

Ali Güngörmüs
Grüner Spargel mit Erdbeeren, Spinat und gebratenem Ziegenkäse
Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch

Montag, 4. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

250 g	Babyspinat
250 g	Erdbeeren
1 kg	grüner Spargel
3 Rollen	Ziegenweichkäse (à 200 g)
1 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
1	Schalotte
30 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Babyspinat gut waschen und abtropfen lassen.
3. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen
4. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
5. Jede Ziegenkäserolle in 4 Scheiben schneiden.
6. In einer beschichteten Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen. Die Käsescheiben darin von beiden Seiten scharf anbraten, dann auf das Backblech geben und im Ofen warmhalten.
7. Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.
8. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und die Spargelstücke darin etwa 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Spinat zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Spargelstücke hinzufügen und kurz anbraten.
11. Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.
12. Spargel und Spinat auf Teller verteilen, die Erdbeeren darüber geben, den warmen Ziegenkäse darauf servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 2370 kJ
8 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 43 g Fett

Jörg Sackmann
Topfennocken mit gebratenem Radicchio

Dienstag, 5. Mai 2020
Für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Gourmetküche

Zutaten:

Für die Topfennocken

350 g Topfen (Speisequark oder Schichtkäse)
20 g Parmesan
4 Eigelb
80 g Mehl
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Butter
etwas Muskat, frisch gerieben

Für den Radicchio

2 EL Rosinen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Pinienkerne
2 Radicchio
2 EL Olivenöl
1 TL brauner Zucker
1 Msp. Jaipur-Curry
1 Orange
etwas Salz

außerdem

etwas Parmesankäse

Zubereitung:

Tipp: Der Topfen muss sehr gut, möglichst über Nacht, abtropfen!

1. Topfen in einem mit Küchenleinen ausgelegtem Sieb sehr gut (ggf. über Nacht) abtropfen lassen. Parmesan fein reiben.

2. Für den Radicchio die Rosinen in etwas lauwarmen Wasser einweichen. Schalotten schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

3. Radicchioblätter lösen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.

4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und die Knoblauchzehe darin andünsten. Radicchioblätter zugeben und kurz anbraten. Eingeweichte Rosinen abschütten und mit Pinienkernen zugeben. Mit braunem Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen, Curry ebenfalls untermischen.

5. Von der Orange den Saft auspressen, zum Radicchio geben und etwas einkochen lassen. Den gebratenen Salat mit Salz abschmecken.

6. Topfen eventuell im Küchenleinen zusätzlich ausdrücken. Topfen, Eigelb, Parmesan, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Dann Mehl zugeben, einarbeiten und gut durchkneten. Die Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

7. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen.

8. Die Topfenmasse in Nockenform ins kochende Wasser pressen. Ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Nocken an die Oberfläche steigen.
9. Topfenocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen.
10. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Topfenocken einschwenken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
11. Radicchio auf Teller verteilen. Topfenocken darauf anrichten. Parmesan darüber hobeln und servieren.

Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ
32 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rahmkohlrabi mit Mandel-Kartoffel-Püree

Mittwoch, 6. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Püree:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
30 g	geschälte Mandeln
100 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskat

Für den Kohlrabi:

600 g	Kohlrabi
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
80 ml	Gemüsebrühe
80 g	Sahne
3 Stängel	Kerbel
2 Stängel	Estragon
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Etwa 1 TL Salz zugeben und die Kartoffeln weichkochen.

Tipp: Die Kartoffeln sollen nicht verkochen, dann wird das Püree zu wässrig, die Kartoffeln sollen auch nicht zu fest sein, dann wird das Püree nicht schön glatt.

2. In der Zwischenzeit vom Kohlrabi die kleinen, feinen Blättchen zurückbehalten, abbrausen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden.

3. Schalotten schälen, fein schneiden. Knoblauchzehe schälen und andrücken.

4. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

5. Kohlrabi zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten dünsten.

6. Kerbel und Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

7. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Presse drücken.
9. Die Milch mit der Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz und Muskat würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel oder Gummischaber unterrühren. Zuletzt die gerösteten Mandeln unterheben und das Püree abschmecken.
10. Rahmkohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Kohlrabiblättchen fein schneiden und mit Kerbel und Estragon untermischen.
11. Püree und Rahmkohlrabi anrichten.

Pro Portion: 425 kcal / 1780 kJ
37 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett

Martin Gehrlein
Schnitzel in Ei-Hülle mit Tomatennudeln

Donnerstag, 7. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Tomatennudeln

30 g	getrocknete Tomaten
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
500 g	reife Tomaten (oder Tomaten aus der Dose)
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	brauner Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Basilikum
400 g	Spaghetti

Für die Schnitzel

80 g	Parmesan
4	Eier
8	Kalbsschnitzel à 70 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für die Tomatensauce die getrockneten Tomaten ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

3. Die frischen Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Fruchtfleisch würfeln.
4. Eingeweichte getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
5. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.
6. Getrocknete Tomaten und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Für die Schnitzel den Parmesan fein reiben. Die Eier verquirlen und geriebenen Parmesan untermischen.
9. Die Schnitzel plattieren.
10. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten und abtropfen lassen.
11. In der Zwischenzeit Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen.
12. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin goldgelb von beiden Seiten braten.
13. Die Tomatensauce abschmecken und die Spaghetti daruntermischen.
14. Schnitzel und Spaghetti anrichten, mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Pro Portion: 845 kcal / 3540 kJ
79 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 33 g Fett

**Rainer Klutsch
Spargel mit Buttersauce und
Brennnesselspinat**

Freitag 8. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Spargel

1,5 kg weißer Spargel
etwas Salz
1 Prise Zucker
1/2 TL Butter

Für die Hollandaise (Buttersauce)

150 g Butter
4 Eigelb
50 ml Weißwein
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft

Für den Brennnesselspinat

80 g Butter
600 g zarte Brennnessel-Triebe

etwas	Salz
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und die Stangen noch kurz bis zum Kochen in den Kühlschrank geben.
2. Für die Hollandaise Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Für den Brennesselspinat die Butter erhitzen und klären.
4. Brennesseltriebe verlesen, abspülen und in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann mit einem Pürierstab (Stabmixer) zerkleinern.
5. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.
7. Anschließend Schalotten und Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer und geklärter Butter zu den pürierten Brennesseln geben und nochmal untermixen, abschmecken und bis zum Servieren warm stellen.
8. Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten mit noch leichtem Biss kochen.
9. Für die Hollandaise Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen.
10. Dann langsam die flüssige Butter unterschlagen. Weißwein unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben und Hollandaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
11. Spargel und Brennesselspinat anrichten. Sauce Hollandaise über den Spargel träufeln. Dazu passt sehr gut gebratenes Lachsfilet.

Pro Portion: 660 kcal / 2750 kJ
8 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 60 g Fett

Weitere Buttersaucen-Variationen**Sauce Béarnaise****Zutaten:**

1	Schalotte
10	weiße Pfefferkörner
3 EL	Estragonessig
60 ml	Wasser
200 g	Butter
3	frische Eigelb (Gr. M)
etwas	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
3 Stiele	Estragon

3 Stiele Kerbel

Zubereitung:

1. Für die Béarnaise zunächst einen Gewürzsud herstellen. Dafür die Schalotte schälen, fein würfeln und in einen kleinen Topf geben. Weiße Pfefferkörner, Essig und Wasser zugeben und alles aufkochen. Die Flüssigkeit circa um die Hälfte einkochen lassen, anschließend durchsieben und abkühlen lassen.
2. Butter in einen Topf geben, schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.
3. Die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Dabei darauf achten, dass der Boden des Schlagkessels nicht zu heiß wird, sonst stockt das Ei.
4. Zerlassene Butter zunächst tröpfchenweise, später dann in einem dünnen Strahl unter die Eimasse schlagen, bis die Sauce dickcremig ist. Den Gewürzsud langsam dazugeben und weiter über dem Wasserbad aufschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Wird die Béarnaise zu fest, etwas kaltes Wasser einrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Zum Schluss Estragon und Kerbel abrausen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce rühren.

Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ
1 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 47 g Fett

Nussbutter**Zutaten:**

125 g ungesalzene Butter

Zubereitung:

1. Die Butter in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Sobald die Butter heiß ist, und das restliche enthaltene Wasser verdampft, (das macht sich an den aufsteigenden Bläschen bemerkbar) sollte man fleißig mit einem Schneebesen umrühren.
3. Ist das meiste Wasser verdampft, wird die flüssige Butter langsam klar und es dauert nicht mehr lange, bis sie leicht bräunt.
4. Sobald die kleinen, sich am Topfboden bildenden Brösel eine schöne haselnussbraune Farbe haben, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Butter sofort in einen zweiten Topf geben. Wer eine ganz klare Butter, ohne dunkle Stückchen haben möchte, passiert die Butter durch ein Passiertuch.
5. Die fertige Nussbutter kann jetzt heiß als Sauce oder zum Überglänzen verwendet werden. Sollte davon etwas übrigbleiben, hält sie sich auch gut verschlossen im Kühlschrank und kann bei Bedarf wieder erwärmt werden.

Pro Portion: 230 kcal / 970 kJ
0 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, 26 g Fett

Sybille Schönberger
Brottarte mit Gemüse

Montag, 11. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teigboden:

150 g altbackenes Baguette-Brot (etwa 2–3 Tage alt)
80 ml Wasser
3 EL Olivenöl
¼ TL Currypulver
2 EL Hartweizengrieß

Für die Füllung:

350 g Spinat
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Champignons
1 Karotte
2 Lauchzwiebeln
60 g Bergkäse
2 Eier (Größe M)
200 g Sahne
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Eine Tarte- oder Quicheform mit glattem Rand (Ø 28 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Das Brot in sehr kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel portionsweise im Hochleistungsmixer fein zerkrümeln. Alle Brotkrümel wieder in den Mixer geben und Wasser, Öl und Currypulver untermixen.
3. Brotmasse gleichmäßig in die Tarteform drücken, dabei auch einen Rand formen. Mit Grieß bestreuen.
4. Für die Füllung Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Zwiebel schälen und fein hacken.
6. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und grob schneiden.
7. Champignons putzen, in dünne Scheiben schneiden. In der Pfanne nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten.
8. Karotte waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
9. Den Käse fein reiben.

10. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
11. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Spinat, Pilze, Lauchzwiebeln und Karotten daruntermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
12. Die Gemüsemasse auf dem Bröselboden verteilen, den Käse darüberstreuen. Die Tarte ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.
13. Dann die Tarte direkt auf den Backofenboden stellen, Backofen ausschalten und ein gefaltetes Geschirrtuch zwischen die Tür klemmen. Die Tarte 5 – 10 Minuten nachgaren lassen.
14. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Noch warm servieren. Dazu passt ein frischer Blattsalat.

Pro Portion: 550 kcal / 2300 kJ
32 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 39 g Fett

Philipp Stein
Tagliata vom Rinderrücken mit Kräutersauce
und Bulgur

Dienstag, 12. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für das Fleisch:

6 EL	Sojasauce
4	Rinderrücken-Steaks à ca. 150 g
etwas	Öl zum Bestreichen
etwas	grobes Meersalz

Für den Bulgur:

500 ml	Wasser
etwas	Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)
etwas	Salz
150 g	Bulgur
2	Bio-Limetten
3 EL	Olivenöl

Für die Kräutersauce:

1/2 Bund	Blattpetersilie
3 Stängel	Minze
3 Stängel	Koriander
1	Knoblauchzehe
1	Peperoni
1/2 TL	Abrieb einer Bio-Limette
6 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Sojasauce in eine flache Form geben, die Steaks nach Belieben kurz kalt abspülen, trocken tupfen. Steaks in der Sojasauce wenden und 30 Minuten in der Sojasauce ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Bulgur Wasser mit einer guten Prise Ras el Hanout und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bulgur hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Limetten heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Limette die Schale abreiben und Saft auspressen. Die andere Limette mit dem Messer schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch ist. Die Fruchtfilets auslösen.
4. Anschließend den Bulgur auf einem Sieb abschütten. Den noch warmen Bulgur mit Olivenöl, Limettensaft und schale vermischen und mit Salz und Ras el Hanout abschmecken. Die Limettenfilets in kleine Stücke schneiden und untermischen.
5. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, entkernen und grob schneiden.
7. Kräuterblätter mit Knoblauch, Peperoni, Limettenabrieb und Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.
8. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Eine Grillpfanne gut erhitzen. Die Steaks aus der Marinade nehmen, gut abtropfen. Die Grillpfanne mit Öl auspinseln, Steaks darin von beiden Seiten kräftig anbraten.
10. Anschließend auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rosa garen.
11. Steaks aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
12. Zum Anrichten den Bulgur auf Tellern verteilen. Die Steaks in Scheiben aufschneiden und daneben anrichten, mit Meersalz würzen und die Kräutersauce darüber träufeln.

Pro Portion: 660 kcal / 2770 kJ
27 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 45 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Variation von gebratener und roher Zucchini
mit Lachsforelle

Mittwoch, 13. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

4	grüne Zucchini, mittelgroß
2	gelbe Zucchini, mittelgroß
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Dill
600 g	frisches Lachsforellenfilet ohne Haut
etwas	Salz
etwas	Anis, gemahlen
3	Bio-Limetten
3	Korianderkörner
etwas	Zucker
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
6 EL	Olivenöl
4	Zucchiniblüten
1/2 Bund	Schnittlauch
40 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Grüne und gelbe Zucchini putzen waschen und abtrocknen.
2. Die Hälfte der grünen Zucchini, der Länge nach mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.
3. Basilikum und Dill abbrausen, trocken schütteln und Basilikumblätter und Dillspitzen abzupfen.
4. Fischfilet abwaschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Dann das schöne Mittelstück des Filets herausschneiden und beiseitelegen. Die Abschnitte in fingerdicke ca. 2 cm lange Streifen schneiden.
5. Die Fischstreifen mit Salz und Anis würzen und in die Zucchinistreifen einwickeln, dabei je 1 Blatt Basilikum und Dill mit einwickeln.
6. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen.
8. Das Mittelstück von der Lachsforelle in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwa der Hälfte vom Limettensaft und -abrieb sowie etwas Salz, Zucker und gemörserten Korianderkörnern marinieren.
9. Die restlichen Zucchini in hübsche Stücke schneiden, zum Beispiel in Blattform. Die dabei anfallenden Reste fein hacken.

10. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken.
11. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
12. In einer tiefen Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen und die Zucchinistücke darin anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe, die Hälfte der Thymianzweige zugeben und mit Salz und Zucker würzen. Nach ca. 2 Minuten die Zwiebelringe zugeben und mit den Zucchini weich dünsten.
13. Gebratene Zucchini mit restlichem Limettenabrieb und -saft abschmecken.
14. Die Zucchini Blüten abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig den Stempel aus der Blüte brechen.
15. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliches Basilikum und Dill ebenfalls fein schneiden.
16. Parmesan fein reiben.
17. Gehackte Zucchini mit Schnittlauch, Basilikum, Dill, Parmesan und 1/3 vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und vorsichtig die Zucchini Blüten damit füllen.
18. In einer weiteren Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini-Fisch-Päckchen darin braten. Mit wenig Salz würzen, restlichen Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben.
19. Zucchini Gemüse, gefüllte Zucchini, gebratene Zucchini-Fisch-Päckchen und die marinierten Lachsforellenscheiben auf Tellern arrangieren.

Pro Portion: 470 kcal / 1975 kJ
6 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 34 g Fett

Rainer Klutsch
Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse

Donnerstag, 14. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für die Cannelloni:

1	Zwiebel
500 g	Pelati-Tomaten
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 Zweige	Liebstockel
3 Zweige	glatte Petersilie
3	Lauchzwiebeln

1/2 TL	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
12	Lasagneplatten
300 g	Schichtkäse oder Magerquark
2	Eigelb
50 g	Crème fraîche
80 g	Parmesan

Für den Salat:

2 Bund	Rucola
8	Kirschtomaten
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.
2. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Thymian und Rosmarin abrausen und die Kräuterzweige zugeben und die Tomaten ca. 15 Minuten leicht köcheln.
3. Liebstöckel und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebel zugeben und anschwitzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen und die Zitronenschale untermischen.
6. Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrotpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Schichtkäse mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angeschwitzten Kräuter unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Kräuter-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.
10. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit Rucola abrausen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

12. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
13. Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen.
14. Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.
15. Rucola mit der Vinaigrette marinieren, die Tomaten und Pinienkerne untermischen.
16. Die gebackenen Cannelloni anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 635 kcal / 2650 kJ
44 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 38 g Fett

Sören Anders
So geht's: Grill-Spezialitäten

Freitag, 15. Mai 2020
Rezepte jeweils für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Grundrezepte

Zutaten:

Für die marinierten Spareribs

1 kg	Spareribs (Schälrippchen vom Schwein)
etwas	Salz
2 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
1 TL	Curry
2 EL	Essig
1 EL	Fünf-Gewürze-Pulver
1 TL	Pfeffer aus der Mühle

Für die marinierten Rumpsteaks

2 TL	Pfefferkörner
1 TL	Szechuanpfeffer
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver
200 ml	Olivenöl
4	Rumpsteaks à 150 g

Für die marinierten Hähnchenbrüste

2 TL	scharfer Senf
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Weißwein
4	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Öl zum Braten

Für den pikanten Tomatendip

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	rote Peperoni

2 EL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
400 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
2 EL	Balsamico
2 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Kräuterdip

1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Koriander
1 EL	Pinienkerne
15 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
40 ml	Olivenöl
60 g	Crème fraîche

Zubereitung:

- 1. Die Spareribs** so zuschneiden, dass möglichst gleichmäßige Stücke entstehen, die man nach dem Kochen in nahezu gleich lange Stücke schneiden kann.
- Fleischstücke in einem Topf mit Salzwasser ca. 1 Stunde kochen und im Wasser erkalten lassen. Spareribs herausnehmen, abtrocknen und in grillgerechte Stücke schneiden.
- Für die Marinade Sojasauce, Honig, Curry, Essig, Fünf-Gewürze-Pulver und Pfeffer gut vermischen. Spareribs damit einstreichen und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.
- Kurz vor dem Grillen die Spareribs aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill langsam von allen Seiten braten.
- 5. Für die Rumpsteak-Marinade** Pfefferkörner und Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen und fein schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterzweige grob zerkleinern.
- Gemörserten Pfeffer mit Knoblauch, Paprikapulver und Kräuterzweigen mit dem Olivenöl in einer flachen Schale zu einer Marinade mischen.
- Die Rumpsteaks in der Kräutermarinade 1 Stunde einlegen.
- Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade gut abtropfen. Steaks auf dem Grill oder in einer Pfanne von beiden Seiten braten.
- 9. Für die Hähnchenbrust-Marinade** Senf mit Essig und Weißwein verrühren, die Hähnchenbrustfilets damit bestreichen, in eine flache Form oder einen tiefen Teller legen und abgedeckt 5 Stunden kaltstellen.
- Die marinierten Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Grillrost oder Pfanne mit etwas Öl ausstreichen. Die Filets darin unter Wenden goldbraun und gar grillen.
- 11. Für den Tomatendip** die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und die Peperoni fein hacken.

12. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

13. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen.

14. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss abschmecken. Der Tomatendip schmeckt lauwarm und kalt.

15. Für den Kräuterdip Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

16. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben, Knoblauch schälen und grob schneiden.

17. Kräuterblätter, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, etwas Salz, Olivenöl und Crème fraîche in einen Mixer geben, fein pürieren und abschmecken.

Rippchen plus Dips pro Portion: 650 kcal / 2730 kJ
12 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 46 g Fett

Rumpsteaks plus Dips pro Portion: 500 kcal / 2100 kJ
10 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett

Hähnchenfilet plus Dips pro Portion: 395 kcal / 1650 kJ
10 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 19 g Fett

Martin Gehrlein
Brokkoli-Pasta mit Chili

Montag, 18. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Preiswert, Schnelle Küche

Zutaten:

600 g	Brokkoli
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2	rote Chilischoten
40 g	Mandel, geschält
80 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie
400 g	Pasta (z.B. Orecchiette, Conchiglioni)
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.

2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
4. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischoten waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.
5. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
6. Den Parmesan grob reiben.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
9. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.
10. Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.
12. Zuletzt Parmesan und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Nährwert: Pro Portion: 610 kcal / 2550 kJ, 75 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 23 g Fett

Jörg Sackmann
Spargelfrikadellen mit Erbsenpüree

Dienstag, 19. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Spargelfrikadellen

300 g	weißer Spargel
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
3	Schalotten
1/2 Bund	Kerbel
60 g	Laugenstange (vom Vortag)
100 ml	Milch
500 g	Putenbrustfilet
50 ml	Sahne
1	Ei

Erbsenpüree

600 g	Erbsen (frisch oder TK)
-------	-------------------------

etwas	Salz
3	Lauchzwiebeln
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Butter
150 g	Sahne

Zubereitung:

1. Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel zunächst der Länge nach halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Spargelstücke darin anschwitzen. Mit Salz, Piment d'Espelette und einer Prise Zucker würzen, weich garen und dann auskühlen lassen.
3. Schalotten schälen, fein schneiden.
4. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen, die Pfanne vom Herd ziehen, Kerbel zugeben und auskühlen lassen.
6. Die Laugenstange in kleine Würfel schneiden. Die Milch in einem Topf erwärmen und über die Laugenstangenwürfel gießen und kurz einweichen.
7. Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
8. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln darin unter Wenden goldbraun anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Gut gekühltes Putenbrustfilet in Stücke schneiden, mit Sahne in einen Mixer geben, mit Salz würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Dann in eine Schüssel umfüllen und diese auf Eiswasser stellen.
12. Eingeweichte Laugenstange ausdrücken und das Ei unter die Farce mischen. Zuletzt Spargel und Schalotten unterheben. Aus der Masse Frikadellen formen.
13. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Frikadellen von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.
14. In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Erbsen zugeben und fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.
15. Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Frikadellen geben, die gebratenen Lauchzwiebeln darum herum verteilen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 795 kcal / 3330 kJ
36 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 52 g Fett

Christian Henze
Hähnchen- Curry mit roten Linsen

Mittwoch, 20. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

300 g	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
2	rote Paprika
400 g	Kartoffeln, festkochend
700 g	Hähnchenbrustfilet
4 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Curry
1/2 TL	Chilipulver
1 Prise	Zimt, gemahlen
3	Gewürznelken
300 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Kokosmilch
100 g	rote Linsen
1	Bio-Limette

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften in etwa 5 mm breite Streifen schneiden.
3. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.
4. Hähnchenbrustfilets ebenfalls in 3 cm große Würfel schneiden.
5. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und das Fleisch und die Kartoffelwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch und die Kartoffeln aus der Pfanne nehmen, kurz beiseite stellen.
6. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin anbraten.
7. Dann Fleisch und Kartoffeln wieder zugeben. Curry, Chilipulver, Zimt und Gewürznelken zugeben und gut untermengen.
8. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Kokosmilch zugeben und zugedeckt das Hähnchen-Curry etwa 25 Minuten köcheln lassen.
9. Dann die roten Linsen abspülen, abtropfen und zugeben, das Hähnchen-Curry weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Hälfte den Saft auspressen.
11. Das Hähnchen-Curry mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den Limettenscheiben garnieren.

Nährwert: Pro Portion: 495 kcal / 2060 kJ
32 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 17 g Fett

**Zusatzrezept:
Naan-Brot, für 4 Portionen**

Zutaten:

20 g frische Hefe
1 EL Zucker
60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (Type 405)
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 Prise Chilipulver
1 Ei
60 ml Milch
100 g Naturjoghurt

Zubereitung:

1. Die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.
3. Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

4. Die Teigschüssel abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Tipp: Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Nährwert: Pro Portion: 410 kcal / 1710 kJ
78 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 4 g Fett

Sören Anders
Caesar Salad

Freitag, 22. Mai 2015
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Grundrezept

Zutaten:

Für den Salat

1	Romanasalat
1	Radicchio
1 Bund	Rucola
1 Bund	Basilikum
4	Tomaten
80 g	Weißbrot
2 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz
80 g	Frühstücksspeck, dünn aufgeschnitten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Parmesan

Für das Dressing

20 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
3	Sardellenfilets
1 EL	Kapern
1 EL	Dijon Senf
4 EL	weißer Balsamico
1 EL	Worcestersauce
2	frische Eigelb
150 ml	Olivenöl
2 EL	Sauerrahm
etwas	Meersalz
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Romanasalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola abrausen und abtropfen lassen.
2. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, dann die Tomatenhälften dritteln.
4. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig braten. Mit einer Prise Salz würzen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.
6. Die Pfanne ausreiben und die Speckstreifen darin knusprig braten.

7. Für das Dressing Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden
Sardellenfilets ebenfalls grob schneiden.
8. In ein hohes Püriergefäß Parmesan, Knoblauch, Sardellenfilets, Kapern, Senf, Balsamico, Worcestersauce und die Eigelbe geben und zu einer feinen homogenen Masse pürieren. Dann langsam das Öl untermixen, so dass eine Art dünne Mayonnaise entsteht. Zuletzt Sauerrahm untermixen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
9. Die Blattsalate und Rucola in große tiefe Teller oder Glasschalen einschichten. Mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Tomaten darauf geben. Parmesan fein hobeln und darüber streuen. Mit einem Löffel das Dressing darauf verteilen, die Brotwürfel und Basilikumblätter darüber streuen, Speckscheiben anlegen und sofort servieren.

Nährwert: Pro Portion: 735 kcal / 3060 kJ
14 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 69 g Fett

Sören Anders

Freitag, 22. Mai 2015

Dreierlei von der Erdbeere

Pfeffer-Erdbeeren

Zutaten:

250 g frische Erdbeeren
1 EL gereifter Balsamico
1 EL grüne Pfefferkörner in Lake, abgetropft

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen. Dann in Scheiben aufschneiden und auf einem Teller verteilen.
2. Mit dem Balsamico beträufeln.
3. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen und darüber streuen.

Nährwert: Pro 100 g: 38 kcal / 160 kJ
7 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, unter 1 g Fett

Marinierte Erdbeeren mit Pistazien

Zutaten:

250 g Erdbeeren
1 EL Puderzucker
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 Spritzer Mandellikör nach Belieben
2 Blätter frische Minze
2 EL Pistazien

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen.

2. Dann in Stücke schneiden und Puderzucker überstreuen. Zitronensaft über die Erdbeeren träufeln und vorsichtig untermischen. Nach Belieben noch Mandellikör zugeben.
3. Die Minzeblätter abbrausen, trocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Erdbeeren mischen.
4. Pistazien grob hacken und überstreuen.

Nährwert: Pro 100 g: 105 kcal / 435 kJ
10 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 5 g Fett

Erdbeersorbet

Zutaten:

100 g	Zucker
100 ml	Wasser
500 g	Erdbeeren
1/2	Zitrone

Zubereitung:

1. Zucker und Wasser in einen Topf geben und so lange kochen, bis sich der Zucker ganz gelöst hat. Dann den Sirup erkalten lassen.
 2. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, putzen und grob schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 3. Erdbeeren mit Zitronensaft und dem kalten Sirup in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Masse in eine Eismaschine geben und durchfrieren.
- Tipp: Wer keine Eismaschine hat, kann die Erdbeermasse auch in ein Gefriergefäß geben und im Gefrierschrank tiefkühlen, dabei immer mal wieder umrühren.

Nährwert: Pro 100 g: 80 kcal / 335 kJ
18 g Kohlenhydrate, unter 1 g Eiweiß, unter 1 g Fett

Sybille Schönberger
Gemüserösti mit Frühlingsalat und
Kräuterquark

Montag, 25. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch, einfache Küche

Zutaten:

Für den Salat:

1 Bund	Löwenzahnsalat
50 g	Wildkräutersalat-Mischung (z.B. Brunnenkresse, Pimpernelle, Rauke)
1/2	Bio-Zitrone
1 Prise	Salz
1 TL	Honig
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl

Für den Quark:

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 die Rösti:

500 g	Kartoffeln, fest kochend (ca. 4 Stück)
1	Karotte, mittelgroß
1	Zucchini, mittelgroß
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
3 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Salat Löwenzahn und Wildkräuter putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
3. Zitronenschale mit Salz, Honig und Balsamico in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren. Dressing beiseite stellen.
4. Für den Quark Schnittlauch, Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden. Von Petersilie und Kerbel die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Den Quark mit Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, die Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Für die Rösti Kartoffeln und Karotte schälen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben.

7. Kartoffeln, Karotte und Zucchini auf einer groben Reibe raspeln. Gemüseraspel in ein Tuch geben und gut ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

8. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Gemüsespäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Man kann anstatt der Kartoffeln auch einen Teig aus 150 g Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz und 80 ml Milch anrühren und darunter Zucchini- und Karottenraspel mischen und diese Mischung in der Pfanne zu Gemüseplätzchen ausbacken.

9. Kurz vor dem Servieren Löwenzahn und Wildkräuter zum Dressing geben und gut vermischen.

10. Die Gemüserösti mit Salat und Kräuterquark auf Tellern anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ
28 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 27 g Fett

Ali Güngörmüs
Roastbeef mit Ofenkartoffeln
und gebratenen Pilzen

Dienstag, 26. Mai 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für das Fleisch:

800 g Roastbeef
etwas Salz
1 Knoblauchzehe
3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz

Für die Kartoffeln:

600 g kleine neue Kartoffeln
3 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für Basilikumöl und Parmesancreme:

1 Bund Basilikum
50 ml Olivenöl
40 g Parmesan
150 g Sahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Cayennepfeffer

Für die Pilze:

200 g Steinchampignons
200 g Kräuterseitlinge
1 Schalotte
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Roastbeef parieren, d.h. aufliegendes Fett und Sehnen entfernen, das Fleisch mit Salz würzen.
3. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln.
4. In einer ofenfesten Pfanne Butterschmalz erhitzen, das Fleisch darin rundherum anbraten.
5. Anschließend das Bratfett abgießen, Thymian und angedrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut unter fließendem Wasser bürsten und waschen.
7. Kartoffeln halbieren, in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und einmal durchmischen.
8. Das rosa gegarte Roastbeef aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ruhen lassen.
9. Die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen, die Kartoffeln in den Ofen geben und ca. 25 Minuten goldgelb und knusprig garen.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum mit Olivenöl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.
11. Parmesan fein reiben. Sahne schaumig aufschlagen, Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Bis zum Servieren die Parmesancreme kaltstellen.
12. Die Pilze putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
13. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin goldgelb anbraten. Schalotten und Butter zugeben und mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Das Roastbeef in dünne Scheiben aufschneiden.
15. Die Kartoffeln mit den Pilzen auf Tellern anrichten, mit dem Basilikumöl beträufeln. Die Parmesancreme in kleinen Klecksen darum herum verteilen. Die Roastbeefscheiben locker anlegen.

Pro Portion: 810 kcal / 3390 kJ
21 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 57 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenbrust mit Rhabarbergemüse

Mittwoch, 27. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

etwas	Salz
150 g	Basmatireis
2 EL	Butter
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
3 EL	Butterschmalz
750 g	Rhabarber
1 Bund	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
1 Prise	weißer Pfeffer
1 Prise	Kardamom
3	Korianderkörner
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
4 TL	Zucker
200 ml	Hühnerbrühe

Zubereitung:

1. In einem breiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen.
2. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten 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. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30-40 Minuten) dämpfen.
4. Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Hähnchenbrüste abwaschen und trockentupfen.
6. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
7. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrüste salzen und von beiden Seiten in der Pfanne anbraten. Das angebratene Fleisch (in der ofenfesten Pfanne oder auf einem Backblech) auf die Hautseite legen, Thymianzweige einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.
8. Für das Gemüse den Rhabarber waschen, putzen, abziehen und in Stücke schneiden.
9. Minze und Petersilie abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen, ein paar Kräuterblätter für die Dekoration zur Seite legen, die restlichen fein schneiden.
10. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. In einer tiefen Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Die Hälfte der gehackten Kräuter dazu geben, mit Pfeffer, Kardamom, Koriander und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Dann die Rhabarberstücke dazugeben, salzen, zuckern und kurz braten.
12. Mit der Hühnerbrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
13. Dann das Rhabarbergemüse nochmals mit Salz und Zucker abschmecken, es sollte süß-sauer schmecken. Die restlichen fein geschnittenen Kräuter untermischen.
14. Die Hähnchenbrustfilets aufschneiden, auf Tellern anrichten und Rhabarbergemüse und Reis zugeben, mit Kräuterblättern garniert servieren.

Pro Portion: 590 kcal / 2460 kJ
45 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 30 g Fett

Andreas Schweiger
Gemüsebulgur mit Kohlrabi-Frischkäse-Taschen**Donnerstag, 28. Mai 2020**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, leichte Küche**Zutaten:****Für den Gemüsebulgur:**

300 g	Erbsen (frisch oder TK)
etwas	Salz
1	Kohlrabi
2	Tomaten
100 g	Zuckerschoten
1/2 Bund	Schnittlauch
2	Schalotten
80 g	Butter
150 g	Bulgur
400 ml	Gemüsebrühe

Für die Kohlrabi-Taschen:

1	Kohlrabi
etwas	Salz
1/2 Bund	Schnittlauch
250 g	körniger Frischkäse
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3-5 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz entfernen und die Kerne austreichen. Tomaten vierteln dann fein würfeln.
4. Zuckerschoten putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen, die Schalotten darin glasig anschwitzen. Bulgur zugeben, kurz schwenken und die Brühe angießen. Bulgur zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten garen.
8. Für die Kohlrabitaschen den Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Die Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und etwa 5 Minuten ziehen lassen.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Den Frischkäse mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und auf einer Platte auslegen. Auf jede Scheibe etwas Frischkäse geben und zusammenklappen.
12. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabitaschen darin kurz erwärmen.
13. Zuckerschotenstreifen und Kohlrabistreifen zum Bulgur geben und etwa 2 Minuten mit garen. Erbsen, Tomaten und Schnittlauch untermischen, restliche Butter untermischen, mit Salz abschmecken.

14. Gemüsebulgur in tiefen Tellern anrichten, die Kohlrabitaschen darauf geben.

Pro Portion: 520 kcal / 2170 kJ
47 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 26 g Fett

Rainer Klutsch
Grillte Forelle mit Bohnensalat

Freitag, 29. Mai 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Salat:

350 g grüne Bohnen
2 Stängel Bohnenkraut
etwas Salz
1 rote Zwiebel
2 EL Apfelessig
etwas Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sonnenblumenöl
2 Stängel Estragon

Für die Forelle:

4 frische Forellen (à ca. 350 g)
1 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen
etwas Salz
2 EL Olivenöl
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten bissfest kochen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen. Das Bohnenkraut entfernen.
4. Die Forellen innen und außen gut waschen und trocken tupfen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden
6. Forellen von innen und außen mit Salz würzen. Einige Petersilienblätter und Zitronenscheiben jeweils in die Bauchhöhle geben.
7. Den Grill (oder eine Grillpfanne) mäßig vorheizen. Die Forellen mit dem Öl bestreichen, mit Pfeffer würzen und jeweils etwa 10 Minuten pro Seite bei mäßiger Hitze braten.
8. In der Zwischenzeit die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

10. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Estragon unter den Salat mischen, den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.

11. Die Forellen mit dem Bohnensalat anrichten. Dazu passen z.B. Bratkartoffeln.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ

5 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 30 g Fett