

**ARD-Bufferet Rezepte März 2014**

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 4. März 2014**

**Gebratene Poulardenbrust mit Preiselbeersauce, Wirsing und Kartoffelschaum,  
Rezept für 2 Personen**

**Zutaten**

**Für das Fleisch**

1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Stiel frischer Koriander  
3 EL Olivenöl  
Etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 Poulardenbrustfilets  
6-8 Scheiben Bauchspeck, hauchdünn aufgeschnitten

**Für Gemüse und Sauce**

500 g Wirsing  
Etwas Salz  
250 g Kartoffeln, mehlig kochend  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Butter  
100 ml Sahne  
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskat  
1 Bio-Limette  
1 Schalotte  
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas  
80 ml Weißwein  
50 ml weißer Portwein  
150 ml Geflügelbrühe  
1 EL Sauerrahm  
80 ml Milch  
15 g gebräunte flüssige Butter  
2 EL geschlagene Sahne

**Zubereitung**

**Für das Fleisch**

Rosmarin, Thymian und Koriander abspülen, trocken schütteln. Rosmarin und Thymian klein schneiden, die Korianderblättchen abzupfen und fein mörsern. Die Kräuter mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Poulardenbrüste der Länge nach in ca. 3 cm starke Streifen schneiden, diese in eine tiefe Form geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 6 -8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Fleischstreifen aus der Marinade heben. Trocken tupfen. Salzen, etwas flach drücken, zusammenrollen, wieder flach drücken, sodass eine Schnecke entsteht. Dann den äußeren Rand mit dem Bauchspeck umwickeln. Die Fleischrollen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz braten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.

### **Für Gemüse und Sauce**

Vom Wirsing die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden. Die Blätter waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm große Rauten schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Wirsingstücke bissfest kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing zugeben. Alles köcheln lassen, bis die Sahne etwas eingekocht ist und der Wirsing eine cremige Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Für die Sauce**

Die Limette heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. 1 EL Preiselbeeren, Limtenschale- und saft zugeben. Dann mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Geflügelbrühe zugeben und die Flüssigkeit nochmals um die Hälfte einkochen. Zuletzt Sauerrahm untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufschäumen.

Die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen und mit Milch und gebräunter Butter in einen Topf geben und aufkochen. Mit Salz und Muskat abschmecken und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Den Wirsing auf die Mitte der Teller geben, das Fleisch aufsetzen, Kartoffelschaum auf dem Teller verteilen, mit aufgeschäumter Sauce übergießen und mit restlichen Preiselbeeren garnieren.

Pro Portion: 989 kcal / 4138 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 63 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 5. März 2014

## Nuss-Gnocchi mit Spinatsauce, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Nuss-Gnocchi

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend  
50 g Haselnüsse  
50 g Walnüsse  
50 g Macadamianüsse  
3 Eigelb  
1 - 2 TL Kartoffelstärke  
etwas Salz  
1 Prise Muskat  
1/2 TL Muskatblüte

#### Für die Spinatsauce

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Butter  
2 EL Mehl  
1/2 l Milch  
800 g Spinat  
Etwas Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Kartoffeln in der Schale in ausreichend Wasser weich kochen, gut ausdämpfen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Von allen Nüssen einige beiseite stellen. Die restlichen Nüsse im Cutter zermahlen, aber nicht zu fein. Die gemahlene Nüsse, die Eigelbe und Kartoffelstärke zu den Kartoffeln geben und gut vermischen. Mit Salz, Muskat und Muskatblüte abschmecken und einen Gnocchiteig herstellen. Den Teig zu einer Rolle von ungefähr 1.5 cm Durchmesser formen, davon ca. 2-3 cm lange Stücke abschneiden und über eine Gabel zu Gnocchi rollen. In Salzwasser kochen, wenn die Nocken nach oben steigen, herausnehmen.

#### Für die Spinatsauce

Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauchzehe schälen und andrücken. Beides in 2 EL Butter anschwitzen, Mehl dazu geben und mit anbraten, mit Milch auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen abtropfen.  $\frac{3}{4}$  des Spinats grob hacken, in die Sauce geben und pürieren. Nach Wunsch durch ein Sieb passieren.

Die Gnocchi in Butter anschwitzen und mit dem Spinat, den restlichen Nüssen und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 703 kcal / 2941 kJ

54 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 43 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 6. März 2014

## Warmer Chicorée-Orangensalat mit gebratenen Polentawürfeln, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

ca. 300 ml Fleischbrühe  
80 g Maisgrieß  
30 g Parmesan  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Orangen  
1 Schalotte  
2 Chicorée  
1 EL Butter  
1 Prise Zucker  
1 Ei  
3 EL Weißbrot- bzw. Semmelbrösel  
3 EL Olivenöl

### Zubereitung

#### Für die Polentaplätzchen

Brühe in einen Topf geben und aufkochen. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten). Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein tiefes Backblech oder eine Auflaufform mit Frischhaltefolie auslegen und die Grießmasse einfüllen und erkalten lassen (am besten über Nacht.) Polenta aus der Form stürzen, die Folie abziehen und Polenta in ca. 6 cm große Würfel schneiden.

#### Für den Warmen Chicorée-Orangensalat

Orangen mit einem Messer schälen, dass nichts Weißes mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden, am besten direkt über einer Schüssel, so kann etwas Fruchtsaft aufgefangen werden. Schalotte schälen und fein schneiden. Den Chicorée halbieren, den Strunk in der Mitte herausschneiden und Chicoree in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Zucker zugeben und diesen karamellisieren. Dann 2/3 der Chicoréestreifen zugeben, Orangensaft zugeben und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Polentawürfel durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Bröseln panieren. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten .

Restliche Chicoréestreifen und Orangenfilets in eine Schüssel geben, warmen Chicorée mit der Flüssigkeit aus der Pfanne zugeben. 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Den Salat anrichten, die Polentawürfel dazugeben und servieren.

Pro Portion: 616 kcal / 2577 kJ

56 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 32 g Fett

Otto Koch

Freitag, 7. März 2014

### Kabeljau aus dem Wurzelsud mit Senfsauce , Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

500 g kleine Kartoffeln, fest kochend  
Etwas Salz  
2 Kabeljaufilets à 200 g  
75 g Lauch  
75 g Sellerie  
75 g Karotten  
1 Zwiebel  
100 ml Weißweinessig  
2 Lorbeerblätter  
10 Pfefferkörner, zerdrückt  
Etwas Salz

#### Für die Senfsauce

1/8 l Fischfond  
1/8 l Sahne  
1/8 l trockener Weißwein  
70 g Butter  
1 TL Dijon Senf, grob  
1 TL Senf, mittelscharf  
etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Blattpetersilie

#### Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Fischfilets abwaschen , trocken tupfen und noch vorhandene Gräte ziehen.  
Lauch, Sellerie, Karotten und Zwiebel waschen, putzen und in feine dünne Streifen schneiden. Für den Sud 2 Liter Wasser mit Essig, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und etwas Salz aufkochen lassen. Die Gemüsestreifen einlegen. Fischfilets dazugeben und ca. 10 Minuten im Sud ziehen lassen.

#### Für die Sauce

Den Fischfond, die Sahne und den Weißwein um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Dann 40 g kalter Butter unterrühren, den Senf einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce kurz aufmixen.  
Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Butter in einen Topf geben und zerlaufen lassen.

Die weich gekochten Kartoffeln abschütten und mit restlicher Butter und der Petersilie vermischen.

Die Gemüsestreifen auf Tellern anrichten, mit dem Kabeljau belegen und mit der Senfsauce übergießen. Etwas gehackte Petersilie darüber streuen. Petersilienkartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 875 kcal / 3661 kJ  
46 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 51 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 10. März 2014

### Graukasknödel mit Rote Bete und Schnittlauchbutter, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

1 kg Rote Bete  
Etwas Salz  
2 TL Kümmel  
50 g Schnittlauch  
300 g Weißbrot vom Vortag  
150 ml Milch  
Etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat  
1 große Zwiebel  
80 g Räucherspeck  
120 g Butter  
130 g Tiroler Graukäse  
4 Eier  
60 g Mehl  
100 ml Rotweinessig  
100 ml Geflügelfond  
3 EL Olivenöl  
Etwas Zucker

#### Zubereitung

Rote Bete ungeschält in einem Topf mit Salz und Kümmel gewürzten Wasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Knödel das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und über den Brotwürfeln verteilen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebel und Speck einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, dann über das eingeweichte Brot geben. Graukäse klein schneiden. Die Mehl, Eier und den Käse ebenfalls zugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse Knödel formen und diese im siedenden, nicht kochenden Salzwasser gar ziehen lassen.

In einem Topf Rotweinessig und Geflügelfond um die Hälfte einkochen. Die gekochte Rote Bete schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl und dem eingekochten Essig-Fond übergießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen, Schnittlauch zugeben und mit Salz sowie Muskat abschmecken.

Zum Anrichten Rote Bete mittig in tiefe Teller geben, Graukasknödel darauf setzen und die Schnittlauchbutter großzügig darüber verteilen.

Pro Portion: 901 kcal / 3769 kJ  
73 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 50 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 11. März 2014

## Tiroler Schlutzkrapfen mit Speck und Karfiol, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Schlutzkrapfen

100 g Roggenmehl  
100 g Weizenmehl  
5 EL Rapsöl  
1 Ei  
ca. 25 ml Wasser  
etwas Salz  
1 Prise Muskat  
120 g Blumenkohl (Karfiol)  
1 Zwiebel  
30 g Speck  
30 g Butter  
Etwas Zucker  
20 ml weißer Balsamico  
2 Zweige Estragon  
100 g Schichtkäse  
1/2 l Milch  
10 ml Estragonessig

#### Für die Garnitur

20 ml Weißwein  
30 ml trockener Wermut  
Etwas Salz, Zucker  
80 g helle Rosinen  
50 g Butter  
1 Stange junger Lauch  
10 Haselnüsse  
50 g Bergkäse

### Zubereitung

#### Für den Schlutzkrapfenteig

Beide Mehle, 1 EL Rapsöl, Ei, Wasser, 1 Prise Salz und Muskat miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und ca. 1 Stunde ruhen lassen.

#### Für die Garnitur

Wein, Wermut, Salz und Zucker aufkochen, die Rosinen darin einlegen und 1 Stunde ziehen lassen.

#### Für die Füllung

Den Blumenkohl waschen, putzen und fein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Speck fein würfeln. 4 EL Rapsöl und Butter erhitzen, Zwiebeln und Speck darin anschwitzen, Blumenkohl zugeben mit Salz und Zucker würzen und weich garen. Balsamico zugeben und einkochen, alles auf ein Sieb geben, das Fett abtropfen lassen. Estragon abspülen, trocken schütteln, klein schneiden und unter den gegarten Blumenkohl heben. Den Schichtkäse mit Milch und Essig aufkochen, so dass die Milch stockt. 10 Minuten abkühlen lassen und dann auf einem feinen Sieb abtropfen. Die krümeligen Käsebrösel mit der Zwiebel-Blumenkohl-Mischung vermengen und abschmecken.

Den Nudelteig dünn mit einer Nudelmaschine ausrollen, ca. 10 cm große Ringe ausstechen. Jeden Teigkreis mit Füllung belegen, die Ränder mit Wasser bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen, andrücken und die Schlutzkrapfen gut verschließen.

Für die Garnitur die Butter zerlassen und die abgetropften eingelegten Rosinen zugeben. Den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann in Scheiben schneiden. Den Bergkäse reiben.

In kochendem Salzwasser die Schlutzkrapfen ca. 3-4 Minuten garen.

Schlutzkrapfen auf einem Teller anrichten, mit Lauch und Rosinenbutter beträufeln. Haselnüsse und geriebenen Bergkäse darüber streuen.

Pro Portion: 1100 kcal / 4602 kJ  
111 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 54 g Fett



Frank Buchholz

Montag, 17. März 2014

### Gebratener Zander mit Lauchgemüse und Kartoffelsalat, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für den Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln, festkochend  
Etwas Meersalz  
100 g Bauchspeck  
3 Schalotten  
300 ml Kalbsbrühe  
2 EL Senf  
Etwas Pfeffer aus der Mühle  
Etwas Gewürzgurkenessig  
75 g Butter

##### Für den Zander

4 Zanderfilets mit Haut (à 120 g)  
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian

##### Für das Lauchgemüse

1 Stange Lauch  
Etwas Meersalz  
1 Prise Zucker  
5 EL Butter  
1 Prise Muskatnuss

#### Zubereitung

##### Für den Kartoffelsalat

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in ausreichend gesalzenem Wasser weich kochen, abgießen, pellen und noch heiß in Scheiben schneiden. Den Speck würfeln und in einem Topf erhitzen. Schalotten schälen, klein schneiden, kurz mit anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Senf zugeben und mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken. Kochend über die noch heißen Kartoffeln geben, sodass sie gerade bedeckt sind. Die Butter in einem kleinen Topf anbräunen, zum Kartoffelsalat geben und alles gut vermengen. Mindestens 12 Stunden gut durchziehen lassen und am nächsten Tag erneut mit Salz, Pfeffer und Gewürzgurkenessig abschmecken.

##### Für das Gemüse

Den Lauch putzen, waschen und in Streifen von ca. 2 x 10 cm schneiden. Die Lauchstreifen in mit Salz und Zucker gewürztem kochendem Wasser kurz garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

##### Für den Zander

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, bis sie kross ist. Wenden und die Hitze reduzieren. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, zu den Filets geben und weitere 2 – 3 Minuten braten.

In einer Pfanne die Butter zerlassen und die Lauchstreifen darin schwenken. Mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker abschmecken.

Zanderfilets mit Lauchgemüse und Kartoffelsalat anrichten.

Pro Portion: 772 kcal / 3230 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 51 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 18. März 2014**

### **Kalbsleberrollchen mit Sellerie-Apfel-Püree, Rezept für 2 Personen**

#### **Zutaten**

12 Perlzwiebeln  
Etwas Salz  
4 Stangen Staudensellerie  
5 EL Butter  
2 EL Creme double  
1 Apfel, z.B. Elstar  
1/2 TL Puderzucker  
100 ml Weißwein  
50 ml trockener Wermut  
250 g Kalbsleber  
1 EL Mehl  
1 Zweig Thymian  
1 Knoblauchzehe  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Schlagsahne

#### **Für die Sauce**

2 Schalotten  
4 EL Butter  
40 ml alter Balsamico  
100 ml Rotwein  
50 ml Madeira  
50 ml Noilly Prat  
1 Zweig Thymian  
2 Lorbeerblätter  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
200 ml dunkler Kalbsfond

#### **Zubereitung**

Die Perlzwiebeln schälen, in Salzwasser garen und anschließend abtropfen lassen. Staudensellerie waschen, putzen, die Staudensellerieblätter aufheben für Garnitur. Zwei Stangen Sellerie in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und diese in 0,5 cm dicke Stäbe. Die anderen beiden Stangen in feine Würfel schneiden. Stäbe und Würfel in gesalzenem Wasser garen und abschütten. Von den Selleriewürfeln 2 EL beiseite stellen. 2 EL Butter in einem kleinen Topf bräunen zu Nussbutter. Die Nussbutter und Creme double zum Sellerie geben und zu einem feinen, glänzendem Püree mixen. Den Apfel schälen und würfeln. Apfelwürfel in 1 EL Butter anschwitzen, mit Puderzucker bestäuben und mit Weißwein und Wermut ablöschen und etwas einkochen. Apfelwürfel und 1 EL Selleriewürfel unter das Püree geben.

#### **Für die Sauce**

Schalotten schälen, würfeln und in 1 EL Butter anschwitzen, mit Balsamico ablöschen, reduzieren und mit Rotwein, Madeira und Noilly Prat ablöschen, reduzieren. Thymian und Lorbeerblätter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Kalbsfond auffüllen und zur Hälfte einkochen. Passieren, die restliche Butter in Flocken unterschwenken und abschmecken.

Kalbsleber in 6 dünne Scheiben schneiden, leicht mehlieren und kurz in 1 EL heißer Butter mit Thymian und der angegedrückten Knoblauchzehe braten. Mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen.

Etwas Schlagsahne unter das Selleriepüree heben, die Leberscheiben mit Püree bestreichen und locker zu Röllchen formen. Die Leber kurz im Ofen warmstellen.

Den restlichen Staudensellerie und gekochten Perlzwiebeln in der Leberpfanne in 1 EL Butter glasieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Püree auf der Mitte des Tellers verteilen, Leberrollchen auf das Püree setzen. Mit Staudensellerie, Perlzwiebeln und Staudensellerieblättern garnieren. Sauce aufschäumen und über der Leber verteilen

Pro Portion: 883 kcal / 3694 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 46 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 19. März 2014

## Lammrücken mit Rosmarin und Bohnen-Oliven-Püree, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

100 g weiße Bohnenkerne (z.B. Cannellini)  
600 ml Gemüsebrühe  
4 Zweige Rosmarin  
4 Lammsteaks aus der Keule (z.B. Oberschale, Hüftsteaks) à 150 g  
Etwas Salz  
10 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Lammbrühe- oder Fleischbrühe  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Piment d'Espelette  
8 schwarze Oliven, entsteint  
8 grüne Oliven, entsteint  
300 g Blattspinat  
1 Radicchio  
1 Schalotte  
2 EL Butter  
Etwas Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen. Die Gemüsebrühe sollte nahezu verkocht sein.

Den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abspülen, trocken schütteln und von zwei Zweigen die Nadeln abstreifen. Diese gut abtrocknen. Das Lammfleisch salzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, einen Zweig Rosmarin und eine angegedrückte Knoblauchzehe einlegen und die Steaks drin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten weitergaren, herausnehmen, die Fleischstücke auf einen Teller geben und mit Alufolie abgedeckt ca. 8 Minuten ruhen lassen. Das Fett aus der Pfanne kippen und den Bratensatz mit Lammbrühe lösen, einen Rosmarinzweig zugeben und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Von den gekochten Bohnen 4 EL zur Seite stellen. Die restlichen Bohnen mit 4 EL Olivenöl pürieren, mit Salz, Kreuzkümmel und Piment d'Espelette abschmecken. Die Oliven grob hacken und mit den ganzen zurückgelegten Bohnen unter das Püree heben.

Spinat und Radicchio putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Schalotte anschwitzen, Spinat und Radicchio zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem kleinen Topf 4 EL Olivenöl erhitzen und die Rosmarinnadeln darin frittieren, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Den Bratensaft der aus dem Fleisch ausgetreten ist unter die Saucemischung mischen, die Sauce abschmecken. Fleisch mit Sauce, Püree und Spinat-Radicchio-Gemüse anrichten. Über die Fleischscheiben frittierte Rosmarinnadeln streuen und servieren.

Pro Portion: 694 kcal / 2903 kJ

12 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 54 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 20. März 2014

### Scharfes Hähnchencurry, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
10 g Ingwer  
1 rote Chilischote  
1 Stange Zitronengras  
1 TL Koriander-Samen  
1 TL Kreuzkümmel-Samen  
1/2 TL Fenchelsamen  
1/2 TL grüne Pfefferkörner  
1 Msp. Gewürznelke, gemahlen  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben  
etwas Salz  
150 g Basmatireis  
1 Freilandhähnchen (ca. 1,2 kg)  
2 EL Kokosöl  
125 ml Geflügelbrühe  
125 ml Kokosmilch  
Etwas Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Für die Currypaste eine Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Dann das Zitronengras fein schneiden. Koriander-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen, Pfefferkörner, Nelke, Zimt und Muskat in einem Mörser fein zermahlen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Chili, Zitronengras und 1 Prise Salz zugeben und alles zu einer Paste verreiben.

Den Reis in Salzwasser garen.

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen und das Fleisch vom Knochen lösen. Keulenfleisch und Brüste in Stücke schneiden. Übrige Schalotten schälen und in feine Scheiben hobeln.

2 EL Kokosöl in einem Wok oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Schalotten zugeben und anschwitzen, Hähnchenfleisch mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Die Würzpaste zugeben, kurz mit anbraten und mit Geflügelbrühe und Kokosmilch aufgießen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis anrichten.

Pro Portion: 645 kcal / 2698 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 32 g Fett

Flora Hohmann

Freitag, 21. März 2014

**Karamellierter Grießkuchen mit Blutorangen- Kadamon- Kompott, Rezept für 6 Personen****Zutaten****Für den Kuchen**

1 Bio-Zitrone  
1 Vanilleschote  
60 g Puderzucker  
80 g Butter  
3 Eier  
50 g Mehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
100 g Weichweizengrieß  
2 EL Rum  
100 ml Milch  
Etwas Butter und Grieß zum Ausfetten der Form  
60 ml Orangensaft  
60 ml Orangenlikör  
60 g brauner Zucker

**Für das Kompott**

6 Blutorangen  
500 ml Orangensaft  
6 Kardamomkapseln  
3 EL Akazienhonig

**Zubereitung****Für den Kuchen**

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.  
Die Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Zitronenschale abreiben. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Zitronenschale mit Vanillemark, 50 g Puderzucker und Butter cremig aufschlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und zusammen mit dem Grieß unter die aufgeschlagene Masse rieseln lassen und unterrühren. Zuletzt Rum und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kuchenform mit 28 cm Durchmesser dünn mit Butter austreichen und etwas Grieß ausstreuen. Den Teig in die Form geben und im vorgeheizten Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 40 Minuten goldbraun backen.

**Für das Kompott**

In der Zwischenzeit für das Kompott die Blutorangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann über einer Schüssel die Fruchtfilets ausschneiden und so den dabei entstehenden Saft auffangen. Diesen Saft mit dem Orangensaft und dem Kardamom in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Topf zur Seite stellen, Honig unterrühren und, durch ein Sieb passieren. Die Blutorangenfruchtfilets zugeben und abkühlen lassen.

Orangensaft mit Orangenlikör mischen. Nach dem Backen die Kuchenoberfläche mit einer feinen Nadel einstechen und die Saft-Likör-Mischung mit einem Pinsel darüber verteilen. Kurz vor dem Servieren den Kuchen dünn mit braunem Zucker bestreuen. Mit einem Küchenbunsenbrenner den Zucker karamellisieren, mit restlichem Puderzucker bestäuben.  
Den Kuchen in Stücke schneiden und mit dem Kompott servieren.

Pro Portion: 468 kcal / 1958 kJ

64 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 24. März 2014

**Gebratener Wolfsbarsch mit Basilikum-Graupen und Zitronengras –Sauce, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce**

1 Apfel (z.B. Granny Smith)  
1 Banane  
50 g Ananas  
2 Schalotten  
4 Stangen Zitronengras  
1 EL Butterschmalz  
50 g Curry, z. B. Anapura Curry  
80 ml Weißwein  
80 ml weißer Portwein  
600 ml Geflügelfond  
250 ml Sahne  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
4 Wolfsbarschfilet à 200g  
1 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian

**Für die Basilikumgraupen**

150 g Perlgraupen  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
600 ml Geflügelfond  
1 Bund Basilikum  
1TL geröstete Pinienkerne  
60 g Parmesan  
ca. 50 ml Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

**Für den gebratenen Wolfsbarsch und die Sauce**

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 2) vorheizen. Apfel, Banane, Ananas und Schalotten schälen und in walnussgroße Würfel schneiden. Das Obst zusammen mit den Schalotten und dem Zitronengras in Butterschmalz anschwitzen, mit dem Curry bestäuben und weiter anschwitzen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Dann mit dem Geflügelfond und der Sahne aufgießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Basilikumgraupen**

Die Graupen kurz unter kaltem Wasser abspülen. Schalotten schälen, fein würfeln in Butter anschwitzen, dann die Graupen hinzugeben und mit Geflügelfond nach und nach aufgießen, bis die Graupen gar sind. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Basilikum mit gerösteten Pinienkernen, 30 g geriebenen Parmesan und ca. 50 ml Olivenöl mit dem Pürierstab zu einem Pesto mixen.

Fischfilets in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Thymian anbraten und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten garen.

Basilikumpesto und den restlichen geriebenen Parmesan unter die Graupen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischfilets mit den Graupen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 1010 kcal / 4226 kJ  
52 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 55 g Fett



Jörg Sackmann

Dienstag, 25. März 2014

### Gefüllte Kohlrabi, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für die Kohlrabi

4 Kohlrabi  
250 ml Gemüsebrühe  
Etwas Salz, Zucker  
2 EL Butter  
50 ml Wermut  
1 Spritzer Zitronensaft  
60 g Sahne  
1 EL Speisestärke  
10 g Parmesan  
2 Eier  
2 Tomaten  
4 Steinchampignons  
1 Orange  
100 g Blattspinat  
4 EL Olivenöl  
1/2 TL Anissaat  
Etwas Cayennepfeffer

##### Für den Sud

2 Schalotten  
4 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein  
50 ml Wermut  
1/2 TL Anissaat  
250 ml Gemüsefond  
1 Spritzer Zitronensaft  
Etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
3 Stiele Kerbel

#### Zubereitung

##### Für die Kohlrabi

Die Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen mit 250 ml Gemüsefond in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dann den Fond durch ein Sieb passieren.

In der Zwischenzeit von den Kohlrabi einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Die ausgehöhlten Kohlrabi in einem Topf mit Salzwasser weich garen, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Vom ausgehöhlten Kohlrabiinneren 200 g abwiegen und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, Zitronensaft zugeben und mit Salz würzen. Die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, dann mit dem ausgekochten Kohlrabischalens-Fond auffüllen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Sahne zugeben, weitestgehend einkochen und anschließend die Kohlrabistücke fein pürieren. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren. Dann die angerührte Stärke untermischen und alles 2 Minuten kochen lassen. Parmesan fein reiben. Die Eier trennen. Den Topf vom Herd ziehen und die Eigelbe untermischen. Alles durch ein Sieb passieren, Parmesan untermischen und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Tomaten am Strunkansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Dann vierteln, die Kerne entfernen und die Tomaten fein würfeln. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets herausschneiden. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Spinat zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anis in einem Mörser fein zermahlen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Pilze anschwitzen, Tomatenwürfel zugeben und mit etwas Anis, Salz, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Das Eiweiß cremig aufschlagen und unter die kalte Kohlrabimasse geben. Die ausgehöhlten Kohlrabi mit Olivenöl einpinseln und leicht salzen. Dann mit Spinat, Orangenfilets, Tomaten und Pilzen und zuletzt mit der Kohlrabimasse füllen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

#### **Für den Sud**

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen, gemörserte Anissaat zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Gemüsefond auffüllen und nochmals um die Hälfte einkochen. Die Sauce mit 3 EL Olivenöl aufmontieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Sud mischen.

Die gefüllten Kohlrabi in einem tiefen Teller anrichten, den Sud angießen und servieren.

Pro Portion: 407 kcal / 1702 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 30 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 26. März 2014

**Bärlauch-Joghurt-Creme mit Wurzelgemüse-Salat, Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für die Creme**

2 Bund Bärlauch  
1 Bund Schnittlauch  
400 g griechischer Joghurt  
7 Blatt Gelatine  
200 ml Milch  
etwas Salz

**Für den Wurzelgemüse-Salat**

1 Bund junge Möhren  
10 braune Champignons  
4 EL Olivenöl  
1-2 Knollen Topinambur  
1 Bund Radieschen  
1 EL Senf  
1 EL Apfelessig

**Für das Baguette**

20 g Hefe  
ca. 350 ml Wasser  
500 g Mehl (Type 405)  
1 TL Salz

**Zubereitung****Für die Creme**

Bärlauch und Schnittlauch abspülen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von dem Bärlauch einige Blätter für die Garnitur aufheben, den Rest fein schneiden. Einen Teil des Joghurts mit dem geschnitten Bärlauch und 3/4 des Schnittlauchs fein pürieren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Milch erwärmen und die eingeweichte Gelatine darin auflösen. Mit dem Kräuterjoghurt und dem restlichen Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Masse in eine flache Form füllen ( ca. 2-3 cm hoch) und im Kühlschrank fest werden lassen.

**Für das Baguette**

Die Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen. Salz und Mehl in eine Schüssel geben. Aufgelöste Hefe zugeben und vermischen. Dann so viel Wasser zugeben und unterkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig abgedeckt in einer Schüssel ca. 30 Minuten gehen lassen. Den gegangenen Hefeteig erneut kneten und kleine Baguettes formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einem Küchentuch abdecken und noch mal ca. 20 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Baguettes ca. 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**Für den Wurzelgemüse-Salat**

Die Möhren putzen, evtl. schälen und in wenig Salzwasser dünsten. Die Champignons putzen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl braten, mit Salz abschmecken. Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen und vierteln. Aus Senf, Apfelessig und dem restlichen Olivenöl eine Vinaigrette herstellen. Radieschen, Möhren und Topinambur mit der Vinaigrette marinieren.

Aus der Joghurtcreme mit Hilfe eines Ausstechers hübsche Formen ausstechen. Die Joghurtcreme mit den gebratenen Champignons bestreuen und die marinierten Gemüse und restlichen Kräuter darauf so arrangieren, dass es an ein Frühlingsbeet erinnert. Anrichten und mit den Baguettes servieren.

Pro Portion: 646 kcal / 2702 kJ  
102 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 13 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 27. März 2014

### Grünkernküchle mit Karotten-Kräuter-Gemüse, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

300 ml Gemüsebrühe  
100 g Grünkern, geschrotet  
1 Zwiebel  
50 g Speck  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
1/2 Bund Schnittlauch  
3 EL Butter  
50 g Mandeln, gemahlen  
300 g Karotten  
1 Schalotte  
1 EL Puderzucker  
100 ml Mineralwasser  
1 Ei  
1 Eigelb  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2-3 EL Butterschmalz

#### Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, den geschroteten Grünkern untermischen und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln, Speck ebenfalls fein würfeln. Petersilie, Thymian und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Speckwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Je die Hälfte von Thymian und Petersilie sowie die Mandeln unter den gequollenen Grünkern mischen, den Topf vom Herd nehmen und etwas auskühlen lassen.

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Puderzucker und Karottenscheiben dazugeben, andünsten und karamellisieren lassen, mit Mineralwasser ablöschen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten köcheln.

Ei und Eigelb unter die Grünkernmasse arbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und diese mit Speck-Zwiebelmischung füllen. In einer Pfanne mit Butterschmalz die Grünkernküchle langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Karotten-Gemüse mit 1 EL Butter binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Kräuter untermischen.

Die Grünkernküchle mit dem Karottengemüse anrichten und servieren.

#### Tipp:

Wer das Gericht vegetarisch genießen möchte, lässt den Speck einfach weg.

**Tipp:** Zu den Grünkernküchle passt auch gut ein Quarkdip. Dafür 150 g Magerquark, 70 ml Milch und 1 EL Olivenöl gut verrühren, 1/2 Bund fein geschnittenen Schnittlauch untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 699 kcal / 2924 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 46 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 28. März 2014

**Pochierte Forelle mit Emulsion von Staudensellerie, Erbsen und Ingwer, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Forelle**

500 g Forellenfilet mit Haut  
100 g Butter  
1 Zweig Thymian  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer

**Für die Emulsion**

1 Gurke  
200 g Staudensellerie  
10 g Ingwer  
2 Äpfel, Granny Smith  
2 Zweige Blattpetersilie  
1 Prise Xanthan  
Etwas geräuchertes Meersalz  
1 Prise Piment d`Espelette  
1 EL Olivenöl  
100 g gekochte Erbsen

**Für die Misocreme**

200 g Kartoffeln (mehlig kochend)  
ca. 150 ml Sahne  
50 g Butter, gebräunt  
1 EL Misopaste  
Etwas Meersalz

**Zum Anrichten**

1 Schale Gartenkresse  
1 Zweig frische Minze

**Zubereitung**

**Für die Forelle**

Von den Forellenfilets die Haut entfernen, die Gräten ziehen und in 4 Portionen aufteilen. Die Butter unter ständigem Rühren bräunen. Die Forelle in eine Auflaufform legen, braune Butter dazu geben und den Thymianzweig zwischen die Filets legen. Die Forelle im Backofen bei 75°C Umluft ca. 15 Minuten glasig garen. Forelle herausnehmen und mit dem Meersalz und Pfeffer würzen.

**Für die Emulsion**

Die Gurke waschen und halbieren. Die eine Hälfte der Gurke schälen, Schalen beiseite legen, auf der Aufschnittmaschine der Länge nach aufschneiden und daraus Würfel schneiden. Abschnitte aufheben und zu den Schalen geben. Staudensellerie waschen und die Hälfte davon in Würfel schneiden, gleich groß wie Gurke. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, Schalen aufheben und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und mit den Gurken- und Apfelschalen, der zweiten Hälfte der Gurke und dem restlichen Staudensellerie entsaften. Durch ein feines Haarsieb passieren. Mit dem Xanthan binden und mit geräuchertem Meersalz und Piment d`Espelette abschmecken. Zum Schluss Olivenöl und die Würfel von Gurke, Staudensellerie und Ingwer und die Erbsen einrühren, ziehen lassen und nochmals nachschmecken.

**Für die Misocreme**

Die Kartoffeln mit der Schale im Salzwasser garen, schälen und durch eine Presse drücken. Sahne und braune Butter untermischen und zu einem cremigen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Misopaste und etwas Meersalz abschmecken. (Achtung: Misopaste ist sehr salzig)  
Die Misocreme heiß rühren und in der Mitte der vorgewärmten Teller flach anrichten.

Die Forelle aus der Auflaufform nehmen, auf die Misocreme setzen und mit etwas Nussbutter abglänzen. Die Emulsion um die Creme anrichten, Kresse und Minzeblättchen darüber streuen.

Pro Portion: 592 kcal / 2476 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 42 g Fett