

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2014

Frank Buchholz

Montag, 3. Februar 2014

Indische Currysuppe, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 mittelgroßer Apfel (z. B. Granny Smith)
1 Banane
300 g frisches Ananasfruchtfleisch
2 Zwiebeln
1 EL Sonnenblumenöl
2 TL Tandoori Gewürzmischung
2 TL Curry
3 EL Kokosmilch
500 ml Geflügelfond (selbst gemacht oder gekauft)
250 ml fettarme Milch (1,5%)
120 g Hähnchenbrustfilet
Etwas Meersalz
4 EL gehackte Mandeln

Zubereitung

Apfel und Banane schälen. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Ananasfruchtfleisch, Banane und Apfel in feine Scheiben oder Stücke schneiden. Ein Drittel der Ananasstücke beiseite stellen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Etwas Tandoori und Curry darüber stäuben. Die Obstwürfel zugeben, kurz mitdünsten. Ebenfalls mit Tandoori und Curry würzen. Mit Kokosmilch, Geflügelfond und fettarmer Milch ablöschen, alles aufkochen lassen. Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden, in die heiße Suppe geben und ca. 3 Minuten sanft köcheln lassen. Übrige Ananasstücke zufügen kurz erhitzen. Die Suppe mit Meersalz abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Die heiße Suppe in Suppentassen oder tiefe Teller füllen, mit den Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt indisches Chapati- oder Naanbrot.

Pro Portion: 690 kcal / 2887 kJ

31 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 4. Februar 2014

Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Sauce und Couscous, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 mittlere Zucchini
1 Zweig Thymian, Blätter abzupfen und fein schneiden
1 EL Olivenöl
1 Msp. Curry (z.B. Anapurna)
1 Msp. grüne Currypaste
1 Spritzer Zitronensaft
3 Kabeljaufilets à 150 g
Etwas Salz
1 Eiweiß
1 Scheibe Toastbrot
130 g Sahne
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Butter

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 Apfel
100 g Ananas
2 EL Olivenöl
120 ml Weißwein
80 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond
200 ml Kokosmilch
1 TL grüne Currypaste
4 Kaffirlimettenblätter
c. 6 g Ingwer
1 Zweig frischer Koriander
1 EL Crème fraîche
Etwas Salz, Piment d'Espelette
1 Spritzer Limettensaft

Für den Couscous:

150 g Couscous
1 Prise Curry
1 Prise Ras el Hanout
20 ml Reissig
20 ml Sweet Chilli Chicken Sauce
15 ml Austernsauce
120 ml Weißwein
1 EL Olivenöl
2 Limetten
1 Stange Zitronengras
1 l Wasser
30 g Butterflocken

Zubereitung

Die Zucchini waschen, die Kerne entfernen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Thymian, Curry, Currypaste und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.

Für den Couscous

Curry, Ras el Hanout, Reisessig, Sweet Chilli Chicken Sauce, Austernsauce, Weißwein und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Apfel-Curry-Sauce

Schalotten, Apfel und Ananas schälen und fein würfeln.

Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann Fischfond zugeben und diesen fast ganz einkochen. Ingwer schälen und fein reiben.

Apfel- und Ananaswürfel, Kokosmilch, Currypaste, Limettenblätter und Ingwer zugeben, aufkochen, dann fein mixen und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Ein Kabeljaufilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz in ein Tiefkühlfach stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und ca. 5 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

In der Zwischenzeit für den Couscous vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Zitronengras in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Ein Sieb mit dünnem Tuch auslegen, mit gequollener Couscous-Masse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen.

Für die Farce

Den tiefgekühlten Fisch mit dem eingeweichten Toastbrot in einen Mixer zu einer cremigen Masse aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitrone würzen, durch ein feines Sieb passieren. Die gegarten Zucchiniwürfel unter die Kabeljaufarce geben. Die restlichen Kabeljaufilets mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Zucchinimasse 5 mm dick auf die Fischfilets streichen. Diese in eine gebutterte Auflaufform oder hitzebeständige Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6-7 Minuten garen.

Für die Sauce

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème fraîche, 1 EL Olivenöl und Koriander untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen und aufschäumen.

Unter den gegarten Couscous die Butterflocken unterarbeiten.

Den Fisch mit dem Couscous in einem tiefen Teller anrichten und Currysauce angießen.

Ohne Couscous (fürs Booklet)

Pro Portion: 993 kcal / 4155 kJ

35 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 62 g Fett

Mit Couscous:

Pro Portion: 1490 kcal / 6234 kJ

87 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 86 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 5. Februar 2014

Hähnchenbrust mit Harissasauce und Pilaw, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln
3 rote Paprika
1 EL Butterschmalz
2-3 TL Harrisapaste
etwas Salz, Zucker
500 ml Hühnerbrühe
4 Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen (à ca. 200 g
80 g Sahne
12 EL Sonnenblumenöl
2 EL Honig
50 g Bulgur
200 g Basmatireis
2 EL Butter
10 getrocknete Aprikosen
1 EL Pistazien

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. 2 Paprika putzen, abspülen und ebenfalls fein würfeln. 2 EL Paprikawürfel beiseite stellen. Butterschmalz erhitzen. Die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anbraten. Paprikawürfel zugeben und ca. 3 Minuten schmoren. 1-2 TL Harissa unterrühren. Mit Salz und Zucker würzen. 300 ml Hühnerbrühe zufügen und alles einköcheln lassen. Paprikasauce pürieren, durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen und abschmecken.

Inzwischen die Hähnchenbrüste abspülen, trockentupfen und von jedem Stück kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g Fleisch abschneiden. Diese Abschnitte mit Sahne und 2 EL Paprikawürfel pürieren. Mit Salz und Harissa würzen. Die Haut der Bruststücke vom Fleisch lösen und etwas anheben. Paprikafarce gleichmäßig darauf verstreichen. Haut zurückklappen und die Farce damit abdecken. Nach Belieben mit einem Holzspießchen fest stecken. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Öl portionsweise in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Hähnchen mit Honig bestreichen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten fertig garen, zwischendurch immer wieder mit Honig einpinseln.

Inzwischen Bulgur in übriger Hühnerbrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen. Die übrige Paprika und Lauchzwiebel putzen. Paprika und das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen übrige Zwiebelwürfel, weiße Lauchzwiebelwürfel und Paprika darin anbraten. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Aprikosen und Pistazien untermischen und abschmecken. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Harissasauce und Pilaw anrichten.

Pro Portion: 945 kcal / 3954 kJ

61 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 49 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 6. Februar 2014

Rote Bete-Meerrettich-Ragout mit gebratenen Kümmelklößchen, Rezept für 2 Personen**Zutaten****Für das Rote Bete-Ragout**

500 g Rote Bete
2 Schalotten
1 EL Butter
ca. 300 ml Gemüsebrühe
2 Lauchzwiebeln
1 Apfel (z.B. Boskop oder Elstar)
1 TL Honig
1 TL Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
Etwas frischer Meerrettich
2 EL Crème fraîche

Für die Kümmel-Grießklößchen

1/2 TL Kümmel
250 ml Milch
60 g Butter
80 g Hartweizengries
1 Ei
1 Eigelb
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung**Für das Rote Bete-Ragout**

Die Rote Bete schälen, vierteln und tournieren, d.h. die Kanten mit einem Tourniermesser beschneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Roten Bete-Stücke dazu geben. Soviel Gemüsebrühe angießen, dass die Rote Bete-Stücke etwa 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Zugedeckt ca. 12 Minuten garen.

Für die Kümmel-Grießklößchen

In der Zwischenzeit für die Klößchen den Kümmel im Mörser fein zerstoßen. Die Milch mit dem Kümmel aufkochen, Butter darin auflösen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt. In eine Schüssel umfüllen, Ei und Eigelb schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Aus der Grießmasse mit einem Löffel Nocken abstechen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Apfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Apfelwürfel mit dem Honig zur Rote Bete geben und noch 2 Minuten kochen. Dann Das Rote Bete Ragout mit Mehlbutter binden, die Lauchzwiebeln untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Meerrettich schälen und direkt vor dem Servieren frisch über das Ragout reiben.

Die Klößchen in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz leicht schwenken und anbraten. Das Rote Bete-Ragout anrichten, einen Klecks Crème fraîche obenauf geben und die Klößchen dazu reichen.

Pro Portion: 804 kcal / 3364 kJ

71 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 48 g Fett

Otto Koch

Freitag, 7. Februar 2014

Thailändischer Entensalat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1-2 Entenbrüste à 150 g
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
ca. 10 g frischer Galgant (ersatzweise Ingwer)
1/2 Bund frischer Koriander
2 Kaffirlimettenblätter
2 Lauchzwiebeln
2 TL Basmatireis
2 EL thailändische Fischsauce
Etwas Zitronensaft
Etwas Chilipulver
4 große Kopfsalatblätter

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern, auf der Hautseite in eine (backofengeeignete)Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Schalotten, Knoblauch und Galgant schälen und sehr fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den rohen Reis in einer heißen Pfanne trocken rösten, bis er goldbraun ist, anschließend im Mörser leicht zerstoßen.

Die gebratenen Entenbrüste lauwarm fein schneiden bzw. hacken und mit Schalotten, Knoblauch, Galgant, Koriander, Limettenblättern, Lauchzwiebeln und gemörsertem Reis zusammen mischen. Mit Fischsauce, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken.
Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Den Entensalat in die Kopfsalatblätter einwickeln und anrichten.

Pro Portion: 402 kcal / 1682 kJ
12 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 26 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 10. Februar 2014

Risotto mit Trevisano und gebratenem Bachsaibling, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Schalotten
400 ml Geflügelfond
6 EL Butter
150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
1 Trevisano
1 Chicorée
1 BundRucola
30 g Parmesan
4 Bachsaiblingfilets mit Haut à 140 g
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
1 TL Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Schalotten schälen und fein hacken. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und fein geschnittene Schalotten farblos anschwitzen.

Den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit dem kochend heißen Geflügelfond auffüllen, und den Risotto unter ständigem Rühren bissfest garen.

Trevisano und Chicorée waschen, trocken schütteln und die Blätter in Streifen schneiden.

Rucola abspülen, trocken schütteln, grob schneiden. Parmesan fein reiben.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, in den vorgeheizten Ofen geben und noch ca. 4 Minuten garziehen lassen, der Fisch sollte im Kern noch glasig sein.

1 EL Butter und Parmesan unter den Risotto rühren.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Trevisano- und Chicoree-Streifen kurz anschwanken, mit Zucker bestreuen, diesen karamellisieren lassen. Dann alles direkt unter den Risotto heben. Rucola ebenfalls unterheben und abschmecken.

Fischpfanne aus dem Ofen nehmen, 2 EL Butter zugeben und mit einem Löffel die zerlassene Butter über die Fischfilets geben.

Risotto anrichten, die Fischfilets obenauf legen und servieren.

Pro Portion: 535 kcal / 2238 kJ

32 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 27 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 12. Februar 2014

Miesmuscheln mit Bandnudeln, Rezept für 4 Personen

Zutaten

250 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
2 Eier
2 Eigelb
3 EL Olivenöl
Etwas Salz
Etwas Mehl
2 kg Miesmuscheln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Staudensellerie
250 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
1 EL Butter

Zubereitung

Das Hartweizenmehl, Eier, Eigelbe, 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 1-2 EL warmes Wasser unterkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.

Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Zwiebel, Knoblauch und Staudensellerie putzen und in Stücke schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie anbraten. Die Muscheln zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dabei die Muscheln immer wieder wenden. Nach dem Garen noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Den Sud in einen Topf abschütten, das Gemüse dazugeben und aufkochen. Kalte Butter unterrühren und pürieren.

Die Muscheln aus den Schalen lösen und in der Gemüsesauce erwärmen.

Bandnudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und mit der Muschel-Gemüse-Sauce servieren.

Pro Portion: 769 kcal / 3217 kJ

62 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 24 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 13. Februar 2014

Wirsingroulade mit Pilzfüllung und Mandelpüree, Rezept für 2 Personen**Zutaten****Für die Kohlroulade**

1 kleiner Wirsingkohl (ca. 350 g)
Etwas Salz
250 g Champignons oder gemischte Speisepilze
2 Schalotten
2 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer
3 Stängel glatte Petersilie
20 g Weißbrotbrösel
1 Ei
1 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe
5 Halme Schnittlauch
1 TL Speisestärke

Für das Püree

80 g Mandeln (neue Ernte)
400 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Salz
3 EL Butter
50 g Sahne
150 ml Milch
1 Prise Muskat

Zubereitung**Für die Rouladen**

Vom Kohl die äußeren unschönen Hüllblätter entfernen, dann 6 große Blätter ablösen, diese in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.
Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Wirsingstreifen zugeben und anbraten, dann Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln fein hacken und untermischen.
Unter die Wirsing-Pilzmasse die Brotbrösel geben, das Ei aufschlagen und ebenfalls untermischen.
Die Füllung auf die blanchierten Wirsingblätter verteilen und diese fest aufrollen. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Rouladen darin auf den Nähten anbraten, die Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Für das Püree

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit die Mandeln in längliche Stifte schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Butter in einem Topf hellbraun schmelzen. Die Sahne steif schlagen. Die Milch separat zum Kochen bringen und die gerösteten Mandeln zugeben. Die Kartoffeln abschütten, den Topf mit den abgeschütteten Kartoffeln wieder auf den Herd stellen. Den Topf mit Inhalt solange gut durchschütteln bis die Kartoffeln zerfallen sind und sich viel weißer Kartoffelflaum gebildet hat. Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, die heiße Mandel-Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Flüssige Butter unterarbeiten, dann die Sahne unterheben und evtl. mit Salz nachwürzen, sowie mit einer Prise Muskat vollenden. Schnittlauch fein schneiden. Rouladen warm stellen, Schmorfond mit Stärke binden. Schnittlauch untermischen, Fond abschmecken. Rouladen und Sauce anrichten, das Mandelpüree dazureichen.

Pro Portion: 817 kcal / 3418 kJ
50 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 18. Februar 2014

Jungschweinekeule auf Topinambur mit Pfeffersauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Fleisch

1 Jungschweinekeule (1,2-1,5 kg)
1 TL Senfkörner
6 Pfefferkörner
4 EL Honig
4 EL Salz
2 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter

Für den Topinambur

200 g Topinambur
100 ml Milch
100 g Sahne
3 EL Butter
1 TL Speisestärke
1 EL Sauerrahm
Etwas Salz, Pfeffer

Für die Pfeffersauce

2 Schalotten
1 TL bunte Pfefferkörner
1 TL Butter
30 ml Cognac
1 TL Tomatenmark
150 ml Weißwein
200 ml Kochsud (der Schweinekeule)
200 g Sahne
1 EL Butter
Etwas Salz, Zucker
1/2 Bund Blattpetersilie

Zubereitung

Für das Fleisch

Die Jungschweinekeule vom Knochen lösen und in 3 – 4 Teile zerlegen. Senf- und Pfefferkörner im Mörser grob schroten. Zusammen mit Honig und Salz in 2 l Wasser verrühren. Thymianzweige und Lorbeerblätter zugeben. Schweinekeule einlegen und 1 Tag darin gekühlt ziehen lassen. Fleisch in der Marinade aufkochen, beiseite stellen und ca. 30 Minuten bei 65 Grad Wassertemperatur ziehen lassen.

Für die Sauce

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einem Topf ohne Fett erhitzen, Butter zugeben, mit Cognac ablöschen, diesen fast vollständig einkochen lassen. Schalotten hinzugeben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben und mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen. Kochsud von der Schweinekeule zugeben und zur Hälfte einkochen. Dann Sahne zugeben, etwas einkochen. Kalte Butter in kleinen Stücken einrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Topinambur

Topinambur gut abwaschen, dann schälen. Die Schalen mit Milch und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Topinambur klein schneiden, in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen und mit der Topinambursahne auffüllen. Topinambur weichkochen und anschließend fein pürieren. Weizenstärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Püree geben, alles 1 mal aufkochen, dann 2 EL Butter und Sauerrahm untermixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Topinamburcreme auf dem Teller verteilen. Fleisch dünn aufschneiden, auf die Creme setzen mit Pfeffersauce überziehen. Mit Petersilienblätter bestreuen und servieren.

Pro Portion: 854 kcal / 3573 kJ

14 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 46 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 19. Februar 2014

Gewürz-Rotkohl-Salat mit gebratener Entenbrust und Naan, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Naan

50 ml Milch
1 TL Zucker
1 TL Trockenhefe
200 g Mehl
etwas Salz
1/2 TL Backpulver
1 EL Sonnenblumenöl
50 g Joghurt, leicht geschlagen
1 Eigelb
Etwas Butterschmalz zum Braten

Für den Salat

4 kleine Entenbrüste à ca. 150 g
Etwas Salz
1 Sternanis
1 Zimtstange
2 Kardamomkapseln
1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
200 ml Gemüsebrühe
1 Spritzer Apfelessig
1\2 frische Ananas
1 Msp. Sternanis, gemahlen
1 Msp. Zimt, gemahlen
1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 EL Honig
Etwas Zucker, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für das Naan

Milch in eine Schüssel gießen, Zucker und Hefe einrühren und stehen lassen, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Das Mehl in eine große Schüssel geben, eine Prise Salz und Backpulver untermischen. Die Hefemilch zugeben und leicht untermischen. Öl, Joghurt und Eigelb vermengen. Mit in die Mehlschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. 1/4 TL Sonnenblumenöl in eine Schüssel geben und die Teigkugel darin herumrollen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis er sich verdoppelt hat.
Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Für den Salat

Die Haut der Entenbrüste gitterförmig einschneiden. Das Fleisch salzen, auf der Hautseite in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten bis die Haut goldbraun ist. Dann wenden, je 1 Sternanis, 1 Zimtstange und 2 angedrückte Kardamomkapseln mit in die Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Anschließend herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Vom Rotkohl die äußeren Hüllblätter entfernen. Dann vorsichtig 4-6 Blätter abnehmen und in der Gemüsebrühe kochen, bis sie geschmeidig sind. Herausnehmen und abtropfen lassen. Die Brühe anschließend mit Essig abschmecken.
Die Ananas schälen, dann 4 jeweils ca. 5 cm große Würfel aus dem Fruchtfleisch schneiden.

Das restliche Fruchtfleisch entsaften.

Den restlichen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit Salz, den gemahlenden Gewürzen, Honig, etwas von der Gemüsebrühe und dem Ananassaft abschmecken, gut durchkneten und ziehen lassen.

Den Teig erneut durchkneten, in 4 gleichgroße Kugeln teilen. Die Kugeln dünn mit etwas Mehl dünn auswallen. Teigfladen in eine heiße Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und auf einer Seite braten, bis der Fladen Blasen wirft. Dann umdrehen und fertig garen (evtl. wenig Butterschmalz zum Braten der Naan-Brote in die Pfanne geben).

Die Ananaswürfel in der Grillpfanne braten und mit Zucker und Pfeffer würzen.

Den Rotkohlsalat in die blanchierten Rotkohlblätter wickeln. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden. Entenbrust mit den Salatpäckchen und der gebratenen Ananas anrichten. Zusammen mit dem Naan servieren.

Pro Portion: 679 kcal / 2841 kJ

58 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 32 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 24. Februar 2014

Ochsenbäckchen à la Gremolata mit Polenta, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Bäckchen

3 Schalotten
1 Karotte
300 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1,5 kg Ochsenbäckchen (beim Metzger vorbestellen)
etwas Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
100 ml roter Portwein
150 ml Rotwein
50 ml Madeira
1 l Kalbsfond
1 EL kalte Butter

Für die Gremolata

1 Bio-Zitrone
1 Bundglatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Sardellenfilet (eingelegt)
50 ml Olivenöl

Für die Polenta

2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
350 ml Geflügelfond
100 ml Sahne
150 g Polenta (Maisgrieß)
30 g Parmesan
etwas Salz, Pfeffer
Etwas Muskat

Zubereitung

Für die Bäckchen

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
Schalotten und die Karotte schälen und würfeln. Staudensellerie waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Die Bäckchen parieren (Fett und Sehnen entfernen) und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf 2 EL Olivenöl Topf erhitzen und die Bäckchen von beiden Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen, nochmal einen 1 EL Olivenöl zugeben und Schalotten, Möhre und Staudensellerie anbraten. Tomatenmark untermischen, dann mit rotem Portwein, Rotwein und Madeira ablöschen. Die Bäckchen wieder in den Topf legen, Kräuterzweige und Knoblauch zugeben. Den Kalbsfond angießen und die Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen. (Die Bäckchen sind gar, wenn man sie mit einer Fleischgabel ansticht und sich diese wieder sehr leicht herausziehen lässt.)

Für die Gremolata

In der Zwischenzeit für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale dünn abschneiden. Die Zitronenschale fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sardellenfilet fein hacken. Zitronenschale mit Petersilie, Knoblauch und Sardellenfilet in eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und alles vermischen. Die gegarten Bäckchen aus dem Topf nehmen, zur Seite stellen. Die entstandene Sauce durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen. 1 EL kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden und abschmecken.

Für die Polenta

Die Kräuterzweige abspülen und trocken schütteln. Geflügelfond, Sahne, Thymian und Rosmarin aufkochen, Polenta einrühren und 10 Minuten bei mittlerer Hitze quellen lassen. Parmesan fein reiben. Die Kräuterzweige entfernen und die Polenta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Parmesan abschmecken.

Die Bäckchen in der Sauce nochmals kurz erwärmen, dann auf Tellern anrichten, Sauce angießen und die Gremolata auf die Bäckchen geben. Polenta dazu geben und servieren.

Ohne Polenta (fürs Booklet)

Pro Portion: 830 kcal / 3473 kJ

12 g Kohlenhydrate, 103 g Eiweiß, 36 g Fett

Mit Polenta:

Pro Portion: 110 kcal / 4602 kJ

41 g Kohlenhydrate, 112 g Eiweiß, 48 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 25. Februar 2014

Frischkäse-Terrine mit Tamarillo, Rezept für 4 Personen

Zutaten

12 Tamarillo (Baumtomaten)
Saft von 2 Orangen
6 Blatt Gelatine
60 g Haselnussblättchen
etwas Salz, Pfeffer, Zucker
2 Stiele Estragon
200 g Frischkäse oder Rahmkäse
150 g Crème fraîche
3 EL heller Balsamico
4 EL Olivenöl
einige rosa Beeren
1 Kopf Römer Salat
1 Kopf Radicchio
2 EL schwarze Oliven

Zubereitung

Tamarillo abspülen und trockenreiben. 8 Tamarillo schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Terrinenform (ca. 1 Liter Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und den Tamarilloscheiben auslegen. Orangen halbieren und auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Übrige 4 Tamarillo längs halbieren, mit einem Löffel, das Fruchtfleisch aus der Schale streichen. Fruchtfleisch mit Orangensaft pürieren und durch ein Sieb passieren. Tamarillo-Orangensaft in einen Topf geben und erwärmen. 3 Blatt Gelatine ausdrücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Estragon abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Hälfte der Blätter fein schneiden. Frischkäse, Crème fraîche, Salz, Pfeffer, 1 EL Balsamico und 1 EL Olivenöl verrühren. Rosa Beeren mörsern. Mit den Haselnussblättchen und fein geschnittenen Estragonblättern unterrühren. Übrige 3 Blätter Gelatine ausdrücken, auflösen und zügig unter die Frischkäsecreme rühren. Abschmecken.

Die Tamarilloscheiben 2-3 EL Tamarillosauce beträufeln. Kalt stellen und fest werden lassen. Nun abwechselnd, schichtweise Käsecreme und Tamarillosauce in die Terrine geben. Dabei jedes Mal, die Terrine kalt stellen, damit die jeweilige Masse fest wird. Anschließend die Terrine etwa 2 Stunden kalt stellen. Inzwischen Römersalat und Radicchio abspülen und trockenschütteln. Salate fein schneiden und mit dem übrigen Estragon in einer Schale mischen. Übrigen Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Über den Salat träufeln und mischen. Oliven zugeben. Terrine stürzen, Folie abziehen. Terrine in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf Tellern mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 612 kcal / 2561 kJ

34 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 46 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 26. Februar 2014

Tapas Variationen, Rezept für 6 Personen

Zutaten

Für die Aioli

1 Scheibe Toastbrot
20 ml Milch
2 Knoblauchzehen
2 Eigelbe (ganz frisch und Bio)
Etwas Salz
ca. 250 ml mildes Olivenöl

Für die die Stockfischkroketten

150 g Stockfisch
½ Knoblauchzehe
400 ml Milch
400 g mehlig kochende Kartoffeln
etwas Salz
50 g Gejtoastkäse (norwegischer Karamellkäse)
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
2 Eier
1/2 Bund Dill
1 EL Kartoffelstärke
75 g Mehl
150 g Paniermehl
500 g Frittierfett

Für die Kartoffeltortilla

500 g Kartoffeln
etwas Salz
1 Knoblauchzehe
2 kleine Zwiebeln
1 Stiel Thymian
2 EL Olivenöl
4 Eier
100 ml Milch
etwas Pfeffer

Für die Datteln

10 grüne Oliven
1 rote Chilischote
8 ganze geschälte Mandeln
8 große Datteln
8 Scheiben Bacon

Zubereitung

Für die Aioli

Toastbrot in der Milch einweichen. Knoblauch schälen und würfeln. Eigelbe mit Salz verrühren und langsam so viel Olivenöl zugeben, dass eine cremige, eher feste Mayonnaise entsteht. Brotmilch mit dem Knoblauch pürieren und unter die Mayonnaise ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

Für die Kartoffeltortilla

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian darin ca. 2 Minuten anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Backofen auf 150 Grad erhitzen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln ca. 5 cm in die Pfanne schichten. Eier, Zwiebel-Thymian-Masse und 100 ml Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Kartoffel geben und kurz anbraten. Im Backofen ca. 15 Minuten fertig stocken lassen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Schmecken warm und kalt.

Für die Stockfischkroketten

Den Stockfisch über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag, den Stockfisch in Stücke zupfen, dabei alle Gräten entfernen. Knoblauch schälen. Stockfisch und Knoblauch in der Milch ca. 30 Minuten weich kochen. Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Käse würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. 1EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Den Fisch aus der Milch heben und abtropfen lassen. Die Eier trennen. Dill abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Den Fisch fein hacken, die Kartoffeln durch die Presse drücken. Fisch, Käse, Zwiebelwürfel und Dill unter die Kartoffeln mischen. Eigelbe und Stärke unterkneten. Die Masse zu fingerlangen Kroketten formen. Diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eiweiß und zuletzt in Paniermehl wenden. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für die Speckdatteln

Oliven entsteinen und grob hacken. Chili halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Mandeln ebenfalls hacken. Alles Zutaten mischen Von den Datteln den Sten entfernen und mit der Oliven-Mandel-Mischung füllen. Jeweils eine Scheibe Bacon herum wickeln. Datteln in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Tapas zusammen servieren. Dazu schmeckt Brot.

Pro Portion: 1000 kcal / 4184 kJ
47 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 73 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 27. Februar 2014

Wildschweingeschnetzeltes mit Spätzle, Rezept für 2 Personen

Zutaten

200 g Mehl
2-3 Eier
etwas Salz
2 Schalotten
100 g Champignons
300 g Wildschweinschnitzel, aus der Nuss oder dem Rücken
2 EL Butterschmalz
20 ml Wacholderschnaps (Gin)
50 ml trockener Rotwein
80 ml Sahne
125 ml Kalbsfond
3 Wacholderbeeren
1 TL Speisestärke
1 TL Apfelessig
Etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter
2 EL Sahne, geschlagen

Zubereitung

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Schalotten schälen und fein schneiden. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in feine Blättchen schneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz kurz und kräftig anbraten, mit Wacholderschnaps ablöschen, aus der Pfanne in ein Sieb geben und den Fleischsaft auffangen.

Dann die Schalotten in der Fleischpfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Rotwein ablöschen, Sahne und Kalbsfond hinzufügen. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, unter den Saucenansatz mischen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann den aufgefangenen Fleischsaft mit der Stärke mischen, die Sauce damit binden. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz warm schwenken. Kurz vor dem Servieren die Fleischscheiben in der heißen Sauce erwärmen. Dann die geschlagene Sahne unterheben. Das Geschnetzelte mit den Spätzle anrichten und servieren.

Dazu passt Feldsalat.

Pro Portion: 862 kcal / 3607 kJ
73 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 35 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 28. Februar 2014

Gebratener Grünkohl mit Lachs und Cidresauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

800 g Grünkohl
Etwas Meersalz
3 Schalotten
3 TL Kapern
800 g Lachsfilet mit Haut
100 g gesalzene Butter
1 Zweig Thymian
3 Pfefferkörner, weiß
3 Senfkörner
1/2 Lorbeerblatt
300 ml Fischfond
100 ml trockener Wermut
80 g Crème fraîche
ca. 200 ml Pflanzenöl zum Frittieren
1 EL Rapsöl
50 ml Sherry, trocken
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
100 ml Cidre
4 TL Lachskaviar

Zubereitung

Vom Grünkohl die Strünke ausschneiden. 2 Blätter Grünkohl beiseite legen. Die restlichen Grünkohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren, dann direkt in Eiswasser abschrecken, gut ausdrücken und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln. 1 TL Kapern fein hacken.
Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Vom Lachsfilet die Haut entfernen, die Gräten ziehen und den Lachs in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen und anschließend vom Herd nehmen. Die Fischstücke in eine Auflaufform legen, die braune Butter angießen, einen Thymianzweig mit einlegen und den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 15-18 Minuten glasig garen.
Für die Sauce Pfefferkörner und Senfkörner im Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Lorbeerblatt, Fischfond, Wermut und einer fein gewürfelten Schalotte in einen Topf geben, aufkochen und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen.
Dann durch ein feines Sieb streichen. Crème fraîche unter die Sauce mischen und mit Meersalz abschmecken.

Die restlichen Kapern waschen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken reiben. In einem Topf mit heißem Pflanzenöl die Kapern frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die zurückgelegten Grünkohlblätter zupfen und ebenfalls im heißem Pflanzenöl langsam frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die blanchierten Grünkohlstreifen in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, sie sollen keine Farbe annehmen. Restliche gewürfelte Schalotten zugeben, mit Sherry ablöschen und die gehackten Kapern untermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und direkt auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Unter die Sauce den Cidre mixen.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Grünkohl auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem frittiertem Grünkohl und den Kapern bestreuen. Das Lachsfilet daneben setzen, je 1 TL Lachskaviar auf den Lachs geben, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 714 kcal / 2987 kJ
14 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 47 g Fett