

ARD-Bufferet Rezepte April 2014

Karlheinz Hauser

Montag, 31. März 2014

Glasierter Schweinebauch mit Gurke, Wasabi und Ponzu, Rezept für 4 Personen**Zutaten****Für den Schweinebauch**

20 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
100 ml Sojasauce
50 ml Ketchup Manis
4 EL Honig
100 ml Mirin (süßer japanischer Reiswein)
2 Sternanis
1 Stück Zimtrinde
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Szechuanpfeffer
2 Nelken
1/2 TL Grüner Kardamom
800 g Schweinebauch mit Schwarte

Für den Wasabi-Gurkensalat

2 Salatgurken
Etwas Salz
1 EL Wasabipulver
200 g Sauerrahm
1 Prise Zucker

Für die Ponzuvinaigrette

60 ml Mirin
60 ml Ponzu (japanische Würzsauce)
60 ml Zitronensaft
30 g Miso Paste
2 TL Zucker
100 ml Olivenöl

Zubereitung**Für den Schweinebauch**

Backofen auf 160 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und kleinschneiden, mit Sojasauce, Ketchup Manis, Honig, Mirin, den gemörsterten Gewürzen und 100 ml Wasser vermischen. Die Schwarte einritzen und den Schweinebauch mit der Marinade einstreichen. Bauch mit der Schwarte nach oben auf ein Backblech geben und 2 Std im Ofen weich garen. Zwischendurch immer wieder mit dem Sud benetzen.

Für den Wasabi-Gurkensalat

Die Gurken schälen und auf einem Gurkenhobel dünn hobeln. Danach einsalzen und 20 min kühl stellen. Das Wasabipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren und mit dem Sauerrahm vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Flüssigkeit von den eingesalzenen Gurken abgießen und die Gurken mit dem Sauerrahm vermengen.

Für die Vinaigrette

Mirin, Ponzu, Zitronensaft, Miso Paste und Zucker miteinander vermengen. Dann das Olivenöl mit untermixen.

Den Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Den Wasabi- Gurkensalat mittig auf dem Teller anrichten, den Schweinebauch darauf setzen und mit der Ponzu Vinaigrette vollenden.

Pro Portion: 1030 kcal / 4309 kJ

32 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 75 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 1. April 2014

Orientalisch gewürztes Lammragout mit Kartoffelchips, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Lammragout

4 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g junger Lauch
80 g Shiitake-Pilze
1 Bio-Limette
4 getrocknete Tomaten ,in Öl eingelegt
700 g Lammschulter ohne Knochen
2 EL Olivenöl
1 TL Sesamöl
1/2 Vanilleschote
3 Zweige Minze
1 Spritzer Sojasauce
4 Gewürznelken
1 TL grüne Curry-Paste
1 EL Honig
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Safranfäden
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle, Piment d'Espelette
350 ml Weißwein, lieblich

Für die Kartoffelchips

2 Zweige Koriander
1 EL Salz
1 Msp. Curry (z.B. Anapurna Curry)
4 Bamberger Hörnchen (Kartoffeln)
2 Lila Kartoffeln
ca. 400 ml Pflanzenfett zum Frittieren

Zubereitung

Für das Lammragout

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten, Knoblauch fein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Das Lammfleisch in ca. 40 g schwere Stücke schneiden. Die Lammstücke in einem Schmortopf mit Oliven- und Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, Pilze zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann Tomaten, Limettenschale, Vanille, Minzezweige, Sojasauce, Gewürznelken, Curry-Paste, Honig, Kreuzkümmel, Safran, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette zugeben. Weißwein angießen und so viel Wasser zugeben, dass das Fleisch

fast bedeckt ist. Zugedeckt das Ragout 30 Minuten schmoren, dabei immer wieder mal umrühren. Dann den Lauch zugeben und noch ca. 15 Minuten weiterschmoren.

Für die Kartoffelchips

In der Zwischenzeit für die Kartoffelchips Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Aus Salz, Curry und Koriander ein Gewürzsalz mischen. Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und in einem Topf (oder Fritteuse) mit 170 Grad heißen Pflanzenfett goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Gewürzsalz würzen.

Vom Ragout die Minzezweige entfernen und das Ragout abschmecken. Stärke mit 1 EL Wasser vermischen und das Ragout damit binden.

Lammragout anrichten und die Kartoffelscheiben dazu reichen.

Pro Portion: 463 kcal / 1937 kJ

18 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 19 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 2. April 2014

Lachs in der Koriandermarinade mit Pilaw, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Schnittlauch
8 EL Olivenöl
Etwas Salz
600 g Lachsfilet ohne Haut
100 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe
150 g Basmatireis
1 Bund junge Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bio-Orange
1 TL Zucker
20 g Mandeln
1 TL Korianderkörner
1 Prise Sumach (Gewürz aus der Türkei)

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Koriander und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter mit 6 EL Olivenöl und einer Prise Salz mischen. Lachsfilet in 4 Portionsstücke teilen und mit der Kräutermarinade einreiben. Den Fisch in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Bulgur in 400 ml Gemüsebrühe ca. 10 Minuten weich kochen. Basmatireis abspülen und in Salzwasser ca. 7 Minuten weich garen. Basmatireis abgießen, in ein Sieb geben und kalt abspülen.

Möhren gut putzen, waschen, evtl. schälen. 4 Möhren ganz lassen, den Rest in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen. Das Grün der Lauchzwiebel fein schneiden, den weißen Anteil würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der weißen Lauchzwiebelwürfel und die ganzen Möhren darin dünsten.

Von der Orange einige dünne Zesten abziehen und diese zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann etwas Wasser mit 1 TL Zucker aufkochen und die blanchierten Orangenzesten darin weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfleits auslösen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einer weiteren Pfanne mit 1 EL Olivenöl die restlichen weißen Lauchzwiebelwürfel mit den gewürfelten Möhren anschwitzen. Basmatireis und Bulgur untermischen und mit braten. Das Lauchzwiebelgrün, Mandeln, Orangenfilets, Orangenzesten und gemörserte Korianderkörner untermischen und abschmecken.

Den gegarten Lachs mit dem Pilaw und den Möhren anrichten. Etwas Sumach über den Fisch streuen und servieren.

Pro Portion: 676 kcal / 2828 kJ

57 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 33 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 3. April 2014

Herzhafte Kartäuserklöße mit Käsesauce und Spinatsalat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

80 g junger Blattspinat
4 Kirschtomaten
1/2 Bund Schnittlauch
2 Schalotten
1/2 Bund Petersilie
2 EL Butter
4 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
8 dünne Scheiben Kastenweißbrot
50 g Bergkäse
200 ml Milch
1 TL Bio-Gemüsebrühe (Instant)
1 Prise Muskat
etwas Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
150 ml Gemüsebrühe
Etwas Salz
3 EL Mehl
2 Eier
ca. 150 g Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico
1 TL Senf

Zubereitung

Den Spinat vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schalotten und Petersilie fein hacken. 2/3 der Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Pfanne vom Herd ziehen und Petersilie untermischen. Die getrockneten Tomaten abtropfen, fein hacken und unter die Schalotten mischen. Die Brotscheiben mit der Schalotten-Tomaten-Petersilienmischung bestreichen und jeweils 2 Brotscheiben zusammenklappen.

Für die Sauce

Den Käse fein reiben. In einem Topf mit 1 EL Butter übrige Schalotten anschwitzen. Mit 1 TL Mehl bestäuben. Dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen die Milch langsam zugeben. Die Sauce kurz köcheln lassen und mit Gemüsebrühepulver würzen. Den Topf vom Herd ziehen, den Käse zugeben und in der warmen Sauce schmelzen lassen. Mit Muskat, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Die belegten Brote in der Brühe tränken, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann wie ein Schnitzel panieren, also in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. In einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl die panierten Brote von beiden Seiten braten. Aus Balsamico, 2 EL Olivenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat mit der Vinaigrette anmachen, halbierte Kirschtomaten und Schnittlauch untermischen. Die herzhaften Kartäuserklöße anrichten, Käsesauce angießen und den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 930 kcal / 3891 kJ

89 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 48 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 4. April 2014

Kompott von der Kalbshaxe mit Blumenkohl, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Kalbshaxe

600 g Kalbshaxe ohne Knochen
2 EL Pflanzenöl
200 g rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein
300 ml kräftige Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
1 TL tasmanischer Pfeffer

Für den Blumenkohl

1 Ei
1 Kopf Blumenkohl
Etwas Meersalz
2 EL Semmelbrösel
2 EL Sesam
1 EL Puderzucker
3 Zweige Estragon
3 Spritzer Zitronensaft
2 Msp. Lecithin
40 g Butter
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung

Für die Kalbshaxe

Die Kalbshaxe mit dem Fettdeckel in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Diese in einem breiten Topf mit dem Pflanzenöl von allen Seiten kräftig anrösten. Die Haxenwürfel anschließend herausnehmen. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Bratfett dunkelbraun rösten. Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten. Mit dem Rotwein und der Brühe ablöschen. Die Haxenwürfel, den Lorbeer und den gemörserten Pfeffer zugeben und bei niedriger Hitze ohne Deckel einkochen. Das Fleisch sollte zum Schluss schön weich sein und die Sauce eine sämige Bindung und einen kräftigen Geschmack haben.

Für den Blumenkohl

Das Ei hart kochen, abschrecken und grob hacken. Den Blumenkohl in kleinere Röschen zerteilen. Die Blätter und Abschnitte aufheben! Die Blumenkohlröschen kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Den Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb anrösten. Den Puderzucker darüber stäuben und karamellisieren. 2 Prisen Meersalz zugeben und den Krokant auf einem Teller geben und erkalten lassen. Dann in Stücke brechen.

Den Estragon abspülen, trocken schütteln, zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Blumenkohlabschnitte entsaften, aufkochen, durch ein Tuch passieren und mit 3 Spritzern Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Lecithin zugeben und aufschäumen. Die blanchierten Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit Butter goldbraun anbraten und salzen. Anschließend die Semmelbrösel, das gehackte Ei und den Estragon zum Blumenkohl geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Kalbshaxenkompott in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der Sauce glasieren. Die Blumenkohlröschen darauf verteilen. Mit den Estragonspitzen und dem Sesamkrokant garnieren. Zum Schluss den Blumenkohlschaum aufmixen und in kleinen „Wölkchen“ auf dem Kompott anrichten.

Pro Portion: 526 kcal / 2200 kJ
16 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 27 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 7. April 2014

Lammrücken mit Bohnen und Polenta, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Lammrücken

2 kg Lammrücken mit Knochen
4 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Petersilie
3 Scheiben Weißbrot
1 EL weiche Butter
1 TL Senf
1 EL Madeira
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
100 ml Lammjus

Für die Polenta

200 ml Milch
100 ml heller Kalbsfond
2 Zweige Rosmarin
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
1 EL Butter
4 EL Polenta (Maisgrieß)
1 EL Mascarpone

Für die Bohnen

200 g breite Bohnen
Etwas Salz
2 Schalotten
1 EL Butter
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung

Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Für die Polenta

Milch, Kalbsfond und Rosmarin mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aufkochen, durch ein Sieb passieren und die Flüssigkeit in einem weiteren Topf auffangen. Dann zum Kochen bringen, Butter zugeben und unter ständigem Rühren die Polenta einstreuen. Dann auf kleiner Hitze zugedeckt ca. 30-40 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Für die Bohnen

In der Zwischenzeit die breiten Bohnen schräg in feine Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser weich kochen und im Eiswasser abschrecken. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Lammrücken

Die Lammrücken ausbeinen, das Fett entfernen und in 8 Medaillons portionieren.

Für die Kräuterkruste Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in einem Cutter klein mixen. Das Weißbrot sehr klein schneiden. Kräuter, Butter und Senf in eine Schüssel geben, gut durchkneten, Weißbrot zugeben und alles mit Madeira, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammmedaillons leicht salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Mit der Kräutermasse bestreichen und für wenige Minuten in dem vorgeheizten Ofen gratinieren, bis die Kruste knusprig wird und Farbe annimmt. In einer Pfanne 1 EL Butter auslassen, Schalotten und Bohnen darin anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lammjus in einem Topf erwärmen.

Zuletzt Mascarpone unter die Polenta rühren, evtl. nachschmecken.

Je 2 Lamm-Medaillons auf die Teller geben, mit den heißen Schnippelbohnen und der Polenta anrichten und mit etwas Lammjus nappieren.

Pro Portion: 765 kcal / 3201 kJ

17 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 53 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 8. April 2014

Hähnchensülze mit Haselnuss-Zitronenquark, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Hähnchensülze

3 reife Tomaten
etwas Salz, Zucker
etwas Piment d'Espelette
3 EL Olivenöl
1 Fenchelknolle
1 Stiel Thymian
etwas Cayennepfeffer
1 TL abgeriebene Zitronenschale
3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
500 ml Geflügelfond
8 Blatt Gelatine

Für den Haselnuss-Zitronenquark

50 g Haselnussblättchen
300 g Quark
100 g Ricotta
1 TL Blütenhonig
2 EL Oreganoblättchen
Saft und Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronenöl
etwas Piment d'Espelette, Meersalz, Pfeffer

Für den Kräutersalat

80 g gemischte Kräuter (Sauerampfer, Kerbel, Minze, Basilikum)
3 EL Estragonessig
6 EL Olivenöl
80 ml Geflügel-Fenchelfond
1 TL Dijonsenf
1 TL Zitronensaft
etwas Salz, Zucker, Piment d'Espelette

Zubereitung

Für die Hähnchensülze

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Tomaten am Blütenansatz einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser tauchen. Herausnehmen, kalt abspülen, häuten, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Tomaten in eine flache, feuerfeste Form geben. Mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Olivenöl darüber träufeln. Tomaten im Ofen ca. 2-4 Stunden trocknen.

Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und den harten Strunk herausschneiden. In leicht gesalzenem Wasser mit Thymian, Cayennepfeffer und Zitronenschale ca. 30 Minuten weichkochen. Fenchel herausnehmen, Fond aufbewahren.

Hähnchenbrust abspülen. Geflügelfond aufkochen, Hähnchenbrust einlegen und ca. 8 Minuten langsam gar ziehen lassen, (nicht kochen). Brüste herausnehmen und schnell abkühlen lassen (in Eiswasser oder Kühlschrank). Brühe beiseite stellen. Fenchel in fingerdicke Scheiben schneiden. Gegarte Hähnchenbrüste längs in fingerdicke Scheiben schneiden.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml Geflügelfond und 200 ml Fenchelfond mischen (80 ml für Salatdressing beiseite stellen) und aufkochen. Eingeweichte Gelatine darin auflösen und abschmecken. Kalt stellen. In eine Terrinenform oder Glasschale (ca. 1,5 Liter Inhalt) Poulardenbruststreifen, Fenchelscheiben und getrocknete Tomaten schichten. Mit dem leicht gelierenden Fond begießen, kalt stellen und fest werden lassen.

Für den Haselnuss-Zitronenquark

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Quark, Ricotta, Honig, Oregano, Zitronensaft und Schale, Oliven- und Zitronenöl verrühren, sodass Öl und Quark sichtbar eine schöne Marmorierung bekommen. Mit Piment d'Espelette, Meersalz, Pfeffer würzen.

Für den Kräutersalat

Kräuter abspülen und trockenschütteln. Essig, Öl und Geflügel-Fenchelfond verrühren und mit Senf, Zitronensaft, Salz, Zucker und Piment d'Espelette würzen. Kurz vor dem Servieren mit den Kräutern mischen. Sülze aus der Form stürzen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Haselnuss-Zitronenquark und Kräutersalat anrichten.

Pro Portion: 728 kcal / 3043 kJ

12 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 50 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 9. April 2014

Pasta mit gebratenen Artischocken, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Bio-Zitrone
125 g Weizenmehl
125 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
1 Ei
2 Eigelb
4 EL Olivenöl
Etwas Meersalz
1/2 Bund Thymian
10 getrocknete Tomaten
Etwas Mehl zum Ausrollen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
6 kleine lila Artischocken
evtl. 60 ml Gemüsebrühe
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Weizenmehl, Hartweizenmehl, Ei und Eigelbe mit 1 EL Olivenöl, abgeriebener Zitronenschale, 1 Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. (Wird er zu fest, noch 2-3 EL Wasser unterkneten.) Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. In einem Topf mit Salzwasser und 2 Zweigen Thymian die getrockneten Tomaten weichkochen, dann herausnehmen, abtropfen und in Streifen schneiden. Dann den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Diese gut mit Mehl bestäuben, zusammenrollen und zu breiten Bandnudeln schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Artischocken schälen, bis alle verholzten Stellen abgeschnitten sind. Dann vierteln oder achteln und direkt in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten, Zwiebeln und Knoblauch sowie Thymian zugeben, alles leicht salzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, evtl. etwas Gemüsebrühe angießen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, abschütten und dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl schwenken. Tomatenstreifen und Basilikum untermischen und mit Pfeffer würzen. Die Nudeln mit den Artischocken anrichten und servieren.

Pro Portion: 803 kcal / 3359 kJ

102 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 31 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 10. April 2014

Geschmorte Kaninchenkeulen mit Frühlingsgemüse und Polenta, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Kaninchenkeulen

1 Knoblauchzehe
150 ml Apfelsaft
150 ml trockener Weißwein
1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter
1 TL weiße Pfefferkörner
1 Msp. Piment
4 Kaninchenkeulen
2 Schalotten
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butterschmalz
200 g Crème double
2 EL Korinthen

Für das Gemüse

1-2 Kohlrabi
2 Karotten
1-2 EL Butter
1 TL Zucker
70 ml Gemüsebrühe
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Polenta:

1 Schalotte
1 EL Butterschmalz
ca. 500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
150 g grober Maisgrieß
50 g Parmesan

Zubereitung

Für die Kaninchenkeulen

Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit Apfelsaft, Weißwein, Thymian, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und Piment zu einer Marinade mischen. Kaninchenkeulen in eine Auflaufform geben und mit der Marinade begießen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 12 Stunden gekühlt ziehen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Die Keulen aus der Marinade nehmen, abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit Butterschmalz rundherum goldbraun braten. Schalotten zugeben und mit anbraten. Die Marinade durch ein Sieb passieren und dann die Keulen mit soviel Marinade ablöschen, dass sie zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Thymianzweig und Knoblauch aus der Marinade ebenfalls zugeben. Zugedeckt die

Keulen bei milder Hitze ca. 35 Minuten weich schmoren, dabei immer mal wieder die Keulen wenden.

Für das Gemüse

In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die feinen zarten Blättchen beiseite legen. Kohlrabi und Karotten waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Butter erhitzen Kohlrabi -und Karottenscheiben zugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten. Die feinen Kohlrabiblätter abspülen trocken schütteln und fein schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat das Gemüse abschmecken und mit gehackten Kohlrabiblättern bestreuen.

Die geschmorten Keulen und den Thymianzweig aus dem Topf nehmen, unter den Bratensatz Crème double rühren und etwas einkochen lassen. Die Korinthen unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchenkeulen wieder einlegen.

Für die Polenta

Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Schalotte anschwitzen. Die Brühe angießen. Wenn die Brühe kocht, den Maisgrieß langsam unter Rühren mit einem Kochlöffel einrieseln lassen und bei milder Hitze ausquellen lassen. Parmesan fein reiben und unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kaninchenkeulen mit der Sauce anrichten, Gemüse und Polenta dazu reichen.

Pro Portion: 994 kcal / 4158 kJ

66 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 56 g Fett

Sören Anders

Freitag, 11. April 2014

Lachs-Spinat-Maultasche mal anders, Rezept für 4 Personen

Zutaten

250 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)

150 g Weizenmehl, Type 405

Etwas Salz

6 frische Eier

3-4 Eigelb

600 g Lachsfilet ohne Haut

ca. 500 ml Olivenöl

500 g Blattspinat

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 EL Butter

Etwas Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Muskat

2 Stangen Staudensellerie

1 EL Pflanzenöl

Etwas Muskatblüte

300 ml Geflügel-oder Gemüsebrühe

200 g Sahne

1 Spritzer Essig

1/2 Bund Kerbel

Zubereitung

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze (Gast Stufe 1) vorheizen.

Das Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 4 Portionsstücke teilen, in eine Auflaufform legen und soviel Olivenöl angießen, dass die Fischfilets vollständig bedeckt sind. Im vorgeheizten Ofen den Fisch ca. 15 Minutenglasig garen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und Quadrate von ca. 14 cm ausschneiden. Die Nudelplatten in einem Topf mit kochendem Salzwasser portionsweise ca. 2-3 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Spinat putzen, abwaschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, eine gewürfelte Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Wenden zusammenfallen lassen.

Für die Schaumsauce

Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Öl restliche Schalotte und Sellerie anschwitzen. Muskatblüte zugeben und mit der Brühe ablöschen, Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.

Für die pochierten Eier

Einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, etwas Salz und Essig zugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze sofort herunter drehen. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein. Ein Ei in einer kleinen Tasse aufschlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4 - 6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.

Den Saucenansatz durch ein passieren, restliche Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen und die Sauce abschmecken.

Pochierte Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben.

Nudelplatten, Spinat und Lachs auf vorgewärmten Teller dekorativ anrichten, je ein pochiertes Ei obenauf geben und die Sauce angießen. Nach Belieben mit frischem Kerbel garnieren.

Pro Portion: 1120 kcal / 4685 kJ

78 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 62 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 14. April 2014

Kalbsrücken mit Schalotten- Kruste und Kohlrabinudeln, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Kalbsrücken

10 Schalotten
50 ml Portwein
2 Eigelbe
150 g Butter
100 g Semmelbrösel
750 g Kalbsrücken
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
300 ml Kalbsfond
1 Zweig Thymian

Für die Kohlrabinudeln

2 Kohlrabi
2 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
100 ml Sahne

Zubereitung

Für den Kalbsrücken

Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden und mit dem Portwein in einen Topf geben. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Dann abkühlen. Die kalten Schalotten mit Eigelben, Butter und Semmelbrösel vermengen, mit Klarsichtfolie zu einer Rolle drehen und kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Den Kalbsrücken in vier ca. 180 g schwere Steaks portionieren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl und Thymian anbraten. Dann das Fleisch im Ofen bei 160 Grad ca. 6 Minuten garen.

Für die Kohlrabinudeln

Den Kohlrabi schälen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in lange Gemüsenudeln schneiden. Die Gemüsenudeln in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sahne zugeben und einkochen lassen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Grill einschalten. Die kalte Kruste in feine Scheiben schneiden und auf das Fleisch legen. Kalbsrücken mit Kruste unter den Grill schieben und ca. 2-3 Minuten Farbe geben lassen.

Kalbsfond mit Thymian in der Pfanne aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalbsrücken mit Kohlrabinudeln und Sauce servieren.

Pro Portion: 764 kcal / 3197 kJ

26 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 50g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 15. April 2014

Bouillabaisse von Süßwasserfischen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln
100 g Fenchel
1/2 Lauchstange
400 g Karkassen von weißfleischigen Fischen
7 EL Olivenöl
400 ml Weißwein
200 ml trockener Wermut
4 Champignons
3 Stiele Estragon
5 Stiele Blattpetersilie
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
Etwas Salz
6 weiße Pfefferkörner
2 Tomaten
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
1 Knoblauchzehe
150 g Forellenfilet
150 g Zanderfilet
150 g Bachsaiblingfilet
Etwas Piment d'Espelette
1 EL Tomatenmark
1 Msp. Safran
60 g Baguette
60 g Bergkäse

Zubereitung

Zwiebel und Fenchel putzen bzw. schälen. Jeweils die Hälfte davon in ca. 1 cm große Stücke schneiden, Rest zur Seite legen. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Ringe schneiden.

Die Fischkarkassen zerkleinern.

Das geschnittene Gemüse in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, die Karkassen zugeben und mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen. Soviel kaltes Wasser angießen, dass alles gut bedeckt ist. Champignons, je 1 Stiel Estragon, Petersilie und Thymian, Lorbeerblatt, etwas Salz und angedrückte Pfefferkörner zugeben. Die Zitrone schälen, ebenfalls zugeben und den Fond ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten am Strunk einschneiden, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und schälen. Dann halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein

hacken. Karotte schälen, Staudensellerie putzen. Karotte, Staudensellerie, restlichen Fenchel und Zwiebel in 3 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Fischfilets in Stücke von jeweils 50 g schneiden, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und 1-2 EL Olivenöl marinieren.

Die restlichen Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
Fond durch ein feines Sieb passieren.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Gemüswürfel, Knoblauch, Tomaten und Tomatenmark anschwitzen, mit 200 ml Weißwein und 100 ml Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Dann Safran untermischen und den passierten Fond angießen, alles aufkochen, die Fischfilets einlegen und diese ca. 3-4 Minuten in der Suppe garen.
Das Baguette in hauchdünne Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl knusprig braten. Bergkäse fein reiben. Die Brotscheiben mit etwas Petersilie und Käse bestreuen. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter unter die Suppe mischen und abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Brotscheiben dazu reichen.

Tipp:

Sehr gut zu diesem Gericht passen auch Flusskrebse. Diese in kurz in kochendem Salzwasser garen, abschrecken und aus den Schalen brechen. Dann das Flusskrebsfleisch kurz vor dem Anrichten in die heiße Suppe geben.

Pro Portion: 550 kcal / 2301 kJ
21 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 25 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 16. April 2014

Kleiner Osterbrunch, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Osterbrot

150 ml Milch
1 Würfel Hefe
1 EL Zucker
50 g Butter
500 g Mehl, Type 405
1 Prise Salz

Für den Waldorfsalat

1 Knollensellerie, ca. 250g
2 Äpfel, z.B. Boskop
10 Walnüsse
1 Ei
1 EL Senf
100 ml Sonnenblumenöl,
etwas Salz, Piment d Eslette

Für den Eiersalat

4 Eier
8 Wachteleier
4 Stangen Staudensellerie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie
etwas Salz
1 Zitrone
3 EL Olivenöl

Für den Kräuter-Kresse-Dip

150 g Magerquark
50 g Joghurt
1 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch
1 Kästchen Kresse
Etwas Salz, Pfeffer
4 Scheiben gekochter Schinken

Zubereitung

Für das Osterbrot

Den Backofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
Die Milch auf ca. 35 Grad erwärmen, die Hefe und den Zucker darin verrühren. Die Butter schmelzen und alles mit dem Mehl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten, falls nötig noch etwas Wasser hinzufügen. Den Hefeteig abgedeckt eine halbe Stunde gehen lassen, dann in 3 Stücke teilen, und daraus einen Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Für den Waldorfsalat

Sellerie und Äpfel schälen und in sehr dünne Streifen (Julienne) schneiden. Die Walnüsse fein hacken. Ei und Senf verrühren, das Öl unter rühren langsam dazugeben und die

Mayonnaise mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Eventuell mit wenig Apfelsaft verdünnen. Sellerie, Äpfel und Walnüsse mit der Mayonnaise vermischen und nochmal abschmecken.

Für den Eiersalat

Die Eier ca. 7 Minuten kochen, die Wachteleier 3 Minuten, alle abschrecken und pellen. Die Eier längs in Achtel schneiden, die Wachteleier halbieren. Staudensellerie putzen und in feine Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Alle Zutaten vorsichtig mischen und mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl marinieren und mit den Wachteleiern dekorieren.

Für den Kräuter-Kresse-Dip

Magerquark, Joghurt und Olivenöl gut verrühren. Schnittlauch und Kresse fein schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salate, Kräuter-Dip und Schinken mit dem Brot zusammen anrichten.

Pro Portion: 1130 kcal / 4727 kJ

106 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 62 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 17. April 2014

Gefüllte Lammschnitzel mit Mangoldgemüse und Kartoffeltaler

Zutaten

Für die Kartoffeltaler

500 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Salz
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Eigelb
2 EL Butter
50 g Mehl
80 g Semmelbrösel
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
2-3 EL Butterschmalz

Für die Lammschnitzel

2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
1 TL abgeriebene Zitronenschale
Etwas Salz, Pfeffer
300 g Lammrücken ohne Knochen
4 grüne Oliven ohne Stein
3 Schalotten
3 EL Olivenöl
150 ml Rotwein
1 EL kalte Butter

Für das Mangoldgemüse

400 g Mangold
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung

Für die Kartoffeltaler

Kartoffeln als Pellkartoffeln in Salzwasser weichkochen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die gekochten Kartoffeln schälen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Zu den Kartoffeln Eigelbe, 2 EL Butter, Mehl, Semmelbrösel und gehackte Petersilie geben und alles zu einem Teig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kartoffelmasse zu einer Rolle formen und kurz in den Kühlschrank geben.

Für die Lammschnitzel

Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen. Aus Knoblauch, je die Hälfte vom Rosmarin und Thymian, 1 TL Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Gewürzmischung herstellen.

Lammrücken in 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese plattieren und die Fleischscheiben mit der Gewürzmischung würzen.

Oliven fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden. 2 /3 der Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Oliven und restliche Kräuter untermischen, abschmecken.

Diese Mischung auf die vorbereiteten Fleischscheiben geben, zusammenklappen, am Rand fest andrücken oder mit einem Zahnstocher fixieren.

Für das Mangoldgemüse

Mangold putzen, waschen, die harten Strünke in feine Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann die in Streifen geschnittenen Mangoldstrünke zugeben und mit anschwitzen, Gemüsebrühe angießen. Zuletzt die Mangoldblätter zugeben und diese zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Kartoffelrolle, in 2 cm starke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz von beiden Seiten je ca. 4 Minuten braten.

Die Lammschnitzel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, dann im Ofen (bei ca. 60 Grad) warm stellen.

In der Fleischpfanne mit 1 EL Olivenöl restliche Schalotte anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und um etwa die Hälfte einkochen. Dann die Sauce mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammschnitzel mit Kartoffeltalern und Mangoldgemüse anrichten, die Sauce über das Fleisch geben und servieren.

Pro Portion: 1140 kcal / 4769 kJ

77 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 67 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 22. April 2014

Geschmorter Ochsenschwanz im Steinchampignon mit Kräutersalat und Selleriestaupe, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den geschmorten Ochsenschwanz

4 Schalotten
1 Karotte
1 Stange Staudensellerie
2 Tomaten
1,5 kg Ochsenschwanz, in Stücke geschnitten
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker
200 ml Portwein
500 ml Rotwein
700 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen

Für die Pilze

8 Champignons, extra groß
Etwas Salz, Pfeffer
5 EL Olivenöl
60 g Bergkäse
4 Schalotten
2 Stangen Staudensellerie
4 EL Olivenöl
Etwas Zucker
1 Sternanis
1 Zweig Thymian
1 EL Balsamico
1 EL Butter

Für den Kräutersalat

2 Bund gemischte Kräuter (Brunnenkresse, Vogelmiere, Wiesenkerbel, wilder Schnittlauch, Sauerklee und Löwenzahn)
2 Zweige Thymian
2 EL Balsamico
4 EL Olivenöl
1/2 TL Honig
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für den geschmorten Ochsenschwanz

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Karotte schälen, Staudensellerie und Tomaten waschen und alles in 1 cm große Stücke schneiden. Ochsenschwanz in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl anbraten, Schalotten, Karotte und Staudensellerie zugeben und goldbraun anbraten. Dann überschüssiges Fett abschütten, Tomatenmark und Tomaten zugeben, mit Zucker würzen. Dann mit Portwein und Rotwein ablöschen. Im vorgeheizten Ofen den Ochsenschwanz ohne Deckel im Ofen. Wenn der Wein nahezu eingekocht ist, Kalbsfond, Thymian- und Rosmarinzweige, Lorbeerblätter, zerdrückte Knoblauchzehen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und weiter schmoren, bis der Ochsenschwanz weich ist. Dies dauert insgesamt ca. 2-3 Stunden. Den geschmorten Ochsenschwanz aus dem Topf nehmen, auslösen und klein schneiden. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben.

Für den Kräutersalat

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Thymian fein schneiden. Aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette mischen

Für die Pilze

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Von den Pilzen den Stiel entfernen, die äußere Haut abziehen und die Lamellen aushöhlen. Pilze mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Olivenöl würzen. Das Ochsenschwanzragout in die Pilze füllen. Käse fein reiben und darüber streuen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten garen.

Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden.

In einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen und weich schmoren. Dann Sternanis und Thymianzweig zugeben und mit Balsamico abschmecken.

Staudensellerie in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Zucker und Salz würzen. Die Schalotten aus dem Olivenöl nehmen und mit dem Staudensellerie mischen.

Die Kräuter mit der Vinaigrette marinieren und auf dem Teller verteilen, die gefüllten Champignons aufsetzen und Staudensellerie-Schalottengemüse verteilen und mit Ochsenschwanzsauce beträufeln.

Pro Portion: 1020 kcal / 4267 kJ
19 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 61 g Fett)

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. April 2014

Kalbsgulasch mit Kräuternudeln und Kohlrabigemüse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Nudelteig

150 g Mehl
150 g Hartweizengrieß
Etwas Salz
2 Eier
1 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Muskat

Für das Kalbsgulasch

600 g Kalbsbrust oder -nuss
etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
2-3 Zwiebeln
200 ml Riesling
500 ml Kalbsbrühe
20 g getrocknete Steinpilze
1 Lorbeerblatt
1 Bund Kerbel
2-3 Kohlrabi mit Blättern
1 Schalotte
2 EL Butter
1 Prise Muskat
200 g Champignons

Zubereitung

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Salz, Eiern, Öl und Muskat einen Nudelteig kneten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Das Fleisch in Würfel von ca. 3x3cm Kantenlänge schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und sehr heiß anbraten bis das Fleisch Farbe angenommen hat. Die Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden, dazugeben und weiterbraten bis die Zwiebeln weich sind. Mit Riesling und etwas Kalbsbrühe ablöschen, die Steinpilze und Lorbeer zugeben, Deckel aufsetzen, ca. 1 Stunde weich schmoren, immer wieder Brühe zugeben. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Kohlrabi schälen und in hübsche Formen schneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Den Nudelteig ausrollen, einige Kohlrabiblätter und Kerbel dazwischen legen, noch einmal ausrollen, zu Bandnudeln schneiden. Schalottenwürfel in 1 EL Butter andünsten, Kohlrabi zugeben, mit Salz und Muskat würzen, am Ende einen Teil der feingeschnittenen Blätter zugeben.

Champignons vierteln, in Butter anbraten. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Das Gulaschfleisch ausstechen und zu den Champignons geben. Den Fond pürieren, passieren, evtl. mit Butter montieren, zum Fleisch geben und nochmal abschmecken. Mit den Bandnudeln und den Kohlrabi servieren.

Pro Portion: 695 kcal / 2907 kJ

61 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 22 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 24. April 2014

Souffliertes Forellenfilet mit Mandelreis und Erbsen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2 Schalotten
1 EL Olivenöl
300 ml Gemüsebrühe
70 g Langkornreis
1 Forelle
100 g Sahne
1/2 TL Koriander, gemahlen
Etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butter
1 EL Butterschmalz
200 ml Weißwein
30 g Mandelblättchen
1/2 Bund glatte Petersilie
600 g Erbsen in der Schote

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Schalotten schälen, fein schneiden. Die Hälfte davon in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit ca. 250 ml Gemüsebrühe ablöschen, diese aufkochen und den Reis darin ca. 20 Minuten garen.

Die Forelle filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Von jedem Filet kleine Abschnitte -insgesamt etwa 100 g abschneiden. Diese Abschnitte mit der Sahne, Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce pürieren.

Die beiden Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite (anstelle der Haut) ca. 1 cm dick mit der Farce bestreichen. Die Fischfilets mit der Farce nach oben in eine gebutterte feuerfeste Form legen, mit Butterschmalz die Farce bepinseln und 100 ml Wein angießen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten die Forellenfilets garen.

In der Zwischenzeit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Erbsen aus der Schote puhlen. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Erbsen zugeben, restliche Gemüsebrühe angießen und die Erbsen zugedeckt ein paar Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Schalotte in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, restlichen Weißwein angießen und um die Hälfte einkochen lassen.

Die Mandeln unter den gekochten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

Gegarte Fischfilets aus dem Ofen nehmen, den Wein aus der Auflaufform zum Saucenansatz geben und aufkochen. Die Sauce mit 1 EL kalter Butter montieren, Petersilie untermischen und abschmecken.

Fischfilets mit dem Reis und den Erbsen anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 891 kcal / 3727 kJ

72 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 40 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 25. April 2014

Topfenknödel mit Rhabarber, Wildkräutern und Sauerrahmeis, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Knödel

200 g Quark (oder Schichtkäse)
½ Bio-Zitrone
250 ml Milch
60 g Butter
3 EL Zucker
1 ½ Vanilleschoten
1 Prise Salz
80 g Hartweizengrieß
1 Ei
2 Eigelbe
3 EL gemahlene Mandeln

Für den Rhabarber

400 g Rhabarber
80 g Puderzucker
1 Vanillestange

Für das Sauerrahmeis

3 Limetten
375 g Sauerrahm
100 g Puderzucker
12,5 g Milchpulver

Für die Wildkräuter

150 g Wildkräuter (Wiesenkerbel, Bronzefenchel, Süßdolde, Vogelmiere)
3 Zweige Estragon
1 TL brauner Zucker

Zubereitung

Für die Knödel

Den Quark über Nacht in einem Küchentuch aufhängen, damit er gut austropft. Er muss sehr trocken sein. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Milch, Butter, 2 EL Zucker, ½ Vanilleschote und Salz aufkochen. Den Hartweizengrieß einrühren und solange abbrennen, bis eine feste Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben. Vanillestange entfernen. Die Eier und den Quark mit einem Handrührgerät unterrühren. Den Abrieb der Zitrone ebenfalls einrühren und die Masse abgedeckt kühl stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für den Rhabarber

Den Rhabarber waschen, wenn die Schale zu dick ist schälen und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Puderzucker darüber stäuben. Die Vanillestange vierteln und dazwischen legen. Den Rhabarber im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen. Vom Blech nehmen und den Saft aufbewahren. Eventuell einkochen, da er eine sirupartige Konsistenz haben sollte.

Für das Sauerrahmeis

Von 2 Limetten die Schale abreiben, dann alle Limetten auspressen. Limettensaft und –schale mit Sauerrahm, Puderzucker und Milchpulver gut verrühren und in einer Eismaschine geschmeidig frieren.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Wenn die Knödelmasse fest ist, daraus schöne Knödel formen. Ca. 1,5 l Wasser mit 1 EL Zucker, einer Prise Salz und 1 Vanilleschote aufkochen. Die Knödel darin ca. 15 Minuten simmern lassen, das Wasser darf nicht mehr kochen! Knödel vorsichtig herausnehmen, in geröstetem Mandelgrieß wälzen.

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und sehr fein schneiden, schöne Spitzen als Garnitur aufbewahren. Kräuter kurz vor dem Servieren mit dem Zucker mischen.

Den Rhabarber auf den Tellern verteilen und mit dem Rhabarbersirup glasieren.
Die Knödel daneben anrichten.

Den Wildkräutersalat in einem Metallring daneben anrichten und das Eis darauf setzen.
Mit den Wildkräuterspitzen garnieren.

Pro Portion: 743 kcal / 3108 kJ

82 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 34 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 28. April 2014

Spargel im Blätterteig mit Safransauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Spargel

24 Stangen Spargel
Etwas Salz
1 Prise Zucker
1/2 Zitrone, ausgepresst
1 Scheibe Toastbrot
400 g Blätterteig
1 Eigelb
Einige Dillspitzen
50 g kalte Butter

Für die Safransauce

1/2 Schalotte
1/2 Fenchelknolle
30 g Butter
1/2 EL trockener Wermut
300 ml Weißwein
150 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Safran
150 g Creme double
Etwas Meersalz
1 Spritzer Zitronensaft

Für die Garnitur

2 Tomaten
10 g Butter
1 EL Dillspitzen

Zubereitung

Für den Spargel

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
Den Spargel von den Enden befreien und von oben nach unten gründlich schälen. In einem Topf etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz, dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Weißbrot zum Kochen bringen. Den Spargel zugeben und 5 – 7 Minuten zugedeckt kochen lassen, er soll noch bissfest sein. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf ein Tuch legen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blätterteig dünn ausrollen und in 8 Rechtecke von 8 x 18 cm Größe schneiden. Jeweils 3 Spargelstangen auf die Rechtecke legen und in dem Teig einschlagen. Die Päckchen auf ein Backblech legen. Das Eigelb verquirlen und die Teigstücke damit bestreichen. Die Teigpäckchen im Backofen (Mitte) etwa 8 Minuten backen, bis sie gut durchgebacken sind.

Für die Safransauce

Die Schalotte kleinschneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Sauteuse aufschäumen, den Fenchel und die Schalotte darin anschwitzen. Wermut sowie Weißwein zugeben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Gemüsebrühe angießen, den Safran untermischen. Alles bei starker Hitze auf etwa ein Viertel einkochen lassen. Dann die Creme double dazu geben und nochmals etwas

einkochen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren, im Mixer oder mit dem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur

Die Tomaten 1 – 2 Minuten in kochendes Wasser legen, in Eiswasser abschrecken, häuten und klein würfeln. Die Tomatenwürfel der Butter etwa 1 Minute schwenken.

Die Safransauce auf vorgewärmte Teller gießen und pro Person 2 Spargelpäckchen darauf setzen. Mit den Tomaten und dem Dill garnieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3389 kJ

42 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 61 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 29. April 2014

Kräuterlasagne mit Poulardenbruststreifen und Morcheln, Rezept für 4 Personen

Zutaten

25g Blattspinat
25g Bärlauch
Etwas Salz
4 EL Olivenöl
200 g Weizenmehl, Type 405
100 g Hartweizenmehl
1 Eiweiß
1 Ei
3 Eigelb
1-2 EL Wasser
1-2 Kartoffeln
4 Poulardenbrustfilets à ca. 150 g
Etwas Piment d'Espelette
4 Zweige Thymian
20 Morcheln
½ Bund Schnittlauch
1 EL Sauerrahm
5 EL Butter
100 ml Milch
100 g Sahne
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
1 Prise Muskat
80 g Parmesan

Zubereitung

Spinat und Bärlauch putzen, waschen und kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz zu einem Püree mixen. Ca. 2-3 EL vom Püree mit 100 g Mehl, 50 g Hartweizenmehl und einem Eiweiß zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig restliches Mehl, Hartweizenmehl, Ei, 2 Eigelbe, 1 TL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln mit der Schale kochen. Fleisch mit Salz und Piment d'Espelette würzen, mit ca. 1 EL Olivenöl einreiben und mit je einem Zweig Thymian in hitzebeständige Klarsichtfolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen die Poulardenbrüste ca. 20 Minuten langsam garen.

Die Morcheln gut putzen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die gegarten Kartoffeln pellen und noch warm zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffel, Sauerrahm, 2 EL Butter, 1 Eigelb und die Hälfte vom Schnittlauch gut vermischen und in einen Spritzbeutel füllen. Die Morcheln damit füllen.

Die beiden Nudelteig dünn ausrollen und in 10 cm große Quadrate schneiden.

Die Poulardenbrüste aus der Folie packen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Nudelplatten 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die gefüllten Morcheln darin ca. 4 Minuten garen. Mit Salz würzen und mit Rest Schnittlauch bestreuen.

Milch, Sahne, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker aufkochen. Den Parmesan fein reiben. Topf vom Herd ziehen und Parmesan in der heißen Flüssigkeit auflösen. Dann im Mixer die Sauce gut pürieren und durch ein Sieb passieren. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Nudelblättern auf den Tellern verteilen, Morcheln dazugeben und mit der Parmesansauce übergießen.

Pro Portion: 826 kcal / 3455 kJ
59 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 30. April 2014

Bachsaibling mit Estragon-Erbсен-Püree, Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 g Kartoffeln, festkochend, z. B. Bamberger Hörnchen
Etwas Salz
2 Saiblinge à ca. 600 g
1 Zwiebel
600 g Erbsen
300 ml Gemüsebrühe
Etwas Pfeffer aus der Brühe
1 Bund Estragon
1 EL Butter

Zubereitung

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, pellen und in Scheiben schneiden.

Saiblinge filetieren. Die Gräten abspülen, klein schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln und mit den Gräten in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit Salz würzen und ca. 20 Minuten köcheln

Erbsen in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen.

Von den Saiblingfilets die Bauchlappen abschneiden und die Filets zu geraden Rechtecken zurecht schneiden.

Den Fischfond durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfond in einen flachen Topf geben, auf 60 Grad erhitzen und die Saiblingfilets darin ca. 10 Minuten garen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. , Estragon und Butter zu den Erbsen geben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben. Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken, nochmals abschmecken.

Den Saibling aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Fischfond rasch kräftig einkochen und abschmecken, die Kartoffelscheiben in den Fischsud geben und erwärmen. Kartoffeln mit Püree anrichten, den Fisch obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 528 kcal / 2209 kJ

38 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 9 g Fett

Gemüse-Variationen mit Schafsmilch-Joghurt und Vollkornbrot-Bröseln, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

2 Scheiben Roggenvollkornbrot
2 Ringelbete
2 Kohlrabi
4 Karotten
10 g Ingwer
30 ml Mirin
30 ml Reissessig
1 Sternanis
1 Lorbeerblatt
5 Senfkörner
Etwas Salz, Zucker
12 Stangen grüner Minispargel
8 Radieschen
ca. 100 ml Olivenöl
3 EL Sonnenblumenöl
1 EL Walnussöl
3 EL Champagneressig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Honig
2 Bund gemischte Kräuter (Blattpetersilie, Basilikum, Schnittlauch, Sauerampfer)
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
150 g körniger Frischkäse
250 g Joghurt aus Schafsmilch
1/2 Bund Kerbel

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und im Ofen trocknen lassen.

Ringelbete, Kohlrabi und Karotten schälen. Karotten in ca. 5 cm lange und 5 mm starke Stifte, restliches Gemüse in Spalten schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden.
In einem Topf 200 ml Wasser mit Mirin, Reissessig, Sternanis, Lorbeerblatt, Senfkörnern, Ingwer, einer Prise Salz und Zucker aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Ringelbete, Kohlrabi und Karotte einlegen und ziehen lassen.

Spargel waschen und die trockenen Enden abschneiden. Radieschen putzen und waschen.

Für die Vinaigrette 1 EL Oliven-, Sonnenblumen- und Walnussöl mit Essig, Senf und Honig gut vermischen, mit Salz abschmecken und die Radieschen und Spargel damit marinieren.
Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, abzupfen, grob schneiden und ca. 80 ml Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Frischkäse und Joghurt vermengen, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.
Das Brot aus dem Ofen nehmen und zerbröseln.

Ringelbete, Kohlrabi und Karotte aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen. Den abgeschmeckten Frischkäse in der Tellermitte und anrichten. Mit etwas Pesto beträufeln. Die abgetropften Gemüse, Spargel und Radieschen darauf anrichten. Mit Brotbröseln bestreuen, nochmals etwas Pesto obenauf geben und mit gezupften Kerbelblättchen garnieren.

Pro Portion: 627 kcal / 2623 kJ

23 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 54 g Fett