

ARD-Bufferet Rezepte Juli 2014

Attila Hildmann

Dienstag, 01. Juli 2014

Tofu-Burger mit Avocado-Creme und Chili-Ketchup, Rezept für 6 Personen**Zutaten****Für die Tofu-Burger**

300 g	fester Tofu Natur
2	rote Zwiebeln
1	rote Paprika
4 EL	Olivenöl
60 g	Vollkorn-Paniermehl
2 TL	mittelscharfer Senf
3 TL	Rosenpaprika
2 TL	Johannisbrotkernmehl
1,5 TL	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6	Burger-Brötchen
1	Kopfsalat
2	Zwiebeln
1/2	Salatgurke
4	Tomaten

Für die Avocado-Creme

1/2 Bund	Basilikum
2	Avocados
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Cashewmus
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Chili-Ketchup

90 g	Tomatenmark
1 TL	Meersalz
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Agavendicksaft
etwas	abgeriebene Zitronenschale
1 Prise	Chilipulver

Zubereitung

Für den Burger den Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Rote Zwiebeln schälen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika ca. 5 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Tofu, Paniermehl, Senf, 3 EL Wasser, Paprikapulver, Johannisbrotkernmehl und Salz zu einem Teig verkneten. Mit Pfeffer würzen. Die Masse zu Burgern formen.

In 2 EL heißem Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Avocado-Creme Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen. Mit Zitronensaft und Cashewmus pürieren. Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Chili-Ketchup alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren.

Die Burger-Brötchen aufschneiden. Salat waschen und trocken schleudern. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die untere Brötchenhälfte mit Chili-Ketchup, Salat, Tofu-Burger, Avocado-Creme, Zwiebelringen, Gurken- und Tomatenscheiben belegen, obere Brötchenhälfte darauflegen.

Pro Portion: 420 kcal / 1762 kJ

43 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 20 g Fett

Zusatzrezept:

Burger-Brötchen

Zutaten

500 g	Dinkelvollkornmehl
390 ml	stilles Mineralwasser
1,5 EL	Agavendicksaft
1 Pck.	Trockenhefe
40 g	gepopptes Amaranth
20 g	weißes Mandelmus
1 TL	Meersalz
45 g	helle Sesamsaat

Zubereitung

Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. 50 ml Mineralwasser, Agavendicksaft und Hefe in die Mulde geben und verrühren, 30 Minuten ruhen lassen. Dann 340 ml warmes Mineralwasser zugießen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

Amaranth, Mandelmus und Meersalz unterkneten und Brötchen aus dem Teig formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Brötchen mit etwas Wasser bepinseln und mit Sesam bestreuen. Brötchen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 2. Juli 2014

Gegrillter Halloumi mit Minzpesto und griechischem Bauernsalat, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

1 Bund	Minze
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
10	Mandeln, geschält
10 EL	Olivenöl
2	Fleischtomaten
1	Salatgurke
1	gelbe Paprika
3 Stängel	Oregano
2	rote Zwiebeln
20	schwarze Oliven (Sorte Kalamata)
1/2	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
400 g	Halloumi

Zubereitung

Die Minzeblättchen abzupfen und kurz in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und halbieren. Eine Knoblauchzehe zusammen mit Mandeln, Minzeblättern, 1 Prise Salz und ca. 5 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren. Restlichen Knoblauch mit 4 EL Olivenöl pürieren.

Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Gurke und Paprika waschen, Gurke schälen, Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Alles Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden.

Oregano abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Oliven entkernen. Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebel, Oliven und Oregano in eine Schüssel geben und locker mischen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, und Knoblauchöl marinieren.

Halloumi in 4 Stücke teilen, mit Olivenöl bepinseln und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz grillen.

Halloumi auf Tellern anrichten, mit Minzpesto beträufeln und den Bauernsalat dazu servieren. Dazu passt am besten Fladenbrot.

Pro Portion: 715 kcal / 2994 kJ

6 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 63 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 3. Juli 2014

Gegrillte Lammkoteletts mit Oliven-Vinaigrette und Auberginensalat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2	Auberginen
etwas	Salz
1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	grüne Oliven
3	schwarze Oliven
2 Stängel	Bergbohnenkraut
1	Schalotte
1/2	Knoblauchzehe
6	kleine Lammkoteletts

Zubereitung

Die Auberginen vom dicken Ende zum Blütenansatz in Längsscheiben schneiden, so dass die Früchte am Blütenansatz zusammenbleiben. Die Früchte um 90 Grad drehen und ebenso einschneiden. Der Blütenansatz soll die dicken Streifen noch zusammenhalten.

Die vorbereiteten Auberginen ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In der Zwischenzeit Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Aus der Hälfte vom Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Schnittlauch und Pfeffer eine Marinade mischen.

Die gegarten Auberginen auf einem Tuch abtrocknen, dann in eine Form legen und mit der Marinade begießen. Auberginen ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Für die Oliven-Vinaigrette die Oliven fein hacken. Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Schüssel Schalotte, Knoblauch, Bohnenkraut, gehackte Oliven, restlicher Zitronensaft und 3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einpinseln. In einer Grillpfanne oder auf dem Grill die Koteletts von beiden Seiten jeweils 2-4 Minuten braten. Dann auf Tellern anrichten und mit der Oliven-Vinaigrette beträufeln, Auberginensalat dazu reichen und servieren.

Pro Portion: 613 kcal / 2568 kJ
6 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 53 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 4. Juli 2014****Gegrillter Hering mit Wassermelone, Schalotten und Safran-Hollandaise**, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

500 ml	Wasser
200 g	Zucker
250 ml	Rotweinessig
500 g	Wassermelone
8	längliche Schalotten
100 ml	Weißwein
100 ml	Apfelsaft
etwas	Meersalz
1 Zweig	Thymian
3 Zweige	Zitronen-Thymian
1	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1 Prise	Piment d'Espelette
600 g	Heringsfilet mit Haut, geschuppt
1	reife Avocado
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Butter
1	Bio-Limette
200 ml	Fischfond
1	Ei
3	Eigelb
1 Msp.	Safranfäden
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Zubereitung

Wasser mit Zucker im Topf aufkochen, etwas abkühlen lassen und dann den Essig einrühren.

Die Wassermelone schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Kerne vorsichtig entfernen und die Scheiben in eine Auflaufform oder Lebensmittelplastikbox legen, die Marinade angießen, gut abdecken und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden ziehen lassen.

Die Schalotten schälen und je nach Länge dritteln. Weißwein mit Apfelsaft in einem flachen Topf aufkochen, mit Meersalz abschmecken. Schalotten und Thymianzweig einlegen und zugedeckt weich schmoren.

Zitronen-Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl mit Zitronen-Thymian, Knoblauch und einer Prise Piment d'Espelette vermischen. Heringsfilets entgräten, abwaschen und gut abtrocknen. Dann mit dem aromatisierten Öl bestreichen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Avocado schälen und achteln. Avocadospalten mit Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren.

Für die Safranhollandaise die Butter in einem Topf schmelzen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Fischfond, Limettenschale und –saft mit Ei und Eigelben in einem Schlagkessel gut verrühren, Safran untermischen und über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Eier binden (ca. 70 Grad). Die geschmolzene Butter langsam mit dem Schneebesen untermischen. Die cremige Hollandaise mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Die Melonenscheiben aus dem Fond nehmen und gut abtropfen lassen. Die Melonenscheiben leicht ölen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne an grillen. Anschließend in schöne Würfel schneiden.

Die Fischfilets auf dem Grill oder in einer Grillpfanne auf der Hautseite kräftig anrösten, wenden und auf der Fleischseite nur kurz braten. Zuletzt mit grobem Meersalz würzen.

Die Avocadospalten, die Melone und die Schalotten abwechselnd auf dem Teller verteilen. Die Heringsfilets darauf verteilen und die Hollandaise daneben anrichten. Zum Schluss die gehackten Erdnüsse über das Gericht streuen.

Pro Portion: 983 kcal / 4118 kJ

38 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 73 g Fett

Karlheinz Hauser**Montag, 7. Juli 2014****Geeiste Tomaten-Gurken-Suppe mit Crevetten**, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

200 g	Crevetten
70 ml	Olivenöl
etwas	Meersalz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum
3 Zweige	Estragon
8	Tomaten
2	Salatgurken
1 Stange	Staudensellerie
2	Knoblauchzehen
ca. 100 ml	Tomatensaft
150 ml	Gemüsebrühe
10 ml	weißer Balsamico

Zubereitung

Crevetten in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum und Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Crevetten mit den Kräutern und 30 ml Olivenöl marinieren und in den Kühlschrank stellen.

Tomaten waschen, am Strunkansatz einritzen, 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und anschließend häuten. Die Salatgurken waschen und schälen, Staudensellerie waschen. Von der Tomate und Gurke eine kleine Menge (jeweils ca. 1 EL) in kleine feine Würfel schneiden und zur Dekoration beiseite stellen.

Das restliche Gemüse grob würfeln. Knoblauch schälen und mit den Gemüsestücken in einen Mixer geben. 30 ml Olivenöl, Tomatensaft, Gemüsebrühe und Essig zugeben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen und gut durchkühlen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem fein gewürfelten Gemüse und den marinierten Crevetten anrichten.

Pro Portion: 259 kcal / 1087 kJ

9 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 19 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 8. Juli 2014

Poulardensaté mit Honig-Pfeffer-Croutons und karamellisierten Karottennudeln,
Rezept für 2 Portionen**Zutaten****Für die Saté-Spieße**

2	kleine Zwiebeln
2 EL	Olivenöl
6	Aprikosen
300 g	Poulardenbrustfilets
etwas	Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zitronenöl
4	Schaschlikspieße
4 Scheiben	Toastbrot
2 Zweige	Thymian
50 g	Butter
1 TL	schwarze Pfeffermischung, gemörsert
1 EL	Honig

Für die Sauce

1	Zwiebel
2 EL	Butter
40 ml	Balsamico
1 EL	Aprikosengelee
80 ml	Portwein
40 ml	Teriyaki-Sauce
20 ml	Ketjap-Manis
250 ml	Geflügelfond

Für die Karottennudeln

400 g	junge Karotten
10 g	Ingwer
3 EL	Butter
1 TL	Zucker
1 Zweig	Thymian
etwas	Meersalz
1/2	Zitrone

Die Zwiebeln schälen, in Achtel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl weich dünsten. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, dann jede Hälfte nochmals in je 3 Spalten schneiden. Die Poulardenbrüste in 5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenöl beträufeln. Die Fleischstreifen abwechselnd mit den Zwiebeln und den Aprikosen auf 4 Spieße stecken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen. Die Brotscheiben in ca. 3 mm große Würfel schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Für die Sauce die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen. Aprikosengelee hinzufügen und den Essig vollständig einkochen lassen, dann Portwein angießen und diesen nahezu einkochen lassen. Teriyaki-Sauce, Ketjap Manis und den Geflügelfond angießen und alles sirupartig einkochen.

Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler oder dem Küchenhobel in dünne Längsscheiben hobeln. Ingwer schälen, zuerst in dünne Scheiben dann in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Butter schmelzen, die Karotten zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Ingwer und Thymianzweig zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt die Karotten ca. 8 Minuten dünsten.

Die Spieße in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite etwa 1-2 Minuten saftig anbraten, dann im auf 70 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.

Butter in einer Pfanne schmelzen und aufschäumen lassen. Pfeffermischung und Honig untermischen. Die Brotwürfel zugeben und in der aufgeschäumten Butter schwenken. Mit Salz würzen, Thymian untermischen und die Brotwürfel goldbraun braten.

Von der Zitrone den Saft auspressen und die Karotten mit Zitronensaft abschmecken. Zuletzt 1 EL kalte Butter unter die Sauce rühren und abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten die vorbereiteten Spieße durch die Sauce ziehen und in den Brotwürfeln wälzen. Die Karottennudeln auf dem Teller verteilen und je 2 Poulardenspieße auf die Teller setzen. Das Ganze mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 1131 kcal / 4726 kJ
71 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 64 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 9. Juli 2014

Matjessülze mit Kartoffel-Bohnen-Salat, Rezept für 2 Personen**Zutaten**

2-3	Matjes-Doppelfilets
3	Essiggurken
1	Zwiebel
1	Apfel
6 Blatt	Gelatine
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1 EL	Kapern mit Einlegesaft
1 Spritzer	Zitronensaft
500 g	festkochende Kartoffeln
1 kg	dicke Bohnen in der Schale (oder 250 g frische grüne Bohnenkerne)
50 g	Speckwürfel
1 Bund	Schnittlauch
2 Stängel	Liebstöckel
1/2 Bund	glatte Petersilie
ca. 250 ml	Fleischbrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Matjes entgräten. Essiggurken in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auskleiden. Gemüsebrühe in einem Topf erwärmen, mit Salz, 1 Spritzer Kapernsaft und Zitronensaft abschmecken. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in der warmen Gemüsebrühe auflösen.

Matjes in schöne Stücke schneiden und mit Gurken, Zwiebeln, Apfel und Kapern in die vorbereitete Brühe geben, dann in die Terrinenform schichten, dabei auf ein hübsches Schnittbild achten, soviel Gelierbrühe angießen, dass die Terrinenform vollständig gefüllt ist. Mit Frischhaltefolie abdecken und die Sülze im Kühlschrank fest werden lassen.

Kartoffeln waschen, bürsten und in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Die Bohnenkerne auspülen, dann kurz blanchieren, abschütten und aus der Pelle (Lederhaut) drücken. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen. Schnittlauch, Liebstöckel und Petersilie abspülen und fein schneiden.

Die gekochten Kartoffel pellen und noch lauwarm in Scheiben schneiden. Bohnenkerne, Speck und die Kräuter zugeben. Fleischbrühe aufkochen und darübergießen. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die erkaltete Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und mit dem Kartoffel-Bohnensalat anrichten.

Pro Portion: 867 kcal / 3636 kJ

69 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 42 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 10. Juli 2014

Käsesoufflé mit Pfannentomaten, Rezept für 2 Personen**Zutaten**

etwas	Butter zum Ausfetten
120 g	Schichtkäse
20 g	Parmesan
2 Zweige	Thymian
2	Eier
etwas	Salz, Pfeffer
4	Tomaten
2	Lauchzwiebeln
3 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Apfelessig

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 Souffléförmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausbuttern.

Schichtkäse gut auspressen, Parmesan fein reiben. Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Die Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen. Den Schichtkäse mit Parmesan, Eigelb und Thymian gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen 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.)

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Basilikum abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Tomatenstücke mit den Lauchzwiebeln bei hoher Temperatur ca. 3-5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Essig würzen. Zuletzt die Basilikumblätter untermischen.

Die Pfannentomaten mit dem Käsesoufflé anrichten und servieren.

Pro Portion: 283 kcal / 1186 kJ

9 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 19 g Fett

Frank Buchholz

Freitag, 11. Juli 2014

Rotbarbe auf Curry-Fenchel-Salat, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

3	Fenchelknollen
etwas	Meersalz
1	Zitrone
20 g	Ingwer
150 g	Zucker
600 ml	Wasser
150 ml	Champagneressig
1	Zimtstange
2 EL	Senfkörner
3	Gewürznelken
1	Wacholderbeere
1	Lorbeerblatt
1 TL	Currypulver
1 Msp.	Kurkuma
1	mehlig kochende Kartoffel
ca. 100 ml	Maiskeimöl
100 g	Weißbrot
6 EL	Olivenöl
50 g	Sepia Tinte
4	Rotbarben, geschuppt (à ca. 200 g)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Butter
1/2 Bund	Dill

Zubereitung

Für den Fenchelsalat die Fenchelknollen waschen, das Fenchelgrün beiseite stellen. Dann mit der Aufschnittmaschine in hauchdünne Scheiben schneiden, leicht salzen, gut durchkneten und die austretende Flüssigkeit abgießen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Ingwer schälen. Zucker mit Wasser, 150 ml Champagneressig, Zitronensaft, Ingwer, Zimtstange, 5 Senfkörnern, Gewürznelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Curry und Kurkuma in einem Topf aufkochen. Die Kartoffel schälen und in den Sud hineinreiben. Alles gut durchkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren, abschmecken und nach und nach das Maiskeimöl unterrühren. Die Marinade noch warm unter den vorbereiteten Fenchel mischen.

Restliche Senfkörner mit 1 EL Essig in eine kleine Kasserolle geben, mit Wasser bedecken und kräftig aufkochen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und unter den Fenchelsalat mischen. Diesen unter gelegentlichem Durchmischen abkühlen und durchziehen lassen.

Brot in 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl zu knusprigen Croûtons braten, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Für das Sepia-Öl die Tinte mit 2 EL Olivenöl verrühren. Die gut geschuppten Rotbarben filetieren. Die Filets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. 2 EL Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) geben, die Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und in etwa 2 Minuten im vorgeheizten Backofen bei Oberhitze garen, bis die Filets schön glasig sind.

Dill und Fenchelgrün abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter den Fenchelsalat mischen und nochmals abschmecken. Salat auf Teller verteilen und die Rotbarbenfilets darauf anrichten, mit dem Sepia-Öl garnieren und mit den Croûtons bestreuen.

Pro Portion: 856 kcal / 3590 kJ
58 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 48 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 14. Juli 2014

Gebratener Kaninchenrücken mit Artischockensalat, Bohnen und Champignons,
Rezept für 4 Personen**Zutaten**

400 g	dünne grüne Bohnen
etwas	Salz
200 g	gemischte Blattsalate (z.B. Frisee, Kopfsalat, Lollo Rosso, Rucola)
4	große Artischocken (z.B. Macau)
1 Spritzer	Zitronensaft
1	Schalotte
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Kerbel
600 g	Kaninchenrücken (Stränge), ausgelöst
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
10 EL	Olivenöl
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	Champagneressig
50 ml	Geflügelbrühe
1 TL	scharfer Senf
1 Prise	Piment d'Espelette
8	Kirschtomaten
8	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
100 g	Champignons
50 g	Serrano-oder Parmaschinken, dünn aufgeschnitten

Zubereitung

Die Bohnen putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und dann abtropfen lassen. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Von den Artischocken zunächst den Stiel abrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und den Artischockenboden in sechs gleichgroße Stücke schneiden. Die vorbereiteten Böden sofort in Zitronenwasser legen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kaninchenrücken parieren und evtl. Sehnen entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen, je 2 Zweige Rosmarin und Thymian zugeben und Kaninchenrücken bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 5 Minuten braten. Dann im vorgeheizten Ofen warm halten.

Die Artischockenböden achteln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und je 1 Zweig Rosmarin und Thymian ca. 5-6 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Ofen warm halten.

Basilikum und die Hälfte der Kerbelblättchen fein schneiden. Balsamico und Champagneressig mit 6 EL Olivenöl, Geflügelbrühe, Senf und Schalotte in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, gehackten Kerbel und Basilikum zugeben und alles zu einem Dressing verrühren. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen in ganz feine Streifen schneiden.

Blattsalatmischung mit etwas Dressing anmachen und in der Tellermitte anrichten. Die Bohnen unter die warmen gebratenen Artischocken mischen, ebenfalls mit etwas Dressing marinieren und um den Salat geben. Kaninchenrücken in Stücke schneiden und auf die Artischocken geben. Mit den Kirschtomaten und den getrockneten Tomaten garnieren. Den Schinken in Stücke zupfen und mit den Champignonstreifen über das Gericht geben. Mit gezupften Kerbel Blättchen vollenden. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 601 kcal / 2515 kJ
11 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 42 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 15. Juli 2014

Knusprige Calamari mit Zitronennudeln und Misocreme, Rezept für 2 Personen**Zutaten****Für die Zitronennudeln**

1	Bio-Zitrone
125 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
75 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
2	Eiweiß
3 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Calamari

80 g	Mehl
50 g	Speisestärke
1 Prise	Backpulver
120 ml	Sake (Reiswein)
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
80 ml	Eiswasser
400 g	Calamari (küchenfertig)
1	Chilischote
150 g	Mango
1/2	Papaya
1	Bio-Zitrone
1/2 Bund	Basilikum
1 EL	Olivenöl
2 EL	Ingwersaft
ca. 300 g	Frittierfett

Für die Misocreme

1/2 Bund	Salbei
60 g	Butter
1	Ei, hart gekocht
50 g	weiße, milde Misopaste
50 ml	Geflügelfond
1/4	Knoblauch
1 Msp.	frischer Ingwer

Zubereitung

Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben. Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, Zitronenschale, Eiweiß und Wasser 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.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und zu Bandnudeln schneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen.

Für den Ausbackteig das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen. Sake, Öl, 1 Prise Salz und Eiswasser kräftig unterrühren, damit ein glatter, dünnflüssiger Ausback-Teig entsteht.

Calamari waschen, gegebenenfalls ausnehmen und putzen. Dann wie Nudeln in dünne Streifen schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Mango und Papaya schälen und das Fruchtfleisch jeweils in 5 mm große Rauten schneiden. Die Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Misocreme Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Salbei mit Butter in einen Topf geben und die Butter aufkochen, mit dem Pürierstab einmal kurz mixen und alles 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Salbeibutter durch ein Sieb passieren.

Das Ei schälen und würfeln. Zusammen mit Misopaste, Geflügelfond, Knoblauch und Ingwer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die lauwarme Salbeibutter unter Rühren einfließen lassen und emulgieren.

Die Hälfte der vorbereiteten Calamari in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen und mit 1 EL Zitronensaft ablöschen, dann Mango, Papaya, Chili, Basilikum und Ingwersaft zugeben, kurz schwenken und abschmecken.

Restliche Calamari durch den Teig ziehen und in einem Topf mit heißem Frittierfett goldgelb und knusprig ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und mit Salz würzen. Vor dem Servieren die Nudeln mit dem aufgefangenen Kochwasser und 1 EL Olivenöl in einer Pfanne durchschwenken und mit Pfeffer würzen.

Nudeln in die Mitte des Tellers geben. Sautierte Calamari mit der Misobutter abschmecken und über den Nudeln verteilen. Frittierte Calamari obenauf geben und servieren.

Pro Portion: 1212 kcal / 5078 kJ
141 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 37 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 16. Juli 2014

Entenbrust mit Beerenchutney und Kichererbsenmousse, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

200 g	Kichererbsen
ca.550 ml	Gemüsebrühe
2	Entenbrüste (à ca. 250 g)
etwas	Salz
250 g	gemischte Beeren
1	Schalotte
6 EL	Olivenöl
20 ml	Balsamicoessig
100 ml	Johannisbeersaft
1 TL	Kartoffelstärke
etwas	Zucker
1 Prise	Piment d´Eslette
1 TL	grüner Pfeffer
ca. 100 g	Brickteig
1 EL	Tahin (Sesampaste)
1 Prise	Kreuzkümmel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Sahne
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Kichererbsen abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1,5 Stunden).

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite gitterförmig einritzen, salzen auf der Hautseite in eine kalte Pfanne geben und braten, bis die Haut kross ist. Dann mit der Haut nach oben in eine Auflaufform geben und ca. 12 Minuten fertig garen.

Die Beeren verlesen, evtl. abwaschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen mit dem Balsamico ablöschen, den Johannisbeersaft zugeben und aufkochen. Kartoffelstärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, den Saft vom Herd nehmen, Stärke einrühren, die Beeren zugeben und aufkochen. Mit Salz, Zucker und Piment d´Eslette abschmecken, grünen Pfeffer zugeben.

Die gegarte Entenbrust aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Aus dem Brickteig einige Streifen schneiden, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Backofen bei 200 Grad einige Minuten zu Chips goldbraun backen.

Von den gekochten Kichererbsen 2-3 EL beiseite stellen.

Die übrigen Kichererbsen mit 4 EL Olivenöl pürieren und mit Tahin, Salz, Kreuzkümmel und

Pfeffer abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unter die pürierten Kichererbsen ziehen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die restlichen Kichererbsen mit Salz, gehacktem Schnittlauch und 1 EL Olivenöl abschmecken.

Das Kichererbsenmousse in einem dicken Strich über den Teller ziehen, mit einem nassen Löffel eine Furche in das Mousse ziehen, das Beerenchutney darin verteilen, Entenbrüste in vier Portionen teilen und quer dazu mit der Hautseite nach oben auf den Teller legen, die marinierten Kichererbsen darüber geben und 1-2 Brickchips einstecken.

Pro Portion: 794 kcal / 3325 kJ
41 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 53 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 17. Juli 2014

Safran-Reis-Salat mit gebratener Lachsforelle, Rezept für 2 Personen**Zutaten**

1	Schalotte
10 EL	Olivenöl
100 g	Langkornreis
180 ml	Geflügelfond
50 ml	Weißwein
1 Msp.	Safranfäden
150 ml	Fischfond
4 Blätter	Minze
2	Bio-Zitronen
1 EL	Puderzucker
2	Lachsforellenfilets ohne Haut à ca. 150 g
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Tomaten
1/2	Peperoni
3 Stängel	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Rosinen

Zubereitung

Für den Reissalat Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Langkornreis hinzu geben, Geflügelfond und Weißwein angießen und aufkochen, Safran untermischen. Bei milder Hitze den Reis ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist und die Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt wurde.

Für die Zitronenmarinade Fischfond in einen Topf geben und auf 2 EL Flüssigkeit einkochen lassen. Die Minzeblätter abspülen und trocken schütteln. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Einkochten Fischsud mit Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, 1 EL Puderzucker und 4 EL Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 2 Minuten braten. Gebratene Fischfilets in tiefe Teller oder eine Auflaufform geben und mit der Zitronenmarinade begießen und etwas ziehen lassen.

Den gekochten Reis abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, halbieren den Strunkansatz entfernen und die Tomaten fein würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Von einer Zitrone den Saft auspressen. Gekochten Reis mit Kräutern, Tomaten, Peperoni und Rosinen mischen. Alles mit Zitronensaft und 4 EL Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Olivenöl und Zitronensaft marinieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reissalat mit den marinierten Fischfilets anrichten und servieren.



Pro Portion: 957 kcal / 4008 kJ
52 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 60 g Fett

Michael Kempf**Freitag, 18. Juli 2014****Knollensellerie mit karamellisiertem Pfirsich, Pfeffer-Vinaigrette und Ziegenfrischkäse,**
Rezept für 4 Personen**Zutaten**

4	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
1 TL	Fenchelsamen
250 g	feines Salz
250 g	Mehl
2	Eier
70 ml	Wasser
3	Sellerieknollen à ca. 400 g
6	Walnusskernhälften
1 EL	Butter
1 TL	rosa Pfefferbeeren
4 EL	Estragonessig
3 EL	Traubekernöl
1 TL	Honig
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2	reife Pfirsiche
1 EL	brauner Zucker
80 g	Ziegenfrischkäse

Zubereitung

Den Salzteig zum Garen des Selleries am Vortag zubereiten. Dafür Wacholderbeeren, Lorbeerblätter und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Dann mit Salz, Mehl, Eiern und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, am besten aber über Nacht!

Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Sellerieknollen sehr gut bürsten und abwaschen. Selleriegrün entfernen, waschen, abtrocknen lassen und für die Dekoration zur Seite legen.

Den Salzteig dünn ausrollen und zwei Sellerieknollen einzeln in den Salzteig einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten garen. Die Garprobe erfolgt mit einem Zahnstocher. Den Knollensellerie im Salzteig abkühlen lassen. Dann Salzteig entfernen und den Sellerie in schöne Spalten (mit Schale) schneiden.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken. Restliche Sellerieknolle in grobe Stücke schneiden und in einen Entsafter geben und entsaften. (Ersatzweise kann man auch 150 ml Sellerie-Gemüsesaft verwenden.) Selleriesaft und 1 EL Butter in einen Topf geben und dickflüssig einkochen.

Für die Pfeffer-Vinaigrette die Pfefferbeeren in ein grobmaschiges Sieb geben und leicht verreiben. Die abgeseibte Pfefferschale wird für die Vinaigrette verwendet. Die Pfefferbeerenreste im Sieb werden nicht mehr gebraucht.

2 EL Estragonessig mit Traubenkernöl, Honig und gesiebten Pfefferschalen verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und die Pfirsichhälften in gleichmäßige Spalten schneiden. Den braunen Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Mit 2 EL Estragonessig ablöschen, etwas einkochen und dann darin die Pfirsichspalten karamellisieren.

Die Selleriespalten in den Topf mit dem eingekochten Selleriesaft geben, darin glasieren und dann auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Pfirsichspalten zwischen den Selleriespalten anrichten. Den Ziegenfrischkäse grob zupfen und wild über das Gericht verteilen. Die Pfeffer-Vinaigrette über das Gericht tröpfeln.

Zum Schluss mit fein gehacktem Selleriegrün und den Walnüssen garnieren.

Pro Portion: 236 kcal / 987 kJ

16 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 14 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 21. Juli 2014

Gebackene Zucchiniblüte mit Lauch und Madeirasauce, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

4	Zucchiniblüten mit junger Frucht
150 g	Tempuramehl
3	Eiweiß
etwas	Salz
je 1	grüne und gelbe Zucchini
2 EL	Olivenöl
1,5 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
etwas	Zucker
1 Stange	Lauch
2	Schalotten
150 ml	Madeira
1 Zweig	Thymian
200 ml	Kalbsfond
150 ml	Sahne
1 EL	Mehl
ca. 600 g	Frittierfett

nach Belieben:

ca. 10 g frischer Trüffel

Zubereitung

Die Zucchiniblüten vorsichtig öffnen und den Stempel entfernen. Das Fruchttende abschneiden und kalt stellen. Tempuramehl mit ca. 150 ml kaltem Wasser glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und darunter ziehen. Den Teig mit Salz würzen.

Die Zucchini waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl und 1 TL Butter die Zucchiniwürfel anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken, abkühlen lassen.

Den Lauch in putzen, waschen und in ca. 8 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Wasser, das mit Salz und einer Prise Zucker gewürzt wurde die Lauchstreifen blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Sauce zwei Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Mit dem Madeira auffüllen, Thymian zugeben und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Anschließend mit Kalbsfond sowie Sahne auffüllen und alles um die Hälfte einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und passieren.

Lauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Blütenkopf der Zucchini mit den angeschwitzten Zucchiniwürfeln füllen und gut zusammenwirbeln. Die Blüten würzen, mehlieren, durch den Tempurateig ziehen und im 180 Grad heißen Frittierfett in der Fritteuse ca. 2 Minuten ausbacken.

Den Lauch in der Mitte des Tellers anrichten. Die Zucchini Blüten aus der Fritteuse nehmen, abtropfen lassen, längs halbieren und auf dem Lauch anrichten. Die Madeirasauce erhitzen, aufschäumen und um den Lauch gießen. Nach Belieben etwas Trüffel darüberhobeln.

Pro Portion: 684 kcal / 2861 kJ

42 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 46 g Fett

Christian Henze

Dienstag, 22. Juli 2014

Scampi-Burger mit Avocado, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

350 g	Scampi
1 EL	Crème Fraîche
1 EL	Semmelbrösel
1	Ei
etwas	Meersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Chilischote
1/2	Zitrone
1	reife Avocado
etwas	Zucker
2 EL	Olivenöl
4	Sandwichbrötch

Zubereitung

Scampi eventuell schälen, dann am Rücken flach einschneiden und mit einem Messer den Darm entfernen. Scampifleisch mit einem scharfen Messer sehr fein hacken. Scampihack mit Crème fraîche, Semmelbröseln und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse 4 Burger formen.

Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und die Schote fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Avocado mit Zitronensaft und Chili mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Scampi-Burger von beiden Seiten braten, bis sie gar sind.

Zum Servieren die Brötchen aufschneiden. Je 1 Löffel Avocadosalat auf die Unterseite geben, darauf den Scampi-Burger setzen, die obere Brötchenhälfte darauflegen und servieren.

Pro Portion: 354 kcal / 1484 kJ
29 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 16 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. Juli 2014

Estragon-Lachs mit Melonensalat, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

1 TL	Fenchelsamen
250 g	Weizenmehl Type 405
20 g	frische Hefe
ca. 150 ml	Wasser
etwas	Zucker
etwas	Salz
1 Prise	Backpulver
3 EL	Olivenöl
1/2	Fenchelknolle
500 g	Wassermelone
1	Honigmelone
1	Galia-Melone
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Estragon
9 EL	Sonnenblumenöl
600 g	Lachsfilet ohne Haut
1	Chilischote
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	scharfer Senf
2 EL	Apfelessig

Zubereitung

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe zerbröseln und in 50 ml warmen Wasser verrühren. In die Kuhle schütten und 1 EL Zucker darauf geben. Auf den Mehtrand 1 Prise Salz, Backpulver und Fenchelsamen streuen sowie 1 EL Olivenöl. Alles vermischen, und nach und nach das restliche Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Fenchel putzen, waschen und sehr klein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Fenchel weich dünsten, leicht salzen. Dann Fenchel unter den gegangenen Hefeteig mischen, alles zu einem Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen, im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Die Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Mit unterschiedlich großen Kugelausstechern aus dem Melonenfruchtfleisch Kugeln ausstechen. Das restliche Melonenfruchtfleisch auskratzen und fein pürieren, mit Zucker abschmecken und die Masse in Eiwürfelbehältern geben und einfrieren.

Für den Lachs den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann den Saft auspressen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und 2 Stiele zur Seite legen. Vom Rest die Blätter abzupfen und diese mit 6 EL Sonnenblumenöl fein pürieren. Mit Salz, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Vom Lachs evtl. noch vorhandene Gräten zupfen und tranige Fettschicht entfernen. Lachs portionieren mit dem Estragonöl einreiben und bei 80 Grad ca. 15 Minuten im Ofen garen. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden. Mit dem gehackten Chili zu den Melonenkugeln geben.

Senf, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Vinaigrette mischen, diese mit Salz abschmecken und die Melonenkugeln damit marinieren.

Lachs mit Melonensalat und einem Stück Fenchelbrot anrichten und servieren. Dazu Wasser mit Melonen- Eiskwürfeln reichen oder wenn es sehr heiß ist, den Melonensalat mit einigen Melonen-Eiskwürfel kühlen.

Pro Portion: 833 kcal / 3487 kJ
71 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 43 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 24. Juli 2014

Paprika-Hähnchen mit Zucchini ragout, Rezept für 2 Personen**Zutaten****Für das Hähnchen**

1	Freilandhähnchen (ca. 1 kg)
1	Zwiebel
1	Peperoni
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	mildes Paprikapulver

Für das Zucchini ragout

600 g	Zucchini
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 TL	Mehl
1/4 l	kräftige Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz, grober Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Keulen am Kniegelenk durchtrennen. Zwiebel schälen und grob würfeln. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Keulenteile mit in die Pfanne geben, unter ständigem Wenden anbraten. Dann die Hähnchenbrüste zugeben, von beiden Seiten anbraten, Peperoni zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten braten. (Evtl. die Hähnchenbrust etwas früher herausnehmen.)

Für das Zucchini ragout Zucchini schälen, der Länge nach vierteln und in ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und feinhacken.

Schalotten in einem Topf mit 2 EL Olivenöl hellbraun rösten. Knoblauch und Zucchini dazugeben und bei starker Hitze durchschwenken. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe ablöschen. Topf schließen und fünf Minuten köcheln lassen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Vom Gemüsetopf den Deckel abnehmen und den Fond einkochen lassen. Thymian untermischen und mit Salz abschmecken.

Das Fleisch kurz vor dem Anrichten mit Paprikapulver bestreuen. Fleisch mit dem Zucchini ragout anrichten und servieren.



Pro Portion: 889 kcal / 3717 kJ
16 g Kohlenhydrate, 78 g Eiweiß, 57 g Fett

Otto Koch**Freitag, 25. Juli 2014****Marillenknödel, Rezept für 2 Personen****Zutaten**

350 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Butter
2	Eigelb
3 - 4 EL	Mehl
2 EL	Weizengrieß
4	reife Aprikosen
4	Zuckerwürfel
250 g	frische Himbeeren
1 EL	Puderzucker
50 g	Semmelbrösel
etwas	Zucker

Zubereitung

Die Kartoffeln abbürsten und in leicht gesalzenem Wasser garen. Kartoffeln abgießen, pellen und ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit 30 g Butter, Eigelben, Mehl, Salz und Weizengrieß zu einem festen Teig verkneten. Etwas von dem Teig zur Probe in kochendes Wasser geben und, falls die Masse nicht gut halten sollte, noch etwas Mehl hinzugeben.

Die Aprikosen anschneiden, den Kern entfernen und diesen durch einen Würfelzucker ersetzen. Teig in 4 Portionen teilen und jeweils 1 Aprikose Zwetschgen damit umhüllen. Zu runden Knödeln formen. Reichlich Wasser mit je 1 Prise Zucker und Salz in einem weiten Topf aufkochen. Temperatur reduzieren, Knödel einlegen und knapp 10 Minuten gar ziehen lassen.

200 g Himbeeren mit Puderzucker mischen und pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Die restlichen Himbeeren vorsichtig unter die Himbeersauce heben.

Übrige Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Brösel und etwas Zucker zugeben und anrösten.

Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Butterbröseln und Himbeersauce anrichten.

Pro Portion: 858 kcal / 3589 kJ

101 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 41 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 28. Juli 2014

Artischocken im Salzteig gegart mit Tomatensalat und Burrata, Rezept für 4 Personen**Zubereitung****Für die Artischocken:**

4	Artischocken
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 kg	Meersalz, feucht
10	Eiweiß
100 g	Mehl

Für den Tomatensalat:

250 ml	klare Tomatenessenz
1/2 Zweig	Rosmarin
1/2 Zweig	Thymian
1/2	Knoblauchzehe
15 g	Kartoffel, mehlig kochend
1 Spritzer	Orangensaft
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Champagner-Essig
1 Msp.	mittelscharfer Senf
2 EL	Maiskeimöl
etwas	Meersalz, Cayennepfeffer
500 g	Tomaten
3	Schalotten
2 Bund	Schnittlauch
2 EL	weißer Balsamico
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Basilikum
2	Burrata

Zubereitung

Den Backofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Von den Artischocken zunächst den Stiel abrechen und die äußeren Blätter komplett entfernen und mit einem kleinen Tourniermesser in Form bringen. Mit einem Parisienne Löffel das „Heu“ (die Härchen) entfernen und die Artischockenböden sofort in Zitronenwasser legen.

Eiweiß aufschlagen. Von einem Thymian- und Rosmarinzwig die Blätter und Nadeln abstreifen. Diese mit Salz und Mehl unter das aufgeschlagene Eiweiß mischen. Die Artischockenböden aus dem Zitronenwasser nehmen, einzeln rundum in den Salzteig

einpacken, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für die Tomatenmarinade die Tomatenessenz mit Rosmarin, Thymian und angedrückter Knoblauchzehe aufkochen. Kartoffel schälen, fein reiben und zur Tomatenessenz geben. Alles um die Hälfte einkochen lassen, dann den Sud durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und mit Orangen- und Zitronensaft, Essig und Senf würzen. Das Maiskeimöl mit einem Schneebesen kräftig unterrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Von den gegarten Artischocken den Salzteig aufschlagen, die Artischocken entnehmen und vom Salz befreien.

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in feine Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 Teller verteilen. Schalotten schälen und fein schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Vorbereitete Tomatenmarinade, Balsamico und 3 EL Olivenöl verrühren, Schalotten und Schnittlauch zugeben. Die Marinade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomatenscheiben geben.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Burrata in je 4 Teile schneiden, auf die Artischockenböden verteilen, mit Olivenöl beträufeln und Basilikum darauf geben. Die gefüllten Artischockenböden auf den Tomatensalat setzen und servieren.

Pro Portion: 390 kcal / 1635 kJ
11 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 31 g Fett

Zusatzrezept Tomatenessenz:

Zutaten

500 g	reife Tomaten
1,25 kg	Tomaten aus der Dose
3,5 l	Wasser
2 - 3 handvoll	gestoßenes Eis
1	Zwiebel
1,5 EL	Meersalz
1 EL	Zucker
1/2 TL	gemahlener schwarzer Pfeffer
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
1 kl. Zweig	Rosmarin
6 Stängel	Petersilie
6 Stängel	Basilikum
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

Die Tomaten waschen und die Strünke entfernen. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten aus der Dose samt den frischen mixen und in einen großen Topf geben. Wasser und gestoßenes Eis zufügen. Zwiebel schälen, grob schneiden und zugeben. Salz, Zucker, Pfeffer, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter zugeben. Alles einmal aufkochen lassen und danach etwa 2-3 Stunden im offenen Topf leise köcheln lassen, bis sich die Essenz geklärt hat. Dann nach dem Aufkochen nicht mehr umrühren. Die fertige Tomatenessenz durch ein mit einem Passiertuch ausgekleidetes Sieb gießen.

Auch wenn die Mengen sehr hoch erscheinen, sollten diese besser nicht reduziert werden, denn das Aroma der Essenz entfaltet sich wirklich intensiv erst in dieser Üppigkeit. Die fertige Essenz nach dem Erkalten in kleinen Portionen einfrieren, sie ist eine aromatische Grundlage für z.B. Suppen und Saucen.

Björn Freitag

Dienstag, 29. Juli 2014

Gebratene Poulardenbrust mit Schmorkarottenstampf und Vanille-Parmesan-Schaum,
Rezept für 2 Personen**Zutaten**

500 g	Karotten
2	Zwiebeln
5 g	frischer Ingwer
3 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Muskatnuss
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
1	Vanilleschote
1 EL	Weißweinessig
150 g	Sahne
120 g	Parmesan
2	Poulardenbrustfilets
2 Zweige	Thymian

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Karotten waschen und ungeschält auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde vorgaren. Dann abschrapfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, Karotten zugeben und 300 ml Brühe angießen und aufkochen. Die Karotten stampfen und mit Ingwer, frisch geriebener Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer würzen, Butter unterrühren und bis zum Servieren zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Für den Vanilleschaum die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 100 ml Gemüsebrühe, Essig, und Sahne aufkochen. Parmesan fein reiben. Den Topf vom Herd ziehen, Parmesan einbröseln und 10 Minuten ziehen lassen.

Poulardenbrustfilets salzen und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und eingelegten Thymianzweigen von jeder Seite ca. 6 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und das Fleisch noch ca. 6 Minuten ruhen lassen.

Vor dem Servieren die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Karottenstampf auf Tellern anrichten, Poulardenbrüste in Tranchen schneiden und dazugeben, die Sauce angießen und servieren.

Pro Portion: 977 kcal / 4084 kJ
25 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 74 g Fett

Verschiedenes von Tomaten, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

5	Fleischtomaten
3	Romatomen
4	gelbe Kirschtomaten
4	rote Kirschtomaten
3 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Puderzucker
5 Blatt	Gelatine
1 Prise	Zucker
100 g	Sahne
4 Stängel	Oregano
250 g	Mehl
20 g	Hefe
ca. 130 ml	Wasser
1	Ei
1	Zwiebel
200 g	Ricotta

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Tomaten waschen, am Strunk einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, kalt abschrecken und die Haut abziehen, bei den Kirschtomaten das Grün dran lassen. Die Eiertomaten in Viertel schneiden und entkernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses mit Olivenöl bepinseln. Die Tomatenviertel mit Salz, Pfeffer und Puderzucker würzen und darauf legen. Im vorgeheizten Ofen die Tomaten ca. 40 Minuten trocknen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eine Fleischtomate in Achtel schneiden und entkernen. Restliche Fleischtomaten grob schneiden und mit den Kernen pürieren und durch ein Sieb streichen. 300 ml von diesem Tomatenpüree abmessen und in einem Topf erwärmen. Das restliche Püree beiseite stellen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und im warmen Tomatenpüree auflösen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in eine Schüssel umfüllen. Die Sahne schlagen und unter das Tomatenpüree ziehen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und das Tomatenmousse im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

Oregano abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Hefe zerbröseln und in 50 ml lauwarmen Wasser verrühren. In die Kuhle schütten und 1 TL Zucker darauf geben. Auf den Mehtrand 1 Prise Salz, Hälfte der Oreganoblättchen sowie 1 EL Olivenöl geben, Ei einschlagen und alles vermischen, und nach und nach das restliche Wasser zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in eine große Schüssel geben, abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, restliches Tomatenpüree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Hefeteig dünn ausrollen, in 4 Portionen schneiden, mit dem eingekochten Tomatenpüree bestreichen, die Fleischtomatenachtel drauf legen, den Ricotta darauf verteilen, etwas Olivenöl darüber träufeln und im 230 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten backen. Die Kirschtomaten würzen.

Zum Anrichten je ein gebackenes Teigstück auf dem Teller anrichten, mit den getrockneten Tomaten und den Kirschtomaten belegen, mit restlichem Oregano dekorieren. Aus dem Tomatenmousse Nocken ausstechen, mit auf dem Teller anrichten und servieren.

Pro Portion: 524 kcal / 2199 kJ
62 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 21 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 31. Juli 2014

Vitello Tonnato, Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g	Kalbsrücken
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
2	Zitronen
2	Eigelbe
1 TL	Meerrettichsenf
ca. 150 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Cayennepfeffer
80 g	Bio-Thunfisch aus der Dose
60 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
2 bis 3 EL	Kapern mit Saft

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Kalbsrücken mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in heißem Olivenöl von beiden Seiten stark anbraten. Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Eine Zitrone mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr zu sehen ist und in hauchdünne Scheiben schneiden. Von der anderen Zitrone den Saft auspressen. Eigelbe mit Senf vermischen. Mit dem Schneebesen Sonnenblumen langsam dazu rühren, bis eine feste Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Thunfisch, Weißwein, 1 EL Kapern und Kapernsaft mit der Mayonnaise in den Mixer geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig auf Tellern anrichten. Mit Meersalz bestreuen und etwas Thunfischsauce darüber geben. Den Rest der Sauce in einem Schälchen dazu reichen. Mit Zitronenscheiben und einigen Kapern dekorieren. Dazu Baguette und evtl. grünen Salat servieren.

Pro Portion: 1076 kcal / 4507 kJ
4 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 96 g Fett