
120 g Kokosraspel
etwas Salz
30 ml geröstetes Sesamöl
20 g Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf Grillstufe (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für die Salsa Paprika vierteln, entkernen und waschen. Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten auf der obersten Schiene rösten. Sobald sich die Paprikahaut wölbt und diese fast verbrennt, herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.
3. Die Backofentür einige Minuten öffnen und den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.
4. Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.
5. Für den Fisch die Fischfilets säubern und trocken tupfen.
6. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Kokosraspel in einen weiteren tiefen Teller geben.
7. Fischfilets von beiden Seiten mit Salz würzen und zuerst in verquirltem Ei und dann in Kokosraspeln wenden.
8. Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Fischfilets darin von beiden Seiten je drei Minuten goldbraun und knusprig braten.
9. Anschließend Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten. Die Pfanne beiseitestellen.
10. Für die Salsa Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden.
11. Dann die Fischpfanne erneut erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten. Frühlingszwiebeln zugeben und anschwitzen, dann Paprikastreifen zugeben.
12. Von der Limette den Saft auspressen. Pfanne vom Herd ziehen und die Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die knusprigen Fischfilets und Paprikasalsa anrichten und genießen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2370 kJ
13 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders
Romanasalatherzen mit Balsamico-Feigen und
Ziegenfrischkäse

Freitag, 26. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

1	Orange
100 g	Zucker
200 ml	Balsamico
130 ml	Wasser
4	Feigen
2	Romanasalatherzen
4	Ziegenfrischkäse-Taler à ca. 20 g

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Von der Orange den Saft auspressen.
2. Den Zucker in einen Topf geben und goldgelb karamellisieren. Dann mit dem Balsamico ablöschen und das Wasser angießen, den Zucker los kochen und den Sud mit Orangensaft abschmecken.
3. Die Feigen abwaschen und mit einer Nadel 20mal bis in die Mitte einstechen.
4. Danach die Feigen in den kochenden Sud geben und noch einmal aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Feigen im Sud abkühlen lassen.
5. Den Romanasalat am Stück waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl dicke Rucola-Stiele abzupfen. Den Ziegenfrischkäse grob würfeln.
6. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren.
7. Kurz vor dem Servieren Rucola mit der Vinaigrette marinieren.
8. Die Feigen aus dem Sud nehmen, halbieren, in Spalten schneiden und auf den Rucola-Salat geben. Ziegenkäse darüber streuen und servieren.

Sören Anders

Freitag, 26. Juli 2024

**Tomaten-Basilikum-Salat mit Mozzarella
und Parmaschinken**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

1/2 Bund	Basilikum
2 EL	Pinienkerne
30 g	Parmesan
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Bund	Rucola
12	Kirschtomaten
300 g	Mozzarella
100 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten

Für die Vinaigrette:

2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Den Parmesan auf einer Käseibe fein reiben.
4. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl in einen Mörser geben und zu einer dicken Creme zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Rucola waschen und trocken schütteln oder vorsichtig trockenschleudern. Evtl dicke Rucola-Stiele abzupfen.
Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
6. Mozzarella in grobe Stücke schneiden.
Tomaten und Mozzarella in eine Schüssel geben, die Basilikum-Pesto-Creme untermischen.
Rucola vorsichtig unterheben.
7. Aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Zucker eine Vinaigrette rühren
8. Den Salat auf den Tellern anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und die Schinkenscheiben darauflegen.

Jacqueline Amirfallah
Bauernsalat mit gebratenem Halloumi**Dienstag, 30. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

1 Bund Minze
etwas Salz
2 Knoblauchzehen
10 Mandeln, geschält
10 EL Olivenöl
2 Fleischtomaten
1 Salatgurke
1 gelbe Paprika
3 Stängel Oregano
2 rote Zwiebeln
12 schwarze Oliven (Sorte Kalamata)
1/2 Zitrone
etwas Pfeffer aus der Mühle
400 g Halloumi

Zubereitung:

1. Die Minzeblättchen abzupfen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und halbieren.
3. Eine Knoblauchzehe zusammen mit Mandeln, Minzeblättern, 1 Prise Salz und ca. 5 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren.
4. Restlichen Knoblauch und 4 EL Olivenöl pürieren.
5. Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Gurke und Paprika waschen, Gurke schälen, Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alles Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden.
6. Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
7. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.
8. Die Oliven entkernen.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel, Oliven und Oregano in eine Schüssel geben und locker mischen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Knoblauchöl marinieren.
11. Halloumi in 4 Stücke teilen, mit übrigem Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen.
12. Halloumi auf Tellern anrichten, mit Minzpesto beträufeln und den Bauernsalat dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ
9 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 66 g Fett