

ARD-Bufferet Rezepte Januar 2014

Vincent Klink

Donnerstag, 2. Januar 2014

Sauerkraut-Apfel mit Kartoffelplätzchen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 Apfel (z. B. Boskop)
3 Schalotten
500 g Sauerkraut, frisch aus dem Fass
3 EL Butter
125 ml trockenen Weißwein
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Bio-Gemüsebrühenpulver
1 Lorbeerblatt
1/2 EL Zucker
etwas Salz, Pfeffer
8 große Kartoffeln (ca. 800 g), mehlig kochend
125 g Sahne
5 EL Olivenöl
2 TL Kartoffelstärke
2 EL Mehl
3 Eier
etwas Muskat

Zubereitung

In der Zwischenzeit Äpfel waschen und trockenreiben. Einen kleinen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher bis auf einen 1 cm dicken Rand aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Sauerkraut abtropfen lassen (nach Belieben abspülen). 1 EL Butter erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Ausgehöhltes Apfelinneses und Sauerkraut zugeben und kurz anbraten. Sauerkrautmischung mit Wein ablöschen. Wacholderbeeren andrücken. Mit Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten dünsten, dabei die Flüssigkeit komplett einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Kartoffelmasse in ein Tuch geben und den Saft ausdrücken, so dass die Kartoffelraspel schön trocken sind. Sahne unter das Sauerkraut mischen, weitere ca. 5 Minuten dünsten und erneut abschmecken (evtl. mit 1 TL Stärke binden).

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Sauerkraut in die Äpfel füllen, übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen und in eine gefettete Form setzen. Äpfel im Backofen etwa 25 Minuten weich backen.

Für die Kartoffelplätzchen

1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalottenwürfel darin anschwitzen und lauwarm abkühlen lassen. Geriebene Kartoffeln mit Kartoffelstärke, Mehl, Eiern und Schalotten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Aus dem Kartoffelteig ca. 12 Plätzchen (ca. 5 cm Durchmesser) kross ausbacken. Die Kartoffelplätzchen mit dem Sauerkraut-Äpfeln anrichten.

Pro Portion: 634 kcal / 2653 kJ

54 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 34 g Fett

Marion Kracht

Montag, 6. Januar 2014

Linsen-Gemüse-Eintopf mit Koriander, Rezept für 4 Personen

Zutaten

300 g Linsen, braun
1 Stange Lauch
2-3 Karotten
2-3 Kartoffeln
200 g Knollensellerie
2 Zwiebeln
2,5 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein (oder Wasser)
1 Knoblauchzehe
Etwas Salz
1TL Koriander
1-2 EL Ahornsirup
30 ml roter Balsamico
2 EL Sojasahne oder Sojajogurt
Etwas Currypulver
2 Stängel Koriander

Zubereitung

Linsen auf einem Sieb waschen und eventuell Steinchen entfernen.
Lauch halbieren, waschen und in feine ½ cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Linsen mit Gemüse und Tomatenmark in ca. 1 Liter Wasser zugedeckt etwa 20 Minuten leicht kochen.

Wein so gewünscht, oder etwas Wasser zugeben, falls es zu dickflüssig wird. Den Knoblauch schälen und pressen. Linsen mit Knoblauch, Salz und Koriander würzen. Ahornsirup und den Balsamico untermischen. Weitere 5-10 Minuten leicht köcheln. Den Eintopf in die Teller verteilen und je mit einem Löffel Sojasahne mittig begießen. Auf die Sahne eine Prise Curry und grob gehacktes Koriandergrün geben.

Pro Portion: 315 kcal / 1318 kJ
52 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 2 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 7. Januar 2014

Gebratener Blumenkohl mit Karotten-Curry-Gel, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Weinbeeren

1 Schalotte
1 Kaffir-Limettenblatt
1 Sternanis
1 EL Rapsöl
50 ml weißer Portwein
1 Msp. Curry
Etwas Salz, weißer Pfeffer
200 ml Traubensaft
40 g helle große Rosinen (goldene Rosinen)

Für das Karotten-Curry-Gel und Blumenkohl

1 weiße Zwiebel
10 g Ingwer
2 Karotten
3 Tomaten
10 Koriandersamen
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
3 EL Rapsöl
30 ml Weißwein
1/2 TL Curry
1 TL Tomatenmark
400 ml Gemüsefond
1 Kopf Blumenkohl (ca. 600 g geputzt)
15 g Butter
20 ml Curryöl
etwas Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
etwas Balsamico
1 Bund Koriander
Etwas Piment d'Espelette
30 g geschälte Haselnüsse

Zubereitung

Für die Weinbeeren

Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Limettenblatt fein schneiden. Sternanis grob mörsern. Rapsöl erhitzen. Schalotte darin andünsten. Limettenblatt, Sternanis und Portwein zugeben und einkochen lassen. Die Reduktion mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Traubensaft zugeben, aufkochen, etwas abkühlen lassen und lauwarm über die Rosinen gießen. Bis zum Anrichten in der Flüssigkeit marinieren.

Für das Karotten-Curry-Gel

Zwiebel, Ingwer und Karotten schälen und putzen. Zwiebeln und Ingwer getrennt voneinander fein würfeln. Karotten in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trockenreiben und fein würfeln. Koriander und Kreuzkümmel mörsern. 1 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Karotten und Ingwer zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Weißwein ablöschen, mit dem Curry würzen und einkochen. Tomatenmark, Tomaten und gemörserte Gewürze zugeben. Mit 300 ml Gemüsefond auffüllen und ca. 40 Minuten langsam kochen lassen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Stiele ebenfalls klein schneiden. 300 g Blumenkohlröschen in dünne Scheiben schneiden. Restliche Blumenkohlröschen und -stiele in einem Topf mit Butter und Curryöl anbraten. 100 ml Gemüsefond zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Blumenkohl weich garen. Mit etwas Balsamico abschmecken.

Koriander abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Blättchen eines Stiels fein schneiden.

Die Blumenkohlscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl goldbraun anbraten, danach bei sanfter Hitze fertig garen, mit Salz und etwas Zucker würzen. Fein geschnittenen Koriander darüber streuen.

Das Karotten-Curry-Gel mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Mit dem Mixstab kurz pürieren, dann passieren und abschmecken.

Haselnüsse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gebratene Blumenkohlscheiben auf Teller platzieren. Karotten-Curry-Gel mit einem Löffel auf den Teller geben. Mit Blumenkohlröschen, -stielen, Rosinen, Haselnüssen und Korianderblättchen anrichten. Das Gericht mit etwas Rapsöl und Currypulver bestreuen.

Pro Portion: 773 kcal / 3234 kJ

54 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 51g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 8. Januar 2014

Schwarzwurzelragout mit Taleggio-Polenta, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Spritzer Essig
600 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel
3 EL Butter
Etwas Meersalz
ca. 380 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Thymian
300 ml Milch
Etwas Muskat
80 g Polenta (Maisgrieß)
1/2 Bund Zwiebellauch
1 EL Mehl
80 g Taleggio
100 g Sahne
50 g Crème fraîche
Etwas Pfeffer

Zubereitung

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Dann in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Die Schwarzwurzelstücke abspülen und zur Zwiebel in die Pfanne geben, salzen und bei kleiner Hitze weichdünsten, wenn nötig etwas Gemüsebrühe (ca. 80 ml) zugeben. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. 300 ml Gemüsebrühe und Milch in einem Topf aufkochen, mit Salz, Thymianblättchen und Muskat gut abschmecken, Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, dann ca. 10 Minuten köcheln, dabei immer wieder umrühren.

Den Zwiebellauch waschen, putzen und klein schneiden. Das Weiße vom Zwiebellauch in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Mehl zugeben und mit einem Schneebesen die Sahne unterrühren. Crème fraîche untermischen und alles unter Rühren 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sauce mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken. Das Grüne vom Zwiebellauch und die gedünsteten Schwarzwurzeln unter die Sauce mischen.

Den Käse klein schneiden, unter die Polenta rühren und nochmal abschmecken. Die Polenta mit dem Schwarzwurzelragout anrichten.

Pro Portion: 763 kcal / 3191 kJ

47 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 53 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 9. Januar 2014

Mangoldfrösche mit Ziegenkäse gefüllt und Zwiebelsauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Sauce

300 g rote Zwiebeln
80 g Zucker
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Rotwein
1 EL Rotweinessig
40 ml Cassis
Etwas Salz, Pfeffer

Für die Mangoldfrösche

8 große Mangoldblätter
2 Schalotten
3 EL Butter
60 g Walnusskernhälften
200 g Ziegenfrischkäse
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Ei
2 EL geriebenes Weißbrot
Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Sauce

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. In einem Topf Zucker goldbraun karamellisieren, die Zwiebeln zugeben und mit Brühe und Rotwein auffüllen. Essig und Cassis zugeben und mit Salz, grob gemahlenem Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 20-30 Minuten langsam köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mangoldfrösche

Die Mangoldblätter kurz in kochendes Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken, auf einem Tuch trocknen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten.

Für die Füllung Schalotten schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und mit den Schalotten in eine Schüssel geben. Den Käse ebenfalls zugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermischen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie mit Koriander, Ei und den Weißbrotbörselein mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter die Käsemasse mischen. Auf jedes vorbereitete Mangoldblatt etwas Masse geben und die Blätter so einschlagen, dass kleine Päckchen entstehen.

In einem flachen Topf 2 EL Butter schmelzen, die Päckchen nebeneinander hineinsetzen und zugedeckt langsam braten. Nach 3 Minuten umdrehen und auf der anderen Seite nochmal ca. 3 Minuten weiterbraten. Die Mangoldfrösche mit der Sauce anrichten und servieren.

Pro Portion: 468 kcal / 1959 kJ

31 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 28 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 10. Januar 2014

Perlgraupenrisotto mit Rote Bete und Radicchio, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Rote Bete

2 mittlere Knollen Rote Bete
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
400 ml Rote Bete Saft
2 Msp. mildes Curry
1 Prise Kreuzkümmel
2 EL kalte Butter

Für das Perlgraupenrisotto

300 ml Rotwein
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 g Perlgraupen
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Rote Bete Saft
1/4 Kopf Radicchio
etwas Meersalz, weißer Pfeffer, Curry

Zum Anrichten

50 g Meerrettich, frisch
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Für die Rote Bete

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Rote Bete gut waschen, trockenreiben. Alufolie in 2 Quadrate schneiden (je nach Größe der Knollen 20 x 20 cm oder 30 x 30 cm), und die Rote Bete jeweils einzeln auf ein Alufolienquadrat setzen. Jeweils 1 Zweig Rosmarin und Thymian darauf legen. Folie verschließen und die eingepackten Knollen im Ofen ca. 45 Minuten garen.

Für das Perlgraupenrisotto

In der Zwischenzeit für den Risotto Rotwein in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe, dem eingekochten Rotwein und 150 ml Rote Bete Saft ablöschen. Bei niedriger Temperatur zu einem cremigen, bissfesten Risotto kochen. Radicchio abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen 150 ml Rote Bete Saft unter den Risotto mischen und mit Meersalz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Die Rote Bete mit einem Holzspieß eine Garprobe machen. Die Knolle sollte bissfest, knackig sein. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, schälen und gleichmäßige Spalten schneiden. 400 ml Rote Bete Saft mit Curry und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit der Butter binden, mit Meersalz und Curry würzen. Rote Bete Spalten in den Fond geben und glasieren. Meerrettich schälen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Perlgraupenrisotto mit Rote Bete Spalten anrichten. Meerrettich darüber reiben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Pro Portion: 442 kcal / 1851 kJ

69 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 9 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 13. Januar 2014

Kalbsfrikadelle mit Pastinakenpüree und Rahmwirsing, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Kalbsfrikadellen

1 Brötchen vom Vortag
2 Schalotten
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
600 g Kalbfleisch
1 EL Kapern
2 Eier
1 EL Tomatenketchup
Etwas Salz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 EL Senf
Einige Semmelbrösel
2 EL Pflanzenöl

Für den Rahmwirsing

50 g Bauchspeck
1 Zwiebel
1 kleiner Wirsing
1 EL Pflanzenöl
250 ml Kalbsfond
150 g Sahne
1 EL Mehlbutter (1 EL Butter, 2 EL Mehl)
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat

Für das Pastinakenpüree

400 g Pastinaken
2 Schalotten
1 EL Butter
200 g Sahne
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
100 g Crème fraîche
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Für die Frikadellen

Das Brötchen in Wasser einweichen. Schalotten schälen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Kalbfleisch mit Kapern durch einen Fleischwolf drehen, mit dem ausgedrückten und zerpfückten Brötchen sowie den Eiern und Tomatenketchup vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Senf würzen. Semmelbrösel nur unterarbeiten, wenn die Masse zu flüssig sein sollte. Die Hackmasse zu 8 Frikadellen formen und in einer ofenfesten Pfanne in heißem Öl von jeder Seite braun braten. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 130 °C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Rahmwirsing

Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden, in ausreichend Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und ausdampfen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel in einem Topf in wenig heißem Öl anbraten und mit Kalbsfond aufgießen. Sahne zugeben und mit Mehlbutter binden. Heißen Wirsing zugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für das Püree

Die Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf in etwas Butter leicht anschwitzen. Die Pastinakenwürfel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit der Sahne aufgießen, salzen, pfeffern und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze weich kochen und in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf durch ein Sieb streichen und die Crème fraîche unterrühren. Nochmals abschmecken und mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Die Kalbsfrikadellen mit dem Pastinakenpüree und dem Rahmwirsing auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 775 kcal / 3245 kJ

20 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 58 g Fett

Christian Henze

Dienstag, 14. Januar 2014

Forelle mit Parmaschinken und Trauben-Fenchel-Gemüse , Rezept für 4 Personen

Zutaten

400 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Meersalz
200 g blaue Trauben
2 Fenchelknollen
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Kerbel)
30 g Parmesan
2 EL grober Senf
4 EL kleine Kapern
2 EL weiche Butter
etwas Pfeffer
4 Forellenfilets á 170 g
12 Scheiben Parmaschinken
70 ml Olivenöl
1 EL Butter
1 TL Zucker
200 ml Milch
100 g Sahne

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Für das Gemüse die Trauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Fenchel putzen und in feine Stifte schneiden. Für die Paste die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Senf, Parmesan, Kräuter, 2 EL Kapern, 1 EL Butter, etwas Meersalz und Pfeffer mischen.

Die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und falls vorhanden Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Den Parmaschinken ausbreiten, die Forellenfilets darauf legen und mit der Paste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.
Das Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln 3 Minuten ohne Deckel ausdampfen lassen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischröllchen mit der Nahtseite nach unten in das heiße Öl legen und pro Seite 3 Minuten sanft anbraten.
Fenchel und Trauben in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Ausgedampfte Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit 50 ml Olivenöl glatt rühren. Milch und Sahne erwärmen und zugeben, nicht zu lange rühren. 2 EL Kapern untermischen und das Püree mit Meersalz abschmecken.

Das Kartoffelpüree auf die Teller verteilen, die Forellenfilets darauflegen und mit dem Trauben-Fenchel-Gemüse servieren.

Pro Portion: 620 kcal / 2594 kJ

17 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 40 g Fett

Ingwer-Linsen mit Wurzelgemüse aus dem Salzmantel, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1,5 kg Meersalz
150 g Mehl
4 Eiweiß
4 Karotten
4 Petersilienwurzeln
4 Pastinaken
100 g Beluga-Linsen (schwarze Linsen)
ca. 600 ml Gemüsebrühe
100 g Rote Linsen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 10 g frischer Ingwer
1 EL Butterschmalz
1 Prise Tandoorigewürz
1 EL Mehl
300 g Sahne
Etwas Salz, Pfeffer
1 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meersalz mit Mehl und Eiweißen in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermischen, dabei so viel Wasser wie nötig zugeben, der Teig sollte einigermaßen zusammenkleben. Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinaken waschen und ungeschält einzeln mit dem Salzteig ummanteln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen das Gemüse ca. 30-40 Minuten garen.

Die schwarzen Linsen abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten weich kochen, anschließend abschütten.

Die roten abspülen und in einem Topf mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ca. 7 Minuten weich kochen, anschließend abschütten.

Die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben. Mit etwas Tandoorigewürz und 1 EL Mehl bestäuben und die Sahne angießen. Alles gut verrühren und ca. 6 Minuten köcheln lassen, abschmecken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Das gegarte Wurzelgemüse aus dem Ofen nehmen, den Salzmantel abstreifen und schälen. Gemüse in ca. 5 cm große Stifte oder Rauten schneiden.

Die Linsen mit dem Zwiebellauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, das Gemüse obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 532 kcal / 2226 kJ

47 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 29 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 16. Januar 2014

Zwiebelfleisch mit Petersilien-Kartoffelpüree, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Zwiebelfleisch

800 g Rinderschmorbraten
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bund Suppengrün
7 Zwiebeln
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Zucker
150 ml Rotwein
350 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
1 TL Mehl
1 EL Majoran

Für das Kartoffel-Petersilienpüree

1kg Kartoffeln (mehlig kochend)
etwas Salz
1 Bund Petersilie
6 EL Butter
100 ml Milch
100 g Sahne
etwas Salz, Pfeffer, Muskat
1-2 EL Olivenöl

Zubereitung

Für das Zwiebelfleisch

Rinderschmorbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Suppengrün putzen und grob würfeln. 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Fleisch in 2 EL heißem Öl in einem Bräter anbraten, herausnehmen. Suppengrün und Zwiebeln anbraten. 2 EL Tomatenmark und Zucker kurz mit rösten. Mit 150 ml Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fleisch wieder hineinsetzen. 200 ml Gemüsebrühe angießen. Zugedeckt im heißen Ofen etwa 2 Stunden garen. Dabei nach der Hälfte der Zeit den Braten wenden und 150 ml Gemüsebrühe zugeben. Fleisch herausnehmen. Saucenfond durch ein Sieb streichen. Fleisch abkühlen lassen. Die übrigen 5 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun braten. Das kalte Fleisch in dünne Scheiben schneiden und dazu geben. Das Fleisch darin leicht braun braten. Mit Mehl bestäuben und mit etwa 200 ml Saucenfond ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Majoran würzen.

Für das Kartoffel-Petersilienpüree

Die Kartoffeln schälen und längs halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Butter erhitzen und leicht bräunen. Sahne steif schlagen. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelpüree mit Milch und die Hälfte der braunen Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Petersilienblätter mit Olivenöl fein pürieren und mit der übrigen Butter unter das Püree ziehen. Sahne unterheben. Mit dem Zwiebelfleisch servieren.

Pro Portion: 855 kcal / 3577 kJ

50 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 45 g Fett

Otto Koch

Freitag, 17. Januar 2014

Kartoffel-Lauch-Kuchen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
2 EL Butter
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Salz, Pfeffer
1 Msp. Muskat
2 Eier
3 EL Crème fraîche
3 EL Kartoffelstärke
100 g Bergkäse
1 Stange Lauch
150 g Champignons
1 Knoblauchzehe
2 EL Butterschmalz

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad (Ober-und Unterhitze) vorheizen.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und auf einer Gemüsereibe raspeln. Den Käse fein reiben. Dann Kartoffeln und Zwiebeln mit Salz, Pfeffer, Muskat, Eiern, Crème fraîche, Kartoffelstärke und der Hälfte des Käses mischen. Alles in eine gefettete Springform (ca. 24 cm Durchmesser) geben und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Champignons und Lauch in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Knoblauch zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen. Dann auf den Kartoffelkuchen geben, mit dem restlichen Käse bestreuen und nochmals 10 Minuten im Backofen backen. Den Kuchen kurz stocken lassen, aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und warm servieren.

Pro Portion: 734 kcal / 3068 kJ

54 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 43 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 20. Januar 2014

Kabeljau auf Speck-Linsen-Sauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Linsen

2 Scheiben geräucherter Bauchspeck
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Karotten
¼ Knollensellerie
1 EL Olivenöl
100 g Berglinsen
1 EL Tomatenmark
Etwas Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
250 ml Geflügelfond
etwas dunkler Balsamico-Essig
30 g geschlagene Sahne

Für die Kartoffelrösti

4 Kartoffeln, festkochend
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Muskat
1 EL Pflanzenöl

Für den Kabeljau

4 Kabeljaufilets à 150 g
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
2 EL Crème fraîche
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

Für die Linsen

Den Speck fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. Karotten und Sellerie putzen und fein würfeln. Speck, Schalotten und Knoblauch mit etwas Olivenöl bei nicht zu starker Hitze glasig anschwitzen. Karotten, Sellerie und Linsen zufügen, das Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Lorbeerblatt einlegen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Mit Backpapier abdecken und die Linsen im 180 Grad heißen Ofen weich dünsten.

Für die Rösti

Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffelstreifen zu 4 dünnen Fladen hineingeben und mit dem Pfannenwender andrücken. Auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen und im 60 Grad heißen Ofen warm stellen.

Für den Kabeljau

Die Kabeljaufilets mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und im nicht zu heißen Öl-Butter-Gemisch vorsichtig anbraten. Crème fraîche mit Senf und Schnittlauch verrühren und eine Seite der Filets kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen.

Die Linsen mit Essig und Butter verfeinern und möglichst ohne den Fond (oder mit nur wenig) auf vier vorgewärmte Teller geben. Den Kabeljau darauf anrichten und die Rösti seitlich anlehnen. Die geschlagene Sahne unter den Linsenfond heben und diesen um die Linsen verteilen.

Pro Portion: 412 kcal / 1722 kJ

28 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 17 g Fett

Bruno Maccallini

Dienstag, 21. Januar 2014

Pizza in der Pfanne, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig

400 g Mehl
100 g Hartweizengrieß (oder Hartweizenmehl)
1 EL Meersalz
1 TL Zucker
20 g frische Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
1 EL Olivenöl
Etwas Mehl zum Ausrollen

Für den Sugo

1 Zwiebel
50 ml Olivenöl
600 Tomaten (aus der Dose)
1 Lorbeerblatt
Etwas Salz, Pfeffer
1 Peperoncini

Zusätzlich

Etwas Olivenöl
2-3 Tomaten
1 gelbe Paprika
100 g Champignons
200 g Mozzarella
1 Bund Basilikum
1 Bund Rucola
100 g Parmaschinken

Zubereitung

Für den Hefeteig

Mehl, Grieß, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und 300 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl dazu gießen. Zunächst mit einer Gabel zu einem Teig verrühren und dann auf einem bemehlten Backbrett mit den Händen weiterkneten. Den Teig ca. 10-15 Minute kneten, bis er weich und elastisch ist. Falls er zu feucht ist, noch etwas Mehl hinzufügen, falls er zu trocken ist, noch etwas lauwarmes Wasser zugeben. Den Teig 30-60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für den Tomatensugo die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 50 ml Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten und das Lorbeerblatt zugeben, mit Salz, Pfeffer und Peperoncini würzen. Das Ganze etwa 45 Minuten sanft köcheln lassen. Dann Lorbeerblatt und Peperoncini entfernen. Die Sauce abschmecken.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu kreisrunden Pizzen formen, die größtmäßig den zur Verfügung stehenden beschichteten Pfannen entsprechen. In der beschichteten Pfanne je 2 EL Olivenöl erhitzen und den Pizza-Fladen darin auf der unteren Seite kurz goldbraun anrösten, dann wenden und mit etwas Sugo bestreichen und weiteren Zutaten nach Wahl belegen. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und den Pizza-Fladen so lang goldbraun braten, bis der Teig gar und der Mozzarella geschmolzen ist. Zum Servieren mit Basilikumblättern, Rucola oder Schinken belegen.

Pro Portion: 758 kcal / 3199 kJ

95 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 28 g Fett

Verschiedenes vom Chicorée mit Zitrusfrüchten und Garnelen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

16 küchenfertige Garnelen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Sonnenblumenöl
1 TL Tomatenmark
250 ml Fischfond
2 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Limette
4 EL Zucker
6 Kolben Chicorée
250 ml Milch
1 Zweig Thymian
etwas Salz
2 Grapefruit
1 Pomelo
1 Zitrone
etwas Pfeffer
2 Eier
1 TL Senf
100 ml Olivenöl
etwas Chilipulver
125 g Kateifiteig (Engelshaarteig, türkisches Lebensmittelgeschäft)

Zubereitung

Garnelen abspülen, trockentupfen und aus der Schale lösen. Garnelen am Rücken einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenschalen darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Fischfond ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und die Brühe abkühlen lassen.

Je 2 Orangen und 1 Limette abspülen und trockenreiben. Die Schalen jeweils sehr dünn abschälen. Die Schalen in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser zweimal jeweils ca. 1 Minute blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Die Zitrusstreifen anschließend in 100 ml Wasser und 2 EL Zucker weich kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Von den Chicoréekolben jeweils ca. 8 Blätter ablösen bis jeweils ein etwa daumendicker Kolben übrig bleibt. Milch mit Thymian, 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz erhitzen. Die Hälfte der Chicoréeblätter zugeben und etwa 2 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen. Die andere Hälfte der Chicoréeblätter in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zitrusfrüchte dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft dabei auffangen.

Aufgefangenen Zitrusfrüchtesaft (bis auf 2 EL), Salz, Pfeffer und 3 EL Sonnenblumenöl verrühren. Chicoréestreifen und Zitrusfrüchte in eine Schale geben und mischen. Dressing darüber träufeln und ca. 10 Minuten marinieren.

Eier trennen. Eigelbe mit Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Olivenöl in einem feinen Strahl unterrühren, so dass es eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Garnelenbrühe, Chilipulver und Zucker abschmecken.

Teig ausrollen und in 8 Stücke teilen. Die Garnelen salzen und mit Zitruszesten belegen. Je 2 Garnelen in ein Stück Kataifiteig wickeln. 2 EL Sonnenblumenöl portionsweise erhitzen. Garnelen darin von allen Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Knuspergarnelen warm stellen. Die übrigen Chicoréekolben im Bratfett von allen Seiten ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Zucker und mit übrigem Zitrusfrüchtesaft würzen. Chicoréesalat, in Milch gegarten Chicorée, gebratene Kolben und Garnelen anrichten und sofort servieren.

Pro Portion: 806 kcal / 3376 kJ
38 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 48 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 23. Januar 2014

Lammragout mit Rosenkohl und Graupenrisotto, Rezept für 4 Personen

Zutaten

750 g Lammrücken
etwas Salz
etwas Pfeffer
5 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
250 ml Rotwein
250 ml Lammfond
1 Rosmarinzweig
1/2 Bund Thymian
1 EL Tomatenmark
3 EL Butter
200 g Perlgraupen
1 Lorbeerblatt
600 ml Gemüsebrühe
10 Champignons
1 Bund glatte Petersilie
400 g Rosenkohl
30 g Butter
etwas Muskatnuss

Zubereitung

Lammrücken abtupfen, in 1 cm große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Das darin ca. 4 Minuten rundum anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter zugeben und alles braun anschmoren. Tomatenmark unterrühren. Mit Rotwein ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend bei geschlossenem Deckel ca. 40 Minuten schmoren.

Für das Risotto übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Graupen zugeben und ebenfalls kurz schmoren. Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und unter die Graupen rühren. Nach und nach immer wieder etwas Brühe unter Rühren zugeben, bis die Graupen weich sind. Champignons würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Pilze und Petersilie unter den Risotto mischen und abschmecken.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen und am Strunkende kreuzweise einschneiden. In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Rosenkohl abtropfen lassen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lammragout abschmecken und mit Rosenkohl und Risotto servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2426 kJ

46 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 23 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 24. Januar 2014

Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das frittierte Getreide

70 g Quinoa
70 g Gerste
70 g Buchweizen
ca. 500 g Pflanzenöl zum Frittieren
etwas Meersalz

Für die Quinoakörner

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
150 g Quinoa
200 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe
etwas Meersalz, Ras el Hanout
3 Stiele Minze

Für den eingelegten Fenchel

1 Fenchelknolle
300 ml Gemüsefond
1 Schalotte
1 EL brauner Zucker
100 ml weißer Portwein
300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen
½ Sternanis
4 schwarze Pfefferkörner
1/2 Lorbeerblatt
1 Nelke

Für den roh marinierten Fenchel

1 Fenchelknolle
3 EL Rapsöl
3 EL Orangensaft
1/2 TL milder Curry
1 TL Akazienhonig
Etwas Meersalz, Pfeffer

Zum Anrichten

2 Orangen
150 g Schafsjoghurt

Zubereitung

Für das frittierte Getreide

Getreide zum Frittieren (z.B. am Vortag) getrennt und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Dann abschütten. Gekochtes Getreide auf Backpapier verteilen und ca. 3-4 Stunden, im Backofen bei etwa 60 Grad trocknen.

Für die Quinoakörner

Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Meersalz und Ras el Hanout zugeben und mit Deckel bei niedriger Temperatur bissfest garen. Ab und zu umrühren.

Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben.

Für den eingelegten Fenchel

Fenchel putzen und halbieren. 4 schöne Scheiben aus der Mitte der Fenchelknolle schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Fenchelabschnitte fein hacken und mit dem Gemüsefond einkochen, anschließend passieren.

Schalotte schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Schalotten darin andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Gewürze zugeben und alles zu einem Sirup einkochen lassen.

Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Etwas Fenchelfond über die Fenchelscheiben verteilen. Mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten garen.

Für den roh marinierten Fenchel

Den Fenchel waschen und hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln). Öl, Orangensaft, Honig und Gewürze zugeben und abschmecken. Alles kräftig durchkneten, ziehen lassen und nachschmecken.

Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets heraus trennen.

Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und das gekochte und getrocknete Getreide goldgelb frittieren, es sollte wie Popcorn aufplatzen, herausnehmen und salzen.

Die geschmorten Fenchelscheiben und gegarte Quinoa auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fenchelscheiben mit dem eingekochten Sirup beträufeln. Das frittierte Getreide mischen und darüber streuen. Mit Fenchelsalat, Orangenfilets und Joghurt anrichten.

Frank Buchholz

Montag, 27. Januar 2014

Wolfsbarschmedaillons an Spaghettin Salat und Tomatenvinaigrette, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Nudeln

250 g Hartweizengrieß
300 g Mehl Type 405
7 Eigelb
3 Eier
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
1 EL weiche Butter

Für die Vinaigrette

100 ml Madeira
1 TL Senf
6 EL Balsamico
4 EL Gemüsebrühe
Etwas Salz
Etwas weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
50 ml Olivenöl
6 Blätter Basilikum
60 g getrocknete Tomatenfilets

Für den Wolfsbarsch

12 küchenfertige Wolfsbarschmedaillons à 35 g
Etwas Meersalz, Pfeffer
2 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Butter

Zubereitung

Für den Nudelteig

Grieß, Mehl, Eigelb, Eier, Salz, Olivenöl und Butter in einer Küchenmaschine mit einem Knethaken auf niedriger Stufe 10 Minuten kneten. Den Teig auf einer Arbeitsfläche nochmals ca. 5 – 10 Minuten nachkneten. In Folie einschlagen und mindestens vier Stunden kalt stellen.

Für die Vinaigrette

Madeira um die Hälfte, auf ca. 50 ml einkochen und abkühlen lassen. Anschließend Senf, Essig, Brühe und abgekühlten Madeira mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Zuletzt das Olivenöl nach und nach einrühren bis eine Emulsion entsteht. 4 EL von der Vinaigrette beiseite stellen: 2 EL für die Salatgarnitur und 2 EL für die Spaghettini. Das Basilikum in feine Streifen schneiden und zusammen mit den getrockneten Tomaten vor dem Anrichten unter die Vinaigrette mischen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine in ca. 20 cm lange und 2 mm dicke Platten ausrollen, dann die Platten mit einem Spaghettiaufsatz zur Spaghettini ausrollen. Diese dann

etwas mehlieren, damit sie nicht zusammen kleben. In reichlich Salzwasser bissfest kochen und dann im Eiswasser abschrecken, in einem Sieb beiseite stellen.

Für den Wolfsbarsch

Die Wolfsbarschmedaillons mit Meersalz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Olivenöl, der Butter und den Kräutern goldgelb und glasig braten.

Die Spaghettini im Nudelwasser noch einmal erwärmen, abtropfen lassen und mit 2 EL der beiseite gestellten Vinaigrette mischen. Spaghettini mit den Wolfsbarschmedaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tomatenvinaigrette darüber träufeln. Nach Belieben mit Blattsalat und Dill garnieren.

Pro Portion: 1156 kcal / 4858 kJ

97 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 64 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 28. Januar 2014

Kalbsfilet mit Staudenselleriepüree, Limettenschaum und Lakritz, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für das Kalbsfilet

350 g Kalbsfilet
12 Scheiben Pancetta (hauchdünn geschnittener Schinken)
je 1 TL rote Pfefferbeeren, grüner Pfeffer, weißer Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie
etwas Salz
etwas Limettenöl

Für den Limettenschaum

150 ml Saft und feingeriebene Schale von 2 unbehandelten Limetten (Saft evtl. auffüllen)
60 g Zucker
50 g Sahne
2 EL Sauerrahm
30 g kalte Butter
etwas Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Für das Staudenselleriepüree

300 g Staudensellerie (ca. 6 Stangen), geputzt, geschält und klein geschnitten
2 Schalotten, geschält, in Scheiben geschnitten
etwas Olivenöl
etwas Salz, Zucker
300 ml Gemüsefond
100 g Sahne
1 Bund Blattpetersilie

Für die Garnitur

2 Stangen Staudensellerie
4 Champignons
1 EL Lakritzpulver (Süßwarenladen, Internet)

Zubereitung

Für das Kalbsfilet

Kalbsfilet parieren, etwas trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfeffersorten mörsern. Filets mit Limettenöl einreiben. Mit den Pfeffersorten und Petersilie bestreuen. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Pancettastreifen auf Frischhaltefolie auslegen. Die Filets darauf legen und einwickeln. Mit Hilfe der Frischhaltefolie fest einwickeln. Die Folie wieder entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet darin von allen Seiten anbraten. Im Ofen etwa 5-7 Minuten fertig braten. (Kerntemperatur ca. 37 Grad). Filet nach dem Braten herausnehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Limettenschaum

Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen. Mit Limettensaft und 100 ml Wasser ablöschen, Limettenschalen zugeben und alles sirupartig einkochen. Sauerrahm und Sahne untermischen und aufkochen. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Erneut erwärmen.

Butterwürfel mit einem Pürierstab schaumig untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Für das Staudenselleriepüree

Sellerie abspülen, trockenreiben, eventuell schälen und klein schneiden. Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie in Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser tauchen. Abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen. Schalotten darin andünsten. Staudensellerie zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Salz und etwas Zucker würzen. Fond zugeben und den Sellerie weich garen. Die Sahne zugeben und alles erneut aufkochen. Blanchierte Petersilie und etwas Olivenöl zugeben und alles fein pürieren. Durch ein Sieb passieren und würzen.

Für die Garnitur

Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Blätter fein hacken. Die Hälfte der Selleriestreifen in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Champignons putzen. Olivenöl erhitzen. Selleriestreifen darin andünsten. Champignons zufügen, mit braten und würzen. Kalbsfilets halbieren. Mit Staudenselleriepüree, Selleriestreifen und Champignons anrichten. Rohes Sellerie und Sellerieblätter auf dem Filet verteilen. Leicht salzen. Limettenschaum drüber träufeln und mit Lakritzpulver bestäuben.

Pro Portion: 785 kcal / 3287 kJ

39 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 45 g Fett

Hähnchenkeule mit Blutwurst gefüllt, Cassis-Zwiebeln und Honig-Äpfeln, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

800 g mehlig kochende Kartoffeln
4 Keulen vom Freilandhuhn (ca. 200 g)
Etwas Salz
2 kleine Blutwürste (ca. 150 g)
1/2 Bund Majoran
2 EL Sonnenblumenöl
8 rote Zwiebeln
5 EL Butter
40 ml Cassislikör (schwarzer Johannisbeerlikör)
80 ml schwarzer Johannisbeersaft
etwas Pfeffer
4 Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL Honig
etwas Chilipulver
120 ml Milch

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser garen. Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen. Blutwürste aus der Haut lösen. Majoran abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Majoranblättchen mit der Blutwurstmasse verrühren. Die Keulen salzen. Die Keulen mit der Blutwurstmasse füllen und im oberen Teil mit Küchengran zusammenbinden und unten mit einer Rouladennadel fest stecken. Backofen auf 125 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Gefüllte Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne in den Backofen geben. Gefüllte Keulen darin ca. 25 Minuten weitergaren. Inzwischen Zwiebeln schälen und vierteln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Cassislikör und Saft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und etwa 5 Minuten schmoren. (Wer keinen Alkohol möchte, nimmt nur Saft).

Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. 2 EL Butter erhitzen. Äpfel darin anbraten und leicht salzen. Honig und Chilipulver zugeben und die Äpfel karamellisieren lassen. Alles etwa 2-3 Minuten dünsten. Abschmecken. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. 2 EL Butter und Milch erhitzen. Mit den Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Übrigen Majoran untermischen und abschmecken.

Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Cassis-Zwiebeln, Honig-Äpfeln und Kartoffelpüree anrichten.

Pro Portion: 993 kcal / 4145 kJ

56 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 62 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 30. Januar 2014

Scharfes Ananasragout mit Reisnudeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

200 g Reisnudeln
1 reife Ananas
2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 rote Paprika
1 Peperoni
2 EL brauner Zucker
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz, grober Pfeffer
1 EL Sojasauce
Saft und Schale von 1/2 Limette
½ Bund Minze
½ Bund Koriander

Zubereitung

Reisnudeln mit warmem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen. Ananas schälen, der Länge nach vierteln, den Strunk herausschneiden und alles in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni putzen, bzw. schälen, abspülen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln und Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Öl zugeben. Ananasstücke darin anbraten. Lauchzwiebeln, Möhren, Paprika und Peperoni zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Limettensaft und Schale würzen. Alles ca. 5 Minuten schmoren. Minze und Koriander abspülen und trockenschütteln. Minze und Korianderblättchen abzupfen. Reisnudeln abgießen und abtropfen lassen. Reisnudeln mit Ananasragout, und Reisnudeln anrichten. Minze und Korianderblättchen darüber streuen. Dazu passt mariniertes und gebratener Tofu.

Pro Portion: 488 kcal / 1630 kJ

73 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 7 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 31. Januar 2014

Perlhuhnbrust mit Kürbiskompott und Entenleberschaum, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für Perlhuhnbrüste und Entenleberschaum

½ Perlhuhnkarkasse
2 EL Sonnenblumenöl
50 g Champignons
300 ml Geflügelfond
100 ml Geflügeljus
100 ml Wermut
100 g Entenleber
100 g Sahne
Etwas Salz, weißer Pfeffer
4 Perlhuhnbrüste

Für das Kürbiskompott

300 g Hokkaidokürbis
500 g Muskatkürbis
2 EL Haselnussöl
2 EL Orangensaft
1 EL Butter
2 Schalotten
30 g Ingwer
Saft und Schale von 1/2 unbehandelter Zitrone
etwas milder Curry, Salz

Zum Anrichten

200 g Hokkaidokürbis
Etwas Rapsöl
Etwas Salz
1 EL Kürbiskerne
1 EL Vogelmie

Zubereitung

Für Perlhuhnbrüste und Entenleberschaum

Die Perlhuhnkarkasse fein hacken und in 1 EL Sonnenblumenöl goldbraun rösten.
Die Champignons in Scheiben schneiden, nach und nach zugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Fond, Jus und Wermut ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 1 Stunde einkochen. Wenn die Sauce kräftig genug ist, durch ein feines Sieb passieren.
Die Entenleber gut waschen, trockentupfen. Übriges Sonnenblumenöl erhitzen. Entenleber darin kurz anrösten. Entenleber herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit der Sahne in die Sauce pürieren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für das Kürbiskompott

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Hokkaidokürbis waschen, mit der Schale in Spalten schneiden, auf ein Backblech setzen, salzen und im Ofen ca. 35 Minuten rösten. Wenn der Kürbis weich ist, diesen mit der Schale, dem Öl und dem Orangensaft sehr fein mixen. Evtl. durch ein feines Sieb streichen.

Den Muskatkürbis schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Ingwer schälen, fein würfeln und in der Butter glasig andünsten. Die Kürbiswürfel zugeben, mit anbraten und anschließend unter das Kürbispüree rühren. Mit Zitronensaft, Schale und Curry abschmecken.

Von den Perlhuhnbrüsten die Haut entfernen. Die Hälfte der Entenlebersauce in einen flachen Topf füllen, die Perlhuhnbrüste einlegen, abdecken und bei schwacher Hitze (ca. 80 Grad) ca. 20 Minuten garen. Die Sauce abgießen, zur anderen Hälfte geben, erhitzen und aufmixen. Hokkaidokürbis mit der Schale in 12 dünne Scheiben schneiden. Flach auf ein Backblech verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Unter dem heißen Backofengrill bräunen. Mit Salz würzen und aufrollen.

Die Kürbiskerne in Streifen schneiden und goldgelb rösten. Das heiße Kürbiskompott auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Die Kerne darüber streuen. Die Perlhuhnbrust fächerförmig aufschneiden. Mit Kürbisröllchen, Vogelmiere und Sauce anrichten.

Pro Portion: 406 kcal / 1700 kJ

5 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 22 g Fett