

ARD-Bufferet Rezepte Mai 2014

Frank Buchholz

Montag, 5. Mai 2014

Spargelmousse mit Jakobsmuscheln, Rezept für 6 Personen

Zutaten

1, 4 kg weißer Spargel
Etwas Salz
Etwas Zucker
6 Blatt weiße Gelatine
4 EL Champagneressig
1 EL Himbeeressig
500 g Sahne
100 ml Geflügelfond
6 Jakobsmuscheln, küchenfertig
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gemahlene Muskatblüte

Zubereitung

Spargel schälen und die (trockenen) Enden abschneiden. In einem großen Topf ca. 3 l Wasser zum kochen bringen, salzen, 1 Prise Zucker zugeben und den Spargel darin gut weich kochen (ca. 20 Minuten). Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den weich gekochten Spargel abschütten und durch ein Sieb oder eine flotte Lotte streichen. Es sollte ca. 1kg Spargelpüree ergeben. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im heißen Spargelpüree auflösen. Himbeer- und Champagneressig unterrühren, die Masse mit Zucker und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Sahne etwas mehr als halbsteif schlagen und unter die Spargelmasse heben. Mit Frischhaltefolie abgedeckt die Spargelmousse mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren Geflügelfond in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten gut anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatblüte leicht würzen.

Zum Anrichten mit einem heißen Löffel aus der Mousse Nocken abstechen, auf Teller platzieren, mit den Jakobsmuscheln garnieren und diese mit etwas reduziertem Geflügelfond beträufeln.

Pro Portion: 321 kcal / 1344 kJ
9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 28 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 6. Mai 2014

Karottencremesuppe mit marinierten Kirschtomaten, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die marinierten Kirschtomaten:

6 reife Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
50 g Zucker
6 EL Estragonessig
1 Bio-Orange
2 TL Ingwersaft
1 EL Tomatenketchup
1 EL Tomatenmark
1 EL Sweet Chili Sauce
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. Gewürznelke, gemahlen
1 Msp. Piment, gemahlen
1 Msp. Cayennepfeffer
2 Zweige Majoran

Für die Karottencreme:

250 g Karotten
1 Lauchzwiebel
3 reife Tomaten
2 EL Olivenöl
2 Msp. Currypulver
Etwas Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
60 ml trockener Wermut
1 Spritzer Zitronensaft
1 l Geflügelfond
100 ml Sahne
1 EL gesalzene Butter

Zubereitung

Für die marinierten Tomaten

Die Kirschtomaten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten bis die Haut aufplatzt. Auf Küchenkrepp geben und die Haut am Strunk aufdrehen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Essig ablöschen und etwas köcheln lassen. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Den Orangensaft, Abrieb der Orange, Ingwersaft, Ketchup, Tomatenmark und Chilisauce zugeben und leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Nelke, Piment und Cayennepfeffer würzen. Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zusammen mit den vorbereiteten Kirschtomaten in dem Sud ca. 4 Stunden ziehen lassen.

Für die Karottencreme

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Stücke teilen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Karotten, Lauchzwiebel und Tomaten darin andünsten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Wermut und Zitronensaft dazugeben, die Flüssigkeit einkochen lassen, dann den Geflügelfond angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend alles im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb zurück in den Topf passieren. Die Sahne angießen und unter Rühren erneut erhitzen. Die gesalzene Butter in kleinen Flocken mit einem Stabmixer unter die Suppe quirlen und abschmecken. Die Karottencreme in tiefen Tellern anrichten und die marinierten Tomaten einlegen und servieren.

Pro Portion: 423 kcal / 1767 kJ
27 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 25 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 7. Mai 2014

Weißer und grüner Spargel mit Zitronenhollandaise und Kalbsrücken, Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 g Kalbsrücken
Etwas Salz
1 EL Butterschmalz
3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
2 Schalotten
40 ml Weißwein (z.B. Scheurebe)
40 ml weißer Balsamico
5 weiße Pfefferkörner
1,5 kg weißer Spargel
Etwas Zucker
800 g grüner Spargel
250 g Butter
2 Zitronen, unbehandelt
3 Eigelb
4 Zweige Kerbel

Zubereitung

Den Backofen auf 110 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Kalbsrücken parieren, von allen Seiten salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von allen Seiten rundherum anbraten, Thymianzweige und Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben und alle im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend bei ausgeschaltetem Ofen und geöffneter Ofentür noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Weißwein, Essig, Pfefferkörner und Schalotten in einen Topf geben und die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen, dann die Reduktion durch ein Sieb passieren.

Weißer Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ein feuchtes Tuch wickeln. Die Schalen in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen, dieses mit Salz und Zucker abschmecken. Die Schalen ca. 7 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren.

Spargelstangen portionsweise bündeln und mit Küchengarnd binden (dabei darauf achten, dass alle den gleichen Durchmesser haben, gegebenenfalls die Stangen längs halbieren), im Spargelsud ca. 10 Minuten weich kochen.

Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, Spargelstangen portionsweise bündeln und mit Küchengarnd binden, mit in den Spargelsud geben und ca. 7 Minuten weich kochen.

Die Butter schmelzen. Eine Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben, Zitronensaft auspressen. Die zweite Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleits herauslösen.

Eigelbe mit der Weißwein-Reduktion in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad zu einer cremigen Masse rühren und den Kessel vom Wasserbad nehmen. Soviel flüssige Butter (die ungefähr die gleiche Temperatur, wie die Eimasse haben sollte) langsam mit einem Schneebesen in die Eimasse einrühren bis die Sauce Hollandaise eine dickflüssige Konsistenz hat. Mit Zitronenschale, Zitronensaft und Salz abschmecken. Kerbel abspülen und trocken schütteln.

Den Kalbsrücken in dünne Scheibe aufschneiden und mit dem Spargel anrichten. Sauce Hollandaise an den Spargel angießen, mit Zitronenfilets und Kerbel dekorieren.

Pro Portion: 816 kcal / 3421 kJ

16 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 63 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 8. Mai 2014

Rieslinghähnchen mit Kräuter-Knöpfe, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Hähnchen

1 frisches Hähnchen
1 Bund Suppengemüse (Karotte, Lauch und Sellerie)
12 kleine frische Perlzwiebeln
1 EL Butterschmalz
300 ml Riesling
2 Zweige Thymian
100 ml Sahne
150 g Champignons
1 TL Mehlbutter (weiche Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
1/2 TL abgerieben Schale einer unbehandelten Zitrone
Etwas Salz, Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie

Für die Knöpfe

½ Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum
300 g Mehl
5 Eier
Etwas Salz
2 EL Butter

Zubereitung

Für das Hähnchen

Das Hähnchen innen und außen waschen, die Brüste auslösen, die Keulen und Flügel abtrennen. Suppengemüse putzen bzw. schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knochen mit den Flügeln und dem Suppengemüse in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 1 Stunde auskochen. Dann durch ein Sieb passieren.

Für die Knöpfe

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken bzw. mixen. 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 Kräuter untermischen. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

Perlzwiebeln schälen und evtl. halbieren. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Geflügelteile mit den Zwiebeln rundum anbraten. Mit Wein und 200 ml vom zuvor gekochten Geflügelfond ablöschen. Thymian zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Dann die Brüste aus dem Topf nehmen und die Keulen noch weitere 10 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Teig auf ein Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel 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.

Dann die Keulen herausnehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Den Kochfond passieren und um die Hälfte einkochen, Sahne zugeben. Die Champignons vierteln, mit dem Fleisch in den Fond geben und nochmals kurz aufkochen. Den Fond mit Mehlbutter binden und mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen.

Die Knöpfe in einer Pfanne mit 2 EL Butter warm schwenken. Rieslinghähnchen anrichten und mit den Knöpfle servieren.

Pro Portion: 987 kcal / 4129 kJ
67 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 43 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 9. Mai 2014

Kabeljau mit Röstzwiebel-Bouillon und eingelegtem Lauch, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 weiße Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
2 Wacholderbeeren
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Apfelsaft
100 ml Weißwein
50 ml Estragonessig
2 Stangen Lauch
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle
60 g Tapiokaperlen
4 Kabeljaufilets mit Haut (geschuppt) à 120 g
ca. 1 EL Mehl
2 EL Rapsöl
1 EL Butter
1 Zweig Thymian
1/2 Bund Schnittlauch
ca. 40 g frischer Meerrettich

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen. Die Zwiebelscheiben in einem flachen Topf ohne Fett gut anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, die gemörserten Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Für den Lauch Apfelsaft, Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. In der Zwischenzeit den Lauch waschen, die unschönen Blätter entfernen. Dann Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in eine tiefe Auflaufform flach und gleichmäßig einschichten. Den eingekochten Fond mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und über den Lauch gießen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und in den vorgeheizten Ofen geben. So den Lauch ca. 15 Minuten garen.

Marinierte Zwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Tuch passieren.
Die Tapiokaperlen ca. 5 Minuten in reichlich kochendem Wasser blanchieren, auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gut abwaschen. Dann Tapioka in die Röstzwiebel-Bouillon einrühren und nochmals abschmecken.

Kabeljau auf der Hautseite mit wenig Mehl bestäuben und in einer heißen Pfanne mit Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Die Temperatur reduzieren und die Fischfilets wenden, Butter und Thymian zugeben und ca. 4-6 Minuten garen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Röstzwiebel-Bouillon erwärmen, Schnittlauch untermischen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Den heißen Lauch abtropfen lassen und flach in tiefen Tellern anrichten. Kabeljau auf dem Lauch anrichten und die Röstzwiebel-Bouillon rühren und angießen. Den Meerrettich mit einer feinen Reibe frisch darüber reiben und servieren.

Pro Portion: 340 kcal / 1421 kJ

31 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 10 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 12. Mai 2014

Chili-Wasabi-Prawns mit Mango-Chutney und asiatischem Salat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für das Mango-Chutney

150 g Mango
1 TL Zucker
1 TL Salz
30 ml Sushi-Essig
30 ml Geflügelbrühe

Für den Asiasalat

200 g Karotten
50 g Sellerie
je 50 g rote und gelbe Paprika
50 g Zuckerschoten
50 g Sojasprossen
50 g Cashewkerne
100 ml Ketjab Manis
50 ml Oyster Sauce
50 ml Sweet und Sour Plum Sauce
1 Prise Zucker
Etwas Salz
1 Prise Koriander
1 Limette (Saft)
40 ml Geflügelbrühe
10 g Honig
1 Spritzer Sesamöl

Für die Prawns

1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
3 Stiele Koriander
100 ml Sweet Chili Chicken Sauce
10 g Wasabi-Pulver
30 g Mayonnaise
30 g Magerquark
1 Prise Zucker
6 Prawns (Größe 6/8, Riesengarnelen)
1 EL Sonnenblumenöl
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für das Chutney

100 g Mango in feine Würfel schneiden. Restliche Mango mit Zucker, Salz, Essig und Brühe ca. 5 Minuten kochen lassen, pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Kurz vor dem Servieren die Mangowürfel dazugeben und abschmecken.

Für den Salat

Karotten, Sellerie, Paprika und Zuckerschoten putzen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasprossen kurz heiß abbrausen, abtropfen lassen und mit Cashewkerne zugeben. Ketjab Manis, Oyster Sauce und Plum Sauce, Zucker, Salz, Koriander, Limettensaft, Brühe, Honig und Sesamöl zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Für den Chilidip

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit der Sweet Chili Chicken Sauce mischen.

Für den Wasabidip

Das Wasabi-Pulver in etwas Wasser anrühren, mit Mayonnaise, Magerquark und Zucker mischen. Beide Dips kalt stellen.

Für die Prawns

Von den Prawns Schale und Kopf entfernen und die Prawns waschen. Mit einem Messer den Rücken entlang aufschneiden und den Darm entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Prawns mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 1 Minute goldgelb anbraten.

Den Salat in einen tiefen Teller geben, die gebratenen Prawns und auf dem Salat anrichten. Dips und das Chutney dazu servieren.

Pro Portion: 897 kcal / 3753 kJ

67 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 44 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 13. Mai 2014

Rehnüsschen mit Süßholzmarinade und eingelegten Kirschen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für Fleisch und Mariniersalz

1 Zimtstange
25 g Süßholz, geraspelt
10 g Korianderkörner
2 g Lorbeerblätter
10 schwarzer Pfefferkörner
20 g brauner Rohrzucker
25 g Meersalz
600 g Rehrücken, ausgelöst
3 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die eingelegten Sauerkirschen

150 g Sauerkirschen aus dem Glas (Abtropfgewicht)
120 ml Rotwein
100 ml Portwein
50 ml Cassislikör
1/4 Zimtstange
1 Orange
1 TL Speisestärke
1 Spritzer Zitronensaft
20 ml Kirschwasser
1 TL Honig
Etwas Pfeffer aus der Mühle, Salz

Für die Sauce

2 Schalotten
2 EL Butter
40 ml Portwein
100 ml Rotwein
1 EL Süßholz, geraspelt
5 Wacholderbeeren
2 Zweige Thymian
10 ml Kirschsafte
300 ml Wildfond
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Kartoffelherzen

300 g Kartoffeln
Etwas Salz
60 ml Wasser
60 ml Milch

30 g Butter
80 g Mehl
2 Eier
20 g Parmaschinken, hauchdünn aufgeschnitten
30 g Ricotta
ca. 300 ml Frittierfett

Zubereitung

Für das Mariniersalz

Zimtstange klein schneiden und mit Süßholz, Koriander, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Rohrzucker und Meersalz im Mörser zerstoßen. Das Fleisch damit einreiben, in eine Form geben, mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Für die eingelegten Sauerkirschen

Die Schattenmorellen aus dem Glas abgießen und 150 ml Saft auffangen. Kirschsaff, Rotwein und Portwein in einen Topf geben und aufkochen, Likör und Zimtstange dazugeben und die Flüssigkeit auf 300 ml einkochen. Von der Orangen den Saft auspressen. Speisestärke mit Orangen- und Zitronensaft verrühren, zum kochenden Saucenansatz geben und diesen damit binden. Sauce vom Herd nehmen, Kirschwasser unterrühren und die abgetropften Kirschen untermischen. Alles kalt rühren (am besten auf Eiswasser), dann mit Honig, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelherzen

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce

Die Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Süßholz, Wacholderbeere, Thymianzweige und Kirschsaff zufügen. Nochmals die Flüssigkeit einkochen lassen, dann den Wildfond angießen. Alles um 1/3 einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit 1 EL Butter montieren.

Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken. In einem Topf 60 ml Wasser mit Milch, 1 Prise Salz und Butter aufkochen, das Mehl unterrühren und abbrennen. Die Masse in eine Schüssel geben, Eier und die durchgedrückten Kartoffeln unterarbeiten.

Parmaschinken in feine Würfel schneiden und mit Ricotta mischen.

Die Kartoffelmasse teilen und jeweils auf einer bemehlten Fläche zu ca. 4 mm dicken Teigplatten ausrollen. Auf eine Teigplatte mit etwas Abstand kleine Häufchen Schinkenfüllung verteilen. Mit der anderen Teigplatte abdecken und mit einem Herzausstecher Kartoffelherzen ausstechen.

Vom Fleisch die Marinade vorsichtig abschaben. Das Fleisch in Medaillons von ca. 50 g schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen.

Die Kartoffelherzen im heißen Frittierfett (ca. 180 Grad) ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken.

Fleisch erneut in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei starker Hitze kurz von beiden Seiten braten und würzen.

Fleischstücke auf Teller platzieren, mit der Sauce übergießen, die eingelegten Kirschen obenauf geben und mit Kartoffelherzen garnieren.

Pro Portion: 778 kcal / 3258 kJ

62 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 26 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 14. Mai 2014

Wachteln mit Molesauce und Rosenblüten, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2-3 getrocknete Chilis (z.B. je eine von den Sorten Anchos, Pasillas, Mulatos, Chipotles)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten
1 EL Olivenöl
Etwas Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Gewürznelke
1/4 TL Anissamen
1TL Zimt
2 TL Sesam
70 g Mandeln
70 g Erdnüsse, ungesalzen
70 g Rosinen
2 Limetten
750 ml Geflügelbrühe
100 g Bitterschokolade
1TL getrocknete Rosenblütenblätter (oriental. Lebensmittelgeschäft)
6 Wachteln
3 EL Butterschmalz
1 EL Honig
1/2 TL Butter
einige frische Rosenblütenblätter , ungespritzt

Zubereitung

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen , das Fruchtgrob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmen Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Chilis abgießen.

Nelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse , Rosinen und Chilis zugeben. Von den Limetten den Saft auspressen.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung zusammen sehr glatt pürieren., den Saft von den Limetten zugeben, in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Die getrockneten Rosenblütenblätter in Wasser einweichen. Von den Wachteln Brüste und Keulen auslösen. Die Rosenblütenblätter abgießen und ausdrücken

Wachtelteile salzen und auf der Hautseite in einer Pfanne mit 3 EL Butterschmalz anbraten, wenn die Hautseite schön braun ist, umdrehen und von der Fleischseite kurz Farbe nehmen lassen, wieder auf die Hautseite drehen. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen, Honig, die Rosenblätter und Butter in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen.

Molesauce noch einmal abschmecken und mit den Wachteln anrichten, mit frischen Rosenblättern bestreuen und servieren.

Dazu passt Reis.

Pro Portion: 802 kcal / 3352 kJ

33 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 47 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 15. Mai 2014

Kalbssteak mit grüner Pfeffersauce und Spargelsoufflé, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für das Spargelsoufflé

500 g weißer Spargel
Etwas Salz
1 Prise Zucker
1 EL Butter
1/2 Bund Kerbel
2 Eier
200 g Schichtkäse
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Steaks

3 Schalotten
2 EL Olivenöl
Etwas Meersalz
2 EL Himbeeressig
100 ml Portwein
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
4 Kalbsrückensteaks à 150 g
Etwas Pfeffer aus der Mühle
150 ml Rotwein
2 TL grüner Pfeffer
1 EL Butter

Zubereitung

Für das Spargelsoufflé

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 2-3) vorheizen.
Spargel schälen, die Enden abschneiden. Spargel mit eine Küchenschnur bündeln und in kochendem Salzwasser dem etwas Zucker und 1/2 TL Butter beigefügt ist, ca. 7 Minuten bissfest garen.

Den Spargel aus dem Wasser nehmen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und die Küchenschnur entfernen.

Spargel in 1 cm große Würfel schneiden, auf Küchenpapier gut trocknen lassen und leicht salzen.

Den Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Den Schichtkäse mit Eigelb und Kerbel gut verrühren, die Spargelstücke untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee vorsichtig unterheben. 4 Souffléeförmchen (ca. 10 cm Durchmesser) ausbuttern, Spargelmasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen(. Die Masse darf nicht höher als einen Zentimeter

steigen. Sollte sie höher steigen, die Ofentür öffnen, das Soufflé noch 5 Minuten ziehen lassen und dann sofort servieren.)

Für die Steaks

In der Zwischenzeit für die Steaks Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, salzen und mit Himbeeressig und Portwein ablöschen. Lorbeerblatt und Thymian zugeben und die Flüssigkeit sämig einkochen.

Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze jeweils ca. 4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

In der Pfanne den Bratensatz mit Rotwein ablöschen, den Ansatz der Schalottensauce und grünen Pfeffer zugeben. Lorbeerblatt und Thymian entfernen. Alles gut aufkochen. Den aus den Steaks ausgetretenen Bratensaft dazugeben und die Sauce mit 1 TL Butter binden.

Soufflé vorsichtig aus den Förmchen stürzen.

Die Steaks anrichten, mit der Pfeffersauce übergießen und dem Spargelsoufflé servieren.

Pro Portion: 426 kcal / 1782 kJ

11 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 17 g Fett

Otto Koch

Freitag, 16. Mai 2014

Honeymoon-Dessert, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 kleine Luftballons
300 g weiße Kuvertüre
1 Prise Curcuma
1 Blatt Gelatine
100 g Sahne
20 g Zucker
1 Eigelb
80 ml Grapefruitsaft
500 g Erdbeeren (oder Himbeeren)
2 EL Puderzucker
3 EL Honig
300 ml Süßwein (z.B. Sauternes)
10 g Speisestärke

Zubereitung

Luftballons faustgroß aufblasen und verknoten. Ballons gründlich abspülen, trocknen lassen. Weiße Kuvertüre hacken. Damit später die Schokoladenkuppeln schön glänzen und als Kuppel aushärten, muss man Kuvertüre temperiert werden. Hierzu benötigt man ein digitales Thermometer.

250 g weiße Kuvertüre in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad auf 40 Grad erhitzen, danach restliche Kuvertüre untermischen und so alles wieder auf 26 Grad abkühlen lassen. Die Kuvertüre muss für ein optimales Ergebnis nun wieder auf 29 Grad Celsius erwärmt werden. Kurkuma untermischen und Kuvertüre vom Wasserbad nehmen.

Die Luftballons in die flüssige Kuvertüre tauchen. Unten soll eine 6 cm große, runde Öffnung bleiben. Die Schokoladen-Luftballons zum Trocknen auf einer Wäscheleine aufhängen. Wenn diese ausgehärtet sind, die Luftballons zerstechen und die Luftballons aus der Schokoladenkuppel entnehmen.

Für das Eis Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit 20 g Zucker aufkochen. Das Eigelb in einen Schlagkessel geben und die heiße Sahne unter Rühren zum Eigelb geben, dann die Masse über dem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen und zur Rose abziehen (d.h. auf ca. 75 Grad erhitzen). Die Gelatine ausdrücken und unter die heiße Sahne-Masse geben. Leicht erkalten lassen und dann den Grapefruitsaft untermengen. In einer Eismaschine die Masse zu Eis verarbeiten.

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und 100 g Beeren fein schneiden. Mit dem Puderzucker vermischen und durch ein Sieb streichen. Die restlichen Erdbeeren in eine Schüssel geben und vorsichtig mit dem Püree marinieren.

Für die Sauce den Honig in einem Topf schmelzen und den Süßwein angießen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, in die kochende Sauce rühren und die Sauce damit abbinden.

Zum Anrichten eine Kugel Eis auf der Tellermitte eines Glastellers anrichten. Die Schokoladenkuppel darüberstülpen. Die marinierten Beeren kreisförmig um die Kuppel drapieren. Nach dem Servieren am Tisch die heiße Honigsauce über die Kuppel gießen.

(Besonders schön ist es, wenn man kleine LED-Lämpchen unter eine Glasscheibe auf einen tiefen Teller legt und damit die Kuppel von unten beleuchtet.)

Pro Portion: 581 kcal / 2436 kJ

94 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 11 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 19. Mai 2014

Seeteufel „Grenobler Art“ mit Gnocchi und mediterranem Gemüse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

250 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Meersalz
1/2 TL Kümmel
4 Seeteufelkoteletts à 160 g
Etwas Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin
40 g Mehl
30 g Hartweizengrieß
1 Prise Muskat
1 Eigelb
3 Tomaten
1 Zitrone
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
je 1/2 Zucchini, grün und gelb
1 kleine Aubergine
100 g Butter
2 EL kleine Kapern

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
Kartoffeln putzen und in Salzwasser mit etwas Kümmel weich kochen.

Fischkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Rosmarinzweigen goldgelb anbraten. Dann auf ein Backblech legen, mit dem aromatisiertem Bratöl nappieren und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen.

Gekochte Kartoffeln abschütten, pellen, ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, Muskat und Eigelb zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel Rillen eindrücken und zu Gnocchi formen. Die Gnocchi in einem Topf mit kochendem Salzwasser ein paar Minuten garen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen. Gnocchi herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen, die Haut abziehen, die Kerne austreichen und Fruchtfleisch würfeln.

Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfleits heraus schneiden.

Für das mediterrane Gemüse Paprika, Zucchini, Aubergine waschen, von Strunk und Kerngehäuse befreien und alles in gleichgroße Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine knackig andünsten. Würfel einer Tomate zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

In einer Pfanne mit je 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter die Gnocchi anschwanken.
Für die Fischgarnitur restliche Butter in einer Pfanne leicht bräunen, restliche Tomatenwürfel, Kapern und Zitronenfilets zugeben und mit Salz abschmecken und durch schwenken.
Fisch anrichten und die Garnitur obenauf geben. Das Gemüse und die Gnocchi dazu reichen und servieren.

Pro Portion: 591 kcal / 2477 kJ

32 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 37 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 20. Mai 2014

Garnelen in Manchegoschaum mit Gurken und Oliven, Rezept für 2 Personen

Zutaten

3 Schalotten
1 Stange Staudensellerie
1/2 Stange Lauch (nur das Weiße)
3 Champignons
1 Tomate
6 große Garnelen à ca. 80 g mit Kopf und Schale
6 EL Olivenöl
40 ml Sherry
40 ml Portwein
100 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
1/2 Bund Estragon
1 Lorbeerblatt
5 weiße Pfefferkörner
400 ml Fischfond
1 Spritzer Zitronensaft
Etwas Piment d'Espelette
Etwas Salz
100 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Salatgurke
3 grüne Oliven, kernlos
3 schwarze Oliven, kernlos
1 Bund Estragon
130 g Manchego
100 ml Milch
100 ml Sahne
1 Prise Muskat

Zubereitung

Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und in 1 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und klein schneiden. Die Tomate waschen und vierteln.

Die Garnelen ausbrechen und den Darm entfernen. Das Garnelenfleisch kalt stellen, die Karkassen und Köpfe grob hacken.

Garnelenkarkassen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Schalotte, Staudensellerie und Lauch zugeben und mit anschwitzen. Mit Sherry, Portwein und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit nahe zu einkochen. Dann Thymian, 1 Zweig Estragon, Lorbeerblatt, angedrückte Pfefferkörner, Tomate und Champignons zugeben, mit Fischfond auffüllen, langsam aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, ca. 20 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Garnelenfond

auf 200 ml einkochen lassen und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Piment d'Espelette und Salz abschmecken.

Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen.

Gurke waschen , schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und in 5 cm starke Stücke schneiden. Oliven in Stücke schneiden. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kartoffeln abschütten, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

70 g Manchego fein reiben oder würfeln.

Milch und Sahne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, geriebenen Manchego zugeben und darin auflösen. Die Kartoffeln und 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken. Gurkenstücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Oliven zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen und den Garnelenfond angießen.

Die Garnelen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl garen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Restlichen Manchego in dünne Scheiben aufschneiden. Die gegarten Garnelen der Länge nach in Scheiben schneiden.

Die Sauce auf Teller vertielen, fächerförmig die Garnelenscheiben anrichten, das Gurkengemüse zugeben und mit den Käsescheiben bestreut servieren.

Pro Portion: 1112 kcal / 4654 kJ
26 g Kohlenhydrate, 82 g Eiweiß, 65 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 21. Mai 2014

Moussaka, Rezept für 4 Personen

Zutaten

300 g Kartoffeln, fest kochend
etwas Meersalz
3 Auberginen
8 EL Olivenöl
2 Fleischtomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Mehl
350 ml Milch
1 Lorbeerblatt
500 g Lammhackfleisch aus der Schulter
1 Prise Zimt
1 Prise Piment
150 g Feta
250 g griechischer Joghurt
1 Salatgurke
1/2 Zitrone
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Zwiebellauch

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen, abschütten und pellen. Die Auberginen waschen, der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Auberginenscheiben abwaschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten (oder die Scheiben mit Olivenöl bespinseln, auf ein Backblech geben und im Ofen bei 180 Grad garen).

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl das Mehl anschwitzen und unter Rühren die kalte Milch zugeben. Leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben. Die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl das Hackfleisch anbraten, mit Zimt, Salz und Piment würzen, Zwiebel und 2/3 vom gewürfelten Knoblauch zugeben und ein paar Minuten mitbraten lassen, dann die Tomatenwürfel zugeben.

Den Feta zerbröseln. Die Sauce mit 2 EL Joghurt und der Hälfte vom Feta abschmecken. Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

In eine mit Olivenöl ausgepinselte feuerfeste Form abwechselnd Kartoffelscheiben, Auberginenscheiben und Hackfleisch schichten. Die Sauce darüber gießen und restlichen, zerbröselten Käse darauf geben. Im Backofen bei Oberhitze ca. 15 Minuten garen.

Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Gurkenscheiben mit Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

Zwiebellauch waschen, putzen und fein schneiden. Zwiebellauch unter den Gurkensalat mischen. Restlichen Joghurt mit Salz und restlichem Knoblauch abschmecken. Die Moussaka anrichten und mit Gurkensalat und Knoblauchjoghurt servieren.

Tipp: In Griechenland wird das Gericht auch ohne Kartoffeln gegessen, statt dessen wird dazu Fladenbrot gereicht.

Pro Portion: 642 kcal / 2691 kJ
28 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 39 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 22. Mai 2014

Bucatini alla siciliana, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 EL gesalzene Kapern
50 g Pinienkerne
2 Sardellen (aus dem Glas)
200 g Fenchel
1 große Zwiebel
200 g Bucatini (dicke Spaghettisorte)
Etwas Salz
2 EL Olivenöl
50 g Rosinen
1 Msp. Safranfäden
1 EL Brotbröseln
100 g Sardinenfilets ohne Haut, frisch
10 Cocktailtomaten
Etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Kapern in reichlich lauwarmem Wasser ca. 15 Minuten wässern.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Sardellen fein hacken.

Fenchel waschen und sehr fein hobeln, Zwiebel schälen und ebenfalls fein hobeln.

Die Bucatini in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. (Man sollte nach einiger Zeit immer wieder mal davon probieren. Sie sollten fest sein aber im Kern nicht roh sein).

In einer Pfanne mit Olivenöl Zwiebel anschwitzen, Fenchel zugeben und mit anbraten.

Kapern abschütten und dann mit gehackten Sardellen, Pinienkernen, Rosinen, Safran und Brotbröseln zugeben und alles etwas dünsten.

Die Sardinenfilets in ca. 2 cm große Würfel schneiden, unter das Gemüse mischen und garen. Wenn die Fischstücke zerfallen, macht das nichts.

Tomaten waschen, halbieren und zuletzt unter das Gemüse mischen.

Die gegarten Bucatini abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die abgeschütteten Nudeln sofort unter das Gemüse mischen, wenn es zu trocken ist, evtl. etwas Kochwasser zugeben. Mit Pfeffer abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 801 kcal / 3352 kJ
98 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 27 g Fett

Otto Koch

Freitag, 23. Mai 2014

Palatschinken-Variationen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Palatschinken

130 g Mehl
200 ml Milch
2 Eier
etwas Zucker
1 Prise Salz
1 EL flüssige Butter
ca. 2 EL Butterschmalz zum Anbraten
etwas Puderzucker

Für die Topfenfüllung

1 Vanilleschote
30 g weiche Butter
1 TL Speisestärke
3 EL Zucker
1 Eigelb
100 g Topfen (Quark 20% Fett)
1 EL Rosinen
100 g Sahne (aufgeteilt in 2 x 50 g)
Etwas Butter zum Ausfetten der Form
80 ml Vollmilch
1 EL Zucker
1 Ei

Für die Nussfüllung:

80 g gemahlene Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln)
50 g Sahne
50 ml Milch
30 g Rosinen, gehackt
3 EL Zucker
2 EL Rum (nach Belieben, kann man auch weglassen)
Etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
2 EL gehackte Nüsse

Für die Erdbeerfüllung:

300 g Erdbeeren
30 g Erdbeerkonfitüre
50 g Sahne

Zubereitung

Für die Palatschinken

Mehl, Milch, Eier, je eine Prise Salz und Zucker gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter (Zimmertemp.) untermischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.
Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Für die Topfenfüllung

Vanille längs aufschneiden und das Mark herausstreichen. Weiche Butter mit Vanillemark, Stärke, 2 EL Zucker und Eigelb gut vermischen, darunter den Topfen und die Rosinen heben. 50 g Sahne steif schlagen und vorsichtig die Sahne unterheben.

1/3 der Pfannkuchen mit der Füllung gleichmäßig bestreichen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform legen. Restliche Sahne, Milch, 1 EL Zucker und Ei gut miteinander vermischen und über die gefüllten Pfannkuchen gießen. In den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten backen.

Für die Nussfüllung

Die gemahlene Nüsse in eine Pfanne ohne Fett geben, kurz schwenken, dann Milch und Sahne angießen, Rosinen, Zucker, Rum und Orangenschale hinzugeben und etwa 1 Minute köcheln lassen. Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Auf 1/3 der Pfannkuchen etwas Füllung und geröstete Nüsse geben und zusammenrollen.

Für die Erdbeerfüllung:

Die Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen und die Beeren fein schneiden. Auf die restlichen Palatschinken die Erdbeerkonfitüre streichen, die Erdbeeren darauf streuen. Sahne steif schlagen und ebenfalls darauf geben, dann zusammenrollen.

Die gefüllten Palatschinken auf Tellern anrichten (evtl. die Palatschinken halbieren), mit Puderzucker bestäuben und servieren. Dazu passt Vanilleeis.

Pro Portion: 756 kcal / 3168 kJ
69 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 26. Mai 2014

Kabeljau mit Pak Choi und Pinienkernfond, Rezept für 4 Personen

Zutaten

11 EL Olivenöl
10 g Curry (Z.B. Jaipur Curry)
12 Baby –Pak Choi
Etwas Salz
50 g Pinienkerne
3 Schalotten
3 Zweige Thymian
1 TL Tomatenmark
30 ml weißer Portwein
30 ml Madeira
500 ml Geflügelfond
1 Schale Enoki-Pilze
4 Kabeljaufilets ohne Haut á 120 g, grätenfrei
2 EL Butter
Etwas Pondicherry Pfeffer aus der Mühle (ersatzweise schwarzer Pfeffer)

Zubereitung

6 EL Olivenöl in einem Topf erwärmen, Curry zugeben und 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Pak Choi putzen, waschen und im ganzen in einem Topf mit Salzwasser blanchieren.

Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Schalotten schälen und fein schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln, Blätter von 2 Zweigen abstreifen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten mit Thymian anschwitzen. Tomatenmark untermischen, kurz anschwitzen und mit Portwein und Madeira ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen. Geflügelfond angießen und diesen um die Hälfte einkochen.

Die Pilze putzen und den Stiel kürzen.

Die Fischfilets waschen, mit einem Küchentuch abtropfen.

Die Sauce mit Salz abschmecken, Pinienkerne untermischen und mit 2 EL Olivenöl verfeinern.

Pak Choi in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und einem Thymianzweig von beiden Seiten braten.

Die Sauce auf Teller geben, Kabeljau darauf anrichten, mit Curryöl beträufeln und den Pak Choi dazu servieren.

Pro Portion: 392 kcal / 1636 kJ

8 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 21 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 27. Mai 2014

Glasierte Wachteln mit Emmerreis, weißem Rettich und Sauerklee, Rezept für 2 Personen

Zutaten

250 ml Wasser
3 Zweige Thymian
Etwas Zucker, Salz
2 Wachteln
125 ml Holunderessig
2 EL Honig
20 ml Sherry
Etwas Pfeffer aus der Mühle
80 g weißer Rettich
8 Knollen knolliger Sauerklee (Alternative: Mairübchen)
1 kleine Zwiebel
60 g geräucherter Speck
1 EL Rapsöl
100 g Emmerreis
250 ml Geflügelfond
30 g Bergkäse
1 TL Zitronenöl
1 EL Butter
3 Stiele Sauerkleeblätter
2 EL Olivenöl

Zubereitung

250 ml Wasser mit einem Thymianzweig, je 1 TL Zucker und Salz und Thymian aufkochen und auskühlen lassen. Von den Wachteln die Keulen und Brüste auslösen, mit dem Sud übergießen und 3 Stunden darin ziehen lassen. (Das Fleisch erhält dadurch eine schöne Konsistenz und bleibt nach dem Braten saftig.)

Restlichen Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Holunderessig mit Honig, Sherry und gehacktem Thymian aufkochen. 2 EL vom Sud abnehmen und zur Seite stellen, den restlichen Essigsud sirupartig einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rettich waschen, schälen, in sehr feine Scheiben schneiden, leicht salzen, mit dem zurückbehaltenen Holunderessig-Sud übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Knolligen Sauerklee putzen, in Salzwasser weich garen und abtropfen lassen.

Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Speck fein würfeln. Zwiebeln und Speck in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen, Emmerreis zugeben, kurz mitanschwitzen,

Geflügelfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 16 Minuten gar kochen. Bergkäse fein reiben und mit dem Zitronenöl unter den Emmerreis mischen. Mit Salz und

Pfeffer abschmecken. Knolligen Sauerklee in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Sauerkleeblätter abspülen, trocken schütteln.

Fleisch aus der Marinade heben, gut abtropfen lassen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Sofort aus der Pfanne nehmen und die Fleischstücke durch den Holunderessig-Sirup ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Emmerreis anrichten, die Wachteln darauf geben. Rettich und knolligen Sauerklee mit dazu geben und mit Sauerkleeblättern garnieren.

Pro Portion: 811 kcal / 3393 kJ
53 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 38 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. Mai 2014

Feijoada, Rezept für 4 Personen

Zutaten

250 g schwarze getrocknete Bohnenkerne
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
3 EL Pflanzenöl
ca. 250 ml Gemüsebrühe
150 g geräucherter Speck
150 g Kasseler Nacken
100 g Mettenden
100 g Chorizo
500 ml Fleischbrühe
200 g Schweinerippchen mit Knochen
Etwas Salz
150 g Langkornreis
100 g Maniokmehl
2 EL Rosinen
2 Orangen

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser (mindestens die 3 fache Menge Wasser) einweichen.

Zwei Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. In einem Topf mit 2 EL Öl Zwiebel, Knoblauch und Chili anschwitzen. Die Bohnen mit dem Einweichwasser zugeben, Gemüsebrühe angießen und die Bohnen ca. 50 Minuten kochen.

Speck, Kasseler, Mettenden und Chorizo in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einen Topf den Speck anschwitzen, Fleischbrühe angießen, Kasseler, Mettenden, Chorizo und die Rippchen dazugeben und ca. 40 Minuten köcheln. Anschließend die Rippchen vom Knochen lösen, das Fleisch klein schneiden und wieder in den Topf geben.

Die Bohnen komplett in den Fleischtopf geben und alles nochmal ca. 20 Minuten köcheln bis die Bohnen weich sind. (Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.) Den Eintopf mit Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis in Salzwasser weich kochen. Übrige Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl anschwitzen. Das Maniokmehl zugeben und mitrösten, mit Salz würzen und die Rosinen untermischen.

Die Orangen mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Orangen dann in Scheiben schneiden.

Den Eintopf mit Reis, Rosinenmaniok und Orangen servieren.

Pro Portion: 923 kcal / 3868 kJ

87 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 41 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 30. Mai 2014

Gegrillter Spargel mit Granatapfelvinaigrette und Roastbeef, Rezept für 4 Personen

Zutaten

600 g Roastbeef
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL grober Senf
Etwas Meersalz
2 EL Erdnüsse, ungesalzen
1 EL Puderzucker
400 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
1 Prise Zucker
1 TL Butter
1 Schalotte
1 Bio-Zitrone
2 Zweige Minze
2 EL Walnussöl
2 EL Traubenkernöl
1 EL Honig
Etwas japanischer Bergpfeffer (Sanshopfeffer)
1 Granatapfel

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef in einer Pfanne mit 1 EL Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit dem Senf einstreichen und mit Meersalz würzen. Das Fleisch auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. (Dann sollte die Kerntemperatur sollte ca. 65 Grad betragen). Das gegarte Fleisch in Alufolie einwickeln und mindestens 8 Minuten ruhen lassen.

Die Erdnüsse grob hacken und mit dem Puderzucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb karamellisieren. Eine Prise Meersalz zugeben und auf einem Teller erkalten lassen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel das untere Drittel schälen, ebenfalls die Enden abschneiden.

Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren.

Weißer und grüner Spargel in gesalzenem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und anschließend auf ein trockenes Küchentuch legen.

Für die Vinaigrette Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Minze abspülen und trocken schütteln. 100 ml vom kalten Spargelsud mit Walnuss- und Traubenkernöl, Zitronenschale und-saft, Honig und der Schalotte gut verrühren. Mit Salz und Bergpfeffer abschmecken. Die Spargelstangen der Länge nach halbieren. Spargelstangen mit der Schnittfläche nach unten in der Grillpfanne oder auf dem Grill kräftig anbraten.

Granatapfel halbieren und die Kerne austreichen. Minzeblätter in sehr feine Streifen schneiden und unter die Vinaigrette geben. Erdnusskaramell in Stücke brechen.

Die gegrillten Spargelstangen flach auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Die Vinaigrette über dem Spargel verteilen. Die Granatapfelkerne und den Erdnusskaramell darüber streuen.

Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden und neben dem Spargel anrichten.

Pro Portion: 433 kcal / 1816 kJ
15 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 23 g Fett