

**Antonina Müller**  
**Rote Bete-Strudel mit Frischkäse**

**Montag, 2. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Vegetarisch

### **Zutaten:**

Für den Strudelteig:

250 g Weizenmehl, Type 405  
etwas Salz  
60 ml Speiseöl (geschmacksneutral, wie z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  
125 ml lauwarmes Wasser  
etwas Butter zum Bestreichen

Für die Füllung:

500 g Rote Bete  
etwas Salz  
2 EL Sesam  
1 Prise Xanthan, nach Belieben (pflanzliches Bindemittel, z. B. Reformhaus)  
20 g Ingwer, frisch  
3 Zweige Thymian  
250 g Ziegenfrischkäse-Taler  
3 EL Honig  
etwas Pfeffer

Für den Salat:

2 gelbe Bete  
etwas Salz  
100 g Zucker  
200 ml Wasser  
30 g Ingwer (frisch)  
20 ml Apfelessig  
60 g Cashewkerne  
1 EL Puderzucker  
1 Msp. Kreuzkümmel  
80 g Feldsalat  
1 Msp. Cayennepfeffer

### **Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, 1 Prise Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit rote Bete waschen, dann die Knollen in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zugedeckt aufkochen, dann die Knollen leicht köcheln garen. Das dauert je nach Größe der Knollen ca. 30–50 Minuten. Sobald man die Knollen mit einem Messer leicht einstechen kann, sind sie gar. Kurz vor Ende der Garzeit das Kochwasser erst salzen.
4. Ebenfalls für den Salat die gelbe Bete waschen und wie die rote Bete in einem separaten Topf weichkochen, mit Salz würzen.
5. Für den Strudel Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.
6. Gegarte Bete abgießen und ausdampfen lassen.
7. Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und fein mixen (Tipp: um ein optimales Ergebnis zu erzielen etwas Xanthan zugeben, da die Rote Bete sonst immer stückig bleibt). Das Bete-Püree mit Salz abschmecken.

8. Ingwer schälen und fein hacken.
9. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
10. Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf keinen Fall einreißt.
11. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Das Püree auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Dann den Käse darauf bröseln. Ingwer und Thymian überstreuen, mit Honig beträufeln und Pfeffer darüber mahlen. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs fest aufrollen.
13. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
14. Butter in einem Topf schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen, den Sesam darauf streuen.
15. Strudel im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun knusprig backen.
16. Inzwischen für den Salat die gekochte gelbe Bete schälen und in gleichmäßige Würfel (ca. 1 cm) schneiden.
17. Zucker und 200 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen. Zucker lösen lassen und den entstandenen Läuterzucker noch einige Minuten leicht köcheln lassen.
18. Den Ingwer schälen, in feine Scheiben hobeln und zum Läuterzucker geben.
19. Den Topf vom Herd ziehen, Essig und Bete-Würfel zugeben und etwas ziehen lassen.
20. Die Cashewkerne in einer Pfanne erhitzen, Puderzucker überstreuen und karamellisieren. Mit Kreuzkümmel würzen und aus der Pfanne nehmen.
21. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
22. Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.
23. Bete-Würfel mit Ingwer aus der Marinade nehmen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
24. Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern. Feldsalat auf Teller verteilen, darauf die marinierte Bete und die karamellisierten Nüsse anrichten.
25. Strudel in Portionsstücke schneiden und zum Salat servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ  
78 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 22 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen****Dienstag, 3. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Pasta

**Zutaten:**

800 g	frischer Blattspinat
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
60 g	Parmesan
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
150 ml	Rote-Bete-Saft
20 g	Butter
2 EL	Weißweinessig
300 g	Garnelen, geschält und ohne Kopf (Größe 13/15)
4 EL	Olivenöl
60 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
1	Gartenkresse-Schälchen

**Zubereitung:**

1. Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe für die Garnelen beiseite legen. Übrigen Knoblauch und Schalotten fein schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
5. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.
6. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.
7. Garnelen leicht salzen. Die geschälte Knoblauchzehe andrücken und mit der Hälfte vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.
8. Bissfest gekochte Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.
9. Für den Spinat übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
10. Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.
11. Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne untermischen, aufkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.
13. Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
15. Spaghetti und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig vorsichtig durchmischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.
16. Kresse vom Beet schneiden
17. Spinat in vorgewärmte tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti und gebratene Garnelen anrichten. Mit Kresse garnieren und servieren.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ  
75 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett

**Sören Anders**  
**Kartoffelcremesuppe****Mittwoch, 4. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

700 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zwiebel
1/2 Stange	Lauch
150 g	Knollensellerie
1	Möhre
50 g	Speck
1 EL	Butterschmalz
1,5 l	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie
80 ml	Sahne
etwas	Muskat (frisch gerieben)

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre waschen, schälen bzw. putzen und würfeln.
3. Speck würfeln.
4. In einem großen Topf mit Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie, Möhre, Lauch und Speck zugeben und anbraten. Dann Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse weichkochen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
6. Petersilienblätter und Sahne in einen Pürierbecher geben und fein mixen.
7. Sobald Gemüse und Kartoffeln weichgekocht sind, die Zutaten im Suppenfond fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersiliensahne unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und servieren.

Pro Portion: 335 kcal/ 1400 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 19 g Fett

**Sören Anders****Mittwoch, 4. Dezember 2024****Herzhafte Kartoffel-Waffeln mit Räucherlachs und Gurke****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

**Zutaten:****Für die Waffeln:**

200 ml	Milch
200 g	Weizenmehl, Type 405
10 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
2	Eier (Größe M)
500 g	große Kartoffeln
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
etwas	Muskat (frisch gerieben)
etwas	Pfeffer
etwas	Pflanzenöl

**Für den Gurkensalat und Lachs:**

1/2	Salatgurke
1/2	Zitrone
1 EL	Olivenöl
3 EL	Buttermilch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	Dill
4 EL	saure Sahne
100 g	Räucherlachs

**Zubereitung**

1. Für den Waffelteig die Milch in einem kleinen Topf lauwarm erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und zerbröckelte Hefe in die Mulde geben, mit 1 Prise Zucker bestreuen und etwas Milch zugießen, verrühren. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
2. Anschließend die Eier und übrige Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen, relativ flüssigen Teig kneten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und fein reiben.
4. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und etwas Salz unter die Kartoffeln mischen und 10 Minuten beiseitestellen.
5. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausstreichen.
6. Dann die Gurkenhälften fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen.
8. Zitronensaft, Olivenöl und Buttermilch zu den Gurkenscheiben geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.
10. Die Kartoffelraspel portionsweise mit den Händen (oder in einem großen Sieb) sorgfältig ausdrücken, der Saft wird nicht benötigt.

11. Ausgedrückte Kartoffeln mit Muskat, Pfeffer und Salz kräftig würzen, mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine unter den Hefeteig arbeiten.
12. Ein Waffeleisen nach Geräteanweisung erhitzen und mit wenig Öl bepinseln. Ca. 4 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben, das Waffeleisen ohne Druck schließen und die Waffeln goldgelb backen. Fertige Waffeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.
13. Nach und nach aus dem Teig weitere goldbraune Waffeln ausbacken.
14. Waffeln auf Teller verteilen, jeweils einen Klecks saure Sahne und etwas Räucherlachs darauf anrichten. Marinierte Gurken dazu servieren.

Pro Portion: 510 kcal/ 2120 kJ  
57 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 22 g Fett

**Sören Anders**  
**Hachis Parmentier (Hackfleischauflauf)****Mittwoch, 4. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche**Zutaten:**

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
80 g	geräucherter Bauchspeck
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
500 g	Hackfleisch
3	Eier
1 EL	Majoran, gerebelt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
50 g	Butter
150 ml	Milch
etwas	Butter zum Ausfetten

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in reichlich Salzwasser weichkochen.
2. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Speck fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne 1/3 vom Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln, Speck und Lauch darin andünsten. Dann in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
6. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas dem restlichen Butterschmalz rundum anbraten.
7. Gebratenes Hackfleisch zur Zwiebel-Speck-Lauch Masse geben. Eier, Majoran und Petersilie zugeben und gut vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat kräftig würzen.
8. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1/3 der Butter anschwitzen.
9. Restliche Butter in einen Topf geben und hellbraun schmelzen.
10. Die Milch in einem weiteren Topf aufkochen.
11. Die Kartoffeln abgießen, den Topf mit den Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Kartoffeln im Topf gut durchschütteln, sodass möglichst viel Wasser verdampfen kann.
12. Dann die Kartoffeln durch eine Presse drücken. Die heiße Milch nach und nach dazu geben und mit dem Schneebesen alles vermischen. Die gebräunte Butter untermischen und das Püree mit Muskat und Salz würzen.
13. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
14. Eine Auflaufform ausfetten. Die Hackfleischmasse einschichten, darauf das Kartoffelpüree geben. Angeschwitzte Zwiebeln darauf verteilen.
15. Den Auflauf im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen. Dazu passt sehr gut ein frischer Salat.

Pro Portion: 805 kcal/ 3360 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 55 g Fett

**Sören Anders**  
**Kürbiscurry mit gebratener Entenbrust und Reis****Donnerstag, 5. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für das Fleisch:

2 Entenbrüste mit Haut á ca. 250 g  
etwas Salz  
1 TL Honig

Für das Curry:

1 kg Hokkaido-Kürbis  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer (ca. 3 cm)  
2 EL Butterschmalz oder Kokosöl  
2 EL Currypulver  
1 TL rote Currypaste  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)  
1 Bund Koriander  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis:

300 g Basmati-Reis  
500 ml Wasser, kalt  
60 ml Olivenöl  
etwas Salz**Zubereitung:**

1. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne (backofengeeignet) ohne zusätzliches Fett legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.
2. Für das Curry Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen (die ausgekratzten Kerne für die Ramen-Suppe beiseitelegen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tipp: Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden!
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden
4. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
6. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
7. In der Zwischenzeit für das Curry Butterschmalz in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren kurz anrösten.



8. Kürbis und Ingwer zugeben, kurz schwenken und mit Brühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
9. Für das Fleisch den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Überschüssiges ausgetretenes Entenfett aus der Pfanne abschöpfen.
11. Die Brüste in der Pfanne wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.
12. Etwas Honig auf die Entenhaut streichen. Entenbrüste im vorgeheizten Backofen 7-10 Minuten fertig garen.
13. Inzwischen den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
14. Nach ca. 10 Minuten Kochzeit die Kokosmilch unter das Curry mischen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kürbiswürfel weich sind, dabei immer wieder umrühren.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
16. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Korianderblättern bestreuen.
17. Die gebratenen Entenbrüste in Scheiben schneiden.
18. Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern. Curry und Reis auf Teller geben, darauf die Fleischscheiben anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 890 kcal/ 3730 kJ

72 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 54 g Fett

**Sören Anders**  
**Ramen-Suppe mit Pilzen****Donnerstag, 5. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für die Brühe

1	Zwiebel
15 g	Ingwer
1	rote Chilischote
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL	grüne Currypaste
	ausgekratzte Kürbiskerne eines Hokkaido-Kürbisses
1,5 l	Wasser oder Gemüsebrühe
1,5 EL	Misopaste
etwas	Salz
1	Bio-Limette
1 Spritzer	Sojasauce

Für die Einlage:

400 g	gemischte Speisepilze (z.B. Shiitake, Enoki-Pilze, Kräuterseitlinge)
2	Mini-Pak Choi
1	rote Zwiebel
300 g	Ramen-Nudeln
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer
1 EL	Weißweinessig
4	Eier, extra frisch
1 Bund	Koriander

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und grob schneiden.
2. Ingwer schälen und würfeln.
3. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne ausstreichen.
4. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
5. Dann die Currypaste und Ingwer unterrühren. Kürbiskerne und das dabei mit ausgekratzte Fruchtfleisch zugeben. Mit Wasser auffüllen, die Misopaste unterrühren. Brüheansatz leicht salzen. Chilihälften zugeben und alles aufkochen.
6. Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale dünn abreiben und ebenfalls zum Brüheansatz geben. Diesen ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und bei Bedarf in die gewünschte Größe schneiden.
8. Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden und halbieren.
9. Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
10. Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
11. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und zuletzt Pak Choi-Streifen zugeben und kurz mitanbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
12. Den Brüheansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmal aufkochen und mit etwas Sojasauce abschmecken.
13. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

14. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Pilze und Ramennudeln in vorgewärmten Suppenbowls verteilen und die heiße Brühe angießen. Jeweils ein pochiertes Ei zugeben und mit Koriander bestreuen und servieren.

Pro Portion: 510 kcal/ 2110 kJ

57 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 21 g Fett

**Sören Anders**  
**Mango-Lassi****Donnerstag, 5. Dezember 2024**  
**Für 2 Gläser (à ca. 350 ml)**

Dauer: 10 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch

**Zutaten:**

1	reife Mango
1	Zitrone
100 ml	Vollmilch
150 g	Naturjogurt, 10 % Fett
50 ml	kaltes Mineralwasser, still
1 Prise	Kardamompulver
etwas	Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Mango mit einem kleinen Messer oder z. B. einem Sparschäler schälen. Fruchtfleisch vom Stein und dann in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Mango-Würfel mit Milch, Joghurt, Mineralwasser, Zitronensaft und Kardamompulver in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Nach Belieben mit einer guten Prise Zucker abschmecken. Wer das Lassi etwas flüssiger mag, kann noch etwas mehr Mineralwasser untermixen.

Pro Glas: 155 kcal/ 650 kJ  
20 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 5 g Fett

**Sören Anders  
Hühnerbrühe****Freitag, 6. Dezember 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Grundrezept, Heimatküche

**Zutaten:**

1	Zwiebel
1	Suppenhuhn oder Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
1/2 Stange	Lauch
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
2 Stängel	Liebstöckel (nach Belieben)
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel ungeschält halbieren. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne ohne Fett legen und kräftig anrösten.
  2. Das Hähnchen abspülen und in einen großen Suppentopf geben, die angerösteten Zwiebelhälften zugeben und alles mit kaltem Wasser bedecken. Das Lorbeerblatt zugeben, leicht salzen und alles aufkochen.
  3. In der Zwischenzeit Lauch, Möhre und Petersilienwurzel putzen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Liebstöckel abrausen.
  4. Gemüsewürfel und Liebstöckel mit in den Topf geben und alles ca. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen.
  5. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Hähnchen in der Brühe etwas abkühlen lassen, anschließend herausnehmen.
  6. Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb passieren, den Fond abschmecken.
  7. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
  8. Das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen. Einen Teil vom Fleisch z. B. für einen Geflügelsalat oder ein Frikassee beiseitestellen.
  9. Restliches Fleisch in Würfel schneiden und mit den Kräutern in die Brühe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und servieren.
- Tipp: Die Suppe lässt sich auch gut mit etwas geriebenem Ingwer verfeinern.

Pro Portion: 320 kcal/ 1350 kJ  
2 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 17 g Fett

**Sören Anders**  
**Fruchtiger Ingwer-Geflügelsalat****Freitag, 6. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche

**Zutaten:**

200 g	kleine Champignons
1 EL	Butter
1	Zitrone
150 g	Apfel
200 g	helle Trauben, kernlos
2	Mandarinen (ersatzweise Mandarinen aus der Dose)
400 g	gekochtes Hähnchenfleisch
2	Eigelbe, extra frisch
200 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	mildes Currypulver
5 g	frischer Ingwer
2 Stängel	glatte Petersilie
2	Römersalatherzen

**Zubereitung:**

1. Champignons putzen und vierteln.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Champignons darin anbraten.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen, die Champignons mit der Hälfte vom Zitronensaft ablöschen und zugedeckt kurz aufkochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.
4. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, mit Rest Zitronensaft beträufeln.
5. Trauben waschen, abtropfen lassen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren.
6. Mandarinen gut schälen, in Spalten teilen und diese nochmals halbieren.
7. Das gekochte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden.
8. Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.
9. Pilze, Apfelstücke, Trauben, Mandarinen und Fleischwürfel in eine Schüssel geben.
10. Den Ingwer schälen, fein reiben und unterrühren.
11. Zuletzt die Mayonnaise unterheben und den Geflügelsalat abschmecken.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Die Römersalatblätter lösen, waschen und die Salatblätter trockenschleudern.
14. Suppen- oder tiefe Salatteller mit Salatblättern auslegen und den Geflügelsalat darauf anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt getoastetes Baguette.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 62 g Fett

**Sören Anders**  
**Zitronenhähnchen mit Ofengemüse und Fächerkartoffeln**  
**Personen**

**Freitag, 6. Dezember 2024**  
**Rezept für 4**

Dauer: 1:45 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
2 Bio-Zitronen  
3 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl

**Für das Gemüse:**

3 Karotten  
3 Pastinaken  
3 Petersilienwurzeln  
3 rote Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
20 kleine Kartoffeln

**Außerdem:**

Rouladennadeln oder Zahnstocher  
Küchengarn

**Zubereitung:**

1. Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken.
2. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Zitronen heiß abbrausen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.
5. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.
6. Das Hähnchen mit dem Bauch nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.
7. In der Zwischenzeit die Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren oder je nach Größe vierteln, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
8. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.
9. Knoblauch schälen, mit dem Gemüse und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fettpfanne des Ofens bzw. einem tiefen Backblech verteilen.
10. Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.

11. Die Kartoffeln rund um das Gemüse in der Fettpfanne setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Nach 30 Minuten das Hähnchen aus dem Bräter nehmen, bereits ausgetretenes Fett aus dem Bräter über das Gemüse und die Kartoffeln träufeln.
13. Dann das Hähnchen wenden und auf den Grillrost legen (die Hähnchenbrust ist jetzt oben. Vorbereitete Fettpfanne mit dem Gemüse darunter schieben und das Hähnchen ca. 1 Stunde fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist und luftig ist.
14. Das Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen herausnehmen.
15. Das Hähnchen in Portionsstücke tranchieren. Das Gemüse dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 580 kcal/ 2250 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 20 g Fett



**Stephan Hentschel  
Pilzragout im Schlafrock****Montag, 9. Dezember 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

1 Pck.	Blätterteig (gekühlt; 275 g, ca. 40 x 20 cm)
2 EL	Milch
150 g	Kohlrabi
150 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	gemischte Speisepilze (z. B. Champignons, Austernpilze, Shiitake, Kräuterseitlinge)
30 g	Babyspinat
30 g	Rucola
1	Bio-Zitrone
100 g	Lauchzwiebeln
10 g	Thymian
50 g	Butter
2 EL	Pflanzenöl
100 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 g	Sahne
200 g	Crème fraîche
etwas	Muskatnuss
100 g	Erbsen (tiefgekühlt)
2 TL	Senf

**Zubereitung:**

1. Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Blätterteig auf Backpapier auslegen, mit einem stumpfen Messer ringsum ein-, aber nicht ganz durchschneiden, sodass ein 3 cm breiter Rand entsteht. Auf der Teigoberfläche im Inneren ca. 3 cm große Quadrate markieren.
3. Teig mit Milch dünn einpinseln (sorgt für Glanz). Im heißen Backofen 15–20 Minuten backen, sodass der Teig aufgehen und schön bräunt. Blätterteig auf dem Blech auskühlen lassen.
4. Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch ebenso.
6. Pilze putzen, grob schneiden oder mit den Fingern in grobe Stücke zupfen.
7. Spinat und Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Zitrone heiß abbrausen und trocken tupfen.
8. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
9. Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, anschließend fein hacken.
10. In einer großen Pfanne die Zwiebeln in Butter und Öl sanft anschwitzen, Knoblauch dazugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten.
11. Pilze hinzufügen, alles 3 Minuten durchschwenken. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Lauchzwiebeln, Kohlrabi, Thymian, Sahne, Crème fraîche einrühren, etwas Muskat darüber reiben. Einkochen, bis das Ragout eine sämige Konsistenz hat (das kann etwa 15 Minuten dauern).
13. Von der Zitrone etwas Schale abreiben und etwa 2 Minuten vor Kochzeitende zusammen mit den Erbsen und Senf unterrühren. Abschmecken.

14. Blätterteigstück vorsichtig waagrecht trennen, sodass ein knuspriger Deckel und ein Unterteil entsteht. Den oberen Teil z. B. mit einem Tortenheber ablösen, vorsichtig zur Seite legen, das ist der Deckel zur Pastete.

15. Den Boden mit Spinat und Rucola belegen, das heiÙe Pilzragout darauf verteilen, Deckel aufsetzen.

16. Pastete sofort mit einem scharfen Sagemesser in Portionen teilen und servieren.

**Tipp:** Wem das Blätterteig-Procedere zu kompliziert ist: Das Ragout passt auch prima zu Kartoffelstampf und Reis. Oder einfach fertige Königinpasteten kaufen.

Pro Portion: 855 kcal/3590 kJ

35 g Kohlenhydrate, 13 g EiweiÙ, 71 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Knusprige Hackfleisch-Röllchen mit Hummus****Dienstag, 10. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für den Hummus:

240 g Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)  
1 Zitrone  
80 g Tahin (Sesampaste, türkisches Lebensmittelgeschäft)  
3 EL Olivenöl  
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
etwas Salz

Für die Röllchen:

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Bund glatte Petersilie  
6 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
300 g Hackfleisch vom Rind  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Harissa-Paste  
200 ml Wasser  
12 Blätter Filo- oder Yufkateig  
1 EL Sesam (schwarzer und weißer Sesam)

**Zubereitung:**

1. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Kichererbsen in einen hohen Mixbecher geben.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen und über die Kichererbsen gießen. Ebenfalls Sesampaste, Olivenöl, Mineralwasser, Kreuzkümmel und eine gute Prise Salz zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist.
4. Für die Röllchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum braten, bis es bröselig ist.
8. Anschließend die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen.
9. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das Tomatenmark und die Harissa-Paste dazugeben, unter stetigem Umrühren mit anbraten, 200 ml Wasser angießen, aufkochen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen, bis die Masse cremig ist. Zuletzt Petersilie und Chili unterrühren und die Pfanne vom Herd ziehen.
10. Ein Teigblatt auf eine Arbeitsfläche legen, leicht mit Wasser befeuchten (bzw. bepinseln) und zur Hälfte dünn mit etwas Hackmasse bestreichen, dabei an den Seiten einen Rand von jeweils 2 cm frei lassen. Vor dem Aufrollen die Ränder über die Füllung klappen und von der gefüllten Seite beginnend aufrollen.
11. Auf diese Weise nach und nach die Teigblätter füllen, bis die Hackmasse verbraucht ist.

12. In einer tiefen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Röllchen darin 3-4 Minuten hellbraun und knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

13. Röllchen auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und das Hummus dazu servieren.

Pro Portion: 800 kcal/3360 kJ

49 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 55 g Fett

**Tarik Rose**  
**Mettbrötchen de luxe aus dem Ofen****Mittwoch, 11. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
4	Brötchen (Schrippen)
60 ml	Milch
1 Bundglatte	Petersilie
100 g	Gouda
100 g	Butter
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
2 EL	Senf
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Kreuzkümmel (oder Harrisia)
1 EL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Die Brötchen längs einschneiden und etwas aufbrechen, die Krumme heraus zupfen und so die Brötchen aushöhlen, damit man sie später füllen kann.
4. Krumme in eine Schüssel geben, die Milch darüber gießen und einige Minuten einweichen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Den Käse fein reiben.
7. Die Butter in einem Topf schmelzen.
8. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Das Hackfleisch zur eingeweichten Brotkrume in der Schüssel geben, ebenfalls angeschwitzte Zwiebeln, Ei, Senf, Tomatenmark, Petersilie, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer und alles gut vermischen.
10. Dann den geriebenen Käse unterheben. Die Masse gut vermengen und in die ausgehöhlten Brötchen geben.
11. Die gefüllten Brötchen mit flüssiger Butter einstreichen, in eine Auflaufform setzen und 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen rösten.
12. Brötchen leicht abkühlen lassen, servieren. Dazu passt Blattsalat mit leichter Vinaigrette.

Pro Portion: 720 kcal/3050 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 49 g Fett

**Tarik Rose**  
**Jägerschnitzel mit Stampfkartoffeln****Mittwoch, 11. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
100 g Butter  
150 ml Gemüsebrühe  
etwas Pfeffer

Für die Pilzsauce

50 g Speck, durchwachsen  
200 g Champignons  
200 g Kräuterseitlinge  
100 g Shiitakepilze  
1 Zwiebel  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
3 EL Butterschmalz  
150 g Crème fraîche  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 Spritzer Zitronensaft, frisch gepresst  
1 Spritzer Sojasauce

Für die Schnitzel:

150 g Panko Paniermehl (oder geriebenes Weißbrot ohne Rinde)  
2 Eier  
100 g Weizenmehl, Type 405  
4 Schweinrückensteaks à 180 g  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Paprikapulver  
6 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
3 EL Butter**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend ausdampfen lassen und pellen.
2. Inzwischen für die Sauce Speck in feine Würfel schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne schonend auslassen und kross braten.
3. Pilze putzen und kleinschneiden.
4. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
7. Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben und alles weitere ca. 4 Minuten braten.
8. Speckwürfel untermischen, Crème fraîche dazugeben und untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.
9. Für die Kartoffeln die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und bräunen.

10. Für die Schnitzel Paniermehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.
11. Die Eier in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben und verquirlen.  
Mehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.
12. Die Fleischscheiben dünn (zwischen einem Gefrierbeutel) plattieren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
13. Dann die Fleischscheiben zunächst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Anschließend durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und im Paniermehl wenden. Die Panade nicht andrücken.
14. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Butter zugeben. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Dabei die Schnitzel immer wieder in der Pfanne bewegen und mit einem Löffel etwas heißes Fett aus der Pfanne über die Schnitzel gießen.
15. Die gebratenen Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
16. Für die Kartoffeln die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Die gepellten Kartoffeln zugeben, darin nochmals erwärmen, die braune Butter übergießen und die Kartoffeln mit einem Stampfer oder einer Gabel zerstampfen.
17. Den Kartoffelstampf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben ca. 1 EL der geschnittenen Kräuter für die Pilze untermischen.
18. Vor dem Anrichten die Kräuter unter die Pilzsauce mischen.
20. Schnitzel auf Teller geben, mit Pilzsauce und Kartoffelstampf anrichten und servieren.

Pro Portion: 710 kcal/2980 kJ

22 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 50 g Fett

**Tarik Rose**  
**Pfirsich-Bowle****Mittwoch, 11. Dezember 2024**  
**Zutaten für 8 Gläser (à ca. 250 ml)**

Dauer: 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

500 g	Pfirsiche aus der Dose (Abtropfgewicht)
1 TL	Vanillezucker
1 Flasche	Weißwein, trocken (gut gekühlt)
1 Flasche	Sekt (eisgekühlt)
einige	Eiswürfel (nach Belieben)

**Zubereitung:**

1. Die Pfirsiche abtropfen lassen, den Sud auffangen. Pfirsiche in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Vanillezucker und Pfirsichsud verrühren und in eine Bowlen-Schüssel geben. Pfirsiche und – nach Belieben – bereits Weißwein zugeben. Bis zum Servieren gut kühlen.
3. Bowlenansatz mit Wein (sofern noch nicht zugegeben) auffüllen, dann den Sekt vorsichtig angießen. Nach Belieben zusätzlich einige Eiswürfel in die Bowle geben.

Pro Glas (ca. 250 ml): 190 kcal/787 kJ  
15 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, unter 1 g Fett



**Rainer Klutsch  
Krabbencocktail****Donnerstag, 12. Dezember 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 15 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Krabben:

300 g	Nordseekrabbenfleisch, gegart
1/2	Zitrone
1 TL	Puderzucker
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	Dill

Für die Cocktail-Sauce:

200 g	Mayonnaise
2 EL	Ketchup
1/2	Zitrone
2 EL	Cognac (nach Belieben)
1 EL	Worcestershiresauce
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

zusätzlich:

1	Chicorée-Kolben
---	-----------------

**Zubereitung:**

1. Krabben in eine Schüssel geben.
2. Von der Zitrone etwas Saft auspressen.
3. Zitronensaft mit Puderzucker und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Krabben damit marinieren.
4. Dill waschen, trocken schütteln, abzupfen, fein hacken und ebenfalls unter die Krabben mischen.
5. Mayonnaise und Ketchup in einer Schüssel vermischen.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Cognac unter die Mayonnaise mischen. Mit Worcestersauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Chicorée putzen und waschen.
8. Chicorée-Blätter dekorativ in Glasschalen geben, darauf die marinierten Krabben geben und die Cocktail-Sauce darauf verteilen. Dazu schmeckt knusprig gerösteter Toast.

Pro Portion: 545 kcal/2280 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 50 g Fett

**Rainer Klutsch  
Ragout fin****Donnerstag, 12. Dezember 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für das Ragout

1	Karotte
60	Knollensellerie
60 g	Lauch
600 g	Kalbfleisch (aus der Keule)
1	Zwiebel (z. B. weiß)
1	Gewürznelke
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
½ TL	weiße Pfefferkörner
150 g	Erbsen (tiefgekühlt)
300 g	kleine Champignons
1 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer
1 EL	Butter
1 EL	Weizenmehl, Type 405
200 ml	Sahne
1	Eigelb
1/2	Zitrone

Für die Blätterteig-Pastetchen

350 g	Blätterteig (frisch oder TK)
etwas	Weizenmehl, Type 405 (zum Ausrollen)
1	Eigelb
1 EL	Sahne

**Zubereitung:**

1. Karotte und Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Lauch putzen, waschen und grob schneiden.
2. Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken.
3. Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken und zum Fleisch geben. Ca. 1 TL Salz, Lorbeerblatt, Karotte, Sellerie, Lauch und Pfefferkörner zufügen.
4. Fond aufkochen, dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.
5. In der Zwischenzeit für die Blätterteigpastetchen den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3).
6. Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut 5 mm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. Ø 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus den übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass etwa 1 cm breite Ringe entstehen. Restlichen ausgestochenen Teig übereinander legen, nochmals ca. 5 mm dünn ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.
7. Eigelb und Sahne verquirlen, Teigkreise und -ringe damit bestreichen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Jeweils mit 3–4 Teigringen belegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.
8. Pastetchen auskühlen lassen.
9. Das weich gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen, abtropfen lassen. Vom Kochfond ca. 300 ml abmessen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.
10. Erbsen auftauen lassen.

11. Die Champignons putzen und vierteln.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Ca. 250 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.
14. Eigelb und 50 ml Fond in der Schüssel verquirlen, dann unter die nicht mehr kochende Sauce rühren.
15. Erbsen und Pilze ebenfalls untermischen.
16. Abgetropftes Kalbfleisch klein schneiden und unter die Sauce mischen.
17. Von der Zitronenhälfte den Saft auspressen.
18. Ragout fin mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
19. Blätterteigpasteten mit dem Ragout fin füllen und sofort anrichten.

Pro Portion: 880 kcal/3690 kJ

39 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 61 g Fett

**Antonina Müller**  
**Schichtsalat de Luxe****Freitag, 13. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Eiersalat:

8	Eier
1	Knoblauchzehe
40 g	Parmesan
3	Sardellen (eingelegt)
1/2	Zitrone
100 g	Mayonnaise
1 TL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für den Spitzkohlsalat:

80 g	Cashewkerne
400 g	Spitzkohl
etwas	Salz
100 g	Baby-Spinat
1	Knoblauchzehe
1	reife Avocado
1	Limette
100 g	Feta
100 g	Schmand
etwas	Pfeffer

Für den Rotkohlsalat:

3 EL	Sesam
200 g	Rotkohl
etwas	Salz
2 TL	geröstetes Sesamöl
2 EL	Apfelessig
1	roter Apfel

Für die Zwischenschichten:

2	Römersalatherzen
2	Karotten
100 g	Gouda

**Zubereitung:**

1. Für den Eiersalat die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken, abkühlen lassen.
2. Für das Dressing Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben, die Sardellen grob hacken und von der Zitrone den Saft auspressen.
3. Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Sardellen, Knoblauch und Parmesan in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Dressing zu dickflüssig ist, mit 1–2 EL Wasser flüssiger rühren.
4. Die gekochten Eier schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Das Dressing vorsichtig untermischen.
5. Für den Spitzkohlsalat Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

6. Vom Spitzkohl die äußeren evtl. welken Hüllblätter entfernen. Spitzkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Spitzkohlblätter in Rauten schneiden und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten.
7. Spinat abrausen und abtropfen lassen.
8. Knoblauch schälen und grob schneiden.
9. Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und in einen Mixbecher geben.
10. Von der Limette den Saft auspressen und zur Avocado geben. Feta darüber bröseln, Schmand, Knoblauch und Spinat zugeben und alles fein mixen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem vorbereiteten Spitzkohl vermengen. Zuletzt die Cashewkerne untermischen.
11. Für den Rotkohlsalat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann abkühlen lassen.
12. Vom Kohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen. Rotkohl halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit der Hand das Salz unter und den Kohl weich kneten.
13. Sesamöl und Apfelessig unter den Kohl mischen und abschmecken.
14. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in kleine Würfel schneiden.
15. Apfelwürfel und Sesam unter den Rotkohlsalat mischen.
16. Für die Zwischenschicht den Römersalat putzen, die Blätter lösen, gut waschen und trocken schleudern. Die Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Den Käse grob reiben.
17. Zum Servieren nach Gusto die Salate und vorbereitete Zutaten in eine Glasschüssel schichten. Zum Beispiel zunächst die geriebenen Karotten auf den Schüsselboden geben, darauf den Spitzkohlsalat, dann den geriebenen Käse darauf streuen und darauf den Rotkohlsalat, es folgt eine Schicht Salatblätter und zuletzt der Eiersalat. Salat bis zum Servieren kühlen und etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 950 kcal/3990 kJ

24 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 79 g Fett

**Antonina Müller**  
**Crispy Taco-Shells****Freitag, 13. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für die Maistortillas:

450 g Maismehl  
etwas Salz  
170 ml heißes Wasser  
1 l Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Füllung:

1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
300 g Kidney-Bohnen aus der Dose  
150 g Mais aus der Dose  
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
500 g Rinderhackfleisch  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Chiliflocken  
300 g passierte Tomaten  
1 Prise Zucker

Zusätzlich:

1/2 Eisbergsalat  
2 Tomaten  
100 g Cheddar-Käse  
150 g saure Sahne

Außerdem:

evtl. Tortilla-Pressen (ca. 20 cm Ø)

**Zubereitung:**

1. Für die Tortillas Maismehl und eine gute Prise Salz in eine Schüssel geben, das heiße Wasser zugeben und alles vermengen, bis ein klebriger Teig entstanden ist. Den Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen.
2. Dann aus dem Teig etwa walnussgroße Kugeln rollen und in einer Tortilla-Pressen jeweils zu Tortillafladen pressen oder die Kugeln zwischen zwei aufgeschnittene Gefrierbeutel legen und mit Hilfe eines Topfs zu Fladen pressen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten jeweils kurz anrösten.
4. Die gerösteten Tortillas in ein sauberes Küchentuch einwickeln, damit weich bleiben und nicht antrocknen.
5. In einem flachen Topf das Frittieröl erhitzen und die Tortillas darin nach und nach knusprig frittieren. Am besten mit einer Koch-Pinzette festhalten, damit sie Ihre Form behalten.
6. Frittierte Tortillas auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Für die Füllung Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. Die Bohnen und den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
9. In einer tiefen Pfanne das Pflanzenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, dann die Bohnen und den Mais zugeben und untermischen.

10. Anschließend die passierten Tomaten untermischen und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Abschmecken und bei Bedarf eine Prise Zucker untermischen.

11. Den Eisbergsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

12. Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Tomaten in kleine Würfel schneiden.

13. Den Käse grob reiben.

14. Zum Servieren die Tortillas mit etwas Hackfleischmasse füllen, darauf jeweils etwas Salat, Tomatenwürfel, geriebenen Käse und einen Klecks saure Sahne geben. Sofort servieren.

Pro Portion: 1150 kcal/4800 kJ

95 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 62 g Fett

**Antonina Müller**  
**Lava-Kuchen mit Vanille-Sahne****Freitag, 13. Dezember 2024**  
**Rezept für 6 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Desserts & Süßes**Zutaten:**

Für die Vanillesahne:

500 ml Milch  
100 g Zucker  
1 Vanilleschote  
4 Eigelb  
300 g Sahne  
20 ml Rum (nach Belieben)

Für die Küchlein:

170 g Butter  
175 g dunkle Kuvertüre  
6 Eier (Größe M)  
75 g Weizenmehl, Type 405  
170 g Zucker

Außerdem:

etwas Zucker und weiche Butter für die Backringe  
6 Metallringe (Backringe), ca. 8 cm Durchmesser**Zubereitung:**

1. Für die Vanille-Sahne Milch und Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark auskratzen und zusammen mit der ausgekratzten Schote mit in den Topf geben.
2. Die Vanillemilch erhitzen und einmal aufkochen lassen.
3. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und verrühren.
4. Dann die heiße Milch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Alles zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze zur Rose abziehen, das heißt die Sauce unter Rühren leicht andicken lassen. Sie darf allerdings nicht aufkochen. Sobald die Sauce andickt, den Topf sofort vom Herd nehmen. Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel passieren und kühl stellen.
5. Für die Küchlein die Butter grob würfeln und in einem Topf schmelzen, etwas abkühlen lassen.
6. Die Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen.
7. Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen. Mehl, Zucker, flüssige Butter und geschmolzene Kuvertüre zugeben und alles kurz vermischen.
9. Die Backringe mit weicher Butter auspinseln und mit Zucker ausstreuen.
10. Die Ringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
11. Die Ringe jeweils zu ca. 3/4 mit der Schokomasse füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen. Die Küchlein sollen im Kern noch flüssig bleiben.
12. In der Zwischenzeit für die Vanille-Sahne die Sahne steif schlagen, nach Belieben den Rum untermischen.
13. Sahne unter die abgekühlte Vanillesauce heben.
14. Die Küchlein nach dem Backen vorsichtig auf Dessertteller setzen, aus den Ringen lösen und noch heiß servieren. Die Vanille-Sahne dazu reichen.

Pro Portion: 850 kcal/3560 kJ, 73 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 56 g Fett



**Christian Henze**  
**Frikadellen mit Wirsing-Kartoffelstampf****Montag, 16. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Frikadellen:

2	Brötchen (Semmeln) vom Vortag
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	glatte Petersilie
3 EL	Butterschmalz
500 g	gemischtes Rinder- und Schweinehackfleisch
1 TL	scharfer Senf
2	Eier
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Für den Stampf:

600 g	Wirsing
1	rote Zwiebel
3	Knoblauchzehen
2 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Milch
500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
30 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
½ TL	Oregano, gerebelt
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Frikadellen die Brötchen grob würfeln, in eine Schüssel geben, mit etwas warmem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. 1/3 vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann die Petersilie zugeben, untermischen und alles abkühlen lassen.
6. Für den Stampf den Strunk vom Wirsing entfernen, Wirsing in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.
7. Rote Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.
8. Butter in einem Topf aufschäumen, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann Wirsingstreifen dazugeben und kurz anbraten. Wirsing mit Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwa um die Hälfte einkochen lassen.
9. Milch zugießen und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist.
10. Inzwischen die Kartoffeln schälen, in etwa 1 cm kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen.
11. Für die Frikadellen die eingeweichten Semmeln gut ausdrücken und das Wasser abgießen.

12. Abgekühlte Zwiebelmischung, Hackfleisch, Senf und Eier zu den ausgedrückten Semmeln geben, kräftig mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und zu einem gebundenen Fleischteig vermischen.
13. Mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen aus der Hackmasse formen.
14. Restliches Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten.
15. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden, mit dem Oregano zum Wirsing geben und mit Salz würzen.
16. Kartoffeln abgießen, ebenfalls zum Wirsing geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Olivenöl einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Wirsing-Kartoffel-Stampf auf vorgewärmte Teller geben und die Frikadellen darauf anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/ 3750 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 65 g Fett

**Gebratener Saibling mit Meerrettichschaum und Grünkohl**      Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, leichte Küche

**Zutaten:**

Für den Grünkohl und Petersilienwurzeln:

2	rote Zwiebeln
600 g	Grünkohl
6 EL	Olivenöl
200 ml	Gemüsebrühe
2	Petersilienwurzeln
1 EL	Honig
1,5 EL	Apfel-Balsam (Essig)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

4	Saibling-Filets mit Haut (á 180 g)
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Meerrettichschaumsauce:

2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
80 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Msp.	Honig
30 g	frischer Meerrettich

**Zubereitung:**

1. Für den Grünkohl die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Den Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den Stielen zupfen.
3. Die Hälfte vom Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos darin anschwitzen. Grünkohlblätter dazugeben und etwas zusammenfallen lassen. Brühe angießen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.
4. Saibling-Filets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Die Filets mit Salz würzen, mit Olivenöl beträufeln und etwa 5 Minuten marinieren.
5. Für die Sauce die Schalotten schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.
7. Petersilienwurzel waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
8. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Wurzelpetersilie darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten knusprig rösten.
9. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Saibling-Filets darin zunächst auf der Hautseite bei mittelstarker Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Filets wenden und auf der Fleischseite bei schwacher Hitze fertig garen. Mit Pfeffer würzen.

10. Zum Saucenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Sauce schaumig aufmixen.
11. Die Petersilienwurzelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.
12. Grünkohl mit Honig, Apfel-Balsam, Salz und Pfeffer würzen.
13. Meerrettich schälen, sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten unter die Sauce mischen.
14. Saibling und Grünkohl auf Teller anrichten, mit Petersilienwurzelwürfel bestreuen und die Sauce darum träufeln.

Pro Portion: 485 kcal/ 2030 kJ

11 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 30 g Fett

**Sören Anders**  
**Rinderroulade mit Rotkraut****Mittwoch, 18. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 2,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Rouladen:

2	saure Gurken (Gewürzgurken)
80 g	fetter Speck
4	Rindfleischscheiben (à ca. 160 g) für Rouladen, z. B. aus Ober- oder Unterschale
etwas	Salz
2 EL	Senf
1 TL	Majoran, gerebelt
2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
700 ml	Rinderfond oder Gemüsebrühe

Für das Rotkraut:

800 g	Rotkohl
2	Zwiebeln
2	Äpfel (z.B. Boskop)
10 g	frischer Ingwer
30 g	Schweine- oder Butterschmalz
2 EL	Zucker
etwas	Salz
2 EL	Weinessig
50 ml	Orangensaft
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Wasser
3	schwarze Pfefferkörner
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1	Zitrone
2 EL	Johannisbeergelee (aus dem Glas)

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Fleischscheiben evtl. noch etwas plattieren, dann salzen und mit Senf bestreichen. Je eine Scheibe Speck und Gurke auflegen, mit Majoran bestreuen.
3. Die Fleischscheiben vorsichtig fest aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
4. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
5. In einem Bräter Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm

hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen etwa alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.

6. In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.

7. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

8. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

9. Ingwer schälen und fein würfeln.

10. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.

11. Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen (oder Teebeutel) geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Gelee ebenfalls zugeben. Alles gut umrühren und den Kohl zugedeckt ca. 50 Minuten garen, dabei zwischendurch immer mal wieder umrühren.

12. Ca. 40 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Rouladen die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

13. Wenn das Rotkraut schön weichgekocht ist, das Gewürzsäckchen entfernen, das Kraut abschmecken.

14. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

15. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.

16. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.

17. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.

18. Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

19. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen daraufsetzen. Rotkraut und Kartoffelpüree dazu servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3900 kJ

59 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 58 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Parmesan-Soufflé mit Feldsalat****Donnerstag, 19. Dezember 2024**  
**Rezept für 4 Person**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Feldsalat:

100 g	Süßkartoffel
1	Bio-Orange
1 EL	Olivenöl zum Braten
50 ml	weißer Balsamico
200 ml	Gemüsebrühe
1	Sternanis, gemörsert
1 Prise	Piment d' Espelette
etwas	Salz
100 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Feldsalat
1 Bund	Schnittlauch

Für das Parmesan-Soufflé:

5	Eier
100 g	weiche Butter
250 g	Sauerrahm
120 g	Weizenmehl, Type 405
250 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
etwas	Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Mehl zum Bestäuben der Förmchen

**Zubereitung:**

1. Für das Dressing Süßkartoffel schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.
2. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffelwürfel darin anschwitzen. Orangensaft und 1 Spritzer Balsamico zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
4. Dann Gemüsebrühe, Orangenabrieb, Sternanis, Piment d' Espelette und 1 Prise Salz zugeben und die Süßkartoffel darin weichkochen.
5. Anschließend Sternanis aus dem Topf nehmen, die Süßkartoffel fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
6. 2 EL vom Püree mit restlichem Balsamico und Olivenöl zu einem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für die Soufflés den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Eier trennen. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
9. Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.
10. Soufflé-Förmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflé-Masse füllen.

11. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 im Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflés 15–20 Minuten goldbraun backen.
12. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Feldsalat und Schnittlauch in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber geben und untermischen.
15. Gebackene Parmesan-Soufflés vorsichtig aus den Förmchen lösen. Feldsalat auf Teller geben und die Soufflés darauf anrichten.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4340 kJ

34 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 85 g Fett



**Jacqueline Amirfallah**  
**Geschmorte Hähnchenkeulen mit**  
**Orangen-Pistazien-Reis**

Donnerstag, 19. Dezember 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Asia &amp; Weltküche

**Zutaten:**

Für den Reis:

300 g Basmatireis  
etwas Salz  
2 EL Butter  
1 Bio-Orange  
etwas Zucker  
2 EL Pistazien, geschält

Für Fleisch:

2 Zwiebeln  
4 Hähnchenkeulen  
2 EL Pflanzenöl  
etwas Salz  
etwas Kurkuma  
500 ml Hühnerbrühe  
1 Chilischote  
1 EL Berberitzen  
1 EL Sultaninen  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Zucker

**Zubereitung:**

1. Reis gründlich waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den gewaschenen Reis zugeben, umrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen.
2. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze zugedeckt den Reis ca. 30 Minuten saftig dämpfen.
3. Inzwischen für das Fleisch die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen.
5. In einer Schmorpfanne das Öl erhitzen. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Kurkuma würzen und rundherum goldbraun in der Schmorpfanne anbraten. Dann die Zwiebeln zugeben und zugedeckt die Keulen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten schmoren, dabei immer wieder wenden und etwas Hühnerbrühe zugeben.
6. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden.
7. Chili, Berberitzen und Sultaninen mit in den Schmortopf zu den Hähnchenkeulen geben.
8. Für den Reis die Orange heiß waschen, trocken tupfen. Mit dem Sparschäler dünn die Schale, ohne das Weiße, abschälen. Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser (Wasser zwischendurch wechseln) blanchieren.
9. Dann 100 ml Wasser und 3 EL Zucker aufkochen. Blanchierte Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sind.
10. Die Orange anschließend mit einem Messer vollständig so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfleits herausschneiden
11. Die Hähnchenkeulen aus dem Schmortopf nehmen, das Fleisch vom Knochen und nach Belieben Haut lösen. Den Schmortopf abschmecken. Die Fleischstücke in die Sauce geben.
12. Die Pistazien grob hacken.
13. Pistazien, kandierte Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.
14. Geschmortes Hähnchenfleisch und Orangen-Reis anrichten.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ, 66 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 44 g Fett

## Sören Anders Christstollen-Parfait mit Gewürzorange

Donnerstag, 19. Dezember 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden | Schwierigkeitsgrad: mittel | Süßes & Kuchen

### Zutaten:

Für das Parfait:

50 g Christstollen  
1,5 Blatt Gelatine  
1/2 Vanilleschote  
2 EL Orangensaft, frisch gepresst

2 Eigelbe  
25 g Puderzucker  
180 g Sahne

Für die Gewürzorange:

150 ml Orangensaft  
150 ml Rote Bete-Saft  
80 g Honig  
2 Sternanis  
2 Kardamomkapseln  
1 Zimtstange  
2 Orangen

### Zubereitung:

1. Für das Parfait den Stollen in feine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
3. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die ausgekratzte Vanilleschote für den Gewürzorangensud beiseitestellen.
4. Den Orangensaft in einem Topf erhitzen, dann den Topf vom Herd ziehen.
5. Eigelbe, Puderzucker und Vanillemark in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig aufschlagen, bis die Masse leicht eindickt; Achtung, sie sollte nicht zu fest sein, sonst flocken die Eigelbe aus.
6. Schlagkessel mit der Ei-Zucker-Masse vom Wasserbad nehmen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, im noch heißen Orangensaft unter Rühren schmelzen und unter die Ei-Zucker-Masse rühren.
7. Dann den Schlagkessel in Eiswasser stellen und die Masse schlagen, bis sie kalt ist.
8. Die Sahne steif aufschlagen.
9. Die Sahne und Stollenwürfel unter die Ei-Zucker-Masse heben.
10. Eine kleine Stollen- oder Terrinen-Form mit Frischhaltefolie auslegen, die Parfait-Masse einfüllen und ca. 12 Stunden in den Tiefkühler geben.
11. Für die Gewürzorange Orangensaft, Rote Bete-Saft und Honig in einen kleinen Topf geben. Die beiseite gestellte ausgekratzte Vanilleschote, Sternanis, Kardamomkapseln und Zimtstange zugeben, aufkochen. 1 Minute köcheln lassen, dann den Topf vom Herd ziehen.
12. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet.
13. Die geschälten ganzen Orangen in den lauwarmen Gewürzsud legen und ziehen lassen. Sobald der Sud ganz abgekühlt ist, die Orangen nochmals etwas im Sud wenden, zugedeckt und ca. 12 Stunden ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
14. Kurz vor dem Servieren das Stollen-Parfait etwas antauen lassen. Die Orangen aus dem Sud nehmen, in etwa 1 cm große Scheiben schneiden, diese nach Belieben halbieren oder vierteln und auf Dessertteller geben. Das Parfait aus der Form stürzen, in Portionsstücke schneiden und mit den Orangen anrichten.

Pro Portion: 385 kcal/ 1610 kJ, 45 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 20 g Fett