

ARD-Bufferet Rezepte Juni 2014

Karlheinz Hauser

Montag, 2. Juni 2014

Matjes mit grünen Bohnen, Speck und Bratkartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Kartoffeln, fest kochend
Etwas Salz
400 g grüne dünne Bohnen
2 Zweige Bohnenkraut
2 Zwiebeln
60 g geräucherten Bauchspeck
1 EL Butterschmalz
Etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Butter
2 Matjes-Doppelfilets

Zubereitung

Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, pellen und auskühlen lassen.
Die Spitzen der Bohnen abschneiden, falls nötig entfädeln. In einem Topf mit Salzwasser und 1 Zweig Bohnenkraut die Bohnen ca. 15 Minuten kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Zwiebeln schälen, eine Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die andere Zwiebel fein würfeln. Den Speck fein würfeln. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die gekochten Bohnen längs halbieren. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffeln braten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speckwürfel in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel, Bohnenkrautweig und Butter zugeben. Die Hälfte davon zur Seite stellen, im Rest die Bohnen warm schwenken.
Matjes auf Tellern anrichten, mit etwas Speckstippe beträufeln. Bohnen und Bratkartoffeln dazu geben und servieren.

Tipp:

Einen säuerlichen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zwei rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1/2 Bund Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

250 g Saure Sahne, 150 g Crème fraîche und 1 TL Apfelessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Apfelspalten, Zwiebelringe und Schnittlauch untermischen. Diese fruchtig cremige Sauce anstatt der Speckstippe über die Matjesfilets geben.

Pro Portion: 916 kcal / 3836 kJ

44 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 63 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 03. Juni 2014

Nasi Goreng, Rezept für 2 Personen

Zutaten

100 g Jasminreis
2 Stangen Zitronengras
1 Zwiebel
6 EL Erdnussöl
1 Entenbrustfilet
Etwas Salz, Zucker
1 Spritzer Sojasauce
2 Zehen Knoblauch
100 g Shiitake-Pilze
2 Frühlingszwiebeln
70 g Ananas
6 getrocknete Tomaten
1/2 Bund Koriander
1 EL Sesamöl
2 Eier

Zubereitung

Reis eine Stunde in Wasser einweichen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit 1 EL Erdnussöl anschwitzen. Jasminreis abschütten, zugeben. Zitronengras zum Reis geben, Wasser angießen, bis der Reis bedeckt ist, salzen und ca. 12-15 Minuten bissfest kochen lassen. Dann den Reis auf einem Blech verteilen auskühlen und ausdampfen lassen. (Der Reis darf nicht zu weich gekocht sein.) Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einschneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Entenbrust auf der Hautseite ca. 6 Minuten knusprig anbraten. Dann gewendet in eine Auflaufform geben und mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Dann herausnehmen, etwas ruhen lassen, dann in feine Scheiben schneiden und mit Salz, Zucker und Sojasauce würzen.

Knoblauch schälen und mit Salz zerreiben. Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in lange Streifen schneiden. Ananas schälen und fein würfeln, Tomaten fein schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

1 EL Erdnuss- und Sesamöl im Wok erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen, Pilze zugeben und anbraten. Die Eier verquirlen, zugeben und leicht stocken lassen. Reis zugeben, Temperatur reduzieren und alles miteinander vermengen. Frühlingszwiebeln, Ananas, Tomaten und Koriander unterheben. Zum Schluss die Entenscheiben dazugeben, alles miteinander verrühren und anrichten.



Pro Portion: 804 kcal / 3365 kJ
56 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 54 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 04. Juni 2014

Gebratene Scholle mit Nordseekrabben und herzhaften Poffertjes, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Scholle

200 g frische grüne Bohnenkerne
Etwas Salz
1 Bund Dill
2 Maischollen (à ca. 600 g)
½ Zitrone (Saft)
Etwas Mehl
150 g Nordseekrabben
2 EL Butterschmalz
1 EL Butter

Für die Poffertjes

400 ml Milch
20 g Hefe
1 Prise Salz
100 g Weizenmehl
100 g Buchweizenmehl
50 g Butter
1 Ei
Etwas Butter zum Ausfetten

Zubereitung

Für die Poffertjes

Die Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe in etwas lauwarmer Milch auflösen. Salz in eine Schüssel geben, beide Mehlsorten darüber sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die aufgelöste Hefe hineingießen. Von der Mitte aus rühren und nach und nach die Milch zugeben. Die Butter schmelzen. Ei und Butter unter den Teig mengen. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten ruhen lassen.
Die Bohnenkerne in Salzwasser blanchieren, abschütten und die kleine Hülle über den Bohnenkernen entfernen. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
Die Maischollen waschen und den Grätensaum sowie den Kopf mit einer Schere abschneiden. Den Roggen vorsichtig herausnehmen.

Für die Scholle

Die Schollen salzen, nach Belieben mit etwas Zitronensaft beträufeln und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen und die Schollen in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen. (Falls die Schollen dicker sind, noch kurz im Backofen bei 160 Grad nachgaren.)

Die dicken Bohnen und die Krabben in die Fischpfanne geben, Butter zugeben und warm werden lassen. (Auf keinen Fall zu heiß, da sich sonst das Eiweiß zusammenzieht und die Krabben fest werden.) Dill dazugeben und einmal durchschwenken.

Eine Poffertjespfanne erhitzen, bis sie sehr heiß ist, mit Butter ausfetten und jede Vertiefung zu etwa drei Vierteln mit Teig füllen. (In eine normale Pfanne Häufchen von etwa 1 EL Teig geben.) Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Poffertjes backen bis die Oberseite des Teigs noch etwas flüssig ist. Umdrehen und die andere Seite goldbraun backen.

Die Schollen mit den Krabben, Bohnen und Poffertjes anrichten und servieren.

Pro Portion: 726 kcal / 3041 kJ
62 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 27 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 5. Juni 2014

Gefüllter Pfannkuchen mit Kalbsfarce und Gouda, Rezept für 2 Personen

Zutaten

100 g Mehl
125 ml Milch
2 Eier
Etwas Salz
1 EL flüssige Butter
Etwas Butterschmalz zum Ausbacken
1/2 Bund glatte Petersilie
4 Zweige Thymian
150 g Kalbsschnitzel
100 g Sahne
Etwas Pfeffer aus der Mühle
100 g Gouda
1 EL Butter zum Ausfetten
1 Salatgurke
100 g Saure Sahne
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1/2 Bund Dill

Zubereitung

Für die Pfannkuchen Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz gut miteinander verrühren. Zuletzt flüssige Butter untermischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln. Petersilie fein schneiden, vom Thymian die Blättchen abstreifen. Das Fleisch in Stücke schneiden und mit den Kräutern und der Sahne in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer Farce verarbeiten.

Den Käse fein reiben.

Die Pfannkuchen dünn mit der Kalbsfarce bestreichen, dann einmal zusammenklappen, darauf etwas Käse streuen und erneut zusammenklappen, dass ein Dreieck entsteht. Die gefüllten Pfannkuchendreiecke in eine gebutterte feuerfeste Form geben, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Gurke waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Gurkescheiben mit saurer Sahne, Zitronensaft, Olivenöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Gurken mischen.

Die gefüllten Pfannkuchen mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 737 kcal / 3086 kJ

46 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 40 g Fett

Otto Koch

Freitag, 6. Juni 2014

Garnelenkroketten mit Currysauce, Rezept für 2 Personen

Zutaten

80 g Basmatireis
Etwas Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Banane
1/2 Apfel (z.B. Boskop)
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Curry
2 EL Mehl
200 ml Fischfond oder Geflügelbrühe
100 ml ungesüßte Kokosmilch
2 Eier
250 g geschälte Garnelen
100 g Sahne
Etwas Pfeffer
1 Prise Ingwer, gemahlen
60 g Weißbrotbrösel
350 g Frittierfett
Etwas Butter zum Ausfetten

Zubereitung

Reis in Salzwasser weich kochen.

Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Banane und Apfel schälen und grob schneiden. In einem Topf mit 2 EL Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Banane und Apfelstücke zugeben, kurz anschwitzen. Curry unterrühren. Mit 1 TL Mehl bestäuben und mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Das Ganze ca. 15 Minuten kochen lassen.

Die Eier trennen.

Von den Garnelen den Darm entfernen. Dann die Garnelen in feine Stücke schneiden und mit Eiweiß und Sahne in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Ingwer abschmecken.

Falls die Masse zu dünn ist, 2 EL Semmelbrösel untermischen. Aus der Masse fingerlange Kroketten formen, diese erst in Mehl, dann in verquirltem Eigelb und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden. Frittierfett erhitzen und die Kroketten darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Die Sauce fein pürieren und mit Salz abschmecken.

Den gekochten Reis in eine gebutterte Souffléform oder Kaffeetasse geben und in die Mitte eines Tellers stürzen. Die Sauce darum herum angießen und die Kroketten darauf anrichten.

Pro Portion: 714 kcal / 2986 kJ
76 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 23 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 10. Juni 2014

Croque Monsieur mit Spargel, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2 Blatt Gelatine
70 g Sauerrahm
2 Bund gemischte Kräuter (Blattpetersilie, Sauerampfer, Kerbel, Estragon)
250 g Magerquark
Etwas Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
2 Tomaten
12 Stangen Spargel
Etwas Zucker
80 g Gruyere
3 EL Butter
6 Scheiben Toastbrot
4 Scheiben gekochter Schinken
18 Holzspieße

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sauerrahm etwas erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken und mit dem Quark in einem Mixer fein mixen. Zum Sauerrahm geben und mit Salz, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, Haut abziehen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel unter den Quark heben und kalt stellen.

Spargel schälen, die trockenen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker ca. 10 Minuten garen. Anschließend auskühlen lassen und trocken tupfen.

Käse fein reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen, Toastbrotsscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Käse bestreuen, ansmelzen lassen, dann aus der Pfanne nehmen. 2 Scheiben Toast mit je einer Scheibe Schinken belegen, Kräuterquark darauf streichen und je 3 Stangen Spargel mit einem Abstand von 2 cm darauf setzen. Je eine weitere Toastscheibe aufsetzen und den Vorgang wiederholen, nur dass nun der Spargel quer gesetzt wird. Mit der letzten Toastbrotsscheibe abdecken.

Jedes der Sandwichs mit Holzspießen durchbohren, sodass sie in neun gleich große Stücke geschnitten werden können. Die Sandwichs zwischen den Spießen in Stücke schneiden und anrichten. Dazu passt Kressesalat.

Pro Portion: 700 kcal / 2930 kJ

55 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 28 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. Juni 2014

Geschmorte Hähnchenkeulen mit Safran-Tomaten und Couscous, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 Hähnchenkeulen
Etwas Salz
Etwas Kurkuma, gemahlen
Etwas Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1 EL Mehl
3 EL Butterschmalz
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
ca. 600 ml Hühnerbrühe
2 Kartoffeln, fest kochend
1 Bund Zwiebellauch
2 EL Olivenöl
1 Prise Paprikapulver
1 Msp. Safranfäden
etwas Zucker
6 Tomaten
1 Zweig Thymian
1 EL Sultaninen
150 g Couscous
1 EL Honig
1 EL Butter

Zubereitung

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, die Haut abziehen. Das Fleisch mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, mit Mehl bestäuben und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit in den Schmortopf geben, anbraten und anschließend mit etwas (ca. 250 ml) Hühnerbrühe ablöschen. Die Keulen sollten zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Keulen ca. 45 Minuten schmoren.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebellauch putzen und waschen. Das Weiße vom Zwiebellauch fein schneiden, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Kartoffelwürfel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl ca. 10 Minuten bei milder Hitze anbraten und garen, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Safran mit einer Prise Salz und Zucker mörsern und 1 TL heißes Wasser zugeben. Die Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen. Die Tomatenhälften in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Thymianzweig mit in die Pfanne

geben, Safranwasser angießen und die Tomaten bei kleiner Hitze weichschmoren, ab und zu vorsichtig wenden, falls nötig ca. 60 ml Hühnerbrühe zugeben.

Restliche Hühnerbrühe aufkochen.

Sultaninen und das weiße vom Zwiebellauch zu den Kartoffeln geben und mit Couscous mischen. Restliche heiße Hühnerbrühe angießen, umrühren und bei sehr kleiner Hitze ca. 3 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Olivenöl und den grünen Zwiebellauch unterrühren.

Honig zu den Hühnerkeulen geben, einmal aufkochen lassen, Keulen aus dem Topf nehmen. Den Schmorsud mit etwas kalter Butter leicht binden, abschmecken.

Die Keulen anrichten, mit der Sauce übergießen. Couscous und Safran-Tomaten dazugeben und servieren.

Pro Portion: 677 kcal / 2830 kJ
38 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett

Vincent Klink Donnerstag, 12. Juni 2014

Churrasco mit Bohnen und Tomatensalsa, Rezept für 4 Perspnen

Zutaten

150 g schwarze getrocknete Bohnenkerne
ca. 350 ml Fleischbrühe
3 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, scharf
1 TL Paprikapulver, mild
Etwas Pfeffer aus der Mühle, Salz
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
600 g Rinderrücken
3 Fleischtomaten
1 rote Zwiebel
1 Peperoni
1 Limette
1/2 Bund Koriander
75 g feine Speckwürfel
4 dicke Scheiben geräucherter Speck
75g Speckwürfel
2 scharfe Grillwürste (z.B. Chorizo)
4 Schaschlikspieße

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Eingeweichte Bohnen in einem Topf Fleischbrühe ca. 1 Stunde weich kochen.

Knoblauch schälen und fein hacken. 5 EL Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer und 1 TL Salz zu einer Marinade mischen, Rosmarin und Thymian zufügen. Fleisch in gulaschgroße Stücke schneiden, in die Marinade legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen. Tomaten, Zwiebel und Peperoni mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Tomatensalsa mischen.

Speckwürfel, zu den gekochten Bohnen geben und ca. 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Speckscheiben und Grillwurst wie das Fleisch würfeln. Abwechselnd Fleisch mit Speck und Grillwurst aufspießen.

Eine Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl bestreichen und die Spieße darauf rundum grillen.

Die schwarzen Bohnen auf den Tellern verteilen, die Spieße darauf anrichten und Tomatensalsa dazu reichen

Pro Portion: 745 kcal / 3125 kJ
19 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 49 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 13. Juni 2014

Geräucherter Feta mit karamellisierten Erdbeeren und Fenchel, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Schalotte
2 EL brauner Zucker
100 ml weißer Portwein
450 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen
1/2 Sternanis
4 schwarze Pfefferkörner
½ Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
3 Fenchelknollen
½ Bio-Zitrone
6 EL Rapsöl
1 TL Akazienhonig
1/2 TL mildes Currypulver
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 kleine Douglasien-Zweige, unbehandelt (oder 2 EL Räuchermehl aus dem Anglerbedarf)
300 g Feta-Käse
400 g Erdbeeren
1 Bio-Limette

Zubereitung

Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL braunen Zucker in einem Topf karamellisieren, Schalotte zugeben und mit Portwein und 400 ml Orangensaft ablöschen. Fenchelsamen, Sternanis, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke zugeben und die Flüssigkeit zum Sirup einkochen.

Fenchel putzen, waschen und insgesamt 4 schöne (ca. 4-5mm dicke) Scheiben aus der Mitte der Fenchelknollen schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben. Restlichen Fenchel hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln), in eine Schüssel geben.

Die Orangensaft-Portwein-Reduktion durch ein Sieb passieren und über die Fenchelscheiben auf dem Backblech gießen. Das Backblech mit Alufolie abdecken und die Fenchelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Zitrone heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Den Saft auspressen. Zitronensaft mit 4 EL Rapsöl, 50 ml Orangensaft, Honig, Zitronenschale, Curry, einer Prise Salz und Pfeffer zum gehobelten Fenchel geben. Alles kräftig durchkneten, ca. 15 Minuten ziehen lassen und abschmecken.

Die Douglasienzweige in einen Kugelgrill (Alternative: großer Topf mit Gittereinlage) legen und mit einem Küchenbunsenbrenner abflämmen. Den Feta auf ein Gitter legen und direkt in den Rauch stellen. Mit dem Grill –oder Topfdeckel gut verschließen und 10 Minuten räuchern. (Achtung: Wenn nicht im Freien, sondern im Topf in der Küche geräuchert wird, muss diese gut durchlüftet werden.)

Geräucherten Feta herausnehmen, in Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl marinieren. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und mit einem Küchenbunsenbrenner goldgelb karamellisieren. Die Limette abwaschen, abtrocknen und mit einer feinen Reibe etwas Limettenschale über die Erdbeeren reiben. Erdbeeren mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Zum Anrichten die Fenchelscheiben auf die Tellermitte geben, die Fetawürfel darum herum verteilen. Marinierten rohen Fenchel dazwischen anrichten, die Erdbeeren obenauf geben und alles mit Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 517 kcal / 2170 kJ
29 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 34 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 16. Juni 2014

Spargelvariation mit Pfifferlingen und Stubenküken, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Stück Schweinenetz (beim Metzger bestellen)
2 Schalotten
300 g frische Pfifferlinge
6 EL Butter
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Maispoulardenbrustfilet
130 g Sahne
1 Bund Kerbel
2 Stubenküken à 400 g
12 Stangen weißer Spargel
20 Stangen wilder Spargel
Etwas Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl
60 ml Gemüsefond
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
50 ml Geflügeljus

Zubereitung

Das Schweinenetz in reichlich kaltem Wasser wässern.

Schalotten schälen, fein schneiden. Pilze putzen, 100 g klein schneiden. Für die Füllung der Stubenküken in einer Pfanne mit 1 EL Butter eine fein geschnittene Schalotte glasig anschwitzen. Die geschnittenen Pilze zugeben, mit anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Maispoulardenbrust klein schneiden und in einem Cutter mit der Sahne zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Kerbel waschen, trocken schütteln und die Hälfte davon fein hacken. Die abgekühlten Pilze und gehackten Kerbel unter die Farce mischen.

Von den Stubenküken jeweils die Brüste und Keulen auslösen. Von den Keulen den unteren Knochen ausbeinen, ohne dabei das Fleisch auseinander zu schneiden. Dann von allen Fleischteilen die Haut entfernen, dies geht am besten mit den Händen. Das Schweinenetz ausdrücken, trockentupfen und in 4 ca. 10 cm große Quadrate schneiden.

Auf die Stubenkükenkeulen die Farce ca. 5 mm dick auftragen und jeweils mit einer Brust abdecken. In das Schweinenetz einschlagen, so dass die Stubenkükenteile komplett eingepackt sind.

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 140 Grad, Gas Stufe 3).
Weißen Spargel waschen, schälen, die unteren trockenen Enden abschneiden. Wilden Spargel waschen und in gleich lange Stücke zurecht schneiden.

Zum Kochen des Spargels einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, mit einer Prise Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und 1 EL Butter würzen. Weißen Spargel darin bissfest kochen. Wilden Spargel ebenfalls kurz im Spargelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

In einer backofengeeigneten Pfanne 2 EL Butter erhitzen und die Stubenkükenpäckchen darin anbraten, dann in den vorgeheizten Backofen geben und in ca. 8 Minuten fertig garen, herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

In einer Pfanne mit 1 EL Öl und 1 EL Butter die restliche Schalotte anschwitzen, die restlichen Pfifferlinge zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Für das Spargelragout die gegarten weißen Spargelstangen in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Gemüsefond in einen Topf geben, aufkochen und mit Salz und Zucker abschmecken. 1 EL Butter untermischen und mit restlichem gezupftem Kerbel verfeinern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Zucker sowie Olivenöl ein Dressing mischen und den wilden Spargel damit marinieren.

Geflügeljus in einem Topf erhitzen.

Spargelvariationen auf die vorgewärmten Teller anrichten, die gebratenen Pfifferlinge zwischen die Spargelvariationen arrangieren und je Stubenkükenpäckchen dazu reichen, mit Geflügeljus nappieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

Pro Portion: 704 kcal / 2949 kJ
10 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 49 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 17. Juni 2014

Gratinierte Zandertörtchen in Sauerampferauce, Rezept für 2 Personen

Zutaten

6 Bamberger Hörnchen (festkochende Kartoffelsorte)
Etwas Salz
3 Tomaten
250 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
Etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Schalotten
100 ml Weißwein
50 ml Wermut
250 ml Fischfond
150 g Crème fraîche
20 g Sahne
Etwas Piment d'Espelette
2 Spritzer Zitronensaft
300 g Zanderfilet ohne Haut
1,5 EL Olivenöl
6 Steinchampignons
10 Blätter Sauerampfer

Zubereitung

Die Kartoffeln gut bürsten und waschen, in einem Topf mit Salzwasser garen. Anschließend auskühlen lassen.

Die Tomaten am Strunkansatz einritzen, in kochendem Wasser kurz überbrühen, herausnehmen, abschrecken, die Schale abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Dann Fischfond angießen und diesen wiederum um die Hälfte einkochen. Crème fraîche hinzufügen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen.

Die Sauce mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen, durch ein Sieb passieren, kurz aufmixen und die geschlagene Sahne unterheben.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Piment d'Espelette und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zwei Edelstahlringe von ca. 9 mm Durchmesser setzen. Jeweils Spinat einfüllen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und die Fischescheiben rosettenförmig einlegen. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten garen.

Die Pilze putzen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Sauerampfer abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

Von den Kartoffeln die Enden abschneiden, die Kartoffeln jeweils in 3 Teile schneiden. Die Kartoffelscheiben in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischtörtchen aus dem Ofen nehmen, den Backofengrill anschalten. Zander törtchen mit den Pilzscheiben belegen, diese leicht salzen, mit etwas Sauce begießen (je ca. 2 EL) und unter der Grillschlange goldbraun gratinieren.

Zandertörtchen vorsichtig aus dem Ring ziehen und in der Tellermitte anrichten. Kartoffeln um den den Fisch herum verteilen. Die restliche Sauce nochmal erhitzen, aufmischen, Sauerampfer untermischen und angießen.

Pro Portion: 730 kcal / 3058 kJ
30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 18. Juni 2014

Möhren-Estragon-Gemüse mit gebackenem Ziegenkäse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 große Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
600 g Möhren
1 Bund Möhren mit Grün
120 g Mehl
1 Ei
1/8 l Milch
2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer
6 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
1 EL Olivenöl
1 Bund Estragon
1 TL Stärke
1 EL Butter
300 g Ziegenfrischkäse
etwas Pfeffer
ca. 350 g Frittierfett

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, verschieden große Würfel daraus scheiden und in Salzwasser weich kochen. Möhren waschen und schälen. Bei den Bundmöhren oben ein Fingerbreit grün stehen lassen. Die Möhrenschnitten mit Wasser und Salz aufsetzen, 10 Minuten kochen lassen, dann passieren.

Aus Mehl, Ei, 1 Prise Salz und Milch einen Ausbackteig herstellen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden, Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Bundmöhren ganz lassen. Einige der restlichen Möhren in lange Streifen schneiden, die anderen grob würfeln.

Die Hälfte der Zwiebeln und Ingwerwürfel in 1 EL Sonnenblumenöl anbraten, Möhrenwürfel und etwas von dem Möhrensud zugeben, mit Salz und Zucker abschmecken und sehr weich dünsten.

Die Bundmöhren und die Möhrenstreifen mit der Hälfte der Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl dünsten, mit Salz und Zucker würzen.

Möhrenwürfel pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmal abschmecken.

Estragon abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, einige für die Garnitur aufheben. Estragon mit dem restlichen Sonnenblumenöl sehr fein mixen.

Stärke mit 1 EL Möhrensud anrühren, 200 ml Möhrensud aufkochen und mit der angerührten Stärke binden, mit Salz, Estragonöl und Butter abschmecken.

Das Möhrengemüse ebenfalls mit Estragonöl abschmecken.

Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Ziegenkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln rollen, durch den Ausbackteig ziehen. In einem Topf mit heißem Frittierfett die Käsekugeln goldgelb ausbacken.

Möhrensud als Saucenspiegel auf Teller geben. Die gedünsteten Möhren, Möhrenpüree, Kartoffeln und Käsekugeln darauf arrangieren und servieren.

Pro Portion: 534 kcal / 2233 kJ

54 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 26 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 19. Juni 2014

Kalbfleisch-Kräuter-Ragout mit gebratenen Rosmarinkartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für das Ragout

500 g Kalbschulter
1 große Zwiebel
1 EL Olivenöl
5 Tomaten
2 Zweige Thymian
Etwas Salz, Pfeffer
evtl. 150 ml Fleischbrühe
2 Stängel Liebstöckel
2 Stängel Majoran
2 Stängel Salbei

Für die Kartoffeln

8 kleine neue Kartoffeln
Etwas Salz
1 Zwiebel
1 Zweig Rosmarin
1-2 EL Olivenöl
Etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für das Ragout

Das Fleisch in ca. 6 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. In einem Schmortopf mit 1 EL Olivenöl die Fleischwürfel rundum braun anbraten. Die Zwiebelscheiben zugeben und mit anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, grob würfeln und mit in den Schmortopf geben. Thymian abspülen und ebenfalls zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze das Fleisch ca. 1,5 Stunden weich schmoren, gelegentlich umrühren. Falls auf dem Topfboden das Fleisch ansetzt, mit etwas Brühe ablöschen.

Für die Kartoffeln

Die Kartoffeln gut bürsten und in Salzwasser weich kochen, anschließend abkühlen lassen und schälen.

Die übrigen Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Nach 1,5 Stunden Garzeit probieren, ob das Fleisch weich ist. Evtl. noch etwas länger garen. Die weichen Fleischstücke mit einer Gabel aus dem Topf stechen und zur Seite stellen. Thymianzweige aus dem Bratenfond nehmen. Den Fond anschließend mit einem Pürierstab fein mixen. Die fein geschnittenen Kräuter untermischen, einmal aufkochen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben.

Für die Kartoffeln

Die Zwiebel schälen und in feine dünne Ringe schneiden. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadeln abstreifen.

Die weichen, kalten Kartoffeln mit der Hand plattdrücken. 2-3 dünne Scheiben Zwiebel obenauf legen und etwas Rosmarin-Nadeln darauf verteilen, in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbsragout mit den gebratenen Kartoffeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 613 kcal / 2574 kJ

48 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 18 g Fett

Otto Koch

Freitag, 20. Juni 2014

Rauchlachssoufflé auf Erbsengemüse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

250 g Räucherlachs
200 g rohes Lachsfilet
1 Eiweiß
1/4 l Sahne
20 ml Gin
Etwas Salz, Pfeffer
Etwas Butter zum Ausfetten
1 EL Butterschmalz
500 g Erbsen (frisch oder TK)
70 ml Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lachsstücke in grobe Würfel schneiden und mit Eiweiß, Sahne und Gin in einen Cutter geben und zu einer Farce verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in gebutterte Auflaufförmchen (ca. 180 ml Inhalt) füllen, in ein Wasserbad stellen, mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten pochieren.

Butterschmalz zerlassen, die Erbsen zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit einer Prise Zucker und Salz abschmecken.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Erbsengemüse anrichten, das Soufflé darauf stürzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 432 kcal / 1806 kJ

19 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 22 g Fett

Sören Anders

Montag, 23. Juni 2014

Tortellini mit Kräuter-Ricotta-Füllung auf Tomaten-Pinienkern-Sugo, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Tortellini

250 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
150 g Weizenmehl, Type 405
Etwas Salz
2 Eier
3-4 Eigelb
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Basilikum
3 Stängel Salbei
50 g Parmesan
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
200 g Ricotta
1 Eigelb
Etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Tomatensugo

30 g getrocknete Tomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
600 g reife Tomaten
3 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
2 EL Pinienkerne
2 Zweige Basilikum
Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Tortellini

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, 2 Eiern und Eigelben einen glatten Nudelteig kneten, evtl. noch 2-3 EL Wasser zugeben, falls der Teig zu trocken ist. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Sugo

Die getrockneten Tomaten ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.
Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen und fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch anschwitzen. mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.
In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Füllung

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Kräuter untermischen. Kräuterschalotten zum Ricotta geben und vermengen. Eigelb und Parmesan untermischen und abschmecken.

Für die Tortellini

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in acht Zentimeter lange Quadrate schneiden. Auf jedes Teigquadrat 1 TL Füllung geben. Das Teigstück diagonal übereinander schlagen, so dass ein Dreieck entsteht. Die Teigränder gut zusammendrücken. Das Dreieck auf den Zeigefinger legen, so dass die Spitze Richtung Handwurzelknochen zeigt. Die beiden Enden um den Zeigefinger wickeln und übereinander schlagen, so dass eine Art Bischofsmütze entsteht. Die Spitze nach außen in Richtung Fingernagel biegen. Der Daumen drückt dabei immer noch beide Enden zusammen. Die Tortellini in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

Für den Sugo

Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne unter die Tomatensauce mischen, Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum untermischen.

Tortellini mit dem Sugo anrichten und servieren.

Pro Portion: 769 kcal / 3223 kJ

81 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 36 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 24. Juni 2014

Marinierte Kohlrabischeiben mit Erbsen, Minze und Garnelen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2 Kohlrabi
1/2 Bund Estragon
150 ml weißer Balsamico
150 ml Geflügelfond
1 TL Wasabipaste
Etwas Salz, Zucker
1 TL Speisestärke
1 TL Honig

Für das Minzöl

100 g frische Minze
80 ml Sonnenblumenöl
Etwas Salz

Für die Erbsencreme

2 Schalotten
1 EL Butter
120 g Erbsen
Etwas Salz
150 ml Geflügelfond

Für die Garnelen

1 Schale gekeimte Erbsensprossen
120 g Erbsen
14 Zuckerschoten
Etwas Salz
1 EL Sesam
Etwas Pfeffer
6 Garnelen á 50 g, ohne Schale
1 EL Olivenöl
Etwas Piment d' Espelette
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Kohlrabi schälen. Einen Kohlrabi in 2 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils einen Kreis von 5 cm Durchmesser ausstechen, insgesamt 6 Scheiben. Den zweiten Kohlrabi quadratisch zuschneiden, mit einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Balsamico, Geflügelfond und Wasabipaste aufkochen mit Estragon, Salz und Zucker würzen. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Marinade damit abbinden und zum

Schluss mit Honig abschmecken. Alle Kohlrabischeiben in die heiße Marinade legen und 1 Stunde ziehen lassen.

Für das Minzöl

Die Minze abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Spitzen für die Garnitur beiseite legen. Minze kurz in kochendem Wasser erhitzen. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Minzblätter zusammen mit dem Öl in einem Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren, salzen.

Für die Erbsencreme

Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Die Erbsen zugeben, leicht salzen und kurz andünsten. Den Geflügelfond zu geben und zum Kochen bringen. Dann alles fein pürieren bis eine homogene Creme entsteht. Die Creme durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnelen

Die Erbsensprossen abspülen und abtropfen lassen.

Erbsen und Zuckerschoten kurz in Salzwasser blanchieren, dann abtropfen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen kurz in Olivenöl von beiden Seiten braten, mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen, aus der Pfanne nehmen und der Länge nach in dünne Scheiben aufschneiden. Die rechteckigen Kohlrabischeiben zu Röllchen einrollen und darauf setzten. Lauwarme marinierte Erbsenschoten und Erbsen über dem Gericht verteilen. Garnelenscheiben aufsetzen. Die Erbsencreme in Punkten auf die Teller geben. Minzblätter und Erbsensprossen auf den Tellern verteilen und das fertige Gericht mit Sesam bestreut servieren.

Pro Portion: 851 kcal / 3559 kJ

33 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 60 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 25. Juni 2014

Kalbsrücken mit Aprikosensauce und Mandelreis, Rezept für 4 Personen

Zutaten

8 getrocknete Aprikosen
600 g Kalbsrücken
etwas Salz
5 EL Butterschmalz
150 g Basmatireis
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
6 frische Aprikosen
1/2 TL Kurkuma
1/2 l Kalbsbrühe
1 Lorbeerblatt
1 Bund Thymian
1 Bund Salbei
50 g Mandelblättchen
50 g ganze Mandeln
8 Scheiben Schwarzwälder Schinken
1 EL Zucker
4 Reisblätter

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die getrockneten Aprikosen 10 Minuten in Wasser einweichen, dann abtropfen. Den Kalbsrücken salzen, rundherum in einer backofengeeigneten Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und anschließend ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen weitergaren.

Den Basmatireis waschen und in kochendes Salzwasser geben, 7 Minuten kochen lassen. Vier getrocknete Aprikosen beiseite stellen, die anderen klein schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Die frischen Aprikosen entsteinen und klein schneiden, 2-3 überlassen. Von den Zwiebelwürfeln 2 EL beiseite stellen. Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch mit den getrockneten gewürfelten Aprikosen und den kleingeschnittenen Aprikosen in 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Kurkuma würzen, Kalbsbrühe, Thymian und Lorbeer zugeben und weich kochen.

Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Basmatireis abgießen, noch einmal abspülen. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Mandelblättchen zugeben den Reis dazugeben und bei kleiner Hitze dämpfen. Die ganzen Mandeln hacken. Den Salbei fein hacken und mit den übrigen Zwiebelwürfeln in 1 EL Butterschmalz anbraten, die gehackten Mandeln zugeben. Vier Scheiben Schinken sehr klein schneiden und zur Salbeimischung geben.

Von den weich gekochte Aprikosen Thymianzweig und Lorbeerblatt entfernen, dann die Aprikosen pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Fleisch aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Die zurückbehaltenen getrockneten Aprikosen mit Schinken umwickeln und kurz und kräftig anbraten. Restliche frische Aprikosen vierteln, Zucker in einer Pfanne karamellisieren, Aprikosenviertel zugeben und kurz warm schwenken.

Die Reisblätter befeuchten, mit Reis belegen und zu einem Päckchen formen, kurz in einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten.

Fleisch aufschneiden, mit den Reispäckchen, Sauce, Speckaprikosen und karamellisierten Aprikosen auf Tellern anrichten und die Salbeimischung darüber geben. Dazu passt Brokkoli.

Pro Portion: 735 kcal / 3074 kJ

51 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 33 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 26. Juni 2014

Gefülltes Schweinekotelett mit Kräutersauce, Rezept für 2 Personen

Zutaten

200 g frischer Blattspinat
1 Schalotte
1 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
70 g Semmelbrösel
1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Schnittlauch, Pimpinelle)
1 Beet Kresse
150 g Saure Sahne
50 g Creme fraiche
1 TL scharfer Senf
2 EL Rapsöl
1 Spritzer Zitronensaft
2 Schweinekoteletts à ca. 230 g
2 EL Mehl
1-2 Eier
3 EL Butterschmalz

Zubereitung

Vom Spinat die harten Stiele entfernen, waschen, abtropfen lassen.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann den Spinat auf ein Sieb geben, gut ausdrücken. 1 EL Semmelbrösel unter den Spinat mischen.

Für die Kräutersauce die Kräuter abspülen, trocken schütteln und gemeinsam mit Kresse fein hacken. Saure Sahne, Creme fraiche, Senf, Öl und Zitronensaft gut vermischen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden und jeweils etwas Spinatmasse einfüllen. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dieses etwas abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den restlichen Bröseln panieren. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Koteletts von beiden Seiten rundum goldbraun braten. Die Kunst ist, das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Fleisches gerade durchgebraten ist.

Die Koteletts mit der Kräutersauce anrichten und servieren.

Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Pro Portion: 969 kcal / 4057 kJ

40 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 64 g Fett

Kleine Obst-Tartes, Rezept für 3 Törtchen

Zutaten

Für den Teig

1 Ei
1 Prise Salz
50 g Zucker
1 Vanilleschote
1 EL Milch
30 g Mehl
1/2 TL Backpulver
20 g Speisestärke

Für die Creme

1 Vanilleschote
50 g Zucker
30 g Speisestärke
250 ml Milch
2 Eier
250 g Sahne

zusätzlich

etwas Butter zum Einfetten
etwas Mehl zum Abstauben der Form
ca. 600 g frische Beeren oder Aprikosen

Zubereitung

Für den Teig

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3 Tarteformen mit ca. 12 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit Mehl abstauben.
Das Ei trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen, dabei nach und nach Zucker zugeben. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
Unter das aufgeschlagene Eiweiß Vanillemark, Eigelb und Milch rühren. Mehl, Backpulver und Speisestärke mischen, sieben und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen.
Die Teigböden völlig auskühlen lassen, dann aus den Formen lösen.

Für die Creme

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Zucker mit Speisestärke und 3 EL Milch verrühren. Die Eier trennen, Eigelbe unter die angerührte Stärke mischen. Restliche Milch mit Sahne und Vanillemark in einen Topf geben und aufkochen. Die angerührte Stärke mit dem Schneebesen unterrühren und nochmals aufkochen, dabei gut rühren.

Den Topf mit dem Pudding vom Herd ziehen. Eiweiß zu Schnee aufschlagen und vorsichtig unter den Pudding heben. Die Creme auf die vorgebackenen Tartes verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

Vor dem Servieren die Tartes mit frischen Beeren oder Aprikosen belegen.

Pro Tarte: 710 kcal / 2977 kJ

74 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 39 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 30. Juni 2014

Skirt-Steak vom Rind mit Mais, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g	Skirt-Steak vom Rind (Saumfleisch)
etwas	Salz, Pfeffer
2 Zweige	Thymian
5 EL	Olivenöl
4	Zuckermaiskolben
1	Knoblauchzehe
50 ml	Geflügelbrühe

Zubereitung

Das Fleischstück mit Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und 1-2 EL Olivenöl einreiben. In eine lebensmittelechte und hitzestabile Folie einpacken und vakuumieren, so im 70 Grad heißen Wasserbad ca. 3 Stunden garen.

Die Maiskolben schälen, von 2 Maiskolben die Körner vom Kolben schneiden. Die anderen beiden Maiskolben mit einem Sägemesser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Die Maisscheiben in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch braten, mit Salz würzen.

Die restlichen Maiskörner in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten, 50 ml Geflügelbrühe zugeben und mit Salz abschmecken.

Das Fleisch aus der Folie packen und auf dem vorgeheizten Grill oder in der Grillpfanne von allen Seiten anbraten, vom Grill nehmen und aufschneiden.

Das Fleisch mit den gebratenen Maisscheiben und dem Maisgemüse anrichten und servieren. Dazu passt Kräuterbutter-Baguette.

Pro Portion: 788 kcal / 3308 kJ

41 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 47 g Fett