

Frank Buchholz

Montag, 3. November 2014

### Linsensuppe mit gebratener Kaninchenleber, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

1 kleine	Zwiebel
50 g	durchwachsener Räucherspeck
7 EL	Butter
2 – 3 EL	Balsamico
100 g	kleine Tellerlinsen
etwas	Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Thymian
4 Stängel	glatte Petersilie
1 Msp.	Dijon-Senf
120 g	Kaninchenleber
etwas	gerebelter Majoran

#### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck ebenfalls würfeln. In einem Topf mit 2 EL Butter Zwiebel und Speck glasig dünsten. 1 EL Balsamico, Linsen und 1 l Wasser zugeben, salzen, pfeffern und die Kräuter einrühren. Alles aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze in etwa 40 Minuten weich kochen.

Für die Einlage 2 EL gegarte Linsen herausnehmen, die restliche Suppe im Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

3 EL Butter in einem Pfännchen goldbraun aufschäumen lassen und mit dem Senf und etwas Balsamico unter die Suppe rühren.

Für die Einlage von der Kaninchenleber Häute und Blutgefäße entfernen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin wenige Minuten von beiden Seiten abraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, kurz durch schwenken, herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen, die zurückbehaltenen Linsen und die Kaninchenleberscheiben als Einlage in die Mitte geben und servieren.

Pro Portion: 285 kcal / 1192 kJ  
13 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 19 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 4. November 2014

**Pochiertes Ei mit Parmesanknusper, Lauchpüree und Gewürz-Kartoffel  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

4	Bio-Eier
100 g	Parmesan
1 Msp.	Piment d'Espelette
1/2 TL	getrockneter Thymian
2	Kartoffeln, mehlig kochend
100 g	Grünes vom Lauch
1 Bund	glatte Petersilie
2 Bund	Schnittlauch
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
50 ml	Olivenöl
100 g	weiche Butter
4	frische Bio-Eier
100 ml	Weißweinessig

**Für die Gewürz-Kartoffeln**

1	Zwiebel
80 g	Speck
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/4	Chilischote
2	Sternanis
1 Prise	Fenchelsamen
500 ml	Geflügelfond
4	Kartoffeln á ca. 150 g), festkochend
etwas	Pflanzenfett zum Frittieren
etwas	Meersalz
1 Prise	Cayennepfeffer

**Zubereitung**

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

Für die Chili-Kartoffeln die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Speck grob würfeln. In Olivenöl farblos anschwitzen.

Thymian, Rosmarin und Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Chilischote fein hacken. Kräuter, Chilischote, Sternanis und Fenchelsamen zu der Zwiebel-Speck-Mischung geben. Geflügelfond zugießen und etwas einkochen lassen.

Die Kartoffeln waschen, vierteln und die Kartoffelspalten quer ca. 1 mm dünn einschneiden. Kartoffeln in eine Kasserolle geben, mit dem Fond übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 17 Minuten auf den Punkt garen. Anschließend im Fond auskühlen lassen.

Den Parmesan reiben, mit Piment und Thymian vermischen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dann herausnehmen und trocknen lassen. Für das Lauchpüree die Kartoffeln kochen und pellen. Den Lauch putzen. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Von der Petersilie die Blätter abzupfen und mit Schnittlauch sowie Lauch in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Kräuter in einem Küchentuch trocknen.

Lauch und Kräuter mit Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Olivenöl und Butter und den Kartoffeln in einen Mixer geben und zu einer feinen homogenen Masse mixen.

Für das pochierte Ei 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, Essig zugeben. Die Eier einzeln in kleine Schälchen aufschlagen und dann vorsichtig nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, die Eier sollten innen noch ganz leicht flüssig sein. Dann herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit gesalzenem kaltem Wasser geben.

Die gegarten Kartoffelspalten gut abtropfen lassen, in heißem Pflanzenfett knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelspalten noch heiß mit dem Parmesanknusper bestreuen und mit Meersalz und Cayennepfeffer würzen.

Lauchcreme auf dem Teller verteilen. Kartoffeln darauf geben. Pochiertes Ei vorsichtig darauf setzen und mit restlichem Parmesanknusper bestreuen.

**Tipp:** Wer anstatt einem pochierten Ei ein sog. Onsen Ei zubereiten möchte, stellt hierfür einen Topf mit Wasser auf den Herd und erhitzt das Wasser auf 63 Grad (mit Braten- oder Teethermometer kontrollieren). Die Eier zugeben, die Temperatur im Auge behalten und die Eier 45 Minuten darin garen. Die Eier aus dem Wasser nehmen und bei Raumtemperatur abkühlen. Vor dem Servieren die Eier vorsichtig aus der Schale lösen.

Pro Portion: 791 kcal / 3311 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 63 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**

**5. November 2014**

**Gebratener Kabeljau mit Stockfischkrokette und Rote Bete,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

200 g	Stockfisch
4 Zweige	Thymian
3	Knoblauchzehen
4 Knollen	Rote Bete (ca. 800 g)
2 TL	Honig
600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml Milch	
2	Schalotten
3 EL	Butterschmalz
1 -2 EL	Mehl
400 ml	Fischfond
1/2 Bund	Dill
60 g	Gjetost-Käse (norwegischer Karamellkäse)
1	Ei
1	Zwiebel
3-4 EL	Kartoffelstärke
ca. 40 g	Pankomehl
100 g	saure Sahne
2 EL	Butter
700 g	Kabeljaufilet ohne Haut
ca. 500 g	Frittierfett

**Zubereitung**

Stockfisch über Nacht in kaltem Wasser einweichen, das Wasser zweimal wechseln.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Thymian abspülen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.

Rote Bete waschen, jede Knolle einzeln mit 1/2 TL Honig, einem Thymianzweig und einer halben Knoblauch in Alufolie packen und je nach Größe ca. 50 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Eingeweichten Stockfisch von Gräten und Häuten lösen. In einem Topf mit Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe den Stockfisch weich kochen. Anschließend kurz abkühlen lassen und durchhacken.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen,

mit 1 TL Mehl abstäuben und mit Fischfond auffüllen, alles gut umrühren und die Flüssigkeit unter Rühren um die Hälfte einkochen lassen.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Gjetost würfeln.

Das Ei trennen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz glasig anschwitzen.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.

Zerdrückten Stockfisch, etwas Dill, Zwiebel, Gjetost, Kartoffeln, 1 EL Kartoffelstärke und Eigelb mischen und abschmecken. Aus der Masse Kroketten formen und in Kartoffelstärke wenden, danach durchs Eiweiß ziehen und in Pankomehl wälzen.

Die gegarte Rote Bete auspacken, pellen und in Spalten schneiden.

Den Saucenansatz pürieren, durch ein Sieb passieren und mit saurer Sahne und kalter Butter montieren.

Kabeljaufilet zurechtschneiden, entgräten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten.

Frittierfett erhitzen, die Kroketten darin goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kabeljau, Kroketten, Rote Bete anrichten, die Sauce angießen und mit restlichem Dill garnieren.

Pro Portion: 881 kcal / 3686 kJ

63 g Kohlenhydrate, 92 g Eiweiß, 26 g Fett

Vincent Klink

6. November 2014

### **Gefülltes Schweinefilet mit Dörripflaumen und Kartoffelklößen ,**

Rezept für 2 Personen

#### **Zutaten**

250 g	Kartoffeln (mehlig kochend)
etwas	Salz
350 g	Schweinefilet
100 g	Dörripflaumen (weich)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Butterschmalz
10 Blätter	Rucola
3 Stängel	glatte Petersilie
25 g	Mehl
1	Ei
2 EL	Butter

#### **Zubereitung**

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

Für die Kartoffelklößchen Kartoffeln in Salzwasser gar kochen .

Das Schweinefilet am dicken Ende mit einem dicken Kochlöffelstiel oder einem Wetzstahl bis nach hinten zum dünn auslaufenden Ende eindrücken. So schafft man der Länge nach genügend Raum, um die Dörripflaumen hineinzudrücken.

Die Dörripflaumen halbieren, entsteinen und kräftig mit Pfeffer würzen, evtl. etwas klein schneiden. Das Filet mit den Dörripflaumen füllen. Mit dem Rosmarinzweig (oder einem Zahnstocher) die Füllöffnung verschließen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten, dann in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln pellen, gut ausdampfen lassen.

Rucola und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl unter die Kartoffelmasse mischen, das Ei untermengen. Gehackte Kräuter mit der Kartoffelmasse mischen. Ist der Teig noch nicht fest genug, noch etwas Mehl unterarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser gar ziehen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen.

Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz in Alufolie einpacken und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Gegarte Klößchen in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken.

Das Fleisch vorsichtig auspacken und den ausgetretenen Fleischsaft auffangen.  
Das Fleisch aufschneiden, mit dem Fleischsaft beträufeln und mit den Kartoffelklößchen servieren.

Pro Portion: 591 kcal / 2473 kJ  
53 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 17 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Freitag, 7. November 2014**

**Rosenkohlblattsalat mit Nüssen, Granatapfelkernen und Birne,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

400 g	Rosenkohl
etwas	Salz
2 EL	Sherryessig
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Walnussöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
80 g	Haselnüsse
1	Granatapfel
1	Zitrone
2	Birnen (z.B. Williams Christ)

**Zubereitung**

Rosenkohl putzen, die äußeren gelben Blätter entfernen den Strunk abschneiden und die einzelnen Blättchen abzupfen. Diese in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit kochendem Wasser übergießen. Die Blätter ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Aus Sherry- und Weißweinessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Marinade anrühren. Schalotte fein würfeln und mit den Rosenkohlblättern zur Marinade geben, alles gut vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Birnen waschen halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften auf einem Gemüsehobel dünn hobeln und etwas mit Zitronensaft beträufeln. Von dem marinierten Rosenkohl etwas Marinade abnehmen, zu den Birnen geben und diese gut durchmischen. Zum Anrichten den marinierten Rosenkohlsalat in die Tellermitte geben. Die Nüsse und Granatapfelkerne drüberstreuen und die marinierten gehobelten Birnen obenauf legen.

Pro Portion: 319 kcal / 1337 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 23 g Fett

**Sören Anders**

**Montag, 10. November 2014**

**Ravioli mit Maronen-Füllung gebratenen Pilzen und Bergkäse**

Rezept für 4 Personen

**Zutaten**

**Für die Ravioli**

250 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
150 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
2	Eier
3-4	Eigelb
150 g	Maronen, gegart und geschält
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
80 g	Bergkäse
100 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für die Pilze**

200 g	gemischte Speisepilze
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer

**Zubereitung**

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 die Raviolifüllung die Maronen fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.



Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Maronen und Petersilie untermischen und alles in eine Schüssel geben.

Bergkäse fein reiben und die Hälfte davon mit Crème fraîche ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut vermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in Kreise von ca. 8 cm Durchmesser schneiden. Auf jedes Teigstück 1 TL Füllung geben. Die Teigstücke zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Teigränder gut zusammendrücken.

Die Pilze putzen und kleinschneiden, Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die vorbereiteten Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen.

Schalotten in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl anschwitzen, die Pilze hineingeben und mit anbraten. Knoblauch zugeben, kurz durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Die gegarten Ravioli abschütten, anrichten und die Pilze darauf verteilen. Mit restlichem Bergkäse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 787 kcal / 3293 kJ  
90 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 35 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 11. November 2014

**Rotkrautcremesuppe mit Gänsekeule und Kartoffelknödel,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Gänsekeulen**

etwas	Salz
1 EL	Thymian, getrocknet
1 EL	Korianderkörner
1 EL	Piment
1 EL	Ingwerpulver
3	Lorbeerblätter
2	Gewürznelken
1 Msp.	Muskatnuss
2	Gänsekeulen

**Für die Suppe**

800 g	Rotkohl
2	Bio-Orangen
1/4	Zimtstange
2	Gewürznelken
3	Wacholderbeeren
5	schwarze Pfefferkörner
400 ml	Rotwein
200 ml	Portwein
50 g	Preiselbeeren aus dem Glas
1	Zwiebel
2	Äpfel
2 EL	Gänse- oder Butterschmalz
ca. 300 ml	Geflügelfond
3 EL	Balsamico oder Honigessig
etwas	Salz, Pfeffer
250 g	Sahne

### **Für die Knödelscheiben**

200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
60 g	Mehl
1 EL	Grieß
1 EL	flüssige Butter
1	Eigelb
1 EL	Sauerrahm
etwas	Pfeffer, Muskat
2 EL	Butterschmalz

### **Zubereitung**

Für die Gänsekeulen eine Gewürzmischung herstellen, dafür 3 EL Salz, Thymian, Koriander, Piment, Ingwer, Lorbeerblättern, Gewürznelken und Muskat im Mörser oder einem Cutter fein zermahlen. Die Gänsekeulen mit je 1 TL Gewürzmischung einreiben und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Vom Rotkohl die unschönen Hüllblätter entfernen. Kohl halbieren, Strunk entfernen und das Rotkraut in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Orangen abwaschen, von einer Orange etwas Schale abreiben, von beiden Orangen den Saft auspressen.

Zimtstange, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen und dann alles einen Papierteebeutel füllen und gut verschließen.

Rotkraut mit Orangensaft, Orangenschale, Rotwein, Portwein, Preiselbeeren vermischen, den Gewürzbeutel zugeben und abgedeckt im Kühlschrank ca. 6 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Gänsekeulen in einen kleinen Schmortopf geben, mit ca. 250 ml Wasser übergießen und im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch gar und weich ist, so dass es sich leicht vom Knochen lösen lässt.

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel- und Äpfelwürfel mit Gänseschmalz in einem Topf anschwitzen. Das marinierte Rotkraut mit der Marinade zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und langsam weich dünsten (ca. 40 Minuten).

Für die Knödel Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Dann abschütten, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mehl, Grieß, flüssige Butter zugeben, Eigelb und Sauerrahm zugeben und alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Teig zu einer 4 cm großen Walze formen und 1 cm starke Scheiben abschneiden. Diese in Salzwasser kochen, bis die Knödelscheiben oben schwimmen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

4 EL vom gekochten Rotkraut zur Seite stellen. Zum restlichen Kraut im Topf Balsamico geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gewürzbeutel entfernen. Sahne zugeben und alles fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen.

Von den gegarten Gänsekeulen das Fleisch vom Knochen lösen, die Haut abziehen. Das Fleisch in feine Würfel schneiden. Die Haut in einer Pfanne knusprig anrösten.

Kurz vor dem Anrichten die Knödelscheiben in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.  
Knödelscheiben in die Mitte eines tiefen Tellers geben, etwas Rotkraut und Gänsekeulenfleisch darauf geben, mit aufgeschäumter Rotkrautcremesuppe auffüllen, über das Gericht die geröstete Haut streuen und servieren.

Pro Portion: 943 kcal / 3947 kJ  
62 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 49 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**

**Mittwoch, 12. November 2014**

### **Pasta mit Schwarzwurzelragout, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

125 g	Weizenmehl
125 g	Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
etwas	Salz
1	Ei
2	Eigelb
1 Spritzer	Essig
800 g	Schwarzwurzeln
500 g	Blattspinat
1/2 Bund	Majoran
2	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Milch
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Sahne
30 g	Walnusskerne
20 g	Rosinen

#### **Zubereitung**

Aus den beiden Mehlen, 1 Prise Salz, dem Ei 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 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen damit sie sich nicht verfärben. Dann in ca. 10 cm

lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer tiefen Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Schwarzwurzeln abtropfen und zugeben, salzen und kurz mit anbraten. Mit der Milch ablöschen und weich dünsten.

Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig dünn ausrollen und zwischen die Nudel-Bahnen die Majoranblätter legen, mit ausrollen. Die Nudelbahnen zu breiten Bandnudeln schneiden.

In eine Pfanne mit 2 EL Butter den Spinat geben, zusammen fallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gegarten Schwarzwurzeln aus dem Schmorfond nehmen, diesen mit Sahne aufgießen, aufkochen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz einkochen und abschmecken.

In einem Topf mit reichlich Salzwasser, die Bandnudeln weich kochen.

Walnüsse grob hacken.

Schwarzwurzeln wieder in die Sauce geben, gehackte Walnüsse, Rosinen und abgetropften Spinat zugeben, abschmecken und mit der Pasta servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2367 kJ

59 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 26 g Fett

**Spontankochen mit Vincent Klink****Donnerstag, 13. November 2014****Schmorhähnchen mit Pilzen, Knusper-Pfefferbirne, Rösti und gebratenem Wirsing, Rezept für 4 Personen****Zutaten**

1	Hähnchen
etwas	Salz
1	Zwiebel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10 EL	Olivenöl
250 g	Speisepilze
400 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Paprikapulver
1/2	Wirsing
1	Kopfsalat
2 EL	Essig
1 TL	scharfer Senf
1 Bund	Dill
2	Birnen
1-2 EL	Butter
2 EL	Walnusskerne
2 EL	Cornflakes

**Zubereitung**

Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen. Die Karkasse in einem Topf mit Salzwasser auskochen (später passieren und als Suppenbrühe verwenden). Die Keulen in Ober- und Unterkeule teilen.

Zwiebel schälen und grob würfeln.

Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schmorpfanne mit 2 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Die Zwiebel zugeben und zugedeckt schmoren lassen. Immer mal wieder wenden und mit etwas ausgekochter Hühnerbrühe ablöschen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Die Kartoffeln schälen, in Streifen raspeln, die Streifen ausdrücken, dann häufchenweise in eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl setzen. Leicht andrücken, salzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je ca. 8 Minuten zu kleinen Rösti braten.

Nach etwa 10 Minuten Schmorzeit die Pilze zum Hähnchenfleisch geben, alles mit etwas Paprikapulver würzen und noch ca. 10 Minuten weiterschmoren, dann vom Herd ziehen und in der zugedeckten Pfanne bis zum Servieren ruhen lassen.

Vom Wirsing die unschönen äußeren Blätter entfernen. Wirsing halbieren, mit dem Strunk in ca. 3 cm starke Spalten schneiden, in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in der hitzebeständigen Pfanne (oder auf ein Backblech geben) im auf 160 Grad heißen Ofen ca. 10 Minuten weich garen.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Aus Essig, restlichem Öl und Senf eine Vinaigrette mischen. Dill abspülen, trocken schütteln, grob schneiden und unter die Vinaigrette mischen.

Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne mit Butter die Birnenviertel ca. 2 Minuten anbraten. Die Walnusshälften und Cornflakes zugeben, kurz anrösten und mit viel grob gemahlenem Pfeffer würzen.

Kopfsalat mit der Vinaigrette anmachen. Schmorhähnchen mit Rösti, Wirsing und Pfefferbirne anrichten. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 821 kcal / 3438 kJ

34 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 52 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 14. November 2014

**Lachsforelle – Zitronengras-Emulsion und Kompott von gelber Bete,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

1	Lachsforelle (ca. 1,2 kg)
8 Stängel	Zitronengras
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
180 g	Butter
1 TL	milder Curry
200 ml	Riesling
200 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
1	Bio-Limette
8	Kafir-Limettenblätter
100 ml	Kokosmilch, ungesüßt
6	Korianderkörner
1 kg	gelbe Bete
40 g	Ingwer
1 TL	Senfsaat
6	Pfefferkörner
3 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
etwas	Meersalz
4 Zweige	Koriander
1 EL	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
4 TL	Lachsforellenkaviar

**Zubereitung**

Die Lachsforelle filetieren, die Gräten ziehen, portionieren und kalt stellen.

Für die Sauce vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras sehr fein schneiden.

Zwei Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 10 g Butter farblos anschwitzen. Zitronengras zugeben und kurz mit andünsten. Den Curry einstäuben und direkt mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

Die Limettenblätter sehr fein schneiden. Limette heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenblätter, Limettenschale und –saft zur Sauce geben. Kokosmilch einrühren, den Topf sofort vom Herd ziehen und die Sauce 20 Minuten ziehen lassen.

Für das Gemüse Korianderkörner in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen.



Gelbe Bete schälen, 350 g grob würfeln und entsaften. Restliche Gelbe Bete fein würfeln. Zwei Schalotten und Ingwer schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 20 g Butter glasig anschwitzen. Gelbe Bete-Würfel und gemahlene Korianderkörner zugeben. Mit dem Bete Saft ablöschen und ohne Deckel solange einkochen lassen, bis eine sämige Bindung entsteht.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett fein rösten, dann im Mörser fein zermahlen.

150 g Butter in einem Topf langsam bräunen, ab und zu umrühren. Zum Schluss die Senfsaat und grob gemörserte Pfefferkörner zugeben.

Fischfilets in eine flache Auflaufform geben, die flüssige Butter darauf verteilen und die Thymianzweige zwischen den Fischfilets verteilen. Im vorgeheizten Ofen die Fischfilets ca. 12-15 Minuten glasig confieren.

Für das Gemüse Zitrone heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Gemüse mit etwas Zitronenschale und –saft sowie Meersalz abschmecken.

Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter das Gemüse geben, nochmals abschmecken.

Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Confierten Fisch mit Meersalz würzen.

Die Erdnüsse grob hacken.

Das gelbe Bete Kompott in einem runden Ausstecher auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Die Erdnüsse auf das Kompott streuen.

Das Forellenfilet darauf anrichten, mit etwas flüssiger Butter aus der Auflaufform glasieren und mit dem Teelöffel ein Nocke Kaviar darauf anrichten.

Die Sauce aufschäumen, um das Kompott angießen und servieren.

Pro Portion: 885 kcal / 3707 kJ

29 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 49 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 17. November 2014

**Böflamott von der Hirschschulter mit Selleriepüree und Birnenchutney,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Hirschschulter**

100 g	Möhren
100 g	Sellerie
200 g	rote Zwiebeln
1 kg	Hirschschulter
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
300 ml	Rotwein
200 ml	roter Portwein
1	Lorbeerblatt
800 ml	Wildfond
1 EL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)

**Für das Birnenchutney**

80 g	Schalotten
250 g	Birnen
50 g	Zucker
70 ml	weißer Balsamicoessig
1/2	Vanilleschote
30 g	Senfsaat
1 Stück	Sternanis
etwas	Meersalz

**Für das Selleriepüree**

500 g	Knollensellerie
	Saft von ½ Zitrone
80 g	Butter
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat
2 EL	geschlagene Sahne

**zusätzlich**

80 g	Weißbrotwürfel
2-3 EL	Butter
80 g	Panchetta, dünn aufgeschnitten

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Möhren, Sellerie waschen, schälen und klein schneiden. Rote Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Die Hirschschulter mit Salz sowie Pfeffer würzen und in einem Bräter mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Möhren, Sellerie und Zwiebel zugeben und mit anrösten. Rotwein und Portwein angießen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Lorbeerblatt zugeben, den Wildfond angießen, den Topf mit einem Deckel verschließen und im vorgeheizten Ofen ca. 4 Stunden schmoren. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Sauce passieren, um 2/3 einkochen lassen, mit Mehlbutter binden und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für das Chutney Schalotten schälen und fein würfeln.

Birnen waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Den Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Birnen- und Schalottenwürfel zugeben und mit dem Essig ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Vanillemark, Senfsaat sowie Sternanis zugeben und köcheln lassen. Vor dem Servieren den Sternanis herausnehmen und das Birnenchutney mit etwas Salz abschmecken.

Für das Püree Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Selleriewürfel im abgeschmeckten Zitronen-Salzwasser sehr weich kochen. Wasser restlos abschütten und den Sellerie gut ausdampfen lassen. Dann mit der Butter, Salz, Pfeffer sowie Muskat in einem Mixer fein pürieren. Kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne untermengen.

Brotwürfel in einer Pfanne mit 2-3 EL Butter goldbraun braten.

Den Panchetta in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten.

Selleriepüree auf Teller verteilen. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf das Püree geben und eine Nocke Birnenchutney auf das Fleisch setzen. Croûtons und Panchetta darüber verteilen und mit der Sauce umgießen

Pro Portion: 1079 kcal / 4520 kJ

51 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 18. November 2014

**Rehrücken mit Spitzkohl, Apfel und Vanille,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

etwas	Vanillepulver
etwas	Salz
100 g	gesalzene Butter
750 g	Spitzkohl
4	Rosenkohlröschen
80 g	Cashewkerne
700 g	Rehrückenfilet, pariert
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3-4 EL	weißer Balsamico
etwas	Zucker
2	Äpfel
300 g	griechischer Joghurt
1 Msp.	Curry (Garam Masala)
1 Msp.	Kreuzkümmel, fein gemahlen
2 EL	Preiselbeeren, eingelegt

**Zubereitung**

Für das Vanillesalz 1 Prise Vanillepulver mit 1 TL Salz vermischen.

Für die Vanillebutter die gesalzene Butter cremig aufschlagen und 1 TL Vanillepulver untermischen.

Vom Kohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Dann die Kohlblätter vorsichtig lösen, jeweils den Strunk entfernen, die Blätter in 3 cm große Rauten schneiden und anschließend in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Vom Rosenkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, den Strunk abschneiden und die Rosenkohlblätter einzeln lösen. Diese ebenfalls in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Cashewkerne halbieren und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Fleisch mit Vanillesalz und schwarzem Pfeffer würzen. In hitzestabile Frischhaltefolie und anschließend in Alufolie einrollen, an den Seiten gut verschließen. Im 60 Grad heißen Wasserbad (mit dem Teethermometer kontrollieren) das eingepackte Fleisch ca. 15 Minuten garen.

60 g Vanillebutter in einer Pfanne leicht erhitzen, mit 1-2 EL Balsamico und etwas Zucker würzen. 2/3 vom blanchierten Spitzkohl zugeben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Rosenkohlblätter kurz vor dem Servieren zugeben und erhitzen. Mit Salz und Zucker das Kohlgemüse abschmecken.

Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Vanillebutter die Apfelwürfel anschwitzen, mit 2 EL Balsamico ablöschen, 1 EL Zucker überstreuen und glasieren.

Für die Sauce restliche blanchierte Kohlblätter mit Joghurt, Curry, Kreuzkümmel, einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker in einem Mixer fein pürieren, evtl. passieren und abschmecken. Das vorgegarte Fleisch auspacken und in einer Pfanne mit 2 EL Vanillebutter von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten und fertig garen. Zum Anrichten den geschmorten Kohl als Kreis auf dem Teller anrichten, Kohljoghurt in die Mitte geben. Rehrücken portionieren und auf den Joghurt setzen. Preiselbeeren, Apfelwürfel und Cashewkerne auf dem Kohl verteilen.

Pro Portion: 652 kcal / 2729 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 19. November 2014

**Strudel mit Wildschweinhack gefüllt und kandierten Hagebutten,  
Rezept 4 Personen****Zutaten**

300 g	Weizenmehl
6-7 EL	Sonnenblumenöl
1	Ei
etwas	Salz
3 Scheiben	Toastbrot
20 g	Butter
100 g	Hagebutten
6 EL	Zucker
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
3	rote Zwiebeln
1/2 Bund	Salbei
300 g	Wildschweinfleisch aus der Keule
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
100 g	Feldsalat
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Frischkäse
100 g	saure Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	heller Balsamico
15	Walnusskernhälften

**Zubereitung**

Für den Strudelteig Mehl, 2-3 EL Sonnenblumenöl, 1 Ei, eine Prise Salz und 100 ml kaltes Wasser in die Rührschüssel geben und mit dem Knethacken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (Vorsicht der Teig darf nicht zu warm werden.) Den glatten Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 2 Stunden, am besten über Nacht ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Toastbrotsscheiben auf einer Seite mit Butter bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen einige Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Hagebutten waschen, Stielansatz und Strunk oben und unten abschneiden, halbieren und die Kerne herausstreichen.

In einem Topf etwas Wasser mit 2-3 EL Zucker, einem Lorbeerblatt und Pimentkörnern aufkochen. Die Hagebuttendarin weichkochen, herausnehmen, gut abtropfen und gleich in Zucker wälzen.

Zwiebeln schälen und fein schneiden. Salbei abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs lassen.

In einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl das Hackfleisch anbraten, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Zwiebelwürfel und gehackten Salbei zugeben, kurz mit braten.

Das geröstete Toastbrot im Cutter zerkleinern.

Den Strudelteig dünn ausrollen, in 4 Rechtecke von ca. 20 x 15 cm schneiden. Die Teigstücke mit den Toastbröseln bestreuen, die Hackfleischmasse darauf verteilen und dann aufrollen. Die kleinen Strudel auf ein mit Backpapier ausgerolltes Blech setzen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.

Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Frischkäse mit saurer Sahne verrühren, mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Balsamico mit 3 EL Sonnenblumenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Feldsalat damit marinieren.

Die Strudelpäckchen auf Teller geben, mit Walnüssen und kandierten Hagebutten bestreuen, Schnittlauch-Käse und Feldsalat daneben geben und servieren.

Pro Portion: 954 kcal / 3992 kJ

88 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 51 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 20. November 2014

### Rehgeschnetzeltes, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

2	Schalotten
100 g	Champignons
3 Stängel	glatte Petersilie
300 g	Rehschnitzel
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Fleischbrühe
50 ml	Rotwein
10 ml	Cognac
1	Wacholderbeere
1 Msp	Gewürznelke, gemahlen
1 Msp	Piment
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas

#### Zubereitung

Schalotten schälen und fein schneiden.

Champignons in feine Blättchen schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Fleisch in feine Scheiben schneiden. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Fleischscheiben kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).

In der gleichen Pfanne die Schalotten mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Champignons zugeben und mit Brühe, Rotwein und Cognac ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnetzelter Fleisch ausgetreten ist, hinzufügen. Wacholderbeere im Mörser zerreiben und mit Nelken und Piment zugeben. Kurz aufkochen, dann Preiselbeeren und das Fleisch wieder zugeben und kurz aufkochen. Das Geschnetzelte abschmecken und servieren.

Dazu passen Schupfnudeln oder Baguette.

Pro Portion: 314 kcal / 1313 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 12 g Fett



Tarik Rose

Freitag, 21. November 2014

**Orientalisch marinierte Rehspeie mit mariniertem Rotkrautsalat und Granatapfel,  
Rezept 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Salat**

1 kl. Kopf	Rotkohl (ca. 800 g)
1	Orange
1 kleines Stück	Ingwer
60 -100 ml	Rotweinessig
2-3 EL	Honig
2-3 EL	Zucker
ca. 3-4 EL	Haselnussöl
1/2 -1 EL	Salz

**Für die Speie**

1 TL	schwarze Pfefferkörner
1/2 TL	Koriandersaat
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/4 TL	Muskatnuss, gemahlen
1/4 TL	Gewürznelken
3-4	Kardamom Kapseln
1 TL	Paprikapulver
1/2	Zimtstange
600 g	Rehrücken(filet), ausgelöst
2,5 EL	Olivenöl
1	Granatapfel
1/2	Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz aus der Mühle
etwas	Honig
ca. 60 g	Feldsalat, geputzt und gewaschen

**Zubereitung**

Vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen, Rotkohl achteln, den harten Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

Von der Orange den Saft auspressen.

Rotkrautstreifen mit Ingwer, Orangensaft, Rotweinessig, Honig, Zucker, Haselnussöl und Salz in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten durchkneten. Den Salat ca. 1 Stunde ziehen lassen, dann nochmal abschmecken.

Für das Fleisch Pfeffer, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Gewürznelke, Kardamom, Paprikapulver und Zimt in einen Mörser geben und zu einer feinen Gewürzmischung verarbeiten. (Die Gewürzmischung gibt es im Gewürzfachhandel auch fertig gemischt als „Baharat“ zu kaufen)

Den Rehrücken von allen Sehnen befreien und der Länge nach halbieren. In ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Das Fleisch mit grobem Meersalz und der Gewürzmischung würzen. Dann die Fleischstreifen im Zickzack auf vier Spieße aufstecken. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Spieße von allen Seiten anbraten, dann kurz ruhen lassen.

Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit 1/2 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz und Honig vermischen und die Granatapfelkerne damit marinieren. Spieße mit dem Rotkrautsalat anrichten, mit etwas Feldsalat und den marinierten Granatapfelkernen garnieren.

Pro Portion: 400 kcal / 1673 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 16 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 24. November 2014

**Variationen von Roter Bete und Karotten mit Schwarzbrotbröseln,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Karotten**

2	weiße Karotten
etwas	Zucker
4	Karotten
10 g	Ingwer
150 ml	Karottensaft
1 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer
8	junge Fingermöhren

**Für die Rote Bete**

5 Knollen	Rote Bete
etwas	Salz
1	kleine Kartoffel, mehlig kochend
2 EL	flüssige Butter
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Prise	Muskat
1 Spritzer	Zitronensaft
10 g	Ingwer
1	Chilischote
1	rote Zwiebel
250 ml	Apfelessig
250 ml	trockener Weißwein
250 ml	Wasser
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	scharfer Senf

**zusätzlich**

60 g	Schwarzbrot
2 EL	Butterschmalz
50 g	Feldsalat
50 g	Friseesalat

### **Zubereitung**

Für die Chips die weißen Karotten schälen und in dünne Streifen hobeln.

30 g Zucker mit 30 ml Wasser zu Läuterzucker kochen. Die Karottenstreifen durch den Läuterzucker ziehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 40 Grad im Backofen ca. 2 Stunden trocknen.

5 Rote Bete ungeschält in Salzwasser weich kochen, anschließend schälen.

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen.

Eine gekochte Rote Bete grob würfeln, flüssige Butter zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Kartoffel abgießen, durch eine Presse drücken, mit der pürierten Roten Bete mischen und das Püree mit Salz, Piment d'Espelette, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

2 gekochte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und grob hacken.

Chili halbieren und das Kerngehäuse entfernen.

Rote Zwiebel schälen und grob hacken.

Apeflessig mit Weißwein und Wasser, Ingwer, roter Zwiebel und Chili in einen Topf geben und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben und mit dem heißen Sud übergießen, mit einer Folie abdecken und ziehen lassen.

Aus den beiden übrigen Rote Bete Knollen ca. 1 cm dicke und 6 cm lange Stifte schneiden (man braucht 12 Stifte).

Balsamico, Olivenöl und Senf vermischen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rote Bete Stifte mit etwas Dressing marinieren.

Die Karotten und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden, beides in einem Topf mit Karottensaft weich kochen. Butter zugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem glatten Püree mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Fingerkarotten schälen und das Grün etwas putzen. Dann in Salzwasser bissfest blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Das Schwarzbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz knusprig ausbacken.

Feldsalat und Friseesalat putzen, waschen und trocken schütteln.

Zum Anrichten das Rote Bete-Püree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben, je 3 Rote Bete Stifte auf die Teller geben. Von dem Rote Bete-Püree ebenfalls 3 Punkte auf jeden Teller spritzen dazwischen die eingelegte Bete und die Fingerkarotten anrichten.

Salat mit restlichem Dressing marinieren und auf die Rote Bete setzen.

Zum Schluss jeweils eine Nocke warmes Karottenpüree draufsetzen, die Karottenchips und die Schwarzbrotbröseln drüberstreuen.

Pro Portion: 384 kcal / 1604 kJ

33 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 19 g Fett

**Jörg Sackmann****Dienstag, 25. November 2014****Kabeljau auf Petersilienwurzelpüree, Rezept für 4 Personen****Zutaten**

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
350 g	Petersilienwurzeln
9 EL	Butter
100 ml	Weißwein
50 ml	Portwein
100 ml	trockener Wermut
300 ml	Fischfond
80 g	Sahne
etwas	Salz, Piment d'Espelette
etwas	Zucker
100 g	Blattpetersilie
1	Zwiebel
1	Apfel
1 EL	Olivenöl
20 ml	Balsamico
150 g	Blutwurst ohne Darm
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Kabeljaufilets ohne Haut (portioniert à 160g)
1 Spritzer	Zitronensaft

**Zubereitung**

Schalotten, Knoblauch und Petersilienwurzel schälen und in feine Würfel schneiden.

Für den Fond in einem Topf mit 1 EL Butter Schalotte, 125 g Petersilienwurzel und den Knoblauch anschwitzen. Mit Weißwein, Portwein und Wermut ablöschen, aufkochen und die Flüssigkeit auf ein Drittel einkochen lassen. Dann den Fischfond zugeben, köcheln bis die Petersilienwurzel weich ist.

In der Zwischenzeit restliche Petersilienwurzelwürfel in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Sahne angießen, leicht salzen und weich kochen.

Den Petersilienwurzelfond passieren und mit Salz, Piment d'Espelette und Zucker abschmecken.

Blattpetersilie in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen, gut ausdrücken und mit 4 EL Butter im Mixer zu einer feinen, grünen Creme aufmixen, mit Salz und Piment d' Espelette würzen.

Die mit Sahne weich gekochte Petersilienwurzel pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Zucker würzen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel goldbraun anschwitzen, mit Balsamico ablöschen und diesen einkochen lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen und die Blutwurst unter die Zwiebelmarinade geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilets in einer Pfanne mit 2 EL Butter von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Zitronensaft würzen.

Vor dem Servieren die Petersilienbutter in den heißen Petersiliensud mixen und abschmecken.

Petersilienwurzelpüree in der Mitte des Tellers anrichten, Fisch aufsetzen.

Apfel-Blutwurst auf den Fisch geben, die aufgeschäumte Sauce um den Fisch verteilen und servieren.

Pro Portion: 678 kcal / 2837 kJ  
19 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 41g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 26. November 2014

**Kräutercrêpe mit Linsenpüree und Möhren-Grapefruitsalat,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Crêpes**

30 g	Butter
300 g	Mehl
400 ml	Milch
3	Eier
etwas	Salz
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	Koriander
2-3 EL	Butterschmalz

**Für das Linsenpüree und Salat**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer (ca. 8g)
2 EL	Butter
1 TL	Kurkuma
200 g	gelbe Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
2	Möhren
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz, Zucker
2-3 EL	Olivenöl
2	Grapefruits
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Feta

**Zubereitung**

Butter schmelzen und leicht braun werden lassen.

Mehl, Milch, Eier, flüssige Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mischen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell etwas Milch zugeben, um einen eher flüssigen Teig zu erhalten.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Kräuterstiele für die Dekoration zur Seite stellen. Restliche Kräuter sehr fein hacken, dann unter den Crêpeteig mischen.

Aus dem Crêpeteig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, mit Kurkuma bestäuben und die Linsen zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und sehr weich kochen.

Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Möhrenstreifen mit Salz, Zucker, Olivenöl, Zitronenschale und -saft marinieren.

Die Grapefruits mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese unter den Möhrensalat mischen.

Dann 2 EL gekochte Linsen in eine kleine Schüssel geben und zur Dekoration beiseite stellen.

Die überflüssige Brühe abgießen, die gekochten Linsen pürieren, 1 EL Butter darunterziehen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Den Feta würfeln und unter das Linsenpüree heben.

Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Mit dem Möhrensalat auf Tellern anrichten und den restlichen Linsen und Kräutern ausgarnieren.

Pro Portion: 876 kcal / 3667 kJ

97 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 37 g Fett



**Bernd Siefert**  
**Adventsplätzchen**

**Donnerstag, 27. November 2014**

### **Vanillekipferl, Rezept für ca. 60 Stück**

#### **Zutaten**

250 g	Weizenmehl
125 g	gemahlene Mandeln
125 g	Zucker
	Mark 1 Vanilleschote
1 Prise	Salz
250 g	Butter
zusätzlich	
150 g	Pudermilch
1 TL	gemahlene Vanille

#### **Zubereitung**

Das Mehl sieben und mit Mandeln, Zucker, Vanillemark und Salz mischen, die Butter unterkneten. Den Teig zu 2 Rollen formen, diese in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen.

Den gekühlten Teig aus der Folie packen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, jede Scheibe mit den Händen zu Kipferln (Hörnchen) formen. Die Kipferl auf die vorbereiteten Backbleche legen und nacheinander im vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene ca. 20 Minuten knusprig backen. Pudermilch mit Vanille mischen.

Die heißen gebackenen Kipferl mit der Pudermilchmischung bestäuben und auskühlen lassen.

Pro 100 g: 506 kcal / 2121 kJ  
52 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 31 g Fett

### **Latte-Macchiato-Kekse, Rezept für ca. 70 Stück**

#### **Zutaten**

1,5 TL	lösliches Kaffeepulver
2 TL	Kakaopulver
1	Ei
100 g	brauner Zucker
	Mark 1 Vanilleschote
125 g	weiche Butter
250 g	Weizenmehl
1 Prise	Salz
50 g	weiße Kuvertüre, fein gehackt
2	Eiweiß
150 g	feinster Zucker
ca. 70	Kaffeebohnen zum Dekorieren

### **Zubereitung**

Für den Teig 1 TL lösliches Kaffeepulver mit Kakaopulver und dem Ei verquirlen. Nach und nach Zucker, Vanillemark und Butter unterrühren. Das Mehl sieben und zusammen mit Salz und Kuvertüre unterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen, diesen in Frischhaltefolie einpacken und 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen.

Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 3 mm dünn ausrollen, mit dem Ausstecher Sterne ausstechen und diese auf die Backbleche legen.

Für das Baiser die Eiweiße mit 1/2 TL löslichem Kaffeepulver mischen und aufschlagen, nach und nach Zucker einrieseln lassen. Das Ganze solange schlagen, bis ein stabiler Schnee entstanden ist. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit feiner Sterntülle füllen und auf die Plätzchen spritzen. Die Plätzchen mit je einer Kaffeebohne dekorieren und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene nacheinander ca. 12-15 Minuten backen, dann herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Pro 100 g: 385 kcal / 1612 kJ

55 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 16 g Fett

Vincent Klink

Freitag, 28. November 2014

**Burrata mit geröstetem Speck und Emulsion von Staudensellerie und Feldsalat,**  
Rezept für 4 Personen

**Zutaten**

1 EL	Walnüsse
1 TL	Puderzucker
etwas	Meersalz
50 g	geräucherter Bauchspeck
300 g	Burrata
2 Zweige	Zitronenthymian
1/2	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Paprikapulver
1 Prise	Schwarzkümmel
100 g	Feldsalat
500 g	Staudensellerie
2 Msp.	Xanthan
1 Prise	Piment d'Espelette
1	Apfel (Granny Smith)
3 Zweige	Minze

**Zubereitung**

Die Walnüsse grob hacken, goldgelb rösten und mit dem Puderzucker in einer trockenen Pfanne karamellisieren lassen. Zum Schluss etwas Meersalz zugeben und auf einem Teller abkühlen lassen.

Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen.

Den Burrata halbieren bzw. zupfen und flach in eine Auflaufform verteilen.

Den Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein schneiden.

Den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

2 EL Olivenöl mit etwas Zitronenschale und –saft, Thymian und Knoblauch verrühren, mit Pfeffer, Paprikapulver, Schwarzkümmel und Salz abschmecken.

Den Burrata mit der Vinaigrette marinieren, mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Staudensellerie waschen, Ein Drittel davon zur Seite stellen.

Einige schöne Feldsalatröschen zum Anrichten zur Seite stellen.

Übrigen Sellerie mit dem Feldsalat entsaften. 1 Drittel der Flüssigkeit mit dem Xanthan in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer vermischen, die restliche Flüssigkeit einrühren, dann alles durch ein feines Sieb streichen. 3 EL Olivenöl einrühren und mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Den Apfel schälen, mit dem restlichen Staudensellerie fein würfeln und in die Emulsion rühren. Die Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls in die Emulsion rühren. Nochmals abschmecken.

Den Burrata in einem tiefen Teller in einem Metallring mittig anrichten. Mit etwas Vinaigrette ab glänzen. Die Emulsion angießen.

Speck und Walnüsse auf den Burrata streuen und mit den Feldsalatröschen garnieren.

Pro Portion: 424 kcal / 1773 kJ

11 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 34 g Fett