

**ARD-Buffet Rezepte Mai 2022****Andi Schweiger  
Frühlingspasta mit Lauchzwiebeln und Mozzarella****Montag, 2. Mai 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Schnelle Küche

**Zutaten:**

2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	großer Kohlrabi
1 rote	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
2 Kugeln	Mozzarella (250 g)
300 g	Lasagne-Nudelplatten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)

**Frühlingsvinaigrette und Salat:**

40 ml	kräftige Gemüsebrühe
1 TL	Senf
etwas	flüssiger Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Weißweinessig
100 ml	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
2	gekochte Eier
8	Radieschen
100 g	Brunnenkresse (nach Belieben)
12	Walnusskernhälften

**Zubereitung:**

1. Frühlingszwiebeln putzen. Weiße und grüne Teile der Zwiebeln trennen und jeweils in feine Ringe schneiden.
2. Den Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln, Kohlrabiwürfel und rote Zwiebelwürfel darin unter Wenden anbraten. Mit etwas Salz würzen und unter Wenden 4–6 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.
5. Inzwischen Mozzarella abtropfen lassen und in feine Stücke zupfen oder in Scheiben schneiden.
6. Die Nudelplatten in etwa 10 cm große Rechtecke schneiden und nach Packungsbeilage in reichlich kochendem, gesalzenem Wasser mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
7. Für die Frühlingsvinaigrette Gemüsebrühe leicht erwärmen und mit Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. In eine Schüssel geben, Essig und Öl gründlich unterquirlen. Gegebenenfalls mit etwas Salz nachschmecken.
8. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
9. Die gekochten Eier pellen und z. B. mit einem Eierschneider zu Würfeln schneiden oder hacken.
10. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Nach Belieben Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern.
11. Radieschen, Schnittlauch und Eiwürfel unter die Vinaigrette mischen.
12. Die Nudelplatten abgießen und kurz abtropfen lassen.

13. Die grünen Teile der Lauchzwiebeln zum gebratenen Gemüse geben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Gemüse im Wechsel mit den Nudelplatten und Mozzarella auf Teller schichten. Hartkäse fein hobeln und überstreuen.

15. Gegebenenfalls Brunnenkresse anlegen. Kresse und Pasta mit der Frühlings-Vinaigrette beträufeln. Mit Nusshälften garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 1000 kcal/ 4210 kJ

60 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 67 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Kotelett mit Zwiebelcrunch****Dienstag, 3. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche**Zutaten:**

Für den Crunch:

2	Äpfel (Sorte Braeburn)
1 TL	Pudermucker
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Wasser
2	Zwiebeln
1 Zweig	Thymian
2 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Pflanzenöl zum Braten

Für den Kartoffelstampf:

400 g	Frühkartoffeln
etwas	Salz
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
50 ml	weißer Balsamico
100 ml	Apfelsaft
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette

Für den Joghurtdip:

1/2	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
300 g	Joghurt aus Schafsmilch
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch:

4	Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin

**Zubereitung:**

1. Für den Crunch den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

2. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in feine dünne Scheiben schneiden.
3. Puderzucker, Zitronensaft und Wasser vermischen, über die Apfelscheiben geben und gut durchmischen.
4. Dann die Apfelscheiben auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.
5. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Mehl mit den Thymianblättchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen, über die Zwiebelstreifen geben und gut durchmischen.
8. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun und knusprig braten. Dann die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
9. Für den Stampf die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten zugedeckt weichkochen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
10. In der Zwischenzeit für den Joghurt und den Kartoffelstampf Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
12. Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. Den Joghurt in eine Schüssel geben und die Hälfte der geschnittenen Kräuter (Rest ist für den Kartoffelstampf), Zitronenabrieb, Knoblauch, Honig und Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gewürzten Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.
14. Von den Koteletts den Fettrand mit einem scharfen Messer mehrmals einstreichen. Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen.
15. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Rosmarinweig und die Koteletts einlegen. Die Koteletts von jeder Seite jeweils ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Koteletts darin zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
16. Für den Kartoffelstampf die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
17. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zugeben und andünsten.
18. Dann mit Balsamico und Apfelsaft ablöschen. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und die Zwiebeln weich garen.
19. Die Kartoffeln mit einer Presse oder einer Gabel zerdrücken und locker unter die Zwiebeln mischen. Restliches Olivenöl untermischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
20. Getrocknete Äpfel zerbrechen und knusprig gebratene Zwiebeln fein schneiden. Beides mischen.

21. Die Pfanne mit dem Fleisch nochmals erhitzen und die Koteletts auf jeder Seite ca. 1 Minute kräftig braten.

22. Kotelett und Kartoffelstampf anrichten, den Crunch aufstreuen und den Joghurtdip dazu reichen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4550 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 79 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spargel mit Sauce Hollandaise und Pfannkuchen**

**Mittwoch, 4. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

2 kg	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
150 g	Butter
400 ml	Milch
200 g	Mehl
2	Eier
1 Prise	Muskat
3 Zweige	Estragon
3 EL	Sonnenblumenöl
1 Bund	Kerbel
3	Eigelbe
2 EL	trockener Weißwein (oder nur Wasser)
2 EL	Weißweinessig
1 Spritzer	Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einschlagen.
2. Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.
3. Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.
6. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.
8. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.
9. Spargel im kochendem passierten Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.
10. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
11. Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.
12. Zum Anrichten die Spargel in die Pfannkuchen einwickeln, Hollandaise darüber geben und mit Kerbel bestreuen.

Pro Portion: 820 kcal/ 3420 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 59 g Fett

**Rainer Klutsch  
Spinat-Falafel****Donnerstag, 5. Mai 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia und Weltküche, Vegetarisch, Leichte Küche

**Zutaten:**

Für die Falafel:

100 g	getrocknete Kichererbsen
250 g	gekochte Kichererbsen (Dose/Glas)
20 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	junger Spinat
1 TL	Sojasauce
etwas	Salz
etwas	Kichererbsen-Mehl (alternativ Kartoffelstärke)
100 ml	Olivöl

Für den Dip:

2 Stängel	Minze
3 Stängel	Koriander
½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt
1 Prise	Kreuzkümmel
etwas	Salz

**Zubereitung:**

Bitte beachten: Die getrockneten Kichererbsen müssen über Nacht einweichen!

1. Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Die gekochten Kichererbsen aus der Dose in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen.
4. Den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Petersilie und Spinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
6. Eingeweichte und gekochte Kichererbsen mit Sojasauce, Ingwer, Knoblauch, Petersilie, Spinat und einer guten Prise Salz in einer Küchenmaschine nicht zu fein mixen. Etwas Kichererbsenmehl zugeben, sodass die Masse nicht zu feucht ist, dann lässt sie sich besser formen.
7. Aus der Masse 10-12 runde Bällchen formen und abgedeckt beiseitestellen.
8. Für den Dip Minze und den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Minze und Koriander fein schneiden.

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

10. Joghurt mit Minze, Koriander, etwas Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Falafel-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten rundherum knusprig braun anbraten, dabei alle 1-2 Minuten wenden.

12. Bällchen und Dip anrichten.

**Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 32 g Fett**



**Sören Anders**  
**Frühlingsfrikassee mit Kartoffelbrei****Freitag, 6. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

2 l	Wasser
200 ml	Weißwein
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
2	Bio-Knoblauchzehen
4	Hähnchenkeulen
2	Möhren
200 g	Sellerieknolle
1	Lauchstange
2 Bund	Kerbel
50 g	Baby-Spinat
30 g	Butter
20 g	Mehl
300 ml	Milch
1	Bio-Zitrone

Für den Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
200 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskat

**Zubereitung:**

1. Für das Frikassee in einem Topf Wasser, Wein, 1 TL Salz, Lorbeerblatt und die ungeschälten Knoblauchzehen aufkochen.
  2. Die Hähnchenkeulen abwaschen und in den kochenden Sud geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur die Keulen zunächst 30 Minuten köcheln lassen.
  3. In der Zwischenzeit Möhren und Sellerie putzen, waschen und schälen. Die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden, den Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden.
  4. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in grobe Ringe schneiden.
  5. Nach 30 Minuten Kochzeit der Hähnchenkeulen Möhre, Sellerie und Lauch mit in den Topf geben und alles noch ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
  6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
  7. Gegarte Keulen, Möhren und Sellerie aus der Brühe heben und leicht abkühlen lassen.
  8. Von den Keulen die Haut abziehen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten knusprig backen.
  9. In der Zwischenzeit für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen.
  10. Die Geflügelbrühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, 300 ml davon für die Sauce beiseitestellen.
- Tipp: Die restliche Brühe kann heiß in ein gut verschließbares Glas abgefüllt werden und nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut 1 Woche aufbewahrt werden
11. Das Fleisch von den Keulen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.
  12. Die knusprig gegarte Haut aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, grob zerbröseln.

13. Für die Sauce Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwa  $\frac{1}{4}$  der Blättchen für die Garnitur beiseitelegen
14. Spinat gut waschen.
15. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren zugeben und kurz anschwitzen. Dann die Milch und 300 ml Hühnerbrühe unter Rühren zugießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten offen köcheln lassen.
16. In der Zwischenzeit die gekochten Kartoffeln abgießen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
17. Die Milch in einem Topf erwärmen. Die Butter schmelzen und bräunen.
18. Milch zu den Kartoffeln geben und gut verrühren, dann die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskat abschmecken.
19. Kerbel und Spinat zur Sauce geben, sehr fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
20. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
21. Möhren, Sellerie und Fleisch in die Sauce geben und darin erwärmen.
- 22.. Etwas Kartoffelpüree auf Teller geben, die Sauce inklusive Fleisch und Gemüse darauf geben. Mit restlichen abgezupften Kerbelblättchen und krosser Hühnerhaut garniert servieren.

Pro Portion: 725 kcal/ 3020 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 38 g Fett

**Tarik Rose**  
**Spinat-Tomaten-Quiche****Montag, 9. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Vegetarisch, Mediterran**Zutaten:**

350 g	Dinkelmehl, Type 630
etwas	Salz
½ TL	Backpulver
180 g	kalte Butter
1	Ei (Größe M)
300 g	Blattspinat
2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig
250 g	Kirschtomaten
100 g	Gouda, mittelalt
300 g	Ziegenfrischkäse
1	getrocknete Chilischote
3 Stiele	glatte Petersilie

## Außerdem:

etwas	Dinkelmehl zum Ausrollen des Teigs
etwas	Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Mürbeteig Mehl, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und Ei zugeben und alles mit den Händen oder einem Handmixer mit Knethaken rasch glatt durchkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spinat verlesen, gut waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch unterrühren, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
6. Alles mit etwas Pfeffer, Salz und Honig abschmecken, dann zum Abkühlen in ein Sieb geben.
7. Eine Quiche-Form (Durchmesser ca. 28 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.
8. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und die Backform damit auslegen. Den Teig mit einer Gabel öfter einstechen. Dann ein Backpapier darauf geben und die Hülsenfrüchte zum Beschweren darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten blind vorbacken.
9. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Gouda fein reiben.
10. Spinat unter den Ziegenfrischkäse heben.
11. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers entfernen.
12. Die Spinat-Ziegenkäse-Masse auf den vorgebackenen Teig geben und glattstreichen.
13. Die halbierten Tomaten mit der Schnittseite nach oben auf der Masse verteilen und leicht mit Pfeffer und Salz bestreuen.
14. Dann den geriebenen Käse darüber streuen. Quiche im heißen Ofen ca. 20 Minuten fertig backen.

15. In der Zwischenzeit ein Chili-Petersilien-Öl herstellen. Dazu die getrocknete Chilischote fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Chili und Petersilie mit restlichem Olivenöl vermischen und mit Salz abschmecken.

16. Die gebackene Quiche aus dem Ofen nehmen. Vorsichtig aus der Form heben, das Chili-Petersilien-Öl darüber träufeln und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal/ 4520 kJ

69 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 78 g Fett

**Christian Henze**  
**Kräuter-Suppe mit Brotchips****Dienstag, 10. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Heimatküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Brotchips:

100 g	Bauernbrot am Stück
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Pinienkerne
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g	Parmesan
2 EL	Olivenöl

Für die Suppe:

1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
400 ml	Rinder- oder Gemüsebrühe
100 g	Sahne
100 g	Bärlauch (alternativ glatte Petersilie, Kerbel oder Basilikum)
150 g	Schmand
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL	Honig
1 Prise	Paprikapulver, geräuchert

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Für die Brotchips das Bauernbrot zuerst in Scheiben, dann in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Zweige etwas zerkleinern.
4. Die Brotscheiben auf das vorbereitete Backblech legen, mit Pinienkernen und Rosmarin dazwischen streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan frisch darüber reiben und zuletzt mit Olivenöl beträufeln. Das Brot im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldgelb rösten.
5. Währenddessen für die Suppe die Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren.
7. Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.

9. Bärlauch zusammen mit zwei Drittel vom Schmand in den Standmixer geben und zu einer feinen Paste mixen. Alternativ einen Stabmixer verwenden.

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

11. Die Kräuterpaste zur Suppe geben und untermixen, dabei nicht mehr kochen lassen.

12. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken und nochmals kurz mixen.

13. Rest Schmand mit Honig und Paprikapulver vermischen.

14. Die Kräuter-Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, jeweils einen Klecks vom Paprika-Schmand darauf geben und mit den Brotchips garnieren.

**Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ**

**16 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 36 g Fett**

## Jaqueline Amirfallah Hähnchen mit Rhabarbergemüse

Mittwoch, 11. Mai 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Asia & Weltküche

### Zutaten:

etwas	Salz
250 g	Basmatireis
3 EL	Butter
2	Zwiebeln
750 g	Rhabarber
2	Hähnchenkeulen
etwas	Koriander, gemahlen
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
200 ml	Hühnerbrühe
1	doppeltes Hähnchenbrustfilet mit Haut
3 EL	Butterschmalz
2 Zweige	Thymian
1 Bund	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
1 Prise	weißer Pfeffer
1 Prise	Kardamom, gemörsert oder gemahlen
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
4 TL	Zucker

### Zubereitung:

1. In einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen.
2. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis etwa 7 Minuten leicht sprudelnd kochen, dann in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
3. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren. Den Topf schließen und den Reis bei sehr schwacher Hitze 30-40 Minuten sacht gar dämpfen.
4. Eine Zwiebel abziehen. Eine Stange Rhabarber putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Rhabarber grob würfeln.
5. Hähnchenkeulen gründlich waschen und trocken tupfen. Die Haut von den Keulen lösen. Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch mit Salz und Koriander würzen.  
Tipp: Wer es gern knusprig herzhaft mag, schneidet die abgelöste Hähnchenhaut der Keulen in feine Streifen und würzt sie mit etwas Salz und Paprikapulver. Hähnchenhaut dann in einer kleinen beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze sacht kross ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen, so sind die Knusperstreifen ein Genuss.
6. Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Die Keulen darin goldbraun anbraten. Zwiebel- und Rhabarberwürfel zugeben und mit 150 ml Hühnerbrühe aufgießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren.
7. Inzwischen den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust kalt abrausen und trockentupfen.
8. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten.
9. Das angebratene Fleisch auf der Hautseite in eine Auflaufform legen. Thymianzweige anlegen. Hähnchenbrust im heißen Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.
10. Für das Gemüse den übrigen Rhabarber waschen, putzen, eventuell abziehen und in Stücke schneiden.

11. Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen Blätter fein schneiden.
12. Übrige Zwiebel abziehen und würfeln.
13. In der Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Hälfte Kräuter dazugeben. Mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma würzen und kurz anbraten.
14. Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten. Mit Rest Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
15. Hähnchenkeulen aus dem Topf heben, das Fleisch von den Knochen lösen.
16. Fleisch wieder in den Schmorsud geben.
17. Das Rhabarbergemüse mit Salz und Zucker süß-sauer abschmecken. Die restlichen Kräuter untermischen.
18. Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in Portionsstücke schneiden. Fleisch auf Teller verteilen. Keulenfleisch, Rhabarbergemüse und Reis dazugeben. Mit übrigen Kräuterblättern garniert anrichten.

Pro Portion: 940 kcal/ 3940 kJ  
63 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 57 g Fett



**Sören Anders**  
**Dreierlei Kartoffelpuffer****Donnerstag, 12. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Kräuterquark:

1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Kerbel
400 g	Magerquark
100 g	Naturjoghurt
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den marinierten grünen Spargel:

500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
20 g	Zucker
1 EL	Sonnenblumenkerne
50 ml	Balsamico
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Kerbel
50 g	Parmesan

Für die Kartoffelpuffer:

700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
6 EL	Butterschmalz

Für das Krabben-Rührei:

1 Bund	Schnittlauch
4	Eier
100 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Butter
200 g	Nordsee-Krabben, gegart und geschält

**Zubereitung:**

1. Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
2. Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Den Spargel waschen, untere holzige Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Dicke Spargelstangen der Länge nach halbieren.
4. Spargel in kochendes Salzwasser geben, mit 1 Prise Zucker würzen und ca. 5 Minuten garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
5. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen.
6. Den restlichen Zucker in der Pfanne goldgelb karamellisieren.
7. Karamellisierten Zucker unter ständigem Rühren mit Balsamico ablöschen, aufkochen und 3-4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Das Olivenöl darunter rühren und die Pfanne vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Spargel mit den Sonnenblumenkernen zur Marinade in der Pfanne geben und ziehen lassen.
9. Den Kerbel abrausen, trockenschütteln und die Blätter abnehmen.
10. Parmesan fein reiben.
11. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.
13. Den Kartoffelsaft abschütten und die abgesetzte Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.
14. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein reiben, dann zusammen mit dem Ei zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen. Die Kartoffelmasse mit Salz und einer Prise Muskat würzen.
15. In einer Pfanne portionsweise reichlich Butterschmalz erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin nach und nach goldbraune Reibekuchen ausbacken.
16. Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffelpuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf ein Backblech geben und heißen Ofen bis zum Servieren warm halten.
17. Für das Krabbenrührei den Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden.
18. Eier mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Schnittlauch untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.
19. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Ei-Masse zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren zu Rührei garen. Zuletzt die Krabben untermischen.
20. Die Kartoffelpuffer wahlweise mit Krabben-Rührei, Kräuterquark und mariniertem Spargel belegen. Über den Spargel Parmesan und Kerbel streuen und alles anrichten.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 49 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Gefüllte Kalbsröllchen mit Spargel und Mozzarella**

**Freitag, 13. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Mediterran

**Zutaten:**

4	Frühlingszwiebeln
200 g	grüner Spargel
8	Kalbsschnitzel à 100 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Mozzarella
4 EL	Olivenöl
125 ml	trockener Weißwein
125 ml	Kalbsfond

Außerdem:  
einige Holzspieße zum Fixieren

**Zubereitung:**

1. Für die Füllung der Röllchen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Den grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und eventuell holzige oder angetrocknete Enden großzügig abschneiden. Spargelstangen evtl. längs halbieren.
3. Die Kalbsschnitzel trockentupfen und dünn plattieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf die vorbereiteten Fleischscheiben legen.
5. Spargelstangen in etwa in Breite der Fleischscheiben zuschneiden und mit den Frühlingszwiebeln auf die Fleischscheiben geben. Alles nochmals leicht mit Salz und Pfeffer würzen und fest aufrollen. Röllchen mit Zahnstochern fixieren.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Röllchen darin rundherum kräftig anbraten.
7. Dann mit Weißwein ablöschen und den Kalbsfond angießen. Zugedeckt bei milder Hitze die Röllchen ca. 15 Minuten garen.
8. Anschließend den Bratfond abschmecken.
9. Die Röllchen auf Teller geben, mit dem Bratfond beträufeln und servieren.
10. Dazu passt frisch gekochte und anschließend in einer Pfanne mit Butter geschwenkte Pasta oder frisches Ciabatta-Brot.

Pro Portion: 475 kcal/ 1980 kJ  
3 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 28 g Fett

**Antonina Müller**  
**Gemüsestrudel mit Minzdip****Montag, 16. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche, Vegetarisch**Strudelteig:**250 g Mehl  
etwas Salz  
60 ml Öl (geschmacksneutral wie z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  
125 ml lauwarmes Wasser  
etwas Butter zum Bestreichen**Füllung:**2 Kartoffeln, mittelgroß (vorwiegend festkochend)  
3 Karotten  
etwas Salz  
100 g Brokkoli  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 Zucchini  
3 Eier  
etwas Pfeffer  
200 g Crème fraîche**Minzdip:**½ Bio-Limette  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
15 Blätter Minze  
400 g Naturjoghurt  
etwas Pfeffer  
etwas Kreuzkümmel, gemahlen**Zubereitung:**

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. 50 ml Öl und Wasser zugeben und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer glatten Kugel formen und mit übrigem Öl bepinseln. Mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung Kartoffeln waschen, knapp mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und zugedeckt garen.
4. Karotten putzen, schälen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser kurz vorgaren (blanchieren). Aus dem Kochwasser heben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
5. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und im kochenden Salzwasser ebenfalls kurz blanchieren. Abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
6. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin goldbraun anbraten.
7. Die Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben. Zucchini mit anbraten.
8. Kartoffeln abgießen, kurz kalt abschrecken, abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffelwürfel mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten.
9. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen.
10. Vorbereitetes Gemüse in einer Schüssel vorsichtig vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

11. Eigelb und Crème fraîche verrühren, untermischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
12. Den Teig zunächst auf wenig Mehl dünn rechteckig ausrollen, dann auf ein großes, sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen und hauchdünn über die Handrücken zu einem Rechteck (ca. 45 x 30 cm) ausziehen. Dabei vorsichtig arbeiten und darauf achten, dass der Teig auf einen Fall einreißt.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Nun die Füllung auf das untere Drittel der Teigplatte verteilen, dabei einen Rand frei lassen.
15. Die seitlichen Enden etwas über die Füllung klappen und die Teigplatte mithilfe des Tuchs aufrollen.
16. Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter schmelzen und den Strudel damit vorsichtig bestreichen.
17. Strudel im heißen Backofen ca. 30–35 Minuten knusprig backen.
18. Inzwischen für den Dip Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben. Limettenhälfte auspressen.
19. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
20. Minze abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.
21. Knoblauch, Joghurt, Limettenschale und -saft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Minze unterrühren.
22. Den fertig gebackenen Strudel aus dem Backofen nehmen, etwa 5 Minuten ruhen lassen.
23. Strudel in Portionsstücke schneiden, anrichten. Den Dip dazu reichen.

Pro Portion: 785 kcal/ 3280 kJ  
62 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 51 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Zitronenhähnchen aus dem Ofen mit Kopfsalat****Dienstag, 17. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran, Feine Küche

**Zutaten:**

1	Bio Mais-Hähnchen, ca. 1,2 kg (küchenfertig)
2	Bio-Zitronen
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1 Zweig	Zitronenthymian
150 g	weiche Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kopfsalat
200 g	Brioche-Brot (oder Kastenweißbrot)
3 EL	griechischer Joghurt

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Hähnchen abwaschen, trocken tupfen und mit einer Geflügelschere (oder robustem Messer) am Rücken entlang komplett aufschneiden. Hähnchen mit der Hautseite nach oben flach auf ein Backblech legen.
3. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale (nur die gelbe Schale, nicht das Weiße) dünn abreiben.
4. Zitronenschale mit 1 TL Salz mischen.
5. Anschließend den Saft der Zitronen auspressen, 1 EL Zitronensaft für das Salatdressing beiseitestellen.
6. 2/3 vom Olivenöl und restlichen Zitronensaft über das Hähnchen geben, darauf das Zitronensalz geben und gut einreiben.
7. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein schneiden.
8. Zitronenthymian zur weichen Butter geben und mit einer Gabel untermischen. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Thymianbutter mit einem Teigschaber unter die Haut des Hähnchens schieben.
10. Dann das Hähnchen im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. Das Briochebrot in 4 cm dicke Scheiben schneiden, dann diese der Länge nach vierteln.
13. Nach ca. 20-25 Minuten Garzeit des Hähnchens schmilzt die Thymianbutter und verbindet sich auf dem Backblech mit dem Fleischsaft und der Zitrone.
14. Den Backofen öffnen und die Brotstücke kurz in diesem Bratfond wenden, dann in eine Pfanne geben, das Hähnchen anschließend im Ofen fertig garen.

15. Die Brotstücke in der Pfanne auf dem Herd goldbraun und knusprig braten.
16. Für den Kopfsalat Joghurt, 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren.
17. Das gebratene Hähnchen tranchieren, mit den gebratenen Brotstücken und Kopfsalat servieren.

**Pro Portion: 1050 kcal/ 4410 kJ**  
**20 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 80 g Fett**

**Jaqueline Amirfallah  
Gebratener Blumenkohl mit Estragonsauce und  
Kartoffelpüree****Mittwoch, 18. Mai 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1	großer Bio-Blumenkohl mit zarten, frischen Blättern
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Fenchelsamen
6 EL	Butter
30 g	Maisstärke
100 ml	Sahne
1	großes Bund Estragon
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Milch
etwas	Muskat, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.
2. Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.
3. Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.
6. Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.
7. Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.
8. In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.
9. Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.
10. Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
11. Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.
12. Das Estragonpüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.
14. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchmischung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
15. Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/ 2620 kJ

41 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 45 g Fett



**Rainer Klutsch**

**Donnerstag, 19. Mai 2022**

**Schweinehalssteak mit Kräuterbutter  
und Barbecue-Sauce**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Fleisch:

3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Zitronenthymian
4	Schweinesteaks; á ca. 180 g (aus dem Hals/Nacken)
etwas	Salz

Für die Kräuterbutter:

3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Estragon
3 Stängel	Basilikum
½ Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
150 g	Butter (zimmerwarm)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Paprikapulver, edelsüß
1 Spritzer	Zitronensaft

Für die Barbecue-Sauce:

1	Zwiebel
30 g	Speck
1 TL	Pflanzenöl
30 ml	Balsamico-Essig
1	Zitrone
1	Orange
2	Chilischoten
1 TL	Paprikapulver, mittelscharf
1 TL	Curry
1/2 TL	Salz
1 TL	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen
1 EL	Honig
150 g	Tomatenketchup

**Zubereitung:**

1. Für das Fleisch das Öl in eine flache Schale geben und mit 1 Prise Pfeffer verrühren. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und zum Öl geben. Die Steaks einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich wenden.
2. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Die weiche Butter mit den Schneebesen des Handrührgeräts aufschlagen. Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft zugeben und gut vermischen.
5. Dann den Buttermix auf ein Stück Butterbrot- oder Backpapier geben, zu einer Rolle formen und kühl stellen.  
Tipp: Man kann die Butter auch in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben, damit kleine Tupfen Kräuterbutter auf einen Teller aufdressieren und kühl stellen.
6. Für die Barbecue-Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Speck fein würfeln.
7. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Speckwürfel zugeben und kurz schwenken. Dann mit Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
8. Von der Zitrone und der Orange den Saft auspressen, mit in den Topf geben und weiter köcheln.
9. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.
10. Chili, Paprikapulver, Curry, Salz, Pfeffer, Honig und Ketchup zum Saucenansatz geben, kurz erwärmen, dann alles im Mixer fein pürieren. Anschließend die Sauce abschmecken.
11. Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Die Steaks salzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten.
12. Die gekühlte Kräuterbutterrolle auswickeln und in Scheiben schneiden.
13. Steaks anrichten, wahlweise entweder etwas Kräuterbutter darauf geben oder mit der Sauce genießen.

**Pro Portion: 800 kcal/ 3350 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 66 g Fett**

Freitag, 20. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

**Sören Anders**  
**Gebratene Scholle mit Speckstippe**  
**und Kartoffel-Gurkensalat**Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten:**

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

1 kg	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
2	Lorbeerblätter
10 g	Kümmelsaat
120 g	Schalotten
150 ml	Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
50 ml	Weißwein-Essig
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	grober Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen

Für den Fisch:

4	Maischollen (je 350-400 g)
2	Zwiebeln
120 g	Speck
etwas	Salz
50 g	Mehl
80 g	Butterschmalz

Für die Deko:

1 Bund	Schnittlauch
1	Kresse-Beet

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser, 1 Prise Salz, Lorbeer und Kümmel aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen, noch warm pellen und abkühlen lassen.
2. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen.
4. Essig und Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen lassen und alles mit Senf, Zucker, Pfeffer sowie Salz kräftig abschmecken.
5. Den heißen Fond in eine Schüssel geben und die Kartoffeln direkt in Scheiben hineinschneiden, behutsam umrühren, abdecken und ca. 4 Stunden durchziehen lassen.
6. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Schollen waschen und trocken tupfen.

8. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ebenfalls den Speck fein würfeln.
9. Den Speck in einer Pfanne bei geringer Hitze langsam - unter gelegentlichem Rühren - braten, bis er kross ist. Zum Schluss die Zwiebelwürfel hinzufügen.
10. Die Schollen salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl wieder abschütteln.
11. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Maischollen darin von beiden Seiten je 1 Minute anbraten. Dann auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 8 Minuten garen.
12. In der Zwischenzeit für den Salat Gurke und Radieschen waschen, Radieschen putzen, beides in feine Scheiben hobeln und unter die Kartoffeln heben. Das restliche Öl untermischen und den Salat abschmecken.
13. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
14. Die Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden.
15. Gebratene Schollen mit dem Salat anrichten, mit Schnittlauch und die Kresse bestreuen.

**Pro Portion: 1090 kcal/ 4560 kJ**  
**40 g Kohlenhydrate, 80 g Eiweiß, 68 g Fett**

**Antonina Müller**  
**Spargel-Kokos-Pasta**

**Montag, 23. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

3	Schalotten
30 g	frischer Ingwer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL	Kurkuma, gemahlen
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 EL	rote Currypaste (z. B. aus dem Glas, Asialaden)
600 g	weißer Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 TL	Butter
500 g	Fusilli (Spiralnudeln)
4 Stängel	frischer Koriander
12	Kirschtomaten
400 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
1	Limette
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan im Stück

**Zubereitung:**

1. Schalotten und Ingwer schälen und fein schneiden.
2. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Ingwer zugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Dann Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Currypaste zugeben, untermischen und kurz mit anrösten. Dann alles in einen Küchenmixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.
4. Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.
5. Für den Spargel etwas Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und Butter würzen. Den Spargel darin zugedeckt ca. 6 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
6. Gegarten Spargel abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
7. Die Fusilli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.
8. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Kirschtomaten waschen.
10. Kokosmilch und Schalotten-Gewürzpaste in einen Topf geben und aufkochen.

11. Von der Limette den Saft auspressen und die Sauce mit Limettensaft, Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
12. Die gekochten Nudeln in ein Sieb abschütten.
13. Nudeln, Spargel und fein geschnittenen Koriander unter die Sauce mischen.
14. Dann die Pasta mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit den Kirschtomaten und frisch geriebenen Parmesanspänen garnieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3220 kJ  
98 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 31 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Pochiertes Ei, souffliert mit Parmesan und Blattspinat****Dienstag, 24. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Brot:

150 g Baguette  
60 g Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Blattspinat:

3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 Tomaten  
200 g Blattspinat  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer, frisch gemahlen  
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Für die pochierten Eier:

700 ml Wasser  
200 ml Weißweinessig  
4 Eier (extrafrisch, gut gekühlt)  
etwas Salz

Für den Parmesanschaum:

50 g sehr weiche Butter  
2 Eier (Größe M)  
150 g Sauerrahm  
100 g Parmesan (frisch gerieben)  
etwas Salz  
etwas Piment d'Espelette  
1 Prise Zucker

Außerdem:

etwas Butter für die Förmchen

**Zubereitung:**

1. Das Baguette in etwa 1 cm feine Würfel schneiden.
2. Butter in eine Pfanne geben, erhitzen und leicht bräunen.
3. Die Baguettewürfel zugeben und knusprig braten. Auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben und würzen.
4. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
5. Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten nach Belieben entkernen und in feine Würfel schneiden.
6. Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomatenwürfel zugeben, kurz unterschwenken.

8. Dann den Blattspinat zugeben, unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Spinat-Tomatenmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, etwas abtropfen lassen.
9. In einem weiten Topf 700 ml Wasser und Essig bis kurz vors Sieden erhitzen.
10. Die Eier einzeln in kleine Schälchen oder Tassen aufschlagen.
11. Essigwasser mit einem Kochlöffel durchrühren, sodass darin ein Strudel entsteht.
12. Eier nach und nach in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei etwa 90 Grad (knapp unter der Siedegrenze) ca. 5 Minuten ziehen lassen. So bleiben die Eier innen schön cremig.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze inklusive Grillfunktion vorheizen.
14. Währenddessen für den Parmesanschaum die Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig aufschlagen.
15. Eier trennen. Eigelbe einzeln gründlich unter die Butter rühren.
16. Dann Sauerrahm und Parmesan unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
17. Eiweiß, je 1 Prise Salz und Zucker cremig (nicht zu steif!) aufschlagen. Vorsichtig portionsweise unter die Parmesanmasse heben.
18. Die pochierten Eier mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, in eine Schüssel mit eiskühlem gesalzenem Wasser geben und kurz abschrecken.
19. Eier abtropfen lassen. Nach Belieben abstehende Eiweißteile abschneiden.
20. Vier ofenfeste Gläser oder Gratinformen (à ca. 300 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen.
21. Spinat in den Förmchen verteilen. Brotwürfel darüber streuen.
22. Pochierte Eier salzen und in die Förmchen verteilen. Etwa 4-5 cm hoch Parmesanschaum auffüllen.
23. Förmchen auf dem Gitterrost in den heißen Backofen schieben. Im heißen Backofen 2-3 Minuten gratinieren.
24. Förmchen vorsichtig aus dem Backofen nehmen, auf Teller setzen und die Soufflés sofort servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2960 kJ

26 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 56 g Fett



**Rainer Klutsch  
Steak mit Erdbeer-Pfeffer-Sauce  
und Mairübchen****Mittwoch, 25. Mai 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

200 g	Erdbeeren
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
600 g	Mairübchen
2 Zweige	Thymian
4 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Entrecote á ca. 200 g
1 EL	Balsamico
10	rosa Pfefferkörner

**Zubereitung.**

1. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtupfen, putzen und halbieren.
3. Schalotten und Knoblauch schälen.
4. Zwei Schalotten würfeln, eine Schalotte in Spalten schneiden. Den Knoblauch fein schneiden.
5. Rübchen waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen. Die Schalotten-Spalten und die Rübchen darin ca. 7 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
8. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz würzen und in der Pfanne pro Seite 2 Minuten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben, abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten warmhalten.
9. Erdbeeren, Schalotten- und Knoblauchwürfel ins Bratfett der Pfanne geben und darin ca. 3 Minuten dünsten.
10. Anschließend in ein hohes Püriergefäß geben, Balsamico zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Dann die Pfefferkörner zufügen.
11. Steaks anrichten, die Sauce angießen und mit den Rübchen servieren.

Pro Portion: 520 kcal/ 2140 kJ

16 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 28 g Fett

**Daniele Corona**  
**Piccata vom Zander auf Gemüse-Caponata**

**Freitag, 27. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran

**Zutaten:**

Für den Fisch:

1/2 Bund glatte Petersilie  
80 g Pecorino  
4 Bio-Eier  
80 g Semmelbrösel  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
800 g Zanderfilet  
30 g Weizenmehl, Type 405  
3 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

1 rote Paprika  
1 Zucchini  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Aubergine  
2 Strauchtomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Rohrzucker  
1 EL Tomatenmark  
50 ml Weißweinessig  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
1 Stängel Basilikum  
1 EL Kapern, eingelegt (aus dem Glas)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

2 Bund Rucola  
etwas Salz  
2 EL Olivenöl  
1 EL weißer Balsamico

**Zubereitung:**

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Pecorino fein reiben.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Pecorino, Semmelbrösel und die Petersilie zugeben und zu einer cremigen Masse vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Eimasse mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
4. Für das Gemüse Paprika, Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten abwaschen und putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Staudensellerie, Aubergine und Tomaten ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in Streifen schneiden.

6. In einem Topf mit Olivenöl zuerst die Paprika mit Zwiebel und Staudensellerie anbraten, danach die Aubergine, Zucchini und den Knoblauch hinzugeben und ebenfalls mit anbraten.
7. Gemüse mit Zucker bestreuen, Tomatenmark hinzugeben gut verrühren und mit Weißweinessig ablöschen.
8. Rosmarin, Thymian und Basilikum abrausen und trocken schütteln.
9. Tomatenwürfel, Kapern, Rosmarin-, Thymian- und Basilikumzweig hinzugeben und alles langsam weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Den Zander abwaschen, abtrocknen und entgräten. Zanderfilet in Portionsstücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Jeweils eine Fischseite leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Löffel die vorbereitete Eimasse gleichmäßig darüberstreichen.
13. Eine backofengeeignete Pfanne mit Olivenöl erhitzen (oder eine Auflaufform mit Olivenöl einstreichen und kurz im Ofen erhitzen.)
14. Die Fischfilets mit der bestrichenen Seite nach unten in die heiße Pfanne legen und für etwa ca. 7 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
15. In der Zwischenzeit Rucola abrausen und trocken schütteln.
16. Rucola in eine Schüssel geben, leicht salzen, Olivenöl und Balsamico darüber geben und vermischen.
17. Die Pfanne mit den Fischfilets aus dem Ofen nehmen und diese wenden (jedoch nicht mehr anbraten).
18. Die Kräuterzweige aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse abschmecken.
19. Zum Anrichten jeweils etwas Gemüse auf Teller geben und die Fischfilets mit der Kruste nach oben darauf geben. Marinierten Rucola locker überstreuen und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ

32 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 38 g Fett

**Andrea Safidine  
Panierter dicker Spargel  
mit Basilikum-Sauce****Montag, 30. Mai 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Mediterran, Leichte Küche

**Zutaten:**

Für den Spargel:

1 Bio-Orange  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1 kg dicker weißer Spargel, gerne auch Bruchstücke  
2 Eier  
100 g Mehl  
100 g Semmelbrösel  
etwas Butterschmalz zum Braten

Für die Sauce:

1 Bund Basilikum  
1 Bio-Zitrone  
50 g Crème fraîche  
etwas Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Prise Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
2. In einem hohen Topf Wasser mit Salz, Zucker und den Orangenscheiben aufkochen.
3. Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und alle Spargelstangen und Bruchstücke auf ca. 10 cm zurechtschneiden.
4. Den Spargel in das Kochwasser geben und so lange kochen, bis er noch leichten Biss hat.
5. Währenddessen für die Sauce Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. Anschließend den Spargel mit der Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und etwas auskühlen lassen.
8. 150 ml vom Spargelwasser (ohne Orangenscheiben) in einen Standmixer geben. Basilikum und Crème fraîche dazu geben und die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.
9. In drei tiefe Teller jeweils die verquirlten Eier, das Mehl und die Semmelbrösel verteilen. Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durchs Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

10. In einer großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Spargelstücke darin rundherum goldbraun braten.

11. Den panierten Spargel auf Teller verteilen und mit der grünen Basilikumsauce anrichten.

Pro Portion: 350 kcal/ 1470 kJ

42 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 15 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Minutensteaks vom Rind mit Pistazienkruste**  
**und Orangen-Couscous**

Dienstag, 31. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Feine Küche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

400 g	Couscous (Instant-Weizengrütze)
300 ml	Gemüsebrühe
120 ml	Orangensaft
1 TL	Ras el Hanout (arabische Gewürzmischung; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Zweig	Zitronenthymian
1 EL	Butterschmalz
4	Steaks vom Rind à ca. 2 cm dick (z. B. aus dem Rücken/Rumpsteaks oder aus dem Filet geschnitten)
etwas	Salz
50 g	Pistazienkerne
80 g	Butter
50 g	Semmel- oder Pankobrösel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Bio-Orangen

**Zubereitung:**

1. Für Couscous und Steaks den Backofen zunächst auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe, Orangensaft und Ras el Hanout in einem Topf einmal kurz aufkochen. Dann die heiße Flüssigkeit unter den Couscous rühren.
3. Couscous zugedeckt in den Backofen stellen und etwa 5–8 Minuten quellen lassen.
4. Thymian abbrausen und gut trocken schütteln.
5. Für die Steaks eine große Pfanne mit Butterschmalz erhitzen.
6. Steaks trocken tupfen, mit Salz würzen. Steaks in der Pfanne von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Dabei den Thymianzweig mit in die Pfanne geben.
7. Steaks und Thymian dann auf einen Teller geben, zugedeckt in den heißen Backofen stellen und kurz ruhen lassen.
8. Inzwischen Pistazien in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit 60 g Butter und Semmelbröseln kurz durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
10. Den Couscous aus dem Ofen nehmen. Die Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf höchste Stufe vorheizen.
11. Zum Couscous restliche Butter geben und alles mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Mit den Orangenfilets garnieren.

12. Steaks auf einer ofenfesten Platte verteilen. Die Pistazienmasse als Kruste darauf geben. Die Steaks etwa 1 Minute im Ofen goldbraun gratinieren.

13. Gratinierte Steaks und Orangen-Couscous anrichten.

**Pro Portion: 870 kcal/ 3650 kJ**

**88 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 37 g Fett**