

ARD-Buffet Rezepte Dezember 2020, Teil 1**Tarik Rose
Confierte Forelle mit Senfkaviar
und Blumenkohlcreme****Dienstag, 1. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche****Zutaten:**

Für den Senfkaviar:

50 g	Senfsaat
1	Schalotte
10 g	frischer Ingwer
20 g	brauner Zucker
100 ml	weißer Balsamico
50 ml	Apfelsaft
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Blumenkohlcreme:

600 g	Blumenkohl
1	Schalotte
5 EL	Butter
200 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1	Bundglatte Petersilie
3 EL	Crème fraîche
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Muskat

Für den Fisch:

1	Bundglatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
125 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	frische Forellenfilets mit Haut, ohne Gräten

Zusätzlich:

20 g	Haselnüsse
etwas	Haselnussöl

Zubereitung:

1. Senfsaat in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Schalotte schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
3. In einem kleinen Topf den Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem weißen Balsamico ablöschen, Schalotte, Ingwer und die vorgekochte Senfsaat zugeben und die Flüssigkeit einkochen. Dann den Apfelsaft, Lorbeerblatt und Sternanis hinzufügen und solange weiter kochen, bis sich eine dicke, sirupartige Konsistenz ergibt. Den Senfkaviar mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
4. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

5. Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl putzen in Röschen zerteilen. Röschen und Strunk waschen und den Strunk grob würfeln.
6. Schalotte schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf die Butter bräunen. Anschließend die Hälfte der braunen Butter in eine kleine Schale gießen und beiseite stellen
8. In den Topf mit der Butter die Schalotte geben und kurz anschwitzen, die Blumenkohlstücke zugeben, kurz anbraten und Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten.
9. In der Zwischenzeit gesamte Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Für den Fisch die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
11. Die Zitrone halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen.
12. Die zimmerwarme Butter in eine Schüssel geben und mit der Hälfte der Petersilie, Zitronenschale und -saft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze (140 Grad Umluft) vorheizen.
14. Die Forellenfilets ggf. entgräten und die fetten Bauchlappen entfernen.
15. In eine flache Auflaufform die gewürzte Butter verteilen und die Fischfilets mit der Fleischseite nach unten darauf legen. So den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten garen, bis er glasig ist.
16. Zum weich gegarten Blumenkohl Crème fraîche sowie restliche gebräunte Butter geben und fein pürieren. Restliche Petersilie untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Muskat abschmecken.
17. Blumenkohlcreme auf Teller geben, darauf die Forellenfilets anrichten und den Senfkaviar darüber geben. Mit gerösteten Haselnüssen und Haselnussöl beträufeln.

Pro Portion: 800 kcal / 3350 kJ

17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 63 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Klößchen mit Pinienkernen, Backpflaume
und Pilzsauce

Mittwoch, 2. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Vegetarisch

Zutaten:

1,5 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
100 g	Pinienkerne
2	rote Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
8	Backpflaumen
150 ml	Sahne
1 EL	getrocknete Steinpilze
100 g	Shiitake-Pilze
100 g	Steinchampignons
100 g	Kartoffelstärke
2	Eier
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Von den gerösteten Pinienkernen etwa 1/3 für die Dekoration zur Seite stellen, die übrigen Pinienkerne fein hacken.
4. Rote Zwiebeln schälen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
6. Backpflaumen grob schneiden, unter die Zwiebeln mischen, einmal durchschwenken und die Pfanne vom Herd ziehen.
7. Sahne und getrocknete Steinpilze in einen Topf geben, aufkochen, dann den Topf vom Herd nehmen und die Pilze in der Sahne ziehen lassen.
8. Shiitake-Pilze und Champignons putzen und in etwa 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden.
9. Gekochte Kartoffeln abgießen und noch warm durch die Presse drücken. Kartoffelstärke, gehackte Pinienkerne, Eier und etwas Salz zugeben und zu einem Teig vermischen. Aus dem Teig Klößchen von ca. 3 cm Durchmesser formen und etwas von der Backpflaumen-Zwiebelmasse hineindrücken.
10. Klößchen in einem Topf mit reichlich siedendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
11. In einer Pfanne Butter erhitzen und die vorbereiteten frischen Pilze darin braten, mit Salz würzen.
12. Die Steinpilze in der Sahne fein pürieren und zu den Pilzen in der Pfanne geben. Alles nochmal aufkochen und abschmecken.
Tipp: Wenn von der Backpflaumen-Zwiebel-Masse noch etwas übrig ist, einfach mit in die Pilzsauce geben.
13. Die Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und auf Teller geben. Die Sauce darüber gießen und mit restlichen Pinienkernen bestreuen.

**Rainer Klutsch
Kartoffeleintopf mit Würstchen****Donnerstag, 3. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche****Zutaten:**

Für den Fond:

400 g	Knollensellerie
3	Karotten
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Rapsöl
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
1,2 l	Wasser
2	Wacholderbeeren
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Einlage:

1	Zwiebel
6	Kartoffeln, (festkochende Sorte)
6	Karotten
2	Paprikaschoten, rot
1 Bund	Staudensellerie
100 g	Bauchspeck, geräuchert
4	Würstchen (z. B. Debreziner, Cabanossi, Chorizo)
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch

Zusätzlich:

300 g	Bauernbrot
2 EL	Butter
150 g	Bergkäse

Zubereitung

1. Für den Fond Sellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch schälen, bzw. abziehen und grob zerkleinern.
2. Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit dem Paprikapulver bestäuben.
3. Sellerie und Karotten zugeben und kurz mitdünsten.
4. Das Wasser, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter zugeben. Salzen, pfeffern und etwa 2,5 Stunden köcheln lassen.
5. Inzwischen für die Einlage Zwiebel abziehen und fein würfeln.
6. Kartoffeln und Karotten putzen, bzw. schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
7. Kartoffeln und Karotten in leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Herausnehmen und kalt abbrausen.
8. Paprikaschoten und Staudensellerie putzen und ebenfalls in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
9. Bauchspeck, je nach Geschmack, in etwas dickere Scheiben bzw. Würfel schneiden.
10. In einer tiefen Pfanne die Speckstücke kurz andünsten, Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten, dann aus der Pfanne nehmen.
11. Paprika und Staudensellerie im Speck-Bratfett etwa 2 Minuten andünsten.

12. Den fertig gekochten Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und abschmecken, er sollte nicht zu salzig sein.

Tipp: das gekochte Gemüse vom Fond eignet sich, fein püriert, noch wunderbar für Saucen zu Nudeln oder als interessante Note für Kartoffelpüree.

13. Würstchen in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden.

14. Blanchierte Karotten- und Kartoffelwürfel in den Fond geben und zunächst etwa 5 Minuten garen.

15. Dann Paprika, Staudensellerie und Speck-Mix zugeben und weitere 10 Minuten garen.

16. Petersilie und Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

17. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

18. Das Brot in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten anrösten.

19. Die Würstchen in den Eintopf geben und warm ziehen lassen (dabei sollte der Fond nicht mehr kochen, nur siedend).

20. Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Käse reiben und jeweils darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen die Käsebrote goldbraun überbacken.

21. Kurz vor dem Servieren Petersilie und Schnittlauch unter den Eintopf mischen und abschmecken.

19. Eintopf und überbackene Brote anrichten und servieren.

Sören Anders
Geröstete Maultaschen

Freitag, 4. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

Für die Maultaschen:

500 g Spinat
etwas Salz
1 Zwiebel
2 Bundglatte Petersilie
1 EL Butterschmalz
3 EL Semmelbrösel
300 g Hackfleisch
2 Eier
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
300 g frischer Nudelteig

Für den Salat:

150 g Feldsalat
4 Radieschen
1 TL Honig
1 TL Senf
2 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

4 Eier
50 ml Milch
etwas Pfeffer
etwas Salz
2 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für die Maultaschen Spinat waschen, putzen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Spinat kurz blanchieren, abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein hacken.
2. Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen und alles in eine Schüssel geben.

4. Dann Semmelbrösel, gehackten Spinat, Hackfleisch und ein Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.
5. Den Nudelteig sehr dünn in eine großes Rechteck ausrollen.
6. Fleischfarce auf die Teigbahn dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammen drücken. Dann ca. 6 cm breite Stücke abschneiden.
7. Maultaschen in leicht kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, dann herausnehmen, gut abtropfen lassen und abkühlen.
Tipp: Die Maultaschen können auch schon am Vortag zubereitet werden.

8. Für den Salat den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Feldsalat und Radieschen in eine Schüssel geben.
9. Für das Dressing Honig, Senf, Essig und Sonnenblumenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.

10. Eier und Milch verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.
11. Die Maultaschen in etwa 1 cm starke Scheiben schneiden.
12. Portionsweise in einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) 1 TL Butterschmalz erhitzen. Die Maultaschenscheiben einlegen und darin kurz schwenken. Mit jeweils $\frac{1}{4}$ der Eimasse übergießen und wie ein Omelett stocken lassen. So nacheinander insgesamt 4 Portionen ausbacken.
Tipp: Das Maultaschen-Omelett auf einen Teller gleiten lassen und im auf 60 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen warm stellen, bis alle Portionen gebraten sind.
13. Geröstete Maultaschen anrichten. Salat mit dem Dressing mischen und dazu servieren.

Sybille Schönberger
Spinatquiche mit geräucherter Forelle

Montag, 7. Dezember 2020
Rezept für 6 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Mehl
1 Ei
100 g Butter
1 Prise Salz
etwas Fett für die Form
500 g Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“

Für die Füllung:

500 g frischer Blattspinat
1 Zwiebel
1 EL Butter
350 g geräucherte Lachsforelle ohne Haut
350 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
1 Bio-Zitrone
300 g Crème fraîche

3 Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

400 g Rote Bete
1 Schalotte
1 Bund Schnittlauch
3 EL Apfelessig
2 TL scharfer Senf
50 ml Rapsöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
2 schwarze Nüsse (eingelegte Walnüsse)

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein schneiden.

3. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig darin anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
4. Dann den Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Wenn er etwas abgekühlt ist, gut ausdrücken.
5. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
6. Eine Springform (Durchmesser 26 cm) einfetten.
7. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform legen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Die überlappenden Teigländer mit einem Messer abschneiden.
8. Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca.10-15 Minuten backen.
9. In der Zwischenzeit eventuell noch vorhandene Gräten aus dem Rauchfisch entfernen. Fisch in kleine Stücke schneiden.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Spinat mit den Fischstücken vermischen. Crème fraîche, Eier, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit dem Handrührgerät verquirlen. Diese Sauce vorsichtig unter die Fisch-Spinatmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Nach dem „Blindbacken“ Backpapier und Hülsenfrüchte aus der Kuchenform entfernen.
13. Die vorbereitete Füllung auf den vorgebackenen Teig geben und die Quiche im heißen Ofen etwa 40 Minuten backen, bis sie goldbraun ist.
14. In der Zwischenzeit für den Salat die rohe Rote Bete schälen, dann in dünne Scheiben und diese in feine Streifen schneiden.
15. Die Schalotte schälen und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
16. Aus Essig, Senf, Öl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing rühren.
17. Rote Bete mit Schalotten und Schnittlauch in einer Schüssel mischen und mit dem Dressing marinieren. Die schwarzen Nüsse in dünne Scheiben schneiden und darauf dekorieren.
18. Die gebackene Quiche in der Form etwas stocken lassen, dann vorsichtig aus der Form nehmen und lauwarm mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 790 kcal / 3310 kJ

34 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 56 g Fett

Christian Henze
Zwiebelrostbraten mit Käsespätzle

Dienstag, 8. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Spätzle:

150 g	Bergkäse
100 g	Emmentaler
100 g	Alpkäse oder Appenzeller
100 g	Romadur oder Limburger
500 g	Weizenmehl (Type 405)
8	Eier
etwas	Salz

Für den Rostbraten:

350 g	weiße Zwiebeln
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
400 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
4	Rumpsteaks à 200 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter

1. Zunächst für die Spätzle Bergkäse, Emmentaler und Alpkäse reiben. Romadur klein würfeln. Alle Käse in eine Schüssel geben, vermischen und beiseite stellen.
2. Für den Rostbraten Zwiebeln schälen, etwas weniger als die Hälfte der Zwiebeln fein würfeln und beiseite stellen. Restliche Zwiebeln in feine Ringe hobeln.
3. Mehl und Paprikapulver vermischen, über die Zwiebelringe stäuben und vermengen.
4. In einem hohen Topf (oder einer Fritteuse) das Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen.
5. Die Zwiebelringe nach und nach im heißen Fett goldgelb und knusprig frittieren, bevor sie ins heiße Fett kommen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Die gerösteten Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
6. Für die Spätzle das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde in die Mitte drücken. Eier und 1 TL Salz hineingeben, mit einem Kochlöffel gründlich vermischen und etwa 5 Minuten kräftig schlagen, bis der Teig glatt ist und leichte Blasen wirft. Zugedeckt den Spätzleteig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
7. Inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf zugedeckt aufkochen.
8. Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
9. Die Rumpsteaks leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer großen Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je 3 Minuten scharf anbraten.
11. Steaks aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech oder eine feuerfeste flache Form geben und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten ruhen lassen.

12. Im Bratfett der Fleischpfanne die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen. Butter zugeben und Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Anschließend warm halten.
13. Eine Auflaufform bereitstellen bzw. im Backofen leicht vorheizen.
14. Das Wasser für die Spätzle kräftig salzen. Eine Portion Spätzleteig durch eine Spätzlepresse oder über einen Spätzlehobel ins kochende Wasser geben. Aufkochen, durchrühren und die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen. Nicht mit kaltem Wasser abschrecken und das Kochwasser nicht wegschütten.
15. Die heißen Spätzle in die vorbereitete Auflaufform geben und mit etwas Käsemischung bestreuen.
16. So den restlichen Teig portionsweise zu Spätzle verarbeiten und abwechselnd mit der Käsemischung in die Auflaufform schichten.
17. 100 ml vom heißen Spätzle-Kochwasser gleichmäßig über die Spätzle in der Form gießen und vorsichtig durchmischen.
18. Die Käsespätzle auf Teller verteilen und darauf je ein Stück Rostbraten geben. Zuerst die geschmolzenen Zwiebeln darauf geben, darüber die knusprigen Zwiebelringe verteilen.

Pro Portion: 1630 kcal / 6820 kJ
101 g Kohlenhydrate, 114 g Eiweiß, 85 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Ragout von Entenkeulen mit Orange und Kardamom

Mittwoch, 9. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Keulen:

2	Bio-Orangen
2	rote Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
4	Entenkeulen
3	Kardamomkapseln
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
600 ml	Geflügelbrühe (noch besser Entenbrühe)
2 EL	Zucker
1 TL	Speisestärke (nach Belieben)
1 EL	Butter
60 g	Pistazienkerne

Für den Reis:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
3 EL	Butter

Für den Kohl:

1	kleiner Spitzkohl
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss
200 ml	Sahne

Zubereitung:

1. Orangen heiß abwaschen, abtrocknen. Ein Orange schälen und grob in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen.
4. Kardamomkapseln zerdrücken, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen.
5. Die Fleischstücke mit Salz und gemörsertem Kardamom würzen.
6. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.
7. Dann die Zwiebeln, Orangenstücke und Thymianzweige zugeben, braten bis die Zwiebeln weich sind. Dann soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen.

8. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei alle 10 Minuten die Keulen wenden und falls nötig evtl. etwas Brühe nachgießen.
9. In der Zwischenzeit von der übrigen Orange die Haut mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
10. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser weg schütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser weg schütten.
11. Dann die Streifen nochmals in den Topf geben, mit Wasser bedecken, Zucker zugeben und kochen bis ein Sirup entstanden ist.
12. Von der Orange selbst die weiße Haut komplett abschneiden und über einer Schüssel die Filets zwischen den Häuten herauslösen, dabei den entstehenden Saft in der Schüssel auffangen.
13. In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen.
14. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
15. Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.
16. Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
17. Den Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk ausschneiden. Kohlhälften in grobe Streifen schneiden.
18. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen lassen.
19. Die weich geschmorten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, das Fleisch vom Knochen lösen.
20. Den Schmorfond durch ein Sieb geben, falls nötig Stärke mit 2 EL Wasser vermischen und den Fond damit binden. Butter unter den Fond rühren, die Sauce abschmecken.
21. Das Entenfleisch wieder in die Sauce geben, Orangenschalen-Streifen und Orangenfilets hineingeben.
22. Das Ragout auf Tellern anrichten, mit Pistazien bestreuen, Spitzkohl und Reis dazu servieren.

Pro Portion: 1270 kcal / 5300 kJ
78 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 88 g Fett

Andreas Schweiger
Rote Bete-Ravioli mit winterlichem
Blattsalat

Donnerstag, 10. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Ravioli:

4	Rote Bete Knollen, groß
etwas	Salz
etwas	Rohrohrzucker
2	Schalotten
100 g	Butter
1 Bund	Estragon
1	Bio-Zitrone
400 g	Ziegenquark (oder Schichtkäse)
2	Eiweiß
1 Spritzer	Walnussöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

50 g	Feldsalat
50 g	Radicchio
1	Chicoréekolben
20 g	Walnüsse
1	rote Zwiebel
2 EL	weißer Balsamico
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
2 EL	Walnussöl

Zubereitung:

1. Rote Bete waschen, schälen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Bete Scheiben in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Zucker, locker vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Ein Drittel der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin goldgelb anschwitzen und mit Salz würzen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
6. Den Quark mit den Schalotten, Estragon und Zitronenschale mischen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
7. Für den Salat Feldsalat, Radicchio und Chicorée putzen, waschen und trockenschleudern.
8. Radicchio und Chicorée in Streifen schneiden und mit dem Feldsalat in einer Schüssel mischen.

9. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.
10. Rote Zwiebel schälen, fein hacken und in ein Sieb geben. Mit kochend heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.
11. Die Rote Bete Scheiben aus der Schüssel nehmen, abtupfen und auf Küchenpapier ausbreiten.
12. Das Eiweiß verquirlen und die Rote Bete Scheiben damit einstreichen. Auf jede Scheibe einen Tupfer Quarkfüllung geben und vorsichtig zusammenklappen.
13. Restliche Butter in einer Pfanne erwärmen, das Öl zugeben und die Ravioli darin vorsichtig erwärmen. Mit Pfeffer bestreuen.
14. Für das Salatdressing in einer Schüssel Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer miteinander verrühren. Dann die Öle unterrühren und zum Schluss die blanchierten Zwiebelwürfel dazugeben.
15. Die Blattsalate mit dem Dressing mischen, geröstete Walnüsse grob hacken und überstreuen.
16. Salat auf Teller geben, die Ravioli darum anrichten. Restliche Füllung dekorativ dazwischen geben.

Pro Portion: 665 kcal / 2770 kJ
28 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 53 g Fett

Sören Anders
Weihnachtsmarkt-Platte
Kartoffelpuffer mit Räucherlachs und
Sahnemeerrettich

Freitag, 11. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

80 g	frischer Meerrettich
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
100 g	Sahne
3 Zweige	Dill
700 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	kleine Zwiebel
1	Ei
1 Prise	Muskat
5 EL	Butterschmalz
100 g	Räucherlachs

Zubereitung:

1. Meerrettich schälen, waschen und fein reiben.
2. Geriebenen Meerrettich mit Zitronensaft, 1 Prise Salz, Zucker und Sahne cremig pürieren und nochmal abschmecken.
3. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Kartoffeln schälen und auf der feinen Reibe reiben. Die Kartoffelmasse gut ausdrücken, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, die Stärke absetzen lassen.
5. Den Kartoffelsaft abschütten und die Stärke zu den geriebenen Kartoffeln geben.
6. 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.
7. In einer Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen, mit einem Esslöffel etwas Kartoffelmasse in die Pfanne geben, zu Puffern flach drücken und von beiden Seiten knusprig braten. Nach und nach goldbraune Puffer ausbacken.
8. Kartoffelpuffer auf Teller geben, einen Klecks Sahne-Meerrettich zugeben, etwas Lachs obenauf geben und mit Dill bestreut servieren.

Pro Portion: 425 kcal / 1780 kJ
26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 31 g Fett

Flammkuchen und Bratwürste

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden**Schwierigkeitsgrad: leicht****Heimatküche****Zutaten:****Für den Teig:**

20 g	Hefe
2 EL	Wasser, lauwarm
250 g	Mehl
100 ml	Buttermilch
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz

Für den Belag:

4	Schalotten
100 g	durchwachsener geräucherter Speck
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Crème fraîche
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Bratwürste:

2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
4	Thüringer Rostbratwürste
4	Brötchen
etwas	Senf

Zubereitung:

1. Für den Teig die Hefe in einer Tasse mit lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Mehl in eine Rührschüssel geben, eine Mulde eindrücken und die gelöste Hefe angießen. Etwas Mehl vom Schüsselrand darüber geben. Buttermilch, Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz zufügen und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel abgedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen und diese abgedeckt nochmals 30 Minuten ruhen lassen.
4. Den Backofen (wenn möglich mit Backstein) auf 250 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten vorheizen.
5. Für den Belag Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Speck fein würfeln. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Teigstücke nach und nach auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Teigkreisen ausrollen.
7. Dann einen Teigfladen auf einen bemehlten Holzschieber ziehen. (Wer keinen Backstein hat, gibt den Teig auf einen leicht bemehlten Bogen Backpapier, das Backblech sollte bereits im vorgewärmten Ofen sein).
8. Jeden ausgerollten Teigfladen mit etwa 3 EL Crème fraîche bestreichen. Jeweils einige Speckwürfel und Schalotten darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Tipp: Anstatt Speck kann man auch klein gewürfelte Champignons verwenden.

9. Den Fladen auf den heißen Backstein schieben und ca. 6 Minuten knusprig backen.

10. In der Zwischenzeit die weiteren Teigstücke ausrollen und belegen. Nach und nach backen.

11. Gebackenen Flammkuchen mit dem Schieber aus dem Ofen holen, mit Schnittlauch bestreuen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

12. Für die Bratwürste die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

13. In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.

14. Restliches Öl erhitzen und die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten und garen.

15. Die Brötchen aufschneiden. Nach Belieben etwas Senf auf eine Brötchenhälfte streichen. Gedünstete Zwiebeln darauf verteilen, Bratwurst darauf geben und mit der oberen Brötchenhälfte belegt anrichten.

Pro Portion: 890 kcal / 3720 kJ

80 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 50 g Fett

Glühweinkuchen im Glas mit Gewürzorange

Rezept für 4 Gläser à 250 ml

Dauer: 1,5 Stunden**Schwierigkeitsgrad: einfach****Süßes****Zutaten:**

Für den Kuchen:

etwas	Butter zum Ausfetten der Gläser
40 g	Zartbitterkuvertüre
40 g	weiße Kuvertüre
125 g	Weizenmehl (Type 405)
1/2 TL	Backpulver
1 Msp.	Zimt, gemahlen
1 Msp.	Gewürznelkenpulver
1 Msp.	Muskatnuss, frisch gerieben
125 g	Butter
2	Eier
50 g	Zucker
60 g	Rohrohrzucker
1 Päckchen	Vanillezucker
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
60 ml	Rotwein

Für die Gewürzorange:

2	Bio-Orangen
3 EL	Zucker
1/2	Zimtstange
2	Gewürznelke
1/4	Vanilleschote

Für die Zimtsahne:

200 g	Sahne
1 EL	Puderzucker
1 TL	Zimt, gemahlen

Zubereitung:

1. Die Einkochgläser (250 ml Inhalt) mit Butter ausfetten.
2. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die dunkle und weiße Kuvertüre fein hacken.
4. Eine Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
5. Das Mehl mit dem Backpulver in eine Schüssel schieben, Zimt, Nelkenpulver und Muskatnuss untermischen.
6. Die Butter in einem Topf schmelzen.
7. Die Eier trennen. Eiweiß zu cremigem Eischnee aufschlagen, dabei nach und nach Zucker unterschlagen.
8. Die Eigelbe mit Rohrzucker, Vanillezucker, Orangenabrieb und Wein in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts verrühren, nach und nach die flüssige Butter unterrühren.

9. Den Eischnee mit einem Teigspatel unter die aufgeschlagene Ei-Butter-Wein-Masse heben. Anschließend die Mehlmischung unterheben und zuletzt die gehackte Kuvertüre vorsichtig untermischen.
 10. Die vorbereiteten Gläser etwa zu 2/3 mit Teig füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.
 11. Ein paar Minuten vor Ende der Backzeit mit einem Zahnstocher oder einer Messerspitze prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Den gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen und im Glas auskühlen lassen.
- Tipp:** Wenn der Kuchen im Glas sofort nach dem Backen mit entsprechendem Gummiring und Deckel fachgerecht verschlossen wird, ist er im Glas etwa 3 Wochen haltbar.
12. In der Zwischenzeit die Orangen schälen, sodass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in einer Schüssel beiseite stellen.
 13. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen, Zimtstange, Gewürznelken und Vanilleschote zugeben und die Flüssigkeit etwas einköcheln lassen.
 14. Dann den eingekochten Saft durch ein Sieb auf die Orangenfilets gießen und ziehen lassen.
 15. Die Sahne mit Puderzucker und Zimt steif schlagen.
 16. Kuchen im Glas mit einem Klecks Zimtsahne und jeweils einigen Orangenfilets garniert servieren.

Pro Stück: 785 kcal / 3290 kJ

68 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 52 g Fett

Gebrannte Mandeln

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Süßes

Zutaten:

100 ml	Wasser
180 g	Zucker
1/2	Vanilleschote
1 Prise	Zimt
200 g	Mandelkerne, ungeschält

Zubereitung:

1. Wasser und Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herausstreichen. Vanillemark und Zimt mit in den Topf geben und alles kurz aufkochen.
2. Die Mandeln mit in den Topf geben und weiterkochen, bis das Wasser verdunstet ist, dabei immer wieder umrühren.
3. Dann bei mittlerer Hitze den Zucker, der sich um die Mandeln gelegt hat, vollständig karamellisieren und die Mandeln mit einer gleichmäßigen Schicht überzieht.
4. Die Mandeln auf ein Stück Backpapier geben und mit 2 Gabeln voneinander trennen. Vorsichtig alles ist sehr heiß! Die Mandeln auf dem Backpapier auskühlen lassen, dann genießen.

Pro Portion: 475 kcal / 2000 kJ

48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 27 g Fett

**Ali Güngörmüs
Hackfleischstrudel mit Joghurt-Dip****Montag, 14. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche****Zutaten:**

Für den Strudelteig:

250 g	Weizenmehl Type 550
25 ml	Speiseöl
1	Ei
etwas	Salz
100 ml	kaltes Wasser
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teigs

Für die Füllung:

½	Brötchen vom Vortag
80 ml	Milch oder Wasser
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1 EL	Butterschmalz
1 Bund	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
400 g	Rinder-Hackfleisch
1 TL	scharfer Senf
1	Ei
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
3 EL	Butter

Für den Karotten-Orangen-Salat

2 EL	Sesam
3	Karotten
1	Orange
1	Zitrone
½ Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Für den Joghurt-Dip:

300 g	griechischer Joghurt (10% Fett)
1 Msp.	Cayennepfeffer
1 TL	Paprikapulver

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Ist er zu feucht, noch etwas Mehl zugeben. (Der Teig sollte nicht zu lange gerührt werden, er darf nicht zu warm werden!).

2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 3 Stunden (besser noch über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung das Brötchen in feine Scheiben schneiden.
4. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen und über die Brötchenscheiben geben, einen Deckel auf die Schüssel geben und ziehen lassen.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen, Chili und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen streifen.
8. Die Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch vermischen. Kräuter, Zwiebel-Chili-Mischung, Senf und Ei darunter kneten. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
10. Den Strudelteig mit etwas Mehl bestäuben, dünn ausrollen und dann auf ein großes sauberes Geschirrtuch legen. Über die Handrücken möglichst dünn ausziehen. Den ausgezogenen Teig in etwa 15 cm große Quadrate schneiden.
11. Butter in einem Topf schmelzen.
12. Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen. Auf die untere Teighälfte jeweils etwas Hackfleischmasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.
13. Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.
14. Die Päckchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.
15. In der Zwischenzeit für den Salat Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
16. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden oder hobeln.

17. Die Orange so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Über einer Schüssel die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den entstehenden Saft auffangen.

18. Von der Zitrone den Saft auspressen.
19. Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
20. Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Möhrenstreife, Orangenfilets, Sesam und Petersilie untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
21. Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
22. Die gebackenen Hackfleischstrudel mit dem Dip und Salat servieren.

Pro Portion: 995 kcal / 4160 kJ
61 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 68 g Fett

Jörg Sackmann
Sauerbraten von der Rinderschulter
mit Hagebutten-Knödeln

Dienstag, 15. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für den Braten:

2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1 Stängel Thymian
2 Gewürznelken
2 Sternanis
1 TL Pimentkörner
1 TL schwarze Pfefferkörner
130 ml Weinessig (oder Sherryessig)
0,7 l Wasser
1 kg Rinderschulter (küchenfertig vorbereitet)
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Rapsöl
1 EL Johannisbeer-Gelee
1 TL Speisestärke

Für das Hagebuttengelee:

4 Blatt Gelatine
150 g Hagebuttenmark (aus dem Glas)

Für den Knödelteig:

500 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
120 g Mehl
80 g Speisestärke
20 g Butter
2 Eigelb
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Knödelschmelze:

4 getrocknete Birne
4 getrocknete Aprikosen
1 Apfel
50 g Butter
100 g Hagebuttenmark

Zubereitung:

1. Für die Beize Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
2. Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblätter, Thymian, Gewürznelken, Sternanis, Piment, Pfefferkörner, Essig und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen.
3. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in eine Schale geben.

4. Die Gewürz-Essigmischung heiß über das Fleisch gießen. Zugedeckt etwa 8 Stunden, zum Beispiel über Nacht, ziehen lassen.
5. Am folgenden Tag für das Hagebutten-Gelee die Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
6. Hagebuttenmark in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, im warmen Hagebuttenmark unter Rühren schmelzen.
7. Die Mischung in eine kleine flache Form gießen. Kühl stellen und gelieren lassen.
8. Das Fleisch aus der Marinade heben, trocken tupfen.
9. Die Marinade durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Marinade aufkochen, dabei entstehenden Schaum (Eiweiß vom Fleisch) abschöpfen.
10. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Die Rinderschulter mit Salz und Pfeffer würzen. In einem ofenfesten Schmortopf das Rapsöl erhitzen. Das Fleischstück darin rundherum kräftig anbraten.
12. Gemüse aus der Beize zugeben und mit anrösten. Mit etwas Marinade ablöschen und leicht einkochen lassen. Nach und nach so viel Beize angießen und etwas einkochen lassen, dass etwa 1–2 cm hoch ein kräftiger Fond im Topf entsteht.
13. Den Sauerbraten dann in den heißen Backofen schieben. Zugedeckt etwa 2 ½ Stunden sacht saftig schmoren, dabei nach und nach die übrige Marinade angießen.
14. Währenddessen für die Knödel Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weich garen.
15. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die heißen Kartoffeln dann durch eine Presse drücken und auf einem Blech verteilen. Etwa 20 Minuten auskühlen lassen.
16. Kartoffelpüree, Mehl, Stärke, Butter, Eigelbe, Salz, Pfeffer und Muskat in eine Rührschüssel geben und alles kurz zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.
17. Währenddessen getrocknete Früchte in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, entkernen und ebenfalls würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die vorbereitete Früchte darin andünsten. Hagebuttenmark untermischen.
18. Das Hagebuttengelee aus der Form stürzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
19. Aus der Kartoffelmasse 8 Knödel formen, dabei jeweils einen Geleewürfel mittig mit einformen. Die Knödelmasse sorgfältig darum schließen, Nähte glattstreichen.
20. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Knödel ins kochende Wasser gleiten lassen, Temperatur reduzieren und die Knödel im Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen.
21. Den gegarten Braten aus dem Topf nehmen und warmstellen.
22. Den Schmorfond in einen Topf passieren. Das Johannisbeer-Gelee untermischen und nach Belieben mit etwas angerührter Weizenstärke abbinden. Die Sauce abschmecken.
23. Das Fleisch in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Sauce begießen.
24. Je 2 Knödeln zum Fleisch anrichten, mit der Hagebutten-Schmelze beträufeln und servieren. Übrige Sauce extra reichen.

Pro Portion: 1080 kcal / 4540 kJ
118 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 40 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Schwarzwurzeln in Käsesauce
mit Petersilien-Polenta

Mittwoch, 16.12.2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für die Schwarzwurzeln

1 Spritzer	Essig
800 g	Schwarzwurzeln
1	Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
100 g	Parmesan
1/2 Bund	Majoran
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	braune Champignons
1 TL	Kartoffelstärke
250 g	Sahne
etwas	Muskat

Für die Polenta

1 Bund	glatte Petersilie
600 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Muskat
150 g	Polentagrieß
2 EL	Butter

Zubereitung

1. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
2. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.
5. Den Parmesan fein reiben.
6. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und feinschneiden.
8. Champignons putzen und vierteln.
9. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen. Mit Kartoffelstärke abstauben, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat, Schnittlauch und Majoran-Blättchen abschmecken und die Schwarzwurzeln dazugeben.
10. Den geriebenen Käse zugeben und warten, bis der Käse schmilzt. Die Sauce darf nicht mehr kochen, vorsichtig umrühren und die Sauce nochmal abschmecken.
11. Für die Polenta Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

12. Die Petersilie und 100 ml Milch im Mixer sehr fein pürieren.
13. Die so grünlich gefärbte Milch zusammen restlicher Milch aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken.
14. Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.
15. Anschließend Butter zugeben und nochmals abschmecken.
16. Zum Servieren die Polenta mittig auf den Teller geben und die Schwarzwurzel darüber geben.

Pro Portion: 695 kcal / 2910 kJ
19 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 60 g Fett

Andreas Schweiger
Gratinierte Lauchpfannkuchen

Donnerstag, 17. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

100 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
30 g flüssige Butter
etwas Salz
2 EL Butterschmalz

Für die Füllung:

3 Stangen Lauch
300 g Champignons
2 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
200 ml Gemüsebrühe
100 g Sauerrahm

Zusätzlich:

etwas Butter zum Ausfetten der Form
150 g Gouda
2 Zweige Thymian
100 g Sauerrahm

Zubereitung:

1. Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und Lauch darin anbraten, die Pilze zugeben und ebenfalls mitanbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
6. Sauerrahm unter den Lauch mischen, abschmecken und die Pfanne vom Herd ziehen.
7. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.
8. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
9. Die Pfannkuchen mit dem Lauch-Pilz-Gemüse füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gebutterte Auflaufform schichten.
10. Gouda fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Käse, Thymian und Sauerrahm mischen.
12. Die Käsemischung auf die aufgerollten Pfannkuchen streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ
26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 48 g Fett

Crêpes Suzette**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach****Süßes****Zutaten:**

Für die Crêpes

100 g	Mehl
150 ml	Milch
3	Eier
2 EL	Zucker
30 g	flüssige Butter
etwas	Salz
1/2 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Orange
2 EL	Butterschmalz

Für die Sauce:

1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
50 g	Zucker
50 g	Butter
40 ml	Orangenlikör nach Belieben

Zubereitung:

1. Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern, Zucker und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz und Orangenabrieb den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.
3. Für die Sauce Orange und Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Von der Orange etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Von der Zitrone ebenfalls etwas Schale abreiben.
4. In einer Pfanne Zucker hellbraun karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen. Butter, Orangen- und Zitronenabrieb zugeben und glattrühren.
5. Die Crêpes zweimal zur Mitte übereinander klappen und die Crêpesviertel in die Sirupsauce einlegen und wenden.
6. Nach Belieben Orangenlikör angießen und flambieren.
Tipp: Wer keinen Alkohol in der Sauce haben möchte, lässt den Likör einfach weg.
7. Anschließend die Crêpes anrichten. Dazu passt sehr gut Vanilleeis und Schlagsahne.

Pro Portion: 585 kcal / 2440 kJ

43 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 42 g Fett

Sybille Schönberger
Rotkraut-Pastete mit Walnusscreme

Montag, 21. Dezember 2020
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Füllung:

1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
1	Ei
1	Eigelb
200 g	Crème fraîche
600 g	gegerter Rotkohl (z.B. aus dem Glas)
2	Birnen
100 g	Blauschimmelkäse (z.B. Roquefort)

zusätzlich:

etwas	Butter zum Einfetten der Form
30 g	Butter
6	Strudelteigblätter (ausgezogener Strudelteig oder Filoteigblätter)
1	Eigelb

Für die Walnusscreme:

2	Eigelbe
1 EL	scharfer Senf
200 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	Walnussöl
6	Walnusskernhälften
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung:

1. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Ei und Eigelb mit Crème fraîche vermischen, die Kräuter und Rotkohl unterheben.
3. Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.
4. Restliche Butter in einem Topf schmelzen.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. 2/3 der Teigblätter auf einer Seite mit der geschmolzenen Butter dünn bepinseln, dann mit der gebutterten Seite nach oben fächerförmig in die Tarteform legen, so dass am Rand etwas Teig übersteht und die Form komplett ausgelegt ist. Die Rotkohlmasse einfüllen.
7. Die Birnen waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und nach Bedarf schälen.
8. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden und kreisförmig auf der Rotkohlmasse auslegen.
9. Käse in kleine Stücke zupfen und zwischen den Birnenspalten verteilen.
10. Mit den restlichen Strudelblättern die Füllung abdecken, die überhängenden Teigränder locker darüber schlagen.
11. Das Eigelb verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.
12. Im vorgeheizten Ofen die Pastete ca. 45 Minuten goldgelb backen.
13. In der Zwischenzeit für die Walnusscreme Eigelbe, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl bereitstellen, damit sie alle Zimmertemperatur annehmen können.
14. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
15. Für die Creme Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.

16. Das Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in einem feinen Strahl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Dann das Walnussöl in feinem Strahl unterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Zuletzt Zitronensaft unterrühren und abschmecken. Dann die gehackten Walnusskerne unterheben.

17. Die gebackene Rotkohl-Pastete in der Form etwas auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

18. Pastete aufschneiden und lauwarm servieren. Dazu als Dip die Walnusscreme reichen.

Pro Portion: 800 kcal / 3340 kJ

29 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 71 g Fett

Bratapfeleis

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden**Schwierigkeitsgrad: mittel****Süßes und Desserts****Zutaten:**

4	Äpfel (z.B. Boskop)
20 g	Butter
80 g	Zucker
20 g	Marzipan-Rohmasse
20 g	Rosinen
30 g	Mandelsplitter
1 Msp.	Zimtpulver
20 ml	Rum
6	Eigelbe
250 ml	Milch
250 ml	Sahne
½	Vanilleschote (Mark)

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und Äpfel grob schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Apfelstücke darin mit der Hälfte des Zuckers anschwitzen und den Zucker leicht karamellisieren lassen.
3. Marzipan, Rosinen, Mandeln, Zimt und Rum dazugeben, kurz durchschwenken und mit einem Mixstab pürieren.
4. Die Eigelbe mit dem restlichen Zucker schaumig schlagen.
5. Milch, Sahne und Vanillemark aufkochen und langsam unter die Eimasse rühren.
6. Das Apfelmus dazugeben und das Ganze über dem heißen im Wasserbad zur Rose abziehen.
7. Dann die Masse abkühlen lassen und in einer Eismaschine gefrieren.

Pro Portion: 655 kcal / 2740 kJ

51 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 43 g Fett

Jörg Sackmann
Forelle mit Topinambur und Birne

Dienstag, 22. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Gourmet-Küche

Zutaten:

Für die Forellen-Päckchen:

2	Birnen
100 ml	heller Balsamico-Essig, mild
etwas	Zucker
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
100 g	gesalzene Butter
8	Forellenfilets (à ca. 120 g; ohne Haut und Gräten)
etwas	Pfeffer
8	Scheiben Serrano Schinken
etwas	Butter für die Form und zum Braten
3	Toastscheiben ohne Rinde

Für die Topinambursauce:

200 g	Topinambur
50 g	Butter
50 ml	Weißwein
200 ml	Geflügelfond
100 ml	Sahne
1 EL	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Zitronensaft
1 Prise	Piment d'Espelette

Zubereitung:

1. Birnen schälen, vierteln und in feine Spalten schneiden.
2. Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. 1 TL Zucker zugeben, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. 50 g Butter in Stückchen untermixen.
3. Die Birnenspalten zugeben und sacht garen.
4. Währenddessen die Forellenfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.
5. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Filets auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Birnenspalten kurz abtropfen lassen. Je eine Lage Birnen auf den Filets verteilen. Mit der übrigen Butter in feinen Scheiben belegen. Die restlichen Filets auflegen. Übrige Birnenspalten beiseitestellen.
8. Die Doppelfilets nun mit Schinkenscheiben umwickeln und in eine mit Butter ausgestrichene ofenfeste Form legen.
9. Filets in den Ofen schieben und etwa 6-8 Minuten garen.
10. Inzwischen Topinambur schälen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
11. Butter in einem Topf erhitzen. Topinambur darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kräftig einkochen lassen.
12. Dann mit Geflügelfond auffüllen und Topinambur zugedeckt weichkochen.
13. Toastscheiben in sehr feine Streifen schneiden.
14. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toaststreifen darin goldbraun und knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Topinambur mit Sahne und Crème fraîche verfeinern. Würzen, fein mixen und passieren.

16. Die fertig gegarten Forellenfilets jeweils in die Mitte von vorgewärmten Tellern setzen. Mit restlichen Birnenspalten und gerösteten Brotstreifen anrichten.

17. Die Topinambursauce mit einem Pürierstab aufschäumen und angießen oder dazu reichen.

Pro Portion: 770 kcal / 3220 kJ

24 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hirschgulasch mit karamellisierten Äpfeln und
Lebkuchen-Semmelknödel

Mittwoch, 23. Dezember 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Gulasch:

3	rote Zwiebeln
2	Äpfel
3 Zweige	Rosmarin
800 g	Hirschfleisch aus Schulter oder Keule
etwas	Salz
etwas	Zimt
etwas	Kreuzkümmel
2 EL	Butterschmalz zum Braten
40 ml	Rotwein oder Johannisbeersaft
1 l	Wildbrühe oder Hühnerbrühe
1 EL	Speisestärke

Für die Semmelknödel:

1	Zwiebel
50 g	Speck
3 Zweige	Majoran
6	Brötchen vom Vortag
100 g	Butter
300 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Muskat
3	Eier
200 g	Lebkuchen ohne Schokolade/Zuckerguss

Zusätzlich:

200 g	Rosenkohl
etwas	Salz
2	Äpfel
3 EL	Butter
2 EL	Zucker
2 EL	Pistazien, gehackt

Zubereitung:

1. Für das Gulasch Zwiebeln schälen und grob würfeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel grob würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln.
2. Das Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen und im heißen Butterschmalz scharf anbraten.
3. Grob gewürfelte Zwiebeln und die Apfelwürfel dazu geben und mit anbraten.
4. Dann den Rosmarin dazugeben und mit Rotwein oder Johannisbeersaft ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass das Gargut knapp zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gulasch zugedeckt ca. 1 Stunde sacht schmoren, bis das Fleisch weich ist. Dabei immer wieder umrühren und etwas Flüssigkeit ergänzen.
5. Für die Knödel die Zwiebel schälen und fein würfeln.
6. Den Speck fein würfeln. Speck und Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen.

7. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran unter die Speckzwiebeln mischen.
 8. Die Brötchen in Würfel schneiden. In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten.
 9. Die Milch in einem Topf erwärmen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Eier verquirlen.
 10. Alle Brotwürfel (ungeröstet und geröstet) in eine Schüssel geben. Die Milch, Eier und Speckzwiebeln und dazu geben und alles gut miteinander vermischen.
 11. Lebkuchen in kleine Würfel schneiden und unter die Brötchenmasse heben. Alles zusammen ca. 15 Minuten ziehen lassen.
 12. Den Rosenkohl putzen, vierteln oder achteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser den Rosenkohl knackig blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
 13. Für die Knödel in einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen.
 14. Aus der Knödelmasse Knödel (Größe nach Belieben) formen und im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
 15. Stärke mit 1 EL Wasser vermischen. Weich gekochte Fleischwürfel aus dem Fond nehmen, den Saucenansatz durch ein Sieb geben. Die Sauce abschmecken, mit der angerührten Stärke binden und etwas köcheln lassen. Die Fleischwürfel wieder zugeben.
 16. Die restlichen Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
 17. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Apfelspalten zugeben, mit Zucker bestreuen und goldgelb karamellisieren. Rosenkohl zugeben und warm schwenken.
 18. In einer Pfanne die restliche Butter bräunen, die Pistazien zugeben.
 19. Gulasch, Knödel und Rosenkohl-Apfel auf den Teller bringen, die Knödel mit der Pistazienbutter beträufeln.
- Tipp: Gulasch und Semmelknödel können am Abend vorher fertig gestellt werden und am nächsten Tag wunderbar erwärmt werden. Für die Knödel dazu 2 EL Butter und etwa 1 cm hoch Wasser in den Topf geben. Semmelknödel hineingeben und ca. 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel erwärmen.

Pro Portion: 1330 kcal / 5560 kJ
105 g Kohlenhydrate, 76 g Eiweiß, 66 g Fett

Christian Henze
Feine Brotzeit

Montag, 28. Dezember 2020

Gratiniertes Hüttenbrot

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
300 g	frisches Bauernbrot
5 EL	Pflanzenöl zum Braten
400 g	Schweinelende oder Minutensteaks vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
2	Tomaten
200 g	Camembert
150 g	körniger Frischkäse
2 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Knoblauchzehen schälen und leicht zerdrücken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
3. Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Brotscheiben darin mit Knoblauch und Rosmarin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
5. Das Fleisch in Medaillons von ca. 50 g schneiden, leicht flachklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Dann in derselben Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen, auf einen ofenfesten Teller geben und im Ofen warmhalten.
7. Dann den Speck in der Pfanne knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Tomaten waschen, den Stielansatz ausschneiden und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
9. Den Camembert in Scheiben schneiden.
10. Körnigen Frischkäse auf den gerösteten Brotscheiben verteilen und mit den Tomaten belegen.
11. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen und den Ofen auf 200 Grad Oberhitze stellen.
12. Je 2 Medaillons auf die Brote setzen. Preiselbeeren darauf verteilen und mit Camembert belegen. Die Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren, bis der Käse schmilzt.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Die gratinierten Brote mit dem Schnittlauch bestreuen, knusprig gebratenem Speck auflegen und servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ
42 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 50 g Fett

**Knusperbrot mit gebratener Blut- und Leberwurst,
Apfel und Roter Bete****Rezept für 4 Personen****Dauer: 45 Minuten****Schwierigkeitsgrad: einfach****Heimatküche****Zutaten:**

500 g	gekochte Rote Bete, geschält
1	Schalotte
2	Lauchzwiebeln
3 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Sonnenblumenöl
300 g	frisches Bauernbrot
2	Äpfel
3 EL	Puderzucker
300 g	geräucherte Blut- und/oder Leberwurst
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Rote Bete zunächst in 5 mm dicke Scheiben, diese dann in Stifte schneiden.
2. Schalotte schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Öl zu einer Vinaigrette mischen.
4. Rote Bete, Schalotte und Lauchzwiebeln in eine Schüssel geben und vermengen, die Vinaigrette darüber träufeln und behutsam untermischen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.
6. Vom Brot pro Portion 1 Scheibe, etwa 1 cm dick schneiden. Brotscheiben halbieren.
7. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
8. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
9. Puderzucker auf einen Teller geben. Die Apfelscheiben auf einer Seite in den Puderzucker drücken. Dann mit der Zuckerseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die Apfelscheiben im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten schmoren, bis der Zucker goldgelb geschmolzen ist.
10. In der Zwischenzeit die Wurst in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, den Wurst Darm entfernen. Die Wurstscheiben in Semmelbröseln wenden.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Wurstscheiben darin goldbraun braten.
12. Den Rote Bete-Salat auf dem gerösteten Brotscheiben anrichten, darauf jeweils eine Apfelscheibe geben, gebratene Wurstscheiben darauf setzen und servieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3440 kJ

72 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 51 g Fett

Antonina Biebrich
Lauwarmer Kartoffel-Brotsalat mit Chorizo

Dienstag, 29. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für das Brot:

225 g Weizenmehl (Type 405)
150 g Roggenmehl (Type 1150)
9 g Salz
10 g Margarine
20 g frische Hefe
250 ml Wasser
100 g Walnüsse

Für die Chorizo-Kartoffeln

300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
250 g Chorizo
2 Knoblauchzehen
250 ml roter Portwein (ersatzweise 3 EL milder Essig)
2 EL Zucker
2 Zweige Thymian
100 g Butter

Für den Feldsalat

150 g Feldsalat
2 EL Apfelessig
1 TL scharfer Senf
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Walnussöl
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL Honig

Zubereitung:

1. Für das Brot Weizen- und Roggenmehl mit Salz in eine Rührschüssel geben und vermengen. Margarine zugeben, Hefe darüber bröseln. Wasser angießen und alles mit einem Knethaken ca. 8 Minuten kneten und dann nochmals ca. 4 Minuten, auf höchster Stufe schlagen lassen. Die Walnüsse unter den Teig mischen.
2. Anschließend den Teig zu einem Brot formen. Mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und ca. 30 bis 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Eine kleine feuerfeste Form mit ca. 100 ml Wasser füllen, in den vorgeheizten Ofen geben, sowie das Backblech mit dem Brot. Das Brot ca. 25 Minuten backen. Anschließend gut auskühlen lassen.
Tipp: Das Brot kann schon am Vortag gebacken werden.
5. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abschütten, ausdampfen lassen und pellen.
6. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

7. Aus Essig, Senf, Sonnenblumen- und Walnussöl, etwas Salz, Pfeffer und Honig ein Dressing rühren.
8. Von der Chorizo die Wurstspelle entfernen, Chorizo in gleich große Würfel schneiden.
9. Die gepellten Kartoffeln in dieselbe Größe schneiden.
10. Knoblauch schälen, fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken.
11. Chorizo in einer Pfanne kurz anbraten, Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen. Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren.
12. Anschließend mit Portwein ablöschen, einen Thymianzweig und die Kartoffeln zugeben und die Flüssigkeit ein wenig einkochen lassen.

Tipp: Wer keinen Alkohol verwenden möchte, löscht mit 3 EL Essig ab, gibt die lauwarmen Kartoffeln darunter und zieht die Pfanne vom Herd.

13. Etwa 100 g vom ausgekühlten Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
Tipp: Restliches Brot nach Belieben genießen.
14. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Brotwürfel darin mit einem Thymianzweig knusprig rösten. Dann auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und etwas salzen.
15. Direkt vorm dem Servieren Feldsalat mit dem Dressing marinieren und die Brotcroûtons unter den Kartoffelsalat mischen. Beide Salate auf Tellern arrangieren.

Pro Portion: 825 kcal / 3450 kJ
36 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 63 g Fett

**Rainer Klutsch
Gulaschsuppe****Mittwoch, 30. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche****Zutaten:**

2	rote Zwiebeln
500 g	Rindfleisch aus der Schulter
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 EL	Paprikapulver, rosenscharf
2 EL	Tomatenmark
1 l	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
3	Kartoffeln, fest kochend
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	saure Sahne

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Rindfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und rundherum anbraten, mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit rösten. Mit der Brühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen, dann 45 zugedeckt leicht köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Minuten zur Suppe geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen, fein schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel darin anbraten, Chili und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten schmoren.
7. Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, und diese nochmals abschmecken.
8. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit einem Klecks saurer Sahne garnieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 390 kcal / 1620 kJ
10 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 27 g Fett

Soljanka **Rezept für 4 Personen**
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

150 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
100 g	geräucherter Bauchspeck
200 g	Kasseler-Nacken
80 g	Salami
100 g	Jagdwurst (oder andere geräucherte Wurst)
2	rote Paprika
5	Essiggurken
50 g	Tomatenmark
30 g	Paprikamark
200 g	Pelati-Tomaten (z.B. aus Dose oder Glas)
1 EL	Kapern
1 l	Fleischbrühe
200 ml	Essiggurkenwasser (aus dem Glas)
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
4 EL	saure Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Speck und Kasseler würfeln, Salami und Jagdwurst längs in etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
3. Paprika waschen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.
4. Die Essiggurken in Scheiben schneiden.
5. In einem Topf Speck, Zwiebeln und Knoblauch zusammen anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Tomaten- und Paprikamark untermischen, kurz anrösten.
6. Pelati-Tomaten, Kapern, Essiggurken, Kasseler, Jagdwurst und Salami zugeben und gut untermischen.
7. Mit Fleischbrühe und Essiggurkenwasser aufgießen. Lorbeerblatt, je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen, dann etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln.
Tipp: Nach Geschmack kann man noch 100 g Sauerkraut mitkochen.
8. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Soljanka mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
Tipp: Am besten schmeckt die Soljanka wenn man sie am Vortag zubereitet, ziehen lässt und nochmals aufkocht.
9. Zum Anrichten Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
10. Heiße Soljanka in Suppenteller oder -tassen geben, mit einem Klecks saurer Sahne, einer Scheibe Zitrone und Petersilie dekorieren.

Pro Portion: 450 kcal / 1870 kJ
10 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 35 g Fett