

Frank Buchholz

Montag, 1. Dezember 2014

**Geräucherter Zander auf eingelegtem Kürbis und Brezenchips,
Rezept für 4 Personen****Zutaten**

300 g	Muskatkürbis
85 g	Zucker
100 ml	Weißweinessig
etwas	Meersalz
1 Scheibe	Ingwer
1	Gewürznelke
1	Lorbeerblatt
1	Wacholderbeere
1/2 TL	Senfkörner
1/4 TL	schwarze Pfefferkörner
2 EL	Räuchermehl vom Buchenholz, nicht aromatisiert (erhältlich im Anglerbedarf)
etwas	Speiseöl
8	Zanderfilets à ca. 60 g (ersatzweise Wallerfilet)
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1	Laugenstange, vom Vortag
3 EL	Butter

Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese in kleine Stücke von 2 – 3 cm schneiden. Den Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren. 250 ml Wasser zugeben und die Kürbiswürfel sowie Essig, 1/2 TL Salz, Ingwer, Nelke, Lorbeer, Wacholder, Senf- und Pfefferkörner hineingeben. Alles 2 – 3 Minuten köcheln lassen, in ein großes Einmachglas mit 500 ml Inhalt füllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.

Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Den Dämpfeinsatz mit etwas Öl einstreichen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – in ca. 12 Minuten gar räuchern.

Für die Brezenchips die Laugenstange in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Brezenscheiben darin kross braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kürbisstücke in etwas Einlegefond erhitzen, abtropfen lassen und auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Den Kürbissud mit einem Stabmixer nochmals aufschäumen, auf dem Kürbis verteilen, geräucherten Zander darauf anrichten und mit den Brezenchips bestreut servieren.

Pro Portion: 387 kcal / 1623 kJ

43 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 10 g Fett

Sören Anders

Dienstag, 2. Dezember 2014

**Hähnchenbrust in karamellisierter Essigsauce mit gefüllten Polentazwiebeln,
Rezept für 4 Personen****Zutaten****Für die gefüllten Zwiebeln**

4	weiße Zwiebeln
700 ml	Geflügelfond
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
5	Korianderkörner
etwas	Salz
2	Schalotten
2 EL	Butter
150 g	Maiskörner, gegart
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
30 g	Parmesan
20 g	Sahne, geschlagen

Für das Fleisch

1	Zwiebel
50 g	Bauchspeck
1 EL	Zucker
2 EL	Butter
30 ml	Estragonessig
200 ml	Gemüsefond
2 Zweige	Estragon
2	Gewürznelken
1 TL	Estragonenf
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Stängel	glatte Petersilie
600 g	Hähnchenbrustfilet
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

Weißer Zwiebeln mit der Schale waschen, in einen Topf geben, mit dem Geflügelfond bedecken. Geschälte Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, Korianderkörner, Gewürznelken und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt die Zwiebeln weich köcheln.

Die gekochten Zwiebeln aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb passieren und zur Seite stellen. Von den Zwiebeln einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Ausgehöhlte der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Maiskörner zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 150 ml von dem zur Seite gestellten Zwiebelfond aufgießen. Maisgrieß zugeben und unter Rühren garen.

Parmesan fein reiben, mit den gehackten gekochten Zwiebeln vermischen. Gegarten Maisgrieß vom Herd ziehen, Parmesan und Zwiebelwürfel unterrühren, geschlagene Sahne unterheben und abschmecken. Die ausgehöhlten Zwiebeln mit der Polenta füllen.

Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausstreichen, die Zwiebeln einsetzen, den Zwiebelfond 1,5 cm hoch angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 -10 Minuten erwärmen. Zwiebel schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Die Butter zugeben und schmelzen, die Zwiebeln und Speckwürfel darin anschwitzen. Mit Estragonessig und Gemüsefond ablöschen. Estragonzweige abspülen, trocken schütteln und mit den Gewürznelken zugeben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen, mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und den Estragonzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Hähnchenbrüste in feine Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Fleischstreifen braten, Petersilie und die Hälfte der Sauce zugeben. Die gefüllten Zwiebeln auf Tellern anrichten, die gebratenen Hähnchenstreifen zugeben und mit der restlichen Sauce beträufelt servieren.

Pro Portion: 639 kcal / 2674 kJ
20 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 38 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 3. Dezember 2014

Labskaus, Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 g	kleine Kartoffeln, fest kochend (z.B. Bamberger Hörnchen)
2 Knollen	Rote Bete, mittelgroß
1 TL	Honig
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Schnittlauch
2	saure Gurken
100 ml	saurer Gurkensud
2 g	Agar Agar
300 g	Roastbeef, frisch
etwas	Salz, Pfeffer
5 EL	Sonnenblumenöl
2	Matjesfilets
50 g	saure Sahne
1 TL	Senf
2 EL	Weißweinessig
4	Wachteleier nach Belieben
1 TL	Butter

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Kartoffeln kochen, abgießen und pellen. Die Rote Bete Knollen mit je 1/2 TL Honig und einer angedrückten Knoblauchzehe in Alufolie packen und im Backofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Saure Gurken in feine Würfel schneiden. Gurkensud mit Agar Agar aufkochen, Gurken und etwas Schnittlauch untermischen in kleine Förmchen (ca. 70 ml Inhalt) füllen und kalt stellen.

Wenn die Rote Bete Knollen gar sind die Backofentemperatur für das Roastbeef auf 120 Grad Ober-Unterhitze reduzieren.

Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne (mit hitzebeständigem Griff) in 1 EL Sonnenblumenöl rundherum anbraten. Dann noch ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und rosa garen. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Kartoffeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die gegarten Rote Bete schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann diese in Form schneiden (zum Beispiel viereckig), die Abschnitte fein würfeln.

Matjes fein hacken, mit Rote Bete-Würfeln, restlichem Schnittlauch und saurer Sahne mischen und abschmecken.

Aus Senf, Weißweinessig und 4 EL Sonnenblumenöl eine Vinaigrette herstellen.

Rote Bete- und Kartoffelscheiben damit separat marinieren.

Matjestatar in Nockenform auf Tellern anrichten, Gurkensülze auf je einen Teller stürzen.

Lauwarmes Roastbeef aufschneiden, anlegen und Rote Bete und Kartoffelscheiben mit auf dem Teller anrichten. Die Wachteleier in einer Pfanne mit 1 TL Butter zu Spielgeiern braten, mit anrichten und servieren.

Pro Portion: 493 kcal / 2063 kJ

26 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 29 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 4. Dezember 2014

Pfitzauf mit Gemüsebolognese, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Pfitzauf:

130 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Prise	Salz
2	Eier
30 g	weiche Butter (fast flüssig)
	Butter zum Einfetten der Formen

Für die Sauce

100 g	Karotten
50 g	Sellerie
50 g	Petersilienwurzel
50 g	Zwiebel
50 g	Lauch
200 g	Tomaten
2 EL	Olivenöl
1 TL	Mehl
200 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
60 g	Parmesan

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (170 Grad Umluft, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Für die Pfitzauf Mehl, Milch, Salz und Eier mit dem Handrührgerät oder Pürierstab gut vermengen, dann die weiche Butter gut untermixen. Die Pfitzauf-Formen gut ausbuttern, man kann auch Kaffeetassen oder Muffins-Formen verwenden.

Formen zur Hälfte mit dem Teig füllen und im 180 Grad heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Die Pfitzauf, daher der Name, sollten um das Dreifache aufgegangen sein.

In der Zwischenzeit Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebel und Lauch putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen, dann Tomaten würfeln.

Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel hinzufügen und gut durch schwenken. Lauch und Tomaten zugeben, mit Mehl bestäuben und noch einmal gut durch schwenken. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter untermischen.

Parmesan fein reiben.

Die gebackenen Pfitzauf bei geöffneter Ofentür noch kurz ruhen lassen, damit sie stabil werden und nicht in sich zusammensacken.

Pfitzauf aus der Form stürzen und mit der Gemüsesauce anrichten. Parmesan darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 399 kcal / 1671 kJ

33 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 22 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 05. Dezember 2014

Linzer Schnitten

Rezept für 18 Stück

Zutaten

180 g	Mehl
1/8 TL	Nelken, gemahlen
1/4 TL	Zimt
200 g	Mandeln, gemahlen
125 g	Zucker
1/2 TL	Vanillepulver
	abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
250 g	weiche Butter
2	Eier
etwas	Butter für die Form
ca. 240 g	Himbeerkonfitüre
etwas	Puderzucker

Zubereitung

Mehl, Nelken, Zimt in eine große Schüssel geben, gefolgt von den Mandeln, Zucker, Vanille und Zitronenschale. Mit einem Handmixer bei geringer Geschwindigkeit Butter und Eier untermischen, bis gerade so ein Teig entsteht.

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

Eine runde Backform mit 23 cm Durchmesser oder eine eckige Form (23 x 23 cm oder 12 x 36 cm) mit niedrigem Rand leicht ausbuttern.

Etwa 270 g Teig zur Seite stellen, den Rest in die Backform gleichmäßig drücken. Die Hände immer wieder ins Mehl tauchen damit der Teig nicht darauf klebt. Himbeerkonfitüre gleichmäßig über dem Teig verteilen und ein kleinen Rand von 1cm an den Seiten freilassen. 270 g Teig in den Spritzbeutel mit welligem Aufsatz geben. Streifen auf die Tarte spritzen, so dass sie 3 X bilden.

Dann etwa 30 Minuten backen, bis die Torte leicht angebräunt ist. Auf einem Kuchengitter ganz auskühlen lassen

Dann mit Puderzucker bestäuben und in Schnitten schneiden.

Pro 100 g: 424 kcal / 1773 kJ

38 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 26 g Fett

Oatmeal Cookies

Rezept für 18 Cookies

Zutaten

1/2 TL	Natron
1 EL	heißes Wasser
140 g	Mehl
100 g	Haferflocken
1 Prise	Salz
125 g	Butter
100 g	Zucker
1 TL	Rübensirup
1/2 TL	Vanille-Aroma

Zubereitung

Ofen auf 185 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. In einem Glas Natron und heißes Wasser mischen.

Mehl, Haferflocken und Salz in einer Schüssel vermischen.

Mit dem Handrührgerät Butter in einer Rührschüssel weich und cremig rühren. Zucker, Sirup und Vanille-Aroma hinzufügen und weiterschlagen, bis die Masse leicht und fluffig ist. Die Natron-Wasser-Mischung unterrühren. Mit einem Holzlöffel oder einem Gummispachtel die Mehl-Haferflocken-Mischung einrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.

Den Teig teelöffelweise auf das vorbereitete Backblech tropfen lassen und flach drücken. Mit den Zinken einer Gabel ein Kreuzmuster auf die Cookies ritzen. Etwa 10-12 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Pro 100 g: 464 kcal / 1941 kJ

57 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 24 g Fett

Otto Koch**Montag, 8. Dezember 2014****Semmelknödel-Geröstel mit Pilzen und Lauchsalat, Rezept für 2 Personen****Zutaten**

3	Brötchen vom Vortag
1/8 l	Milch
1 Bund	Blattpetersilie
2	Schalotten
3 EL	Butterschmalz
4	Eier
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 Stange	Lauch
300 ml	Gemüsebrühe
200 g	gemischte Speisepilze
1	Zwiebel
30 g	Rauchspeck
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Rapsöl
30 g	Butter

Zubereitung

Für die Knödel die Brötchen würfeln. Die Milch erhitzen. Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, mit der heißen Milch übergießen, einen Deckel darauf geben und etwas ziehen lassen.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Eine Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Hälfte der Petersilie untermischen. Dann die Mischung, mit 2 Eiern zu den Brötchen geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut vermengen.

Mit nassen Händen aus dem Teig Knödel formen und diese 20 Minuten im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Lauchstange so zu recht schneiden, dass der dunkelgrüne Teil entfernt wird. Die geputzte Lauchstange am Stück waschen und in einem Topf mit Gemüsebrühe blanchieren. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Semmelknödel (können auch schon am Vortag gemacht werden) in 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Pilze säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Rauchspeck fein würfeln. Eine Schalotte schälen, fein schneiden und mit Essig, Öl, restlicher Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen.

Die Semmelknödel in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten.

In einer Pfanne mit Butter Zwiebel und Speckwürfel glasig werden lassen. Pilze zugeben und mit dünsten. Die Pilze sollen kein Wasser ziehen, sondern Farbe bekommen. Die Pilzmischung unter die gebratenen Knödel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Eier verquirlen und darüber verteilen, langsam rührend stocken lassen.

Blanchierten Lauch in feine Ringe schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.

Das Geröstel mit dem Lauchsalat anrichten und servieren.

Pro Portion: 1002 kcal / 4190 kJ

57 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 69 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 9. Dezember

Filetspitzen „Stroganoff“ mit gelber und weißer Bete, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Filetspitzen

500 g	Rinderfilet
10 g	Ingwer
4 EL	Olivenöl
etwas	Piment d' Espelette
1 Msp.	Kardamom, gemahlen
1 gr. Knolle	gelbe Bete
1 gr. Knolle	weiße Bete
etwas	Meersalz
15 ml	weißer Balsamico
2 EL	Zucker
100 g	kleine Shiitake-Pilze
2	rote Zwiebeln
1-2	Gewürzgurken
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Portwein
200 ml	Kalbsjus
2 EL	Butter
3 EL	Sauerrahm

Für die Kartoffelsternchen

250 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
60 ml	Milch
60 ml	Wasser
35 g	Butter
100 g	Mehl
2	Eier
etwas	Muskatnuss
ca. 15	Mandelstifte
ca. 300 g	Frittierfett

Zubereitung

Das Fleisch in 1 cm starke und 4 cm lange Streifen schneiden.
Ingwer schälen, fein schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Piment d' Espelette und Kardamon mischen, die Fleischstreifen damit marinieren und 2 Stunden ziehen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

Die Beten sorgfältig unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Wurzelspitzen und Blattansätze abschneiden. Die Beten in einen backofengeeigneten Schmortopf geben Balsamico, Zucker und so viel Wasser hinzufügen bis die Knollen bedeckt sind. Den Topf mit Alufolie abdecken und die Beten ca. 45-60 Minuten im vorgeheizten Ofen weich garen, dann im Fond abkühlen lassen.

Die Pilze putzen. Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in 5 mm starke Spalten schneiden.

Die Gewürzgurke in Scheiben schneiden.

Die abgekühlten Bete-Knollen schälen und horizontal in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit runden Ausstechformen mit Durchmesser von 3 cm Kreise aus den Scheiben stechen. (Vom Fond etwas zum Erwärmen vor dem Anrichten zurück behalten.)

Für die Kartoffelsternchen die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weich kochen, abschütten und gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Presse drücken.

Milch, Wasser und Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl langsam unterrühren, bis ein dicker Teig entsteht. Diesen in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Dann die Eier einzeln nach und nach unterrühren. Die gepressten Kartoffeln zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Masse in einen Spritzbeutel mit einer großen Sterntülle geben.

Rinderfiletstreifen in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten und salzen. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebspalten und Gurkenscheiben in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Portwein ablöschen und diesen um die Hälfte einkochen lassen. Dann Kalbsjus zugeben, zur Hälfte einkochen. Die Sauce mit 1 EL Butter abbinden.

Shiitakepilze in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Bete-Scheiben in einer Pfanne mit 1 EL Butter und wenig Kochfond warm schwenken. Aus der Kartoffelmasse auf ein Backpapier Sternchen aufspritzen, diese mit Mandelstiften garnieren und anschließend die Sternchen in einem Topf mit heißem Frittierfett goldbraun ausbacken.

Die Fleischstreifen in die Sauce geben und abschmecken.

Filetspitzen in die Mitte des Tellers geben mit Bete-Scheiben und Shiitakepilzen garnieren. Zum Schluss Sauerrahm und Kartoffelsternchen zugeben.

Pro Portion: 912 kcal / 3823 kJ

47 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 55 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 10. Dezember 2014

Tafelspitz, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 kg	Rindertafelspitz
1	Zwiebel
5	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
etwas	Salz
2	Möhren
1/2 Knolle	Sellerie
1 Stange	Porree
500 g	Kartoffeln
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
100 ml	Milch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/4 Stange	frischer Meerrettich

Zubereitung

Den Tafelspitz sauber ausparieren (der Fettrand kann nach Wunsch dran gelassen werden). Zwiebel schälen und grob würfeln. Das Fleisch mit Zwiebelwürfeln, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Pimentkörnern und Salz in einen Topf geben, mit heißem Wasser bedecken einmal aufkochen und dann leise simmern lassen, ca. 2 Stunden, dabei immer wieder den oben entstehenden Schaum abschöpfen und falls nötig Wasser zufügen.

Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Gemüsewürfel zugeben. Fünf Minuten vor Ende den geschnittenen Porree. Dann den Tafelspitz herausnehmen und zugedeckt fünf Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, längs vierteln und in Salzwasser garen.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

Butter in einem Topf zerlassen, 1 EL Mehl zugeben und kurz, anschwitzen. Unter Rühren 100 ml Milch zugeben, köcheln lassen und mit Brühe aus dem Tafelspitztopf auffüllen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ein paar Minuten köcheln lassen.

Meerrettich schälen, sehr fein hobeln. Etwas Meerrettich unter die Sauce mischen und abschmecken.

Fleisch und Gemüse zusammen anrichten, Sauce zugeben mit Schnittlauch bestreuen und den restlichen Meerrettich dazu servieren.

Pro Portion: 513 kcal / 2147 kJ

29 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 16 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 11. Dezember 2014

Königsberger Klopse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

6 Scheiben	Toastbrot ohne Rinde
4 EL	Milch
400 g	Kalbshackfleisch
2	Schalotten
2	Sardellenfilets
3 Zweige	Blattpetersilie
1	Zwiebel
4	Nelken
2	Lorbeerblätter
2 EL	Butter
1	Ei
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
1/8 l	Weißwein
1/4 l	Rinderbrühe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	kleine Kapern
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 TL	Mehlbutter (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)
50 g	Sahne

Zubereitung

Brot mit heißer Milch einweichen.

Die Schalotten schälen und klein schneiden. Sardellenfilets klein hacken. Blattpetersilie fein schneiden. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Nelken spicken.

In 1 EL heißer Butter die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten anschwitzen und mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten und gut ausgedrücktem Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Hackfleischmasse mit nassen Händen Klopse formen. Salzwasser mit der gespickten Zwiebel zum Kochen bringen, Hitze reduzieren. Die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).

Für die Sauce die restlichen klein geschnittenen Schalotten in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen. Mit Brühe, aber auch dem Klopsefond aufgießen, Senf, Kapern, 2 Nelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen. Die Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

Klopse anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 506 kcal / 2117 kJ

22 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 32 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 12. Dezember 2014

Berliner Senfei mit Rote Bete, Rezept für 4 Personen

Zutaten

400 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1/2 TL	Kümmel
etwas	Salz
50 g	Butter
400 g	Rote Bete
etwas	Saft und Schale einer Zitrone
1	Apfel (z.B. Boskop)
2 EL	Rapsöl
300 ml	Gemüsebrühe, hell
100 ml	trockener Wermut
100 ml	Sahne
2 EL	grober Senf
1 Prise	Cayennepfeffer
1	Gemüsezwiebel
1 EL	Pflanzenöl
4	Eier
1 Prise	Muskatnuss
1 EL	Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, mit Kümmel in Salzwasser garen, anschließend schälen und warm stellen. Die Butter bräunen.

Die Rote Bete schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Diese salzen und mit Saft und Schale der Zitrone abschmecken.

Den Apfel schälen, würfeln und mit dem Rapsöl unter die Rote-Bete-Würfel mischen.

Nochmals abschmecken und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gemüsebrühe mit dem Wermut in einen Topf geben und auf 100 ml einkochen. Sahne und Senf zugeben und gut mixen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Gemüsezwiebel schälen, sehr fein würfeln und mit etwas Pflanzenöl goldgelb bräunen.

Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Die zimmerwarmen Eier 6 Minuten kochen, kurz in Eiswasser abschrecken und schälen.

Warmstellen.

Die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken, mit der gebräunten Butter und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Kartoffelstampf in einem runden Metallring auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

Den Rote-Bete-Salat drum herum anrichten. Jeweils ein gekochtes Ei auf den Kartoffelstampf setzen. Die Sauce aufmixen und auf das Ei gießen. Zum Schluss die Röstzwiebeln und den Schnittlauch auf die Sauce streuen.

Pro Portion: 468 kcal / 1954 kJ

35 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 27 g Fett

Karlheinz Hauser**Montag, 15. Dezember 2014****Ballotins vom Lachs mit Crème fraîche und Friséesalat, Rezept für 8 Personen****Zutaten**

2 Blatt	Gelatine
1	Lachs (bevorzugt Wildlachs, ca. 2 kg)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Dill
1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Limette
150 g	Crème fraîche
150 g	Friséesalat
1/2	Zitrone
4 EL	Olivenöl
2 EL	Champagneressig
etwas	Zucker
100 g	Lachsforellenkaviar nach Belieben

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Lachs filetieren, von beiden Filetseiten die Gräten entfernen, die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und alle grauen Fettstellen entfernen. Die beiden Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in einem warmen Topf auflösen. Lachsfilets dünn mit der Gelatine bestreichen und die beiden Stücke zusammenklappen.

Kräuter abspülen, trocken schütteln, von Kerbel, Dill und Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden. Die Kräuter in eine flache Schüssel geben und den Lachs darin gut wenden damit der ganze Lachs mit Kräuter ummantelt ist. Anschließend den Lachs der Länge nach aufrollen und die Lachsrolle in eine hitzebeständige Frischhaltefolie einpacken.

In einem großen Topf Wasser aufkochen, dann vom Herd ziehen. Die Lachsrolle einlegen (sie muss vollständig mit Wasser bedeckt sein). Den Fisch solange im Wasser ziehen lassen, bis es auf ca. 25 Grad abgekühlt ist, dann die Fischrolle herausnehmen und abkühlen lassen.

Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Limettensaft und -schale abschmecken.

Frisée putzen, die gelben Blättchen abzupfen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Lachsrolle vorsichtig aus der Folie packen. Dann in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Lachsscheiben mit dem Salat und etwas Crème fraîche anrichten. Nach Belieben noch Lachskaviar dazu servieren.

Pro Portion: 345 kcal / 1443 kJ

2 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 15 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 16. Dezember 2014

Gänsepirogge auf Krautsalat, Rezept für 4 Personen**Zutaten****Für die Piroggen:**

1	Zwiebel
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stange	Lauch
3	Gänsekeulen
2 EL	Erdnussöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
120 g	kalte Butter
200 g	Mehl
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
5 g	Ingwer
1 Stange	Zitronengras
40 ml	Orangenlikör
20 g	Zucker
40 g	Balsamico
400 ml	Rotwein
ca. 600 g	Frittierfett

Für den Krautsalat

600 g	Weißkohl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	Pinienkerne
60 ml	Olivenöl
100 ml	Geflügelfond
etwas	Zucker
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Kumin
1 Msp.	Garam Masala
50 ml	Balsamico

Zubereitung

Gänsekeulen in einem Schmortopf auf der Hautseite in Erdnussöl anbraten, klein geschnittenes Gemüse zugeben und kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann soviel Wasser angießen, dass die Keulen ca. 2 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Gänsekeulen zugedeckt ca. 1,5 bis 2 Stunden schmoren.

In der Zwischenzeit für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden. Mehl, kalte Butter, 2 EL eiskaltes Wasser und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen.

Schmortopf-Deckel entfernen, Thymian- und Rosmarinzweig zugeben und offen die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gänsekeulen sollten weich und goldbraun knusprig gegart sein. Die Flüssigkeit soll fast verdunstet sein, bis nur noch das Gänsefett übrig ist. Keulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen und in Streifen schneiden. Den Gänseansatz passieren.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras ganz fein schneiden. In einer Pfanne oder einem kleinen Topf Orangenlikör und Zucker zu Sirup einkochen, Balsamico zugeben und aufkochen. Rotwein zugeben, erneut aufkochen und Zitronengras, Ingwer, Knoblauch und Schalotten einrühren. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen. Gänsekeulenfleisch und passierten Gänsefond zugeben und die Flüssigkeit nochmals kurz einkochen lassen.

Für den Kohlsalat vom Kohl die unschönen äußeren Hüllblätter entfernen, den Kohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlstreifen und Knoblauch zugeben, mit Geflügelfond ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann aus der Pfanne nehmen, Zucker, Salz, Pfeffer, Kumin und Garam Masala zugeben, mit Balsamico und restlichem Öl abschmecken und die Pinienkerne untermischen.

Für die Gänsepiroggen den Teig mit etwas Mehl ca. 3 mm dick ausrollen, Scheiben von 11 cm Durchmesser ausstechen. Jedes Teigstück mit Gänsefülle belegen, zu einer Pirogge falten und die Ränder festdrücken.

In heißem Frittierfett die Piroggen ca. 5 Minuten goldbraun backen. Aus dem Fett heben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Krautsalat auf Tellern anrichten, die Piroggen obenauf geben und servieren.

Tipp:

Zu dem Gericht passen sehr gut eingelegte Trockenfrüchte.

Dafür 120 g gemischte Trockenfrüchte (z.B. Apfelringe, Feigen, Korinthen) in mundgerechte Stücke schneiden. 100 ml Weißwein, 100 ml weißen Portwein, 80 ml Apfelsaft, 50 g Zucker und eine Prise Zimt in einen Topf geben und aufkochen. Die Früchte in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und 20 Minuten quellen lassen.

Pro Portion: 1394 kcal / 5840 kJ
64 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 100 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 17. Dezember 2014

Maronenschnitte mit Feldsalat, Rezept für 4 Personen

Zutaten

8 Blatt	Gelatine
1	Zwiebel
400 g	Maronen, gekocht und geschält
60 g	Butter
ca. 250 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
8	Medjool-Datteln
200 g	Salzcracker
2 Zweige	Thymian
10	frische Maronen
100 g	Feldsalat
2 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die gekochten Maronen klein hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, die Milch angießen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und aufkochen. Kurz köcheln lassen, dann die Masse fein pürieren. (Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Milch zugeben.) Die Gelatine ausdrücken und in der noch heißen pürierten Masse auflösen. Die Datteln entkernen, fein hacken und unter die Masse heben.

Die Salzcracker in einem Cutter zerbröseln (oder in eine Gefriertüte geben und mit einem Nudelholz kräftig darüber rollen). Thymian abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit 50 g weicher Butter unter die Brösel kneten.

Eine Springform oder kleine Ausstechformen mit Frischhaltefolie auslegen und den Bröselteig als Boden fest eindrücken. Darauf die Maronenmasse streichen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 Grad Über- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen auf der glatten Seite einritzen, auf ein Backblech geben und ca. 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Dann herausnehmen, schälen und in Scheiben schneiden.

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Aus Essig, Öl, Zucker, Pfeffer und Salz eine Vinaigrette mischen. Den Feldsalat kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Maronenschnitte vorsichtig aus dem Ring bzw. der Springform nehmen und je nach Größe in Kuchenstücke, Rechtecke schneiden oder ganz lassen.

Maronenschnitte mit dem Feldsalat anrichten und die Maronenscheiben über den Feldsalat streuen.

Pro Portion: 764 kcal / 3201 kJ

107 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 27 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 18. Dezember 2014

Entenbrust mit Orange und Schupfnudeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Entenbrust

2	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
2	kleine Entenbrustfilets mit Haut
etwas	Salz, Pfeffer
ca. 250 ml	Rotwein
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1 EL	Rosinen
1/2 TL	Zimt
1 TL	Mehlbutter (Mehl und weiche Butter zu gleichen Teilen gemischt)

Für die Schupfnudeln

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
2	Eigelb
4 EL	Mehl
1 Prise	Muskat
1 EL	Butter

Zubereitung

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anschwitzen. Die Entenbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach oben auf die Schalotten legen. Dann so viel Rotwein angießen, dass das Fleisch mit Wein bedeckt ist, die Haut jedoch nicht. Die Entenbrustfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Dabei sollte immer genügend Wein im Topf sein, evtl. noch etwas Wein nachgießen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen. Die Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Je 1/2 TL Schale abreiben. Dann die Zitrusfrüchte großzügig schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen und die Fruchtfilets herausschneiden.

Nach 30 Minuten Schmorzeit abgeriebene Orangen- und Zitronenschale, Rosinen, Zimt und 1 Msp. grob gemahlene Pfeffer mit in den Topf geben. Alles zugedeckt weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen, herausnehmen, abtropfen lassen.

Prüfen, ob die Entenbrüste weich gegart sind: Lässt sich eine Fleischgabel leicht aus dem Fleisch ziehen, Entenbrustfilets aus dem Topf nehmen, ansonsten nochmals ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Backofengrill vorheizen.

Weich gegarte Filets aus dem Topf nehmen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem heißen Backofengrill knusprig braten.

Den Rotweinfond passieren, entfetten und nochmals aufkochen. Fond mit Mehlbutter binden.

Die Fruchtfilets unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter warm schwenken.

Entenbrustfilets mit der Sauce anrichten.

Dazu die Schupfnudeln servieren.

Pro Portion: 858 kcal / 3596 kJ

54 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 44 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 22. Dezember 2014

Rumpsteak mit Portwein-Schalotten-Sauce und Bratkartoffeln, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

6	Schalotten
4 Zweige	Thymian
4 Zweige	Rosmarin
2 EL	Zucker
750 ml	roter Portwein
200 ml	Kalbsjus
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Speisestärke
2	Knoblauchzehen
4	Rumpsteaks á 250 g

Für die Bratkartoffeln

1 kg	Kartoffeln, festkochend
100 g	durchwachsener Speck
3	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
6 EL	Rapsöl
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Bratkartoffeln die Kartoffel bereits am Vortag mit Schale in Salzwasser kochen. Backofen auf 80 Grad Ober-, Unterhitze vorheizen (Gas Stufe 1, Umluft nicht geeignet).

Für die Sauce die Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Den Zucker in einem Topf hell karamellisieren. Schalotten kurz darin andünsten und mit Portwein ablöschen. Je zwei Zweige Thymian und Rosmarin zugeben und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Die Kräuter herausnehmen und mit Kalbsjus auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce zur gewünschten Konsistenz binden und warm halten.

Für die Rumpsteaks den Knoblauch schälen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne bei starker Hitze in wenig Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend salzen und pfeffern und auf ein leicht geöltes Backblech legen. Restlichen Thymian, Rosmarin und die Knoblauchzehen auf die Steaks geben und im Backofen ca. 15 Minuten medium garen.

Für die Bratkartoffeln, die am Vortag gegarten Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck würfeln, die Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffelscheiben zugeben und von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend die Speckwürfel zugeben und schön kross braten. Kurz vor dem Servieren die Schalotten und zum Schluss die Petersilie zugeben. Alles gut durch schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Rumpsteak und der Portwein-Schalotten-Sauce servieren.

Pro Portion: 1042 kcal / 4368 kJ
71 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 28 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 23. Dezember 2014

Herzhafter Bratapfel, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

40 g	Rosinen
100 ml	Gewürztraminer
3 Scheiben	Toastbrot
2 Stängel	Majoran
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
1	kleine Zwiebel
4	Äpfel (Boskop oder Elstar)
4 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g	Leberwurst (Hausmacher Art)
1	Eiweiß
150 ml	Weißwein
1 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	flüssige Butter
etwas	Puderzucker
1	Schalotte
50 ml	trockener Wermut
100 g	Sauerkraut
250 ml	Geflügelfond
80 g	Crème double
1	Lorbeerblatt

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Rosinen mit heißem Wasser abwaschen, in eine Schüssel geben. Gewürztraminer in einem Topf erwärmen und über die Rosinen gießen.

Toastbrot entrinden, dann in 4 mm große Würfel schneiden.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und bis auf einen Zweig Thymian fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Äpfel waschen, dann je einen Deckel mit dem Stängel abschneiden. Die Äpfel zur Hälfte schälen, das Kerngehäuse auslösen, mit einem Parisienausstecher die Äpfel aushöhlen und das Apfelinnere in Würfel schneiden.

Toastbrotwürfel in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Apfelstückchen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und die eingelegten Rosinen (mit Wein) untermischen. Die Leberwurst in Würfel schneiden und mit den Kräutern und der Hälfte der Brotwürfel unter die Apfel-Rosinen-Masse heben.

Das Eiweiß leicht anschlagen, mit 50 ml Weißwein und Zitronensaft mischen. Die ausgehöhlten Äpfel darin wenden, dann mit der Leberwurst-Apfel-Masse füllen, rundherum mit flüssiger Butter einstreichen und in eine feuerfeste Form setzen. Die Deckel wieder aufsetzen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen, bis die Äpfel weich und glasiert sind.

In der Zwischenzeit die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, mit 100 ml Weißwein und Wermut ablöschen und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann das Sauerkraut zugeben und etwas köcheln lassen. Geflügelfond und Creme double zugeben, Thymianzweig und Lorbeerblatt einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kraut weich kochen, dann aus dem Fond nehmen. Den Fond passieren und schaumig aufmixen.

Das Kraut in der Mitte des Tellers anrichten, den Bratapfel aufsetzen und mit dem schaumigen Fond umgießen. Mit den restlichen Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 631 kcal / 2603 kJ

44 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 36 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 29. Dezember 2014

Gulaschsuppe, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

400 g	Rindfleisch aus der Schulter
250 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
etwas	Salz, Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
200 ml	trockener Rotwein
1,5 l	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
250 g	Kartoffeln

Zubereitung

Das Rindfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin rundherum bei starker Hitze 5 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Brühe und Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und zugedeckt 20 Minuten kochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen. 1 Kartoffel fein reiben, den Rest in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Geriebene Kartoffel und Kartoffelwürfel unterrühren und die Suppe weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 316 kcal / 1324 kJ

16 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 13 g Fett

Zusatzrezept: Spezial Spiegelei mit scharfer Mini-Currywurst, Rezept für 4 Personen**Für die Spezial-Curry-Sauce**

5	Tomaten
1	Zwiebel
2 EL	Speiseöl
1 EL	Butter
etwas	Jaipur Curry, Madras Curry, Purple Curry
50 ml	Orangensaft
150 g	Ketchup
etwas	Salz, Pfeffer
4	Mini Wiener Würstchen

Für die Spiegeleier

6	Eier
---	------

1 kleine rote	Zwiebel
1	Tomate
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer
2 EL	Butter

Für die Spezial-Curry-Sauce Tomaten am Stielansatz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und dann das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. 1 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig anbraten. Die drei Currysorten darüber stäuben und rösten. Mit Orangensaft ablöschen und einköcheln lassen. Die Tomaten zugeben und um die Hälfte einkochen. Dann die Sauce vorsichtig pürieren. Zum Schluss Ketchup unterrühren, nochmals aufkochen lassen und abschmecken.

Für die Spiegeleier 2 Eier ca. 7 Minuten hart kochen. Herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen, pellen und durch eine Presse (z. B. Kartoffelpresse) drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen. Tomate halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Tomate fein würfeln. Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. In zwei Pfannen jeweils Butter erhitzen. In der Butter aus den übrigen 4 Eiern Spiegeleier bereiten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel, Zwiebeln, gepresste hart gekochte Eier und Schnittlauch darauf verteilen. Würzen. In der Pfanne mit dem 1 EL Öl die Mini Wiener braten. Würstchen und Eier auf Tellern anrichten. Sauce über die Mini-Wiener geben. Dazu passt frisches Holzofenbrot.

Pro Portion: 333 kcal / 1393 kJ
17 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 22 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 30. Dezember 2014

Krustentier-Bisque unter dem Strudelteig, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

500 g	Krustentier-Karkassen
4 EL	Olivenöl
150 g	Zwiebeln
50 g	Staudensellerie
100 g	Lauch
30 ml	Cognac
70 ml	weißer Portwein
70 ml	trockener Wermut
200 ml	Weißwein
4	Tomaten
50 g	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
6	Pfefferkörner
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
3	Korianderkörner
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 l	kräftiger Fischfond
200 ml	Sahne
1	Fenchel
1	Orange
4	Gambas
400 g	Steinbuttfilet
4	frische Austern
6	Kirschtomaten
2 Stiele	Basilikum
ca. 200 g	Strudelteig
80 g	flüssige Butter
1 EL	Sesam

Zubereitung

Die Krustentier-Karkassen waschen und klein schneiden.

Zwiebeln und schälen und fein schneiden. Staudensellerie und Lauch putzen, waschen und klein schneiden.

Die Karkassen in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anrösten, Zwiebel, Staudensellerie und Lauch zugeben, mitrösten, dann mit Cognac ablöschen. Portwein, Wermut und Weißwein zugeben und die Flüssigkeit nahezu komplett einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten klein schneiden.

Zum Fondansatz Tomatenmark, Tomaten, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Thymianzweige, eine geschälte Knoblauchzehe, Korianderkörner, Salz und Pfeffer geben und mit Fischfond auffüllen. Alles aufkochen und etwas köcheln lassen. Zuletzt Sahne angießen und alles ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und abschmecken.

Fenchel putzen und in 2 cm lange und 1 cm breite Streifen schneiden. Diese in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets ausschneiden.

Von den Gambas den Darm entfernen, dann in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Gambas kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Fischfilet in 4 gleichgroße Stücke schneiden, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten, dann aus der Pfanne nehmen.

Die Austern aus der Schale nehmen und säubern.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gambas, Austern, Fischfilets, Kirschtomaten, Fenchel und Orangenfilets in hitzebeständigen Suppenschalen anrichten. Basilikum einstreuen. Mit dem kalten Krustentierfond aufgießen. Den Strudelteig ausrollen, so zurechtschneiden, dass die einzelnen Teigplatten rundum 1 cm über die Suppenschalen hinausstehen. Diese mit den Teigplatten verschließen und vorsichtig andrücken. Die Teigoberfläche mit flüssiger Butter bestreichen. Anschließend Sesam auf den Blätterteig streuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen, so dass die Teigoberfläche goldbraun ist und die Suppe heiß.

Pro Portion: 952 kcal / 3990 kJ

33 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 52 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 02. Januar 2015

Gemüse Curry mit Karotten-Limetten-Schaum, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

200 g	Berglinsen
300 ml	Karottensaft
400 g	Bio-Karotten mit Grün
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
1 TL	milder Curry
1 TL	Tomatenmark
1	Bio-Limette
evtl. 1 /2 TL	Lecithin
etwas	Salz
200 g	Staudensellerie
100 ml	ungesüßte Kokosmilch
10 g	Ingwerknolle
3 Zweige	Koriander
1 EL	Leinsamen

Zubereitung

Die Berglinsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Den Karottensaft auf die Hälfte einkochen.

Die Karotten schälen. Das Grün gut waschen und aufbewahren. Die Karotten in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butter goldgelb bräunen. Die Linsen gut ab abtropfen (das Abtropfwasser aufbewahren!) und mit den Karottenwürfel zugeben und kurz mit anbraten. Curry darüber stäuben und das Tomatenmark zugeben, kurz mit anbraten und mit etwas Abtropfwasser der Linsen ablöschen. Die Linsen und Karotten garen, evtl. noch etwas Abtropfwasser zugeben.

In der Zwischenzeit Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale von einer halben Limette und Lecithin zum Karottensaft geben und gut mischen. Mit Salz abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Den Staudensellerie gut waschen, fein würfeln und zu den Linsen geben. Selleriewürfel sollten im fertigen Curry noch knackig sein. Anschließend die Kokosmilch dazugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Mit restlichem Limettensaft und -schale und mit dem geriebenem Ingwer abschmecken. Den Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor dem Servieren unterrühren.

Das Curry in den vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit den Leinsamen und dem Karottengrün garnieren. Zum Schluss den Karotten-Limetten-Schaum auf das Curry geben. Dazu passen Papadums.

Pro Portion: 301 kcal / 1262 kJ

37 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 7 g Fett