

ARD-Buffer Mai-Rezepte

Vincent Klink
Brathähnchen mit Kartoffelecken
und grünem Salat

Donnerstag, 2. Mai 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln

600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
1 Zwiebel
2 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Brathähnchen

1 küchenfertiges Freilandhähnchen oder Poularde (ca. 1,5 kg)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Butterschmalz
1 EL Paprikapulver
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
125 ml Weißwein
1 EL kalte Butter

Für den Kopfsalat

1 Kopfsalat
1/2 Zitrone
1/2 Bund Liebstockel
1/2 Bund Schnittlauch
100 g Naturjoghurt
3 EL Rapsöl
1 TL grober Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser kochen, dann pellen und auskühlen lassen.
2. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel vierteln, Knoblauch andrücken. Butterschmalz in einem Topf schmelzen, vom Herd ziehen und das Paprikapulver untermischen.
5. Das Hähnchen von innen und außen salzen, pfeffern. Zwiebel und Knoblauch in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit dem Paprikaschmalz bepinseln und in einen Bräter setzen, und zwar seitlich auf der Keule liegend.
6. Das Hähnchen in den vorgeheizten Backofen geben (mittlere Schiene) und ca. 30 Minuten garen, dann vorsichtig umdrehen, sodass es auf der anderen Keulenseite liegt und weitere 30 Minuten garen. Das Hähnchen zwischendurch öfter mit dem Bratfett bepinseln.

7. Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen. Das Hähnchen vorsichtig wenden, so dass es mit der Brust nach oben im Bräter liegt. Weitere 10 Minuten braten.
8. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Liebstöckel und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Joghurt mit Zitronensaft, Öl, Senf und den gehackten Kräutern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
11. Anschließend eine Garprobe beim Hähnchen machen, dabei mit einem Holzstäbchen in eine Keule stechen. Der herausfließende Fleischsaft muss klar sein.
12. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen.
13. Den Bratensatz im Bräter mit Wein ablöschen, dann in einen Topf umfüllen und um die Hälfte einkochen lassen.
14. Gekochte und gepellte Kartoffeln längs vierteln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
15. Butterschmalz in eine Pfanne geben, die Kartoffeln darin bei großer Hitze schwenken, bis sie leicht Farbe angenommen haben. Dann die Zwiebelstreifen zugeben und so lange unter Schwenken braten, bis alles goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
16. Butter in kleinen Flocken unter den Saucenansatz rühren und die Sauce damit binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
17. Das Hähnchen tranchieren und anrichten. Die Kartoffeln und die Sauce dazu reichen. Salat mit dem Dressing marinieren und dazu servieren.

Pro Portion: 1020 kcal / 4285 kJ
 21 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 79 g Fett

Sören Anders
So geht's: Spargel

Freitag, 3. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Spargel klassisch

Zutaten:

Für den Spargel

800 g	weißer Spargel
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 TL	Butter

Für die Hollandaise

2	Schalotten
200 ml	Weißwein
40 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
120 g	Butter
6	Eigelb

Für den gebratenen Spargel

400 g	grüner Spargel
-------	----------------

1 EL	Olivenöl
3 EL	Butter
etwas	Zucker

Für den frittierten Spargel

500 g	weißer Spargel
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	brauner Zucker
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
2	Eier
60 g	Kastenweißbrot ohne Rinde
etwas	Mehl
ca. 300 g	Fett zum Frittieren

Zubereitung:

1. **Für die klassische Variante** den Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden. Dann in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirr oder Leinentuch wickeln und die Stangen noch kurz, bis zum Kochen, in den Kühlschrank geben.
2. Für die Hollandaise Schalotten schälen, fein schneiden und mit Weißwein und Essig in einen Topf geben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.
3. Butter in einen Topf geben und schmelzen.
4. Zum Kochen des Spargels in einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und der Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10–14 Minuten bissfest kochen.
5. In der Zwischenzeit für die Sauce die Eigelbe in einen Schlagkessel geben, mit der Reduktion vermischen und über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, langsam die flüssige Butter unterschlagen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.
7. **Für den gebratenen Spargel** den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. Spargelstangen halbieren, dann der Länge nach vierteln.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spargel darin andünsten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und goldgelb mit noch leichtem Biss braten. 1 EL Butter zugeben, unterschwenken und den Spargel mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
9. **Für den frittierten Spargel** die Spargelstangen schälen, Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.
10. Spargel in einer flachen Schale mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, braunem Zucker und Zitronenschale würzen und ca. 10 Minuten marinieren.
11. Die Eier verquirlen, das Kastenweißbrot fein reiben.
12. Den Spargel zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in dem geriebenen Brot panieren.
13. Die Spargelstangen in einem Topf (oder Fritteuse) mit 160 Grad heißem Fett ausbacken, bis sie außen goldgelb sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Die verschiedenen Spargelvarianten anrichten und genießen.

Spargel klassisch

pro Portion: 415 kcal / 1745 kJ

4 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 37 g Fett

Spargel gebraten

pro Portion: 140 kcal / 590 kJ

3 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

Spargel frittiert
pro Portion: 330 kcal / 1385 kJ
14 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 28 g Fett

Theresa Baumgärtner
Salat mit warmem Ziegenkäse

Montag, 06. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, vegetarisch, preiswert

Zutaten:

150 g	Kerne-Mix (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam)
2 EL	Honig
1	Apfel
2 Zweige	Thymian
200 g	Blattsalate, gemischt
100 g	Sprossen, gemischt
1 320 g	Ziegenfrischkäse, rund
Pck.	Gartenkresse

Für das Dressing

1/2	Bio-Zitrone
3 EL	weißer Balsamico
1 TL	Honig
1 Msp	Knoblauch, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
6 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.
2. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, die Hälfte des Honigs dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen, auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Den Apfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in ca. 5 mm dicke, runde Scheiben schneiden.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
5. Blattsalate putzen, waschen und trockenschleudern. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen
6. Die Apfelscheiben auf ein Blech oder in eine kleine ofenfeste Form legen.
7. Ziegenkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils eine Ziegenkäsescheibe auf eine Apfelscheibe legen. Den Ziegenkäse mit dem restlichen Honig bestreichen, mit frischen Thymianblättchen bestreuen und im Ofen auf oberer Schiene goldbraun grillen. Vorsicht, das geht ganz schnell!
- 8 Die Salatblätter auf vier Tellern anrichten, mit den Sprossen, der Kresse und den karamellisierten Kernen auf dem Salat anrichten.
9. Für die Salatsauce die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Balsamico mit Honig, Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen, dann das Öl unterrühren.
10. Das Dressing gleichmäßig über den Salat träufeln. Zum Schluss den warmen Ziegenkäse in die Mitte setzen.

Pro Portion: 520 kcal / 2185 kJ
34 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 33 g Fett

Theresa Baumgärtner
Rhabarber-Joghurt-Trifle

Montag, 06. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten:

550 g roter Himbeer-Rhabarber
1 Pck. Vanillezucker
2 EL Himbeersirup
1 Bio-Zitrone
½ Vanilleschote
450 g griechischer Natur-Joghurt
3 EL Akazienhonig
80 g Löffelbiskuits

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Rhabarber putzen, waschen, evtl. schälen und längs halbieren. Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in eine große Schüssel füllen.
3. Vanillezucker und Sirup hinzufügen und mit dem Rhabarber gut vermengen.
4. Die marinierten Rhabarberstangen flach in eine Auflaufform legen und im Backofen 25 Minuten garen. Danach abkühlen lassen und mit der Flüssigkeit vorsichtig leicht vermengen.
5. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, die Schale abraspeln und den Saft auspressen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
6. Joghurt mit Zitronensaft und -schale, Honig und dem Mark der Vanilleschote in einer Schüssel vermengen.
7. Löffelbiskuit grob zerbröseln und pro Portion jeweils etwas in ein Glas geben, darauf etwas Joghurtcreme und eine Schicht Rhabarber geben, dann nochmals Löffelbiskuit, Joghurtcreme und zum Abschluss Rhabarber geben.
8. Die Dessert-Gläser mindestens 1 Stunde kaltstellen, dann genießen.

Pro Portion: 300 kcal / 1260 kJ
37 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 18 g Fett

Philipp Stein
Kartoffel-Käse-Risotto mit Forellenfilet und
süß-sauren Radieschen

Dienstag, 07. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmetküche

Zutaten:

Für das Kartoffelrisotto

2 Schalotten
300 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
1 TL Butter
100 ml Weißwein
300 ml Fischfond
30 g Karotte

30 g	Sellerie
30 g	Lauch
etwas	Salz
1 EL	Speisestärke
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Bergkäse, gerieben

Für die Radieschen

1 Bund	Radieschen
1 EL	Butter
20 g	Zucker
etwas	Salz
50 ml	Champagneressig

Für die Forelle

1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1/2	Bio-Zitrone
200 ml	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1 TL	Fenchelsamen
4	Forellenfilets mit Haut, entgrätet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich

1 Bund	Brunnenkresse
--------	---------------

Zubereitung:

1. Für das Kartoffelrisotto Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einem Topf Butter schmelzen, die gewürfelten Schalotten darin farblos anschwitzen, dann die Kartoffelwürfel dazugeben, ebenfalls kurz anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen.
3. Sobald der Weißwein verkocht ist, den Fischfond zu den Kartoffeln geben und kochen lassen, bis die Kartoffeln nur noch einen leichten Biss haben.
4. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch sehr fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln.
6. In einem Topf Butter schmelzen und die Radieschen darin farblos andünsten. Zucker, 1 Prise Salz und Champagneressig dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit eingekocht und die Radieschen weich und rosa sind.
7. Die blanchierten Gemüsewürfel zu den gegarten Kartoffelwürfeln geben.
8. Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, zum Risotto geben und unter Rühren aufkochen und das Risotto somit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz vor dem Servieren den Bergkäse einrühren.
9. Knoblauchzehe schälen, Thymian abrausen und trocken schütteln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, mit einem Messer dünn etwas Schale abschneiden (nur die Schale, nicht das Weiße der Zitrone).
10. Das Olivenöl zusammen mit der Knoblauchzehe, Thymianzweig, Zitronenschale, Lorbeerblatt, Sternanis und Fenchelsamen in einen flachen Topf geben und das Öl auf 60 Grad erhitzen.
11. Die Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in das 60 Grad warme Öl legen, darin ca. 6 Minuten sanft garen.
12. Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

13. Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl herausnehmen, die Haut abziehen und die Filets sofort servieren.

14. Das Risotto in einen Teller geben, das Forellenfilet daraufsetzen, die Radieschen rundherum verteilen und mit der Brunnenkresse garnieren.

Pro Portion: 455 kcal / 1915 kJ
22 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rosen-Reis mit Hähnchenbrustfilet

Mittwoch, 08. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Weltküche

Zutaten:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
4 EL	Butter (davon etwa 2 EL gut gekühlt)
4 EL	getrocknete persische Rosenblätter
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Estragon
4	Hähnchenbrustfilets mit Haut
4 EL	Butterschmalz
1	Schalotte
400 ml	Hühnerbrühe
500 g	grüner Spargel
etwas	Zucker
2 EL	Berberitzen (frisch)
1	rote Zwiebel
1	Rosenblüte, ungespritzt
2 EL	Pistazien, gehackt

Zubereitung:

1. Reis gründlich waschen. In einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis in das kochende Wasser geben, ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
2. Die Hälfte der Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel (am besten mit einem Geschirrtuch umschlungen) auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze ca. 25 Minuten dämpfen. Nach ca. 15 Minuten $\frac{3}{4}$ der getrockneten Rosenblätter unter den Reis mischen, den Deckel wieder auflegen und den Reis fertig dämpfen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
5. Von den Hähnchenbrustfilets die Haut vorsichtig lösen, jedoch nicht ganz abziehen. Das Fleisch salzen, jeweils einige getrocknete Rosenblätter und Estragonblätter auf das Fleisch legen und die Haut wieder darüber schieben.
6. In einer Pfanne etwas Butterschmalz schmelzen, die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten darin goldbraun anbraten. Dann auf ein Backblech (mit der Hautseite nach oben) geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.
7. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf etwas Butterschmalz erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Hühnerbrühe angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
9. Spargel waschen, abtropfen lassen und das untere Drittel schälen. Die trockenen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, mit Salz, Zucker und einer

Butterflocke aromatisieren und den Spargel darin ca. 10 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und nach Belieben in Stücke schneiden.

10. Berberitzen gründlich abspülen.
11. Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.
12. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die rote Zwiebel darin anschwitzen. Die Berberitzen zugeben und mit Salz und Zucker würzen.
13. Unter die eingekochte Brühe restlichen Estragon und Petersilie geben und fein pürieren. Die Sauce mit kalter Butter binden, durch ein Sieb passieren und abschmecken.
14. Hähnchenbrust aufschneiden und anrichten. Die Sauce angießen. Reis, Berberitzen und Spargel dazu geben und mit frischen Rosenblütenblättern und gehackten Pistazien bestreut servieren.

Pro Portion: 760 kcal / 3195 kJ
62 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 32 g Fett

Otto Koch
Kräuterpfannkuchen-Päckchen mit gebratenen Pilzen und Tomatensauce

Donnerstag, 09. Mai 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

600 g	Champignons
1 Bundglatte	Petersilie
1/2 Bund	Kerbel
1 Bund	Schnittlauch
3	Schalotten
etwas	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Mehl
40 g	flüssige Butter
2	Eier
400 ml	Milch
250 g	Pelati-Tomaten (geschälte Tomaten aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Zweig	Thymian
etwas	Butter zum Ausfetten

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und würfeln.
2. Petersilie und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Die Hälfte der Schnittlauchhalme beiseitelegen, die restlichen Halme fein schneiden.
3. Schalotten schälen und fein würfeln.
4. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Hälfte der Schalotten zugeben und andünsten, Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, zuletzt die Hälfte der fein geschnittenen Petersilie untermischen. Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze abkühlen lassen.
5. Für die Pfannkuchen Mehl, flüssige Butter, Eier, Milch und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Fein geschnittenen Schnittlauch, Kerbel und restliche Petersilie untermischen bzw. untermixen.

6. In einer großen Pfanne mit wenig Butterschmalz aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken.
7. Für die Tomatensauce die Pelati-Tomaten grob schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die restlichen Schalotten darin anschwitzen, Knoblauch und die Tomaten zugeben. Thymianzweig abbrausen und mit in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomatensauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.
9. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Pfannkuchen in kleine gebutterte Souffléformen oder Kaffeetassen einlegen.
11. Die Pilze einfüllen, die Pfannkuchen oben zusammenfassen und mit Schnittlauchhalmen zusammenbinden.
12. Im vorgeheizten Backofen die Pfannkuchen-Päckchen ein paar Minuten erwärmen und leicht kross backen.
13. Die Tomatensauce abschmecken, den Thymianzweig entfernen. In tiefe Teller etwas Tomatensauce geben und die Pfannkuchen-Päckchen darauf anrichten.

Pro Portion: 470 kcal / 1975 kJ
 35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 29 g Fett

Rainer Klutsch
So geht's: Schnitzel

Freitag, 10. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept, Heimatküche

Zutaten:

- | | |
|-------|---|
| 4 | Kalbsschnitzel (aus der Oberschale) à ca. 180 g |
| 300 g | altbackenes Weizenbrot |
| 50 g | Mehl |
| 2 | Eier |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 200 g | Butterschmalz |
| 1 | Zitrone |

Zubereitung:

1. Die Kalbsschnitzel trocken tupfen, mit einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel belegen und mit einem Plattireisen gleichmäßig etwa 3-4 mm dünn plattieren.
2. Schnitzel nebeneinander auf ein sauberes Geschirrtuch legen und fest einrollen. Schnitzelrolle in den Kühlschrank legen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Brot in einem Mixer sehr fein zerkleinern. Brotbrösel in ein feines Sieb geben und auf einen flachen Teller sieben (sollte fast sehr fein sein).
4. Mehl auf einem großen flachen Teller geben.
5. Eier auf einem großen flachen Teller verquirlen.
6. Die aufgerollten Schnitzel wieder auswickeln, mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Dazu die Schnitzel zunächst einzeln, ohne Druck, im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Dann durch das Ei ziehen, abtropfen lassen. Fleischscheiben zum Schluss in den Bröseln wenden.
7. Zum Braten Butterschmalz in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Mit einem Holzlöffelstiel die Fetttemperatur prüfen. Stiel ins heiße Butterschmalz halten. Bilden sich am Holz kleine Blasen, ist das Fett heiß genug.
8. Die Schnitzel ins heiße Butterschmalz geben und durch Schwenken der Pfanne die Oberseite des Schnitzels mit heißem Butterschmalz überschwemmen. Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten.

9. Schnitzel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
10. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in Spalten schneiden
11. Schnitzel mit jeweils einer Zitronenspalte anrichten. Dazu passt z.B. Kartoffel-Gurken-Salat.

Tipp: Für den Salat 600 g festkochende Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und schälen. Eine Salatgurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Dann die Gurke fein hobeln. Geschälte Kartoffeln mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden, mit den Gurken in eine Schüssel geben. 250 ml Fleischbrühe in einem Topf aufkochen. Zwiebel fein schneiden und in die Brühe geben. 1 TL Senf, etwas Salz, Pfeffer, 3 EL Essig und 6 EL Pflanzenöl zu den Kartoffeln geben und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffel-Gurkensalat 15 Minuten ziehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

Pro Portion: 460 kcal / 1935 kJ
28 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 18 g Fett

Cynthia Barcomi
Pie mit Limettencreme und Erdbeeren

Freitag, 10. Mai 2019
6 Personen

Für Pie-oder Tarteform
von 23-25 cm Durchmesser

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für den Boden

100 g	Weizenmehl (Type 405)
55 g	Weizenvollkornmehl
15 g	Weizenkleie
45 g	Muscovado-Zucker
1/4 TL	Vanillesalz (mit Vanille aromatisiertes Salz; z. B aus dem Feinkost-Geschäft)
1 Prise	Zimt
1/4 TL	(Back-)Natron
1/4 TL	Backpulver
130 g	weiche Butter
1 EL	Honig
1 TL	Vanilleextrakt

Für die Füllung

4	Eigelb
2 EL	abgeriebene Schale einer Bio-Limette
400 g	gesüßte Kondensmilch
150 ml	Limettensaft, frisch gepresst

Für die Garnitur

500 g	Erdbeeren
200 g	Sahne
1 EL	Puderzucker

Zusätzlich

etwas Butter zum Ausfetten der Form
Backpapier
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Zubereitung:

1. Die Backform (ca. 23-25 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.
 2. Den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 3. Für den Boden beide Mehlsorten, Weizenkleie, Zucker, Vanillesalz, Zimt, Natron und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Mit dem Handrührgerät weiche Butter, Honig und Vanilleextrakt einarbeiten, nur kurz zu einem Teig vermengen.
 4. Den Teig fest an den Boden und Rand der gebutterten Form drücken. Darauf ein Stück Backpapier legen und mit Hülsenfrüchten zum „Blindbacken“ auffüllen. Den Boden so im Ofen 12 Minuten vorbacken.
 5. Dann aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und den Boden in der Form auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.
 6. Für die Füllung mit der Küchenmaschine oder den Quirlen des Handrührgerätes die Eigelbe hellgelb cremig aufschlagen (ca. 5 Minuten).
 7. Limettenabrieb und gesüßte Kondensmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten aufschlagen.
 8. Zuletzt den Limettensaft langsam unterrühren. Diese Masse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Im auf 175 Grad vorgeheizten Ofen den Kuchen 12 Minuten vorbacken.
 9. Anschließend den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
 10. Den Kuchen vorsichtig aus der Form nehmen und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden kühlen.
 11. Für die Garnierung die Erdbeeren, waschen, putzen und nach Belieben in Scheiben oder Viertel schneiden.
 12. Sahne mit Puderzucker steif aufschlagen.
- Tipp:** Anstatt der Schlagsahne kann man auch 200 g saure Sahne mit 1 EL Zucker vermischt zur Tarte reichen.
13. Die Tarte mit den Erdbeeren und der Sahne garnieren und servieren.

Pro Portion: 730 kcal / 3065 kJ
76 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 41 g Fett

Christian Henze
Grünes Püree mit süß-saurem Spargel
und gebratenem Wolfsbarsch

Montag, 13. Mai 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Preiswert

Zutaten:

Für das Püree:

500 g	Kartoffeln (mehlig kochende Sorte)
etwas	Salz
20 g	Babyspinat
300 ml	Milch
1 EL	Butter
60 g	Parmesan, frisch gerieben
2 EL	Olivenöl
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Spargel:

400 g	grüner Spargel
8	schwarze Oliven, entsteint
2 EL	Olivenöl
1 EL	Pinienkerne
3 EL	weißer Balsamico
1 TL	Orangenmarmelade
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

4	Wolfsbarschfilets mit Haut à 120 g (alternativ Zander, Saibling oder Kabeljau)
etwas	Salz
1 EL	Weizenmehl
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen.
2. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen.
3. In einem weiteren Topf die Milch aufkochen. Dann Butter zugeben und schmelzen lassen, die Spinatblätter hinzufügen und mit dem Stabmixer grob untermixen.
4. Für den Spargel die Stangen im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Die Oliven halbieren.
6. Die gekochten Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.
7. Die heißen Kartoffeln stampfen, die Milch-Spinatmischung zugeben und vermengen. Parmesan und Olivenöl untermengen und das grüne Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken, warmhalten.
8. Die Fischfilets salzen und auf der Hautseite leicht mehlieren.
9. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne mit Olivenöl legen, die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Fischfilets 4-5 Minuten knusprig braten. Dann wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch kurz ziehen lassen.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spargelstücke darin unter gelegentlichem Rühren scharf und bissfest anbraten.
11. Oliven und Pinienkerne zugeben, kurz mitbraten und mit Balsamico ablöschen. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Orangenmarmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Fischfilet mit Spargel und grünem Püree anrichten und servieren.

Pro Portion: 605 kcal / 2540 kJ
28 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 39 g Fett

Jörg Sackmann
Kleine Quiches mit dreierlei Füllungen

Dienstag, 14. Mai 2019
Rezept für 12 Förmchen
4 Personen

Dauer: 1, 5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für den Teig

300 g	Mehl
1 TL	Salz
150 g	kalte Butter

1 Ei
25 ml kaltes Wasser

Für die Erbsen-Chorizo-Füllung

60 g Chorizo
60 g gelbe Paprika
1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
80 g Erbsen (TK)
1 Ei
60 g Sahne
1 EL weißer Balsamico
1 TL geräuchertes Paprikapulver
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Piment d´Espelette

Für die Spargel-Füllung

100 g grüner Spargel
1 EL Butter
etwas Salz
1 Prise Zucker
4 Erdbeeren
2 Stängel Minze
60 g Ziegenkäse
1 Ei
2 EL Crème fraîche
1 Prise Piment d´Espelette

Für die Frühlingszwiebeln-Gambas-Füllung

8 kleine Gambas (mit Schale TK)
2 Frühlingszwiebeln
50 g frische Ananas
5 g frischer Ingwer
2 EL Crème fraîche
2 Msp. Curry
etwas Salz
1 Prise Zucker
1 Ei

zusätzlich

80 g Bergkäse, gerieben (z.B. Appenzeller)

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Salz und die kalte Butter in einer Schüssel verbröseln. Ei zugeben und kurz verkneten. Nach und nach kaltes Wasser dazugeben und alles kurz mit dem Handballen verkneten. Wichtig, nicht zu lange kneten.
2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Ein Muffinblech (12 Vertiefungen) einfetten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
4. Den Teig ca. 2 mm dünn ausrollen, dann Kreise von 12 cm Durchmesser ausstechen. Die ausgestochenen Teigkreise in die Muffinförmchen legen, mit Backpapier bedecken und mit Backlinsen beschweren. So etwa 8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann das Backpapier inklusive Backlinsen entfernen.
5. Für die Erbsen-Chorizo-Quiche von der Chorizo die Hülle abziehen und die Wurst fein würfeln. Paprika putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

6. Gewürfelte Paprika und Chorizo in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Thymian und Erbsen dazugeben und kurz mit dünsten.
7. Ei, Sahne, Balsamico und Paprikapulver vermengen und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Gemüse mit der Eimasse vermengen und in 4 vorbereiteten Förmchen füllen.
8. Für die Spargelquiche Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Die Spargelköpfe abschneiden, in Salzwasser blanchieren, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen und für die Garnitur beiseitestellen. Die restlichen Stangen in 2 mm dünne Scheiben schneiden.
9. Spargelscheiben in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen und auskühlen lassen.
10. Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Erdbeeren, Minze und Spargelscheiben mit dem Frischkäse mischen.
12. Ei und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Eimasse zur Spargelmasse geben, vorsichtig unterheben und in weitere 4 Förmchen füllen.
13. Für die Frühlingszwiebelquiche die Gambas abspülen, trocken tupfen und schälen. Gambas klein schneiden.
14. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Ananas schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
15. Crème fraîche mit Curry und einer Prise Salz und Zucker aufschlagen. Das Ei untermischen. Gambasstücke, Ananas, Ingwer und Frühlingszwiebeln zugeben und in die übrigen Förmchen füllen.
16. Förmchen im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten goldgelb backen. Nach 10 Minuten Backzeit geriebenen Käse auf die Küchlein verteilen. Sie sind fertig, wenn die Füllungen gestockt und goldbraun gebacken sind.
17. Die Spargelspitzen zur Garnitur auf die Spargelküchlein geben.

Pro Portion: 940 kcal / 3950 kJ
66 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 63 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Spinatrolle mit Kartoffel-Kräuter-Füllung

Mittwoch, 15. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
200 g	frischer Babyspinat
300 ml	Milch
8	Eier
2 EL	Maisstärke
1 Prise	Muskat
etwas	Butterschmalz
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Schnittlauch
2 EL	Butter
200 g	Ziegenfeta
500 g	Brokkoli
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden.
3. Spinat zur Milch geben, fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
4. Die Spinatmilch mit den Eiern verquirlen, Maisstärke untermischen und den flüssigen Teig mit Salz und Muskat würzen.
5. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken, dabei den Teig jeweils etwa 5 mm hoch in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und bei milder Hitze die Pfannkuchen ausbacken.

Tipp: Ideal ist eine rechteckige Pfanne

6. Auf die Arbeitsplatte ein sauberes Geschirrtuch ausbreiten und darauf ein Bogen Backpapier legen. Das Backpapier mit den Pfannkuchen leicht überlappend auslegen.
7. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch die Presse drücken. Butter und die fein geschnittenen Kräuter untermischen. Die Hälfte vom Ziegenfeta hineinbröseln, die Masse mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.
9. Die Kartoffelmasse der Länge nach auf die vorbereiteten Pfannkuchen aufspritzen und dann mit Hilfe des Backpapiers und Geschirrtuchs zu einer Roulade aufrollen. Die Roulade ca. 1 Stunde kaltstellen.
10. In der Zwischenzeit Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, den Strunk ebenfalls zurechtschneiden.
11. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Brokkoliröschen und -strunk blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
12. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit $\frac{3}{4}$ vom Olivenöl vermischen, mit Salz abschmecken und Brokkoli damit marinieren.
13. Restlichen Käse mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.
14. Die Spinat-Kartoffelrolle aufwickeln und in Scheiben schneiden, mit Brokkoli und übrigem Feta anrichten.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ

28 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 58 g Fett

**Vincent Klink
Gefülltes Schweinekotelett mit Kräutersauce**

**Donnerstag, 16. Mai 2019
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Heimatküche

Zutaten:

200 g	frischer Blattspinat
200 g	Brunnenkresse
2	Schalotten
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 g	Semmelbrösel
2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Liebstöckel, Schnittlauch, Pimpinelle)
1 Beet	Kresse
300 g	saure Sahne
100 g	Crème fraîche
1 EL	scharfer Senf

2 EL	Olivenöl
1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
4	Schweinekoteletts à ca. 230 g
3 EL	Mehl
2	Eier
4 EL	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Vom Spinat die dicken Stiele entfernen. Spinat waschen, abtropfen lassen. Brunnenkresseblätter abzupfen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, Spinat und Brunnenkresse zugeben und zusammenfallen lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, dann alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken. Ca. 1-2 EL Semmelbrösel unter den Spinat-Brunnenkressemix mischen.
4. Für die Kräutersauce die Kräuter abspülen, trocken schütteln und gemeinsam mit Kresse fein hacken.
5. Saure Sahne, Crème fraîche, Senf, Öl und Zitronensaft gut vermischen, die gehackten Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In die Fleischseite der Koteletts horizontal mit einem spitzen Messer eine Tasche einschneiden und jeweils etwas Spinatmasse einfüllen.
7. Gefüllte Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, dieses etwas abklopfen, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den übrigen Semmelbröseln panieren.
8. In einer Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Koteletts von beiden Seiten rundum goldbraun braten. Die Kunst ist das relativ dicke Fleisch so langsam zu braten, dass die Panade nicht zu dunkel wird und das Innere des Fleisches gerade durchgebraten ist.
9. Die Koteletts mit der Kräutersauce anrichten und servieren.
10. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Pro Portion: 969 kcal / 4057 kJ
40 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 64 g Fett

Simon Tress
So geht's: Pesto

Freitag, 17. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Pesto Genovese (etwa 8 Portionen)

120 g	Pinienkerne
150 g	Basilikum
120 g	Parmesan
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
240 ml	Olivenöl

Pesto vom Radieschengrün (etwa 8 Portionen)

120 g	Pinienkerne
150 g	zartes Bio-Radieschengrün
120 g	Parmesan
1 TL	Salz
240 ml	Sonnenblumenöl

Tomatenpesto

125 g	getrocknete Tomaten
125 ml	Sonnenblumenöl
40 g	Cashewkernbruch
1 TL	Rohrzucker

zusätzlich

500 g	Pasta (Spaghetti oder Penne)
etwas	Salz

Zubereitung:

1. **Für das Pesto Genovese** die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden. In einen Pürierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Basilikum, Parmesan, Knoblauch und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren.
2. **Für das Pesto vom Radieschengrün** die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Radieschenblätter abrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan fein reiben. In einen Pürierbecher oder Mixer die Pinienkerne, Radieschengrün, Parmesan und Salz geben. Alles fein pürieren und zuletzt das Öl zugeben und unterrühren. Tipp: Anstatt Radieschengrün kann man das Pesto auch mit Bio-Möhren- oder Kohlrabigrün zubereiten.
3. **Für das Tomatenpesto** getrocknete Tomaten mit Sonnenblumenöl, Cashewkernen und Rohrzucker in einen Pürierbecher oder Mixer geben und fein mixen.
4. Pasta in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit jeweils 1 Portion Pesto nach Wahl vermischen und genießen.

Pasta mit Pesto Genovese oder Pesto vom Radieschengrün
Pro Portion: 835 kcal / 3505 kJ
90 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 42 g Fett

Pasta mit Tomatenpesto
Pro Portion: 795 kcal / 3340 kJ
96 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 37 g Fett

Theresa Baumgärtner
Erbsensuppe

Montag, 20. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Schnelle Küche, Vegetarisch, Preiswert

Zutaten:

2	Schalotten
10 g	Butter
500 g	junge Erbsen
700 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
100 g	Schlagsahne
1/2	Knoblauchzehe
20 g	Erbsensprossen für die Dekoration

Zubereitung:

1. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

3. Die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen und wenige Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Sie sollen ihre leuchtend grüne Farbe behalten.
4. Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken.
5. Die Sahne steif schlagen. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und unter die Sahne heben.
6. Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.
7. Vor dem Servieren die heiße Suppe mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen, in Tassen füllen und mit einem Klecks Knoblauchsahne servieren. Mit Erbsensprossen verzieren.

Pro Portion: 210 kcal / 885 kJ
 18 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett

Theresa Baumgärtner
Rhabarber-Baiser-Kuchen

Montag, 20. Mai 2019
Für 12 Stücke

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Süßes & Kuchen, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	Rhabarber
etwas	Butter zum Einfetten
1	Vanilleschote
250 g	weiche Butter
400 g	heller Roh-Rohrzucker
6	Eigelb (Größe M)
1 TL	Weinstein-Backpulver
300 g	Dinkelmehl Type 630
100 ml	Milch
6	Eiweiß (Größe M)
etwas	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Den Rhabarber putzen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech einfetten.
3. Für den Rührteig die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herausstreichen. Die weiche Butter, mit einem Viertel des Zuckers und dem Mark der Vanilleschote zu einer hellen Creme schaumig aufschlagen. Der Zucker sollte sich komplett gelöst haben. Die Eigelbe nach und nach unter Rühren dazugeben.
4. Das Backpulver mit dem Mehl vermischen und mit der Milch kurz und schnell unter den Teig rühren.
5. Den Rührteig auf dem gefetteten Backblech gleichmäßig verstreichen. Die Rhabarberstückchen darauf verteilen.
6. In einer Schüssel das Eiweiß steif schlagen, den restlichen Zucker hinzugeben und alles zu einer glänzenden Masse aufschlagen.
7. Den Baiser auf dem Rhabarber verteilen, bis der Kuchen komplett mit Baiser bedeckt ist. Mit der Rückseite eines Esslöffels kunstvolle Wolken in den Baiser formen.
8. Den Kuchen ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis der Baiser zartbraun und knusprig ist. Den Kuchen abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück: 445 kcal / 1870 kJ
 51 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Weltküche

Zutaten:

Für die Scotch-Eggs

1	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
500 g	gemischtes Hackfleisch
6	Eier
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Paprikapulver
1 TL	Milch
1 EL	Mehl
60 g	Semmelbrösel
ca. 300 g	Frittierfett

Für den Spargelsalat

500 g	weißer Spargel
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 Bund	Kerbel
6 EL	Olivenöl
3 EL	weißer Balsamico
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Das Brötchen in warmem Wasser einweichen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Hackfleisch in eine Schüssel geben, Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kaltstellen.
4. Weißen Spargel schälen und die trockenen Enden abschneiden
5. Grünen Spargel am unteren Drittel schälen und die harten Enden abschneiden.
6. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Spargelstangen im gewürzten Wasser ca. 7 Minuten bissfest kochen, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
7. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
8. Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker zu einem Dressing mischen. Kerbel fein schneiden und unterrühren.
9. Spargel in ca. 5 cm große Stücke schneiden und mit dem Dressing marinieren.
10. Übrige Eier weichkochen (3–4 Minuten), die Eier sollen innen flüssig sein. Dann eiskalt abschrecken und vorsichtig schälen.
11. Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch verquirlen.
12. Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte geben und zu einer dünnen Platte ausrollen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend

vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Zuerst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren.

13. Die Eier im heißen Frittierfett goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

14. Den Spargelsalat mit den frittierten Eiern servieren.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ
22 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 22 g Fett

Sarah Henke
Wan Tan mit Shiitakepilzen
und Frühlingslauch

Mittwoch, 22. Mai 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Wan Tan

50 g	Erdnüsse
100 g	Champignons
200 g	Shiitakepilze
1/2	rote Peperoni
1 Stängel	Frühlingslauch
100 g	Hähnchenbrustfilet ohne Haut
2 EL	Pflanzenöl
1 Spritzer	Sojasauce
1 Spritzer	Austernsauce
16	Wan Tan Blätter, rund

Für den Dip:

1	kleine rote Chilischote
80 ml	Sojasauce
80 ml	Apfelsaft
40 ml	Sesamöl

Zubereitung:

1. Die Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen.

2. Die Pilze mit einer feinen Bürste oder einem Küchenkrepp säubern, dann in feine Würfel schneiden.

3. Peperoni der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Peperoni fein würfeln. Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4. Das Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden.

5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die klein geschnittenen Pilze darin anbraten, Peperoni und Frühlingslauch zugeben und kurz mit anbraten.

6. Dann in eine Schüssel geben, Erdnüsse und das klein geschnittene Fleisch zugeben, vermengen und mit Soja- und Austernsauce abschmecken.

7. Jeweils einen guten Teelöffel der Füllung auf ein Wan Tan Blatt geben. Die Seiten mit kaltem Wasser bestreichen. Dann das Blatt diagonal vorsichtig übereinanderlegen. Darauf achten, dass die Luft dabei herausgedrückt wird. Das Wan Tan dann auf die Arbeitsfläche stellen und die oberen Kanten etwas zusammenfallen. Ist man schon etwas geübter, kann man das Falten auch in der Hand machen.

8. Zum Garen die Wan Tan in ein Bambus-Dämpfkörbchen oder Sieb stellen und auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Mit einem Deckel abdecken und so die Wan Tan ca. 7 Minuten dämpfen.

9. In der Zwischenzeit für den Dip die Chilischote der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili sehr fein schneiden.

10. Chili mit Sojasauce, Apfelsaft und Sesamöl vermischen.

11. Die gedämpften Wan Tan mit dem Dip anrichten und genießen.

Pro Portion: 400 kcal / 1680 kJ

34 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett

Otto Koch
Gebratener Spargel mit Speck und Rösti

Donnerstag, 23. Mai 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
500 g	weißer Spargel
300 g	grüner Spargel
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
60 g	Bauchspeck (geräuchert), dünn aufgeschnitten
30 g	Butter
1 Bund	Kerbel

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser halb garkochen, abgießen. Leicht abkühlen lassen und anschließend pellen.

2. Kartoffeln auf der groben Reibe reiben.

3. Weißen Spargel waschen, schälen und die trockenen Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur das untere Drittel schälen, sowie die trockenen Enden abschneiden.

4. Den gesamten Spargel in schräge, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

5. Zwiebel schälen und fein schneiden.

6. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Dann den vorbereiteten Spargel zugeben und anbraten.

7. Sobald der Spargel leicht Farbe genommen hat, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

8. Geriebene Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Kartoffelspäne als kleine Rösti in die Pfanne geben und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

9. Den Speck in Streifen schneiden und in einer Pfanne knusprig braten.

10. Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, Butter unterschwenken und Speck untermischen.

11. Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

12. Rösti auf Tellern anrichten, darauf gebratenen Spargel geben und mit Kerbel bestreut anrichten.

Pro Portion: 380 kcal / 1595kJ
23 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 28 g Fett

Tarik Rose
So geht's: Burger

Freitag, 24. Mai 2019
Rezept für 4 Person

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept

Zutaten:

Für das Ketchup

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 Coleslaw

600 g Spitzkohl
2 Möhren
etwas Salz
1 EL heller Balsamico
½ Zitrone
1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL scharfer Senf
6 Datteln
½ Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch

Für die Mayonnaise

1 Knoblauchzehe
1 Eigelb
1 EL Senf
etwas Salz
1 Msp. Harissa
1 Msp. Honig
2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
100 ml Sonnenblumenöl

Für die Burger

500 g Rinderhack
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

zusätzlich

4	Burger-Brötchen
1 Bund	Rucola
1	Tomate
1	rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Für das Ketchup Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Peperoni fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoni darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
4. Für den Salat den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
5. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
6. Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.
8. Datteln fein schneiden.
9. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Datteln und Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Für die Mayonnaise die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Eigelb, Senf, Salz, Harissa, Honig, Knoblauch und Zitronensaft in einen hohen Pürierbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.
12. Das Sonnenblumenöl langsam im dünnen Strahl zugeben, dabei den Mixstab von unten nach oben aus dem Becher ziehen. Die Mayonnaise abschmecken und kühl stellen.
13. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichtering von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.
14. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.
15. Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben in einer Pfanne die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.
16. Rucola abbrausen und trocken schütteln, Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden
17. Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Rucola und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel darauflegen und den Coleslaw dazu servieren.

Pro Portion: 565 kcal / 2375 kJ
67 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 25 g Fett

Christina Richon
Gefüllte Riesenchampignons mit
Zitronen-Pistazien-Couscous und Minze-Joghurt

Montag, 27. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

2 EL	getrocknete Kirschen (alternativ: Rosinen)
25 g	getrocknete Tomaten
750 g	Riesenchampignons (ca. 12 Stück)
2	junge Knoblauchzehen
8 EL	Olivenöl
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL	getrockneter Oregano
½ TL	getrocknete Minze
½ TL	scharfes Paprikapulver
2	Lauchzwiebeln
½ Bund	Blattpetersilie
125 g	Feta
1	Ei
500 g	Zucchini
1	Bio-Zitrone
2	Schalotten
130 g	Instant-Couscous
200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Ras el hanout (alternativ: Curry)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1,5 EL	Sesamsamen
4 Stängel	frische Minze
300 g	Joghurt
2 EL	Pistazienkerne
40 g	Butter
etwas	Piment d'Espelette (alternativ: Paprikapulver oder -flocken)

Zubereitung:

1. Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.
2. Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.
4. Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.
5. Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Aufs heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.
6. In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
7. Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
8. Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
9. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.
11. Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.
12. Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe aufs Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.
13. Die Zucchini-scheiben zwischen die Pilze aufs Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

14. Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.
15. Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
16. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
17. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.
18. Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.
19. Champignons mit Zucchinischeiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Pro Portion: 635 kcal / 2670 kJ
 36 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 45 g Fett

Michael Kempf
Rinderfilet mit Schafskäsekruste und Risoni

Dienstag, 28. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

40 g	Schafkäse
30 g	Toastbrot
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
80 g	Butter
1	Eigelb
etwas	Salz
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	geräuchertes Paprikapulver
4	Rinderfilet-Medaillons á ca. 150 g
1 EL	Butterschmalz

Für die Risoni

1 EL	schwarze Oliven, ohne Stein
1 EL	grüne Oliven, ohne Stein
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
40 g	geräucherter Schnittkäse (z.B. Provolone)
2 Zweige	Basilikum
2 Zweige	Blattpetersilie
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
80 g	Risoni (reisförmige Nudeln)
etwas	Salz
etwas	Piment d' Espelette

Zubereitung:

1. Für die Schafskäsekruste den Schafskäse würfeln. Das Toastbrot fein reiben.
2. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken
3. Die Butter schaumig schlagen. Das Eigelb unterrühren. Toastbrot, Schafskäse und die Kräuter unterheben und mit Salz, Chili und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

4. Die Masse zu einer Rolle formen und in Klarsichtfolie einschlagen. So im Kühlschrank mindestens eine Stunde kühlstellen.
5. Für die Risoni die Oliven in Scheiben schneiden. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Käse reiben.
6. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
9. Die Rindermedaillons rund formen und mit Küchengarn in Form binden. In einer Grillpfanne Butterschmalz erhitzen und die Medaillons darin von allen Seiten stark anrösten, auf ein Backofengitter setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 6-8 Minuten medium garen, sie sollten eine Kerntemperatur von 64 Grad haben.
10. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
11. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin farblos abschwitzen. Dann die Risoni zugeben und mit 2/3 der heißen Brühe ablöschen. Bei niedriger Hitze die Nudeln langsam garen. Evtl. Brühe nachgießen.
12. Die Medaillons aus dem Ofen nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und kurz ruhen lassen.
13. Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.
14. Die gekühlte Butter-Schafskäsemasse aus der Folie wickeln und in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe auf ein Medaillon legen und im heißen Ofen goldbraun gratinieren.
15. Risoni kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken. Olivenscheiben, die Tomatenwürfel, den Käse und die Kräuter unterrühren. Die Konsistenz sollte schön sämig sein.
16. Das Risoni flach auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Gratinierte Medaillons in der Mitte aufsetzen und servieren.

Pro Portion: 675 kcal / 2835 kJ
 21 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 48 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gemüsepolenta

Mittwoch, 29. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Weltküche, Mediterran

Zutaten:

400 ml	Hühnerbrühe
10 g	getrocknete Steinpilze
2 Zweige	Rosmarin
1	Zwiebel
6 EL	Olivenöl
300 ml	Milch
200 g	Polentagrieß
400 g	Staudensellerie
150 g	Fontinakäse (ital. halbfester Rohmilch Schnittkäse)
2 EL	Butter
etwas	Salz
½	Bio-Zitrone
4	Salsiccia (ital. rohe Bratwürste)

Zubereitung:

1. Die Hühnerbrühe in einen Topf geben, aufkochen, die getrockneten Steinpilze zugeben, den Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen.
2. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Die Pilze in der Brühe pürieren.
5. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Gehackten Rosmarin zugeben, Milch und die Pilzbrühe zugeben und aufkochen.
6. Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln, dabei ständig umrühren.
7. Vom Staudensellerie die Blätter entfernen, abbrausen und trocken schütteln. Die zarten Blätter beiseitelegen, die gröberen Blätter fein schneiden.
8. Staudensellerie waschen und die Stangen in feine Würfelchen schneiden. Staudensellerie unter die Polenta mischen und noch 5 Minuten köcheln.
9. Dann die fein geschnittenen Blätter untermischen.
10. Den Käse fein reiben und mit Butter unter die Polenta rühren und mit Salz abschmecken.
11. Zitrone heiß abwaschen, trocken schütteln, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit restlichem Olivenöl mischen, mit Salz abschmecken und die feinen Sellerieblätter damit marinieren.
12. Die Salsiccia in einer Pfanne braten.
13. Die Polenta anrichten, marinierte Sellerieblätter darum verteilen und die Salsiccia dazu servieren.

Pro Portion: 875 kcal / 3675 kJ
15 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 77 g Fett

Andreas Schweiger
So geht's: Salatdressings

Freitag, 31. Mai 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

Für die klassische Vinaigrette

2 EL	Gemüsefond
3 EL	Balsamico-Essig
1 Msp.	scharfen Senf
½ TL	Honig
etwas	Meersalz
5 EL	Olivenöl

Für das French-Dressing

¼	Knoblauchzehe
1	Eigelb
1 EL	Senf
2 EL	Weißweinessig
100 ml	Distelöl
60 ml	Geflügelfond
1 Spritzer	Wermut
etwas	Salz

Für das Saure Sahne-Dressing mit Kartoffel

75 g	Kartoffel, vorwiegend festkochend
etwas	Salz

1	Schalotte
75 ml	Geflügelfond
2 EL	Sherryessig
2 EL	Olivenöl
2 EL	saure Sahne

Für die Tomaten-Vinaigrette

4 EL	weißer Tomatensaft (siehe auch Extra-Tipp)
1 Prise	Salz
1 TL	Akazienhonig
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
6 EL	Olivenöl

Zusätzlich

1 Bund	Rucola
100 g	gemischte Blattsalate
1 Bund	Radieschen
1	Tomate
300 g	Rib-Eye-Steak nach Belieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl
1 EL	Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Für die klassische Vinaigrette Gemüsefond und Balsamico-Essig in einen Topf geben und leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Senf und Honig zugeben und mit Salz abschmecken. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren, nochmals abschmecken. Die Vinaigrette passt sehr gut zu Blattsalat. Diesen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette vermischen, damit er nicht zu sehr zusammenfällt.
2. Für das French-Dressing Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Eigelb, Senf, Weißweinessig, Knoblauch, Distelöl, Geflügelfond und Wermut in eine Schüssel geben und mit einem feinen Schneebesen oder dem Pürierstab gründlich verquirlen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing passt ebenfalls gut zu Blattsalaten und sollte, da mit rohem Eigelb zubereitet, stets frisch und nicht auf Vorrat zubereitet werden.
3. Für das Saure-Sahne-Dressing die Kartoffel abbürsten, in leicht gesalzenem Wasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen.
4. Schalotte schälen und fein würfeln.
5. Die gekochte Kartoffel abziehen, zerdrücken und durch ein feines Sieb drücken.
6. Geflügelfond, Sherryessig, Olivenöl und saure Sahne verquirlen. Kartoffel und Schalotten sämig unterrühren und mit Salz abschmecken. Das Dressing passt sehr gut zu Feldsalat.
7. Für die Tomaten-Vinaigrette den Tomatensaft auf 80 Grad erhitzen (nicht kochen) und mit Salz und Honig abschmecken. Den Zitronensaft zugeben und zum Schluss das Olivenöl einrühren.

Tipp: Für den selbstgemachten weißen Tomatensaft 200 g reife Tomaten waschen und vierteln. 5 Stiele Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und grob schneiden. Tomaten und Basilikum mit 1 EL Gin, 1 EL Weißweinessig, je 1 Prise Salz und Zucker in eine Schüssel geben, mit dem Pürierstab kurz anmischen. Die Tomatenmasse in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, auf eine Schüssel setzen und abtropfen lassen. Der klare (weiße) Tomatensaft sammelt sich in der Schüssel.

8. Rucola und Blattsalaten putzen, waschen und trockenschleudern. (Tipp: anstatt Rucola können auch zarte Löwenzahn-Salatblätter verwendet werden.) Radieschen putzen, waschen und vierteln. Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

9. Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl medium braten.

10. Die Salate anrichten, Radieschen und Tomate darauf geben und mit dem Dressing nach Wahl marinieren. Mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren. Dazu das in Streifen geschnittene Steak servieren.

Klassische Vinaigrette

Pro Portion: 165 kcal / 695 kJ

2 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 17 g Fett

French-Dressing

Pro Portion: 265 kcal / 1115 kJ

1 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 28 g Fett

Saure Sahne-Dressing

Pro Portion: 130 kcal / 454 kJ

4 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

Tomaten-Vinaigrette

Pro Portion: 170 kcal / 715 kJ

3 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 17 g Fett

Salat

Pro Portion: 175 kcal / 735 kJ

4 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 9 g Fett