

Theresa Baumgärtner
Ofengemüse mit Couscous

Montag, 01. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, preiswert

Zutaten:

Für das Ofengemüse:

100 g Staudensellerie
2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
1 rote Zwiebel
250 g rote und gelbe Kirschtomaten
2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
50 g Rosinen
2 EL brauner Roh-Rohrzucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Thymianblättchen
150 ml Olivenöl

Für den Couscous:

200 g Couscous
etwas Salz
40 g Butter
½ Bund Minze
1/2 Bio-Zitrone (Schale)

Für den Kräuter-Zitronen-Dip:

400 g Sauerrahm
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

außerdem nach Belieben:

einige Kräuterblüten zum Dekorieren (z.B. Borretsch, Minze)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Zucchini und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden.

3. Das Gemüse auf ein großes Blech geben und mit den Rosinen, dem Zucker, einer kräftigen Prise Salz, frischem Pfeffer, den Thymianblättchen und dem Olivenöl mit den Händen gleichmäßig vermengen und flach auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten rösten.

Zwischendurch das Gemüse einmal wenden.

4. Für den Couscous 400 ml kochendes Wasser mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Butter im Wasser schmelzen. Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit dem heißen Salzwasser aufgießen, dann 10 Minuten quellen lassen.

5. Die Minze waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

6. Minze mit der Zitronenschale unter den Couscous mengen.

7. Für den Kräuter-Zitronen-Dip den Sauerrahm in eine große Schüssel füllen.

8. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und feinhacken. Knoblauch schälen.

9. Kräuter zum Sauerrahm geben, Knoblauchzehe hineinreiben und mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

10. Zum Servieren den Couscous auf vier Teller verteilen, das Sommergemüse darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Kräuter-Zitronen-Dip und nach Belieben mit leuchtenden Kräuterblüten servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3865 kJ

64 g Kohlenhydrate; 14 g Eiweiß; 68 g Fett

Martina Kömpel
Hähnchenschenkel Tandoori Art

Dienstag, 2. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche

Zutaten:

Für die Hähnchenschenkel

1/2	Zitrone
1 EL	Paprikapulver, mild
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Salz
300 g	Joghurt (10 % Fett)
4	Hähnchenschenkel
150 g	Butter

Für das Raita:

150 g	Gurke
1	Tomate
1/2	Knoblauchzehe
400 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 TL	Kreuzkümmel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.
3. Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Für das Raita die Gurke schälen, halbieren, die Kerne ausstreichen und die Gurke klein raspeln. Tomate waschen, vierteln, die Kerne ausstreichen und die Tomatenviertel würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurke und Tomate untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Raita bis zum Servieren kalt stellen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Butter in einem Topf zerlassen.
8. Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

9. Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.
10. Die Hähnchenschenkel mit Raita servieren. Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 545 kcal / 2289 kJ
8 g Kohlenhydrate; 39 g Eiweiß; 39 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gazpacho

Mittwoch, 03. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche, vegetarisch, preiswert

Zutaten:

1	Bio-Zitrone
1	Eigelb
80 ml	Olivenöl
30 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
2	Fleischtomaten
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
1	Salatgurke
1	Knoblauchzehe
1/2	Baguette
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Piment d'Espelette
etwas	Zucker
4	Kirschtomaten
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.
3. Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.
4. Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke ausschneiden, den Rest klein schneiden.
5. Gurke waschen und mit einem Sparschäler ca. 8 lange Streifen herunter schneiden, 1/3 der Gurke zurückbehalten, den Rest klein schneiden.
6. Knoblauch schälen und halbieren.
7. Von dem Baguette 4 schöne lange Scheiben schneiden, den Rest klein schneiden.
8. Das klein geschnittene Brot mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe zugeben. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kaltstellen
9. Die im Sieb zurückgebliebenen Gazpachoreste zu Kugeln formen und in die vorbereiteten Gurkenscheiben wickeln.

10. Die Hälfte der Paprikastücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind, dann herausnehmen und die Haut abziehen. Die andere Hälfte der Paprikastücke roh in kleine Würfel schneiden.
11. Die Kirschtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen.
12. Die übrige Fleischtomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Gebratene und rohe Paprika, Kirschtomaten, Fleischtomaten- und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl abschmecken.
13. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Die Brotscheiben in einer Pfanne mit 2–3 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten.
15. Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und auf einem Teller mit dem Gemüsesalat, den Gemüsekugeln, der restlichen Mayonnaise und den Brotscheiben hübsch anrichten, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Pro Portion: 361 kcal / 1509 kJ

14 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 30 g Fett

Vincent Klink
Scharfer Rindfleischsalat

Donnerstag, 4. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für das gekochte Fleisch:

500 g	Fleischknochen
½ TL	weiße Pfefferkörner
1 kg	Siedfleisch aus der Rinderkeule
1	Zwiebel
1 Bund	Suppengemüse
etwas	Salz

zusätzlich:

1	Mango (oder 2 reife Pfirsiche)
1	Karotte
60 g	Staudensellerie
1	rote Peperoni
3	Lauchzwiebeln
1	Bio-Zitrone
1/2 TL	schwarze Pfefferkörner
1 Msp.	Kardamom
1 TL	Korianderkörner
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1/2 Bund	Koriander

Zubereitung:

1. Die gewaschenen Fleischknochen mit den Pfefferkörnern in einem Topf mit 2 l kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. Das Fleisch mit Wasser abspülen, in die kochende Flüssigkeit geben und einmal aufkochen. Die Hitze so reduzieren, dass die Brühe nur noch simmert. Alles 1,5 Stunden simmern lassen, dabei immer wieder die Brühe abschäumen.
3. Die Zwiebel ungeschält halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne dunkel anrösten.
4. Das Suppengemüse putzen und würfeln.
5. Die Brühe leicht salzen, das gewürfelte Suppengemüse und die beiden Zwiebelhälften zugeben und weitere 30 Minuten simmern lassen.
6. Das gekochte Fleisch aus dem Topf nehmen und auskühlen lassen.
Tipp: Die Brühe durch ein Sieb passieren und am nächsten Tag für eine Suppe verwenden oder einfrieren.
7. Das ausgekühlte gekochte Fleisch in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Streifen oder Würfel schneiden.
Tipp: Anstatt gekochtem Fleisch kann man auch kalten Braten verwenden.
8. Die Mango schälen, in Scheiben vom Kern lösen, dann in Streifen schneiden.

9. Karotte und Sellerie waschen schälen und in Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, das Kerngehäuse austreichen. Peperoni in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
10. Fleischstreifen und alles Gemüse in eine Schüssel geben.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen, zum Gemüse geben und untermischen.
12. Pfefferkörner, Kardamom und Korianderkörner fein mörsern.
13. Öl mit den Gewürzen vermischen und den Rindfleischsalat damit marinieren. Mit Salz abschmecken.
14. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über den Salat streuen. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

Pro Portion: 420 kcal / 1765 kJ
8 g Kohlenhydrate; 56 g Eiweiß; 18 g Fett

Rainer Klutsch
So geht's: Grill-Spieße

Freitag, 5. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, Mediterran

Zutaten:

Für den Rinderspieß

400 g Rinderhüfte
2 rote Zwiebeln
4 feste Rosmarinzweige
1 Bio-Zitrone
1/2 Knoblauchzehe
1 TL Honig
2 EL Rapsöl
1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer aus der Mühle

Für die Lammspieße

4 Stängel Zitronengras
400 g Lammlachse (ausgelöster Rücken)
2 Zweige Minze
1/2 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Msp. Salz
1 Msp. Pfeffer aus der Mühle

Für die Gemüsespieße mit Schafskäse

8 Mangoldblätter
etwas Salz
250 g Schafs-Weichkäse in Salzlake
8 rosé Champignons
1 gelbe Paprika
2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Rindfleischspeiß das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und achteln.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und bis auf ein paar Rosmarinnadeln an der Zweigspitze die Nadeln abstreifen. Die Rosmarinnadeln zur Seite stellen.
4. Die Enden der Rosmarinzweige etwas anspitzen und die Fleischwürfel und Zwiebelstücke abwechselnd auf die Zweige speißen.
5. Für das Kräuteröl Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Knoblauch schälen und fein hacken.

6. Honig mit Rapsöl in einer kleinen Schüssel vermischen. Zitronenschale, Knoblauch, 1 TL Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer zugeben und unter das Öl mischen.
7. Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit der Marinade bepinseln und nur noch ganz kurz braten.
8. Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.
9. Für die Lammspieße vom Zitronengras das äußere Hüllblatt entfernen.
10. Lammlachse in ca. 1 cm breite Längsstreifen schneiden. Die Fleischstreifen wie eine Ziehharmonika zusammenfalten und mit einem Fleisch- bzw. Schaschlikspieß durchbohren. Dann den Spieß herausziehen und durch den Zitronengrashalm ersetzen.
11. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
12. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Minze, Knoblauch, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut mischen.
13. Die Spieße in einer heißen Grillpfanne zunächst von allen Seiten anbraten, dann mit dem Minzöl bepinseln und nur noch ganz kurz braten.
14. Die Spieße direkt servieren oder bei 70 Grad Ober- und Unterhitze im Backofen warm halten.
15. Für die Gemüsespieße die Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
16. Den Käse in ca. 3 große Würfel schneiden, so dass der Würfel sich gut ins Mangoldblatt einwickeln lässt. Die Käsewürfel in die vorbereiteten Mangoldblätter einpacken.
17. Die Pilze putzen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.
18. Das Gemüse und die Käsepäckchen abwechselnd auf Schaschlikspieße spießen.
19. Die Spieße auf dem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten braten, bei Bedarf mit wenig Olivenöl bepinseln. Nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 710 kcal / 2985 kJ

6 g Kohlenhydrate; 59 g Eiweiß; 49 g Fett

Martin Gehrlein
Kräuter-Frischkäse-Strudel mit
Erbsenpüree

Montag, 8. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Vegetarisch, preiswert

Zutaten:

Für den Strudel

250 g	Weizenmehl Type 550
25 ml	Speiseöl
1	Ei
etwas	Salz
ca. 100 ml	kalt Wasser
3 Zweige	Estragon
2 Zweige	Zitronenthymian
1/2	Bio-Zitrone
350 g	Ricotta
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Mehl zum Ausrollen
60 g	Butter

Für den Salat

2 kg	Erbsen in der Schote (oder 600 g TK-Erbsen)
1	Schalotte
1 EL	Butter
150 ml	Gemüsebrühe
50 g	Zuckerschoten
etwas	Salz
1/2 Bund	Estragon
1 Spritzer	Zitronensaft
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Sahne

Zubereitung:

1. Mehl, Speiseöl, Ei, 1 Prise Salz und Wasser in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. (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 Strudelfüllung Estragon und Zitronenthymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben.
5. Ricotta mit Estragon, Zitronenthymian, Zitronenabrieb, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. 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.
8. Butter in einem Topf schmelzen.
9. Die Teigquadrate mit der flüssigen Butter einstreichen, dabei an jeder Seite einen ca. 2 cm großen Rand lassen.
10. Auf die unteren Teigviertel jeweils etwas Ricottamasse geben, die Seiten einschlagen und wie eine Roulade aufrollen.
11. Die kleinen Strudel auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen.
12. Die Päckchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen goldgelb backen.
13. In der Zwischenzeit für das Erbsenpüree die Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen.
14. Schalotte schälen und fein schneiden.
15. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen, die Erbsen zugeben 2 Minuten dünsten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.
16. Die Zuckerschoten waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
17. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die blanchierten Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.
18. Zuckerschoten mit Zitronensaft und Olivenöl mischen. Die Hälfte vom Estragon untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Die gekochten Erbsen mit dem Kartoffelstampfer zu einem groben Püree stampfen. Restlichen Estragon untermischen und abschmecken.
20. Die Sahne halbfest aufschlagen und unter das Erbsenpüree heben.
21. Die Strudelpäckchen mit dem Erbsenpüree anrichten, darauf die marinierten Zuckerschoten geben.

Pro Portion: 725 kcal / 3045 kJ

69 g Kohlenhydrate; 29 g Eiweiß; 37 g Fett

Jörg Sackmann
Gurkenvariation mit Curryjoghurt
und gebratenen Garnelen

Dienstag, 9. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für die Gurkenwürfel

1/2 Salatgurke
etwas Salz
25 g Senfkörner
25 ml Sherryessig
1 TL Zucker
1 EL Olivenöl

Für den Curryjoghurt

100 g Crème fraîche
100 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
100 g Naturjoghurt
5 g frischer Kurkuma (oder 1 Msp. Kurkumapulver)
1/2 TL Curry (z.B. Anapurnacurry)
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Für die gegrillte Gurke

1 Salatgurke
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Mini-Gurken

4 Minigurken (evtl. Mikro-Gurken)
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Zucker

Für die Garnelen

8 Garnelen in der Schale (Größe 8/12)
etwas Olivenöl
etwas Salz
etwas Piment d'Espelette
1 Spritzer Zitronensaft

zusätzlich:

etwas Fenchelpollen (z. B. aus dem Gewürzshop)

Zubereitung:

1. Für die Gurkenwürfel die Gurke abwaschen, schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen. Dann die beiden Gurkenhälften in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Gurkenwürfel salzen, anschließend in ein Sieb geben, darunter eine Schüssel stellen, damit der Gurkensaft abtropfen kann. So die Gurkenwürfel im Kühlschrank 2 Stunden abtropfen lassen.
3. In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen, die Senfkörner zugeben und darin 10 Minuten blanchieren. Dann die Senfkörner abschütten. Nochmals 100 ml Wasser aufkochen, die Senfkörner wieder zugeben und 10 Minuten blanchieren. Anschließend die Senfkörner abschütten und abtropfen lassen.
4. Sherryessig mit Zucker und Olivenöl in einer Schüssel mischen und die abgetropften Senfkörner zugeben.
5. Für den Curryjoghurt Crème fraîche und die beiden Joghurtsorten in einer Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren.
6. Kurkuma schälen, sehr fein reiben und unter die Joghurtmischung geben. Mit Curry, Salz und Zucker abschmecken. Joghurt bis zum Servieren kalt stellen.
7. Für die gegrillte Gurke, die Gurke abwaschen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausstreichen. Die Gurkenhälften in 3 cm lange Rauten schneiden.
8. Eine Grillpfanne erhitzen und die Gurkenrauten darin gut anbraten, dass an der Schnittstelle Grillstreifen entstehen.
9. Die Gurkenstücke mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Minigurken abwaschen und in schräge Stücke von ca. 1 cm schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen die Gurkenstücke darin anschwitzen und mit Salz und Zucker würzen.
11. Garnelen schälen und den Darm entfernen.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Piment d'Espelette und Zitronensaft würzen.
13. Direkt vor dem Anrichten die abgetropften Gurkenwürfel zu den marinierten Senfsamen geben und untermischen.
14. Etwas Curryjoghurt in der Mitte des Tellers anrichten. Gurkenwürfel, gegrillte und Minigurken-Stücke auf dem Curryjoghurt arrangieren und mit Fenchelpollen ausdekorieren. Die gebratenen Garnelen anlegen.

Pro Portion: 375 kcal / 1575 kJ
7 g Kohlenhydrate; 32 g Eiweiß; 25 g Fett

Ali Güngörmüş
Saltimbocca mit Zitronen-Risotto

Mittwoch, 10. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für die Strauchtomaten:

8 Strauchtomaten
etwas Salz
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl
1 Prise Zucker
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Risotto:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Olivenöl
150 g Risottoreis
100 ml trockener Weißwein
500 ml Geflügelbrühe
50 g Parmesan
2 Bio-Zitronen
50 g kalte Butter
50 g Ricotta
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch

700 g Kalbsrücken
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
8 Blätter Salbei
100 g Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Für die Tomaten den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten kreuzförmig auf der Unterseite einritzen. In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Tomaten 10 Sekunden darin blanchieren, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, das weiche Innere samt Samen entfernen und die Viertel auf ein Backblech legen.
3. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

4. Die Tomaten mit Kräutern und Knoblauch bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und 1 Stunde im Ofen trocknen lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Risotto Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten. Rosmarin- und Thymianzweig zugeben.
7. Den Reis zugeben und anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
8. In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.
9. Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen. Der Reis muss ca. 30 Minuten köcheln.
10. In der Zwischenzeit Parmesan fein reiben. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
11. Den Kalbsrücken in 8 Scheiben schneiden und mit einem Plattiereisen auf 5 mm flach klopfen.
12. Die Fleischscheiben mit wenig Salz und Pfeffer würzen, mit je einem Salbeiblatt versehen und je eine Scheibe Parmaschinken darauflegen und leicht andrücken.
13. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kalbsscheiben darin auf der Schinkenseite scharf anbraten, nach 1 Minute wenden und auf der anderen Seite fertig braten.
14. Kurz vor Ende der Garzeit vom Reis Zitronenschale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.
15. Zum Schluss Butter unterrühren und den Parmesan unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Risotto anrichten, die Schnitzel und Tomaten dazu reichen.

Pro Portion: 995 kcal / 4180 kJ

35 g Kohlenhydrate; 61 g Eiweiß; 66 g Fett

Vincent Klink
Kartoffeln mit Kräutersauce
und Ei im Speckmantel

Donnerstag, 11. Juli 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Schnelle Küche, preiswert

Zutaten:

1 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
20 g	flüssige Butter
100 g	Frühstücksspeck (Bacon), dünn aufgeschnitten
4	frische Eier
etwas	Salz
2	hartgekochte Eier
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
150 g	saure Sahne
150 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.
3. Für die Eier im Speckmantel den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
4. 4 Tassen oder 4 Mulden eines Muffin-Blechs mit flüssiger Butter auspinseln.
5. Die Tassen bzw. Mulden über Kreuz mit dem Frühstücksspeck auslegen. Jeweils 1 Ei hinein schlagen und mit einer Prise Salz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen die Eier auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.
6. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln.
7. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen.
8. Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
9. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
10. Kräuter mit einem großen Kochmesser sehr fein hacken und unter die angerührte Sauce mischen.
11. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.
12. Die gegarten Speckeiervorsichtig aus den Tassen bzw. Mulden heben.
13. Kartoffeln mit Kräutersauce und den Speckeiern servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2940 kJ
43 g Kohlenhydrate; 19 g Eiweiß; 50 g Fett

Sören Anders
So geht's: Pfifferlinge

Freitag, 12. Juli 2019

Rahmpfifferlinge mit Crêpe

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

Für die Crêpes:

100 g	Mehl
250 ml	Milch
2	Eier
50 g	flüssige Butter
1 Prise	Salz
etwas	Butterschmalz zum Ausbacken der Crêpes

Für die Pfifferlinge

2	Schalotten
1/2 Bund	glatte Petersilie
400 g	Pfifferlinge
2 EL	Butter
1 TL	Mehl
100 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
250 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Crêpes Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Schalotten schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
Von den Pfifferlinge die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermengt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
3. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und nach und nach aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken. Die Crêpes auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warm halten.
4. Für die Rahmpfifferlinge die Schalotten in einer Pfanne mit Butter anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten und mit Mehl bestäuben.
5. Mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten kochen lassen. Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Rahmpilze mit den Crêpes servieren.

Tipp: Die Rahmpfifferlinge passen auch gut zu Pasta oder Semmelknödeln

Pro Portion: 590 kcal / 2480 kJ
26 g Kohlenhydrate; 12 g Eiweiß; 47 g Fett

Pfifferlings-Tomaten-Salat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Schnelle Küche, vegetarisch

Zutaten:

400 g	frische Pfifferlinge (möglichst klein und fest)
2	Schalotten
1 EL	Butter
etwas	Salz
6	reife Tomaten
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Ziegenfrischkäse
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	weißer Balsamico
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Von den Pfifferlinge die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermischt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
2. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne mit Butter die Schalotten anschwitzen, die Pfifferlinge zugeben und anbraten. Wenn die Pilze kein Wasser mehr abgeben, salzen, aus der Pfanne nehmen und kalt stellen.
4. Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Ziegenkäse mit der Hälfte vom Schnittlauch glatt rühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
7. Balsamico und Öl in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratene Pfifferlinge, Tomatenwürfel und restlichen Schnittlauch zugeben und locker vermischen.
8. Pfifferling-Tomaten-Salat auf Teller geben, vom Ziegenkäse Nocken abstechen und diese neben den Salat setzen.

Pro Portion: 210 kcal / 885 kJ
6 g Kohlenhydrate; 7 g Eiweiß; 17 g Fett

Simon Tress
Gefüllte Pasta mit Salbeibutter

Montag, 15. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Preiswert

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630
30 g Hartweizenmehl (z. B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
3 Eigelb
1 Ei
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz
etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

50 g Parmesan
300 g Schichtkäse
2 Zweige Oregano
3 Eigelb
2 EL geriebenes Weißbrot (Semmelbrösel)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Salbeibutter:

3 Zweige Salbei
100 g Butter

zusätzlich:

60 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Teig Weizenmehl und Hartweizenmehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eigelbe, Ei, Öl und Salz zugeben und zu einem festen Teig kneten. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich „ankneten“, dann immer wieder Mehl unterkneten, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.
2. Den Teig abdecken und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung den Parmesan fein reiben, den Schichtkäse gut abtropfen lassen. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Schichtkäse mit Eigelb, Parmesan, Oregano und geriebenem Weißbrot gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen, die Teigbahn sollte ca. 18 cm breit sein.
6. Auf eine Hälfte der Teigbahn jeweils in gleichmäßigem Abstand etwas Füllung geben. Die Teigländer mit Wasser bepinseln, dann die andere Hälfte des Teigs über die Hälfte mit der Füllung klappen. Die Abstände zwischen der Füllung jeweils gut andrücken.

7. Mit einem Zackenrädchen die Ravioli ausschneiden. Nudeltäschchen nach Belieben mit der flachen Hand etwas flacher drücken, damit sich die Füllung gut verteilt.
8. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin ca. 6 Minuten ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit für die Salbeibutter Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob schneiden.
10. In einer Pfanne Butter schmelzen, Salbei zugeben.
11. Die Ravioli aus dem Wasser herausheben und abtropfen lassen.
12. Ravioli in der Salbeibutter schwenken und servieren. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 690 kcal / 2900 kJ

40 g Kohlenhydrate; 32 g Eiweiß; 45 g Fett

Philipp Stein
Offene Lasagne mit Burrata und
Oliven-Artischockenragout

Dienstag, 16. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Pasta, Mediterran

Zutaten:

Für das Artischockenragout

3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
500 ml	Geflügelfond (aus dem Glas)
180 ml	frisch gepresster Zitronensaft
200 ml	Weißwein
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
4	große Artischocken
etwas	Speisestärke
60 ml	hochwertiges Olivenöl
1	Tomate
50 g	Taggiasca Oliven
5 Zweige	glatte Petersilie
30 g	geröstete Pinienkerne

außerdem:

500 g	Burrata (italienischer Käse nach Mozzarella-Art)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8	Nudelplatten (ca. 10 x 10 cm oder klassische Lasagneplatten)

Zubereitung:

1. Für den Kochfond Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und mit Fond, 80 ml Zitronensaft, Weißwein, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben, aufkochen.
2. Knoblauch schälen, andrücken und zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit 100 ml Zitronensaft und 900 ml kaltes Wasser mischen. Die Artischocken putzen, sodass nur noch die zarten Böden übrig bleiben. Böden ins Zitronenwasser einlegen.
4. Den Kräuterfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, aufkochen. Die Artischockenböden abtropfen lassen und im Fond weich garen.
5. Artischocken abtropfen lassen und grob würfeln. Den Fond auf etwa die Hälfte einkochen (reduzieren).
6. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Burrata salzen, pfeffern und mit Folie bedeckt im Ofen ca. 10 Minuten leicht temperieren.
7. Reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin mit noch leichtem Biss garen.

8. Den Artischockenfond erhitzen. Speisestärke und etwas Wasser anrühren. Den Fond damit abbinden, sodass er sämig wird. Olivenöl untermixen.
9. Tomate überbrühen, abziehen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Oliven entkernen und hacken.
10. Petersilie abspülen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls hacken.
11. Artischockenwürfel, Oliven, Tomaten, Pinienkerne und Petersilie unter den Fond mischen, abschmecken.
12. Zum Anrichten jeweils etwas Burrata, Artischockenragout und Nudelplatten in einen tiefen Teller schichten.

Pro Portion: 640 kcal / 2690 kJ

49 g Kohlenhydrate; 30 g Eiweiß; 31 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Mediterraner Nudelsalat

Mittwoch, 17. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, preiswert, mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig

200 g	Hartweizengrieß
100 g	Mehl
1	Ei
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz

Für den Salat

1 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Zucker
3	Fleischtomaten
2 EL	Pinienkerne
2	rote Zwiebeln
8	eingelegte Sardellenfilets (aus dem Glas)
etwas	milder Balsamico

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben.
2. Ei, Paprikapulver, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteig entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln.
5. Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und fein pürieren. Das Basilikumöl mit etwas Salz und Zucker abschmecken.
6. Nudelteig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.
7. In einem großen Topf reichlich Salzwasser kochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen.
8. Nudeln abgießen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
9. Nudeln und Basilikumöl in eine Schüssel geben und durchschwenken.
10. Tomaten am Stielansatz kreuzweise fein einschneiden.
11. Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen. Tomaten abtropfen lassen, die Schale abziehen. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
12. Tomatenwürfel mit Salz und Zucker würzen und unter die Nudeln mischen.
13. Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett unter Wenden rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

14. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe nach Belieben in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen.
15. Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden.
16. Vorbereitete Zutaten unter die marinierten Nudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Essig abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 520 kcal / 2185 kJ

57 g Kohlenhydrate; 15 g Eiweiß; 25 g Fett

Otto Koch
Spaghetti mit gebratenen Gambas

Donnerstag, 18. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

100 g	Staudensellerie
30 g	schwarze Oliven (z.B. Kalamata-Oliven)
12	Kirschtomaten
1 Bund	Basilikum
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	rote Peperoni
1	Bio-Zitrone
5 g	eingelegte Sardellenfilets
16	Gambas mit Schale (Größe 26/30)
400 g	Spaghetti
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1 EL	Kapern
20 ml	Sherry
100 ml	Gemüsebrühe
80 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Staudensellerie waschen und fein würfeln. Oliven entkernen, dann fein würfeln.
2. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren.
3. Basilikum und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Peperoni waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen. Peperoni fein schneiden.
5. Zitrone heiß abspülen, abtrocknen und die Schale abreiben.
6. Sardellen fein hacken.
7. Die Gambas schälen und den Darm entfernen.
8. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest kochen.
9. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und Staudensellerie darin anschwitzen.
10. Kapern, Sardellen, Oliven, Peperoni und Kirschtomaten hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
11. Mit Sherry ablöschen, Gemüsebrühe und Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Basilikum, Petersilie und Zitronenschale untermischen.
13. In einer weiteren Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Gambas darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Die gekochten Spaghetti abgießen und unter das Gemüse in der Pfanne mischen.
15. Spaghetti auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Gambas darauf anrichten.

Pro Portion: 770 kcal / 3235 kJ
74 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 33 g Fett

Hausgemachte Tomatensauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomatensauce

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1,2 kg	aromatische, reife Tomaten (möglichst Freilandtomaten)
6 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
1 Stiel	Basilikum

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Tomaten waschen, trockenreiben und den Strunk entfernen. Tomaten vierteln.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin hell andünsten. Tomatenviertel zugeben, mit etwas Salz würzen.
4. Alles aufkochen, dann bei schwacher Hitze sacht etwa 2 Stunden leicht sämig einköcheln lassen.
5. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblatt abspülen, trockenschütteln und unter die Tomaten mischen, weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Kräuter aus dem Saucenansatz entfernen. Saucenzutaten pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Nochmals abschmecken.
7. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
8. Die Sauce anrichten, Basilikum überstreuen und servieren. Zur Tomatensauce schmecken besonders gut Spaghetti.

Pro Portion: 190 kcal / 800 kJ
8 g Kohlenhydrate; 3 g Eiweiß; 16 g Fett

Brokkoli-Zitronensauce mit Crème fraîche

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta, Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

700 g	Brokkoli
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
2	Zwiebeln

350 g	Rigatoni
2 EL	Olivenöl
300 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
30 g	abgezogene Mandelkerne

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseite stellen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin ca. 10 Sekunden garen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und dann abtropfen lassen.
2. Zitronen heiß waschen, trockenreiben. Die Schale fein abreiben. Von einer Zitronen den Saft auspressen
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Pasta in einem Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen
Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
5. Blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Zitronenschale zugeben.
6. Dann Crème fraîche vorsichtig einrühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Petersilie und Schnittlauch kalt abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Scheiben kurz andünsten, leicht salzen.
9. Kräuter kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.
10. Pasta abschütten, zur Sauce geben und untermischen.
11. Pasta mit Sauce anrichten, die gebratenen Brokkolistiele darüber geben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüber hobeln.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ

69 g Kohlenhydrate; 17 g Eiweiß; 33 g Fett

Christina Richon
Hähnchen-Tacos mit Pfirsich und Tomate

Montag, 22. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Weltküche, preiswert

Zutaten:

Für die Crêpes:

260 g feiner Maisgrieß
360 ml Milch
1 Ei
1 EL Olivenöl
2 EL Mehl
1 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz
1/2 TL Rohrzucker

Für die Füllung:

400 g Maishähnchenbrustfilet ohne Haut
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
1 EL Rotweinessig
1 TL mildes Paprikapulver
1/2 TL scharfes Paprikapulver
1 TL getrockneter Oregano
1/2 TL gemahlene Piment
1/2 TL gemahlener Koriander
1 Prise schwarzer Pfeffer
etwas Salz
1 kleiner Eisbergsalat
200 g aromatische Tomaten
2 reife Pfirsiche
1 rote Zwiebel
1/2 Bund Blatt Petersilie
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Minze
1 rote Peperoni
1 grüne Peperoni
etwas Olivenöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
2 EL Tequila oder Cognac
200 g saure Sahne
1 Spritzer Tabasco

Zubereitung:

1. Für die Crêpes Grieß, Milch, Ei, Öl, Mehl, Kurkuma, Salz und Rohrzucker in einem Mixer oder mit dem Handrührgerät gut vermischen. Den Teig in eine Schüssel geben und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Das Fleisch in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. In eine Schüssel geben.
3. Knoblauch schälen und pressen.
4. Öl, Honig, Essig, durchgepresste Knoblauchzehe, Paprikapulver, Oregano, Piment, Koriander und schwarzer Pfeffer dazugeben. Mit Salz würzen und 15 Minuten ruhen lassen.
5. Die Blätter vom Salat abziehen, waschen, abtropfen lassen.
6. Tomaten und Pfirsiche waschen und beides in Scheiben schneiden.
7. Zwiebel schälen und fein hobeln.
8. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
9. Peperoni waschen und in dünne Ringe schneiden.
10. In einer beschichteten kleinen Pfanne (ca. 15 cm Durchmesser) nacheinander ca. 12 dünne Crêpes mit wenig Olivenöl backen. Crêpes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen bei 120 Umluft warm halten.
11. Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. Fleisch auf einen Teller legen.
12. Restliche Marinade mit Tomatenmark, Tequila und 2 – 3 EL saurer Sahne in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Scharf mit Tabasco und etwas Salz abschmecken. Fleisch in die Sauce geben.
13. Crêpe auf den Teller legen, mit Salatblättern, Tomaten, Pfirsich, Zwiebelringen, Fleisch, Sauce und Peperoni füllen. Mit einem Kleks saurer Sahne und Kräuterblättchen garnieren.

Pro Portion: 740 kcal / 3100 kJ

72 g Kohlenhydrate; 38 g Eiweiß; 30 g Fett

Christian Henze
Rucola-Risotto mit frittiertem Ei

Dienstag, 23. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für das Risotto

1 Bund	Rucola
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
80 ml	trockener Wermut
80 ml	trockener Weißwein
800 ml	Gemüsebrühe
150 g	Parmesan
1 EL	kalte Butter
50 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Zitronen-Olivenöl

Für die Eier

300 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
4	frische Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Risotto Rucola abspülen, trockenschleudern, grob zerzupfen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Staudensellerie waschen und ebenfalls fein würfeln.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin farblos andünsten.
4. Den Reis zugeben und anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Brühe in einem Topf aufkochen.
6. Nach und nach etwas heiße Brühe zum Reis gießen und unter Rühren einkochen lassen.
7. Parmesan fein reiben.
8. Sobald der Reis gar ist, aber noch guten Biss hat, die kalte Butter und 2/3 vom Parmesan unterrühren und den Risotto cremig binden.
9. Zum Schluss Ricotta und Rucola untermengen und den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Für die Eier in einem Topf Pflanzenöl auf 180 Grad erhitzen.

11. Ein Ei in eine Kelle schlagen und vorsichtig in das heiÙe Öl gleiten lassen. Ca. 30 Sekunden frittieren, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Auf die gleiche Weise die weiteren Eier zubereiten.

12. Die frittierten Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen.

13. Den Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Parmesan und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Jeweils ein Ei mittig daraufsetzen, mit Zitronen-Olivenöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3360 kJ

46 g Kohlenhydrate; 27 g Eiweiß; 53 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Ochsenherztomaten

Mittwoch, 24. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegan/ Pflanzliche Küche, Weltküche

Zutaten:

Für die Tomaten

4 kleine Auberginen
etwas Olivenöl
etwas Salz
1 Prise Zimt
1 Bund Lauchzwiebeln
4 Ochsenherztomaten (mittelgroß)
etwas Zucker
etwas Pfeffer

Für den Couscous

1 Zwiebel
etwas Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Kreuzkümmel, gemahlen
etwas Kurkuma, gemahlen
150 g Couscous
3 EL abgezogene Mandelkerne
2 EL Rosinen
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Auberginen putzen, abspülen, trocken reiben und in Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.
3. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
4. Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.
5. Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.
6. Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.
7. Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.
8. Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen.
10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.
11. Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.
12. Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.
12. Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.
13. Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.
14. Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Pro Portion: 410 kcal/ 1725 kJ

47 g Kohlenhydrate; 13 g Eiweiß; 19 g Fett

Otto Koch
Quiche Lorraine

Donnerstag, 25. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten:

Für den Teig

200 g	Mehl
1	Ei
1 Prise	Salz
110 g	kalte Butter
2 EL	kalt Wasser

Für die Füllung

200 g	geräucherter, magerer Bauchspeck
200 g	Gruyère (oder anderer würziger Bergkäse)
4	Eier
150 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

zusätzlich:

etwas	Butter zum Einfetten der Form
etwas	Mehl zum Ausrollen des Teigs

Zubereitung:

1. Mehl in eine große Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung eindrücken, Ei und Salz hineingeben. Die Butter in kleine Stücke schneiden, auf den äußeren Mehrlrand geben und mit einer Gabel alles vermischen.
2. Dann das eiskühle Wasser zugeben und alles zügig zu einer glatten Teigkugel kneten.
3. Den Teig mit etwas Mehl bestäuben und in Pergamentpapier einwickeln. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kühlen.
4. Für die Füllung den Speck fein würfeln, den Käse reiben.
5. Eier mit Crème fraîche verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Die Quicheform (ca. 32 cm Durchmesser) mit Butter einfetten.
7. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
8. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsplatte ausrollen und in die gefettete Form legen. Den Speck darauf verteilen, den Käse über den Speck streuen und die Eier-Crème fraîche darüber geben und gut über den ganzen Kuchen verteilen.
9. Die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.
Tipp: Falls die Oberfläche zu schnell bräunt, die Quiche mit etwas Backpapier bedecken und weiterbacken.
10. Gebackene Quiche in der Form kurz etwas stocken lassen, dann aus der Form heben und servieren. Dazu passt gut ein Blattsalat mit Vinaigrette

Pro Portion: 1070 kcal / 4495 kJ
39 g Kohlenhydrate; 33 g Eiweiß; 88 g Fett

N.N.
Gericht steht noch nicht fest

Freitag, 26. Juli 2019

Christina Richon
Sommerlicher Ofen-Kartoffelsalat mit knusprigen Hähnchenflügeln

Montag, 29. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

700 g	festkochende Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl
12	Bio-Hähnchenflügel
2	Eier
3 EL	Mehl
7 EL	Semmelbrösel
1 TL	Salz
1 TL	mildes Paprikapulver
1 TL	scharfes Paprikapulver
1 TL	Currypulver
1/4 TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1/4 TL	Muskatnuss
1/4 TL	gemahlener Koriander
2 TL	getrocknete italienische Kräuter
2	Mini-Salatgurken
220 g	bunte Kirschtomaten (rot gelb, orange)
1	Schalotte
1 TL	Instant-Gemüsepulver
3 EL	Rotweinessig
1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mittig aufs Backblech legen.
3. Knoblauch schälen, durchpressen und mit ca. 20 ml Olivenöl vermengen, Kartoffelwürfel damit beträufeln.

4. Hähnchenflügel gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. Eier in eine Schüssel schlagen und verquirlen.
6. Mehl, Semmelbrösel, Salz, beide Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Muskatnuss, gemahlenem Koriander und Kräutern mischen.
7. Hähnchenflügel zuerst im Ei, dann in der Panade wenden. Auf's Backblech, um die Kartoffeln legen. Panierte Flügel mit der Hälfte vom verbliebenem Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten garen.
8. Inzwischen Gurken und Tomaten waschen. Gurken in sehr kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren.
9. Schalotte schälen und fein hacken.
10. Schalotte mit Gemüsepulver, restlichem Olivenöl, Essig, Gurkenwürfel und Tomaten in einer Schüssel vermengen, leicht salzen.
11. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und ca. 20 Blätter abzupfen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Nach 35 Minuten Garzeit das Blech aus dem Ofen nehmen und mit einem großen Löffel zunächst nur die Kartoffeln herunternehmen und in die Salatschüssel geben.
14. Den Ofen auf 200 Grad Umluft stellen.
15. Hähnchenflügel wenden, auf dem ganzen Blech verteilen und weitere 5 Minuten garen. Dann Ofen ausschalten und mit leicht geöffneter Tür noch ca. 5 – 10 Minuten nachgaren lassen, bis die Panade knusprig ist.
16. Basilikumblättchen, Schnittlauch, etwas Pfeffer und gemahlene Muskatnuss unter den Kartoffelsalat mischen. Mit Salz abschmecken. Zitrone vierteln.
17. Kartoffelsalat mit den Hähnchenflügeln und Zitronenvierteln servieren.

Pro Portion: 870 kcal / 3655 kJ

40 g Kohlenhydrate; 42 g Eiweiß; 60 g Fett

Karen Hegar
Pfifferling-Tartelettes mit Aprikosen
und Roquefort

Dienstag, 30. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für den Teig

200 g mehlig kochende Kartoffeln
etwas Salz
100 g kalte Butter
200 g Mehl
2 Eier
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Für die Füllung

60 g Zucker
60 g Wasser
3 Aprikosen
100 g Schmand
3 Eigelb
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Zwiebel
1 TL Butter zum Ausfetten
50 g Roquefort

Für die Pfifferlinge

200 g frische Pfifferlinge
1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
3 Stängel glatte Petersilie
etwas Butterschmalz zum Anbraten
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für den Teig die Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser weichkochen (wichtig: nicht zu weich kochen, sonst werden sie matschig).
2. Den Backofen auf 60 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.
3. Die Kartoffeln abschütten, pellen, etwas zerdrücken und kurz im Ofen (bei 60 Grad) ausdampfen lassen. Dann die Kartoffel durch eine Kartoffelpresse drücken.
4. Butter in kleine Würfel schneiden.
5. In einer Schüssel gepresste Kartoffeln, Mehl, Butterwürfel, Eier, 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat schnell und gründlich zu einem Teig vermengen. Diesen zugedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.
6. Für die Füllung Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen.

7. Die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Je nach Süße und Festigkeit die Aprikosenspalten im Zuckersirup weichkochen.
8. Den Schmand und Eigelbe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
10. Vier Tartelettformen von je 10 cm Durchmesser leicht ausbuttern.
Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Den Kartoffelteig portionsweise auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die vorbereiteten Formen damit auslegen. Zunächst den Teig ca. 15 Minuten backen, bis er knusprig braun ist.
12. Dann die Böden vorsichtig aus den Formen nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und den Ei-Schmand auf die Böden geben und verteilen, die Zwiebelringe darauflegen. Alles nochmals ca. 8 Minuten in den Ofen schieben.
13. Sobald die Schmandmasse gestockt ist, die Aprikosenspalten und den Roquefort in kleinen Stücken darauf verteilen und den Käse im Ofen leicht anschmelzen lassen.
14. Die Pfifferlinge gut putzen, vorsichtig waschen und gut abtrocknen.
15. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen.
16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
17. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Pfifferlinge dazugeben und anbraten, mit Salz und etwas frisch geriebenem Knoblauch würzen. Petersilie untermischen.
18. Die gebratenen Pfifferlinge auf den Tartelettes verteilen und servieren. Dazu passt Blattsalat mit Balsamico-Vinaigrette.

Pro Portion: 695 kcal / 2920 kJ

64 g Kohlenhydrate; 16 g Eiweiß; 41 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gefüllte Frikadelle mit Bohnensalat

Mittwoch, 31. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für den Bohnensalat

500 g breite Bohnen (Schneidebohnen)
etwas Salz
80 ml weißer Balsamico
5 Zweige Bohnenkraut
etwas Salz
etwas Zucker
1 Lorbeerblatt
500 g Dicke Bohnen in Hülsen
100 g kleine frische weiße Bohnenkerne (oder gekochte getrocknete)
etwas Olivenöl

Für die Frikadellen

150 g altbackenes Weizenbrot
1 Zwiebel
3 Blätter Liebstöckel
600 g Rinderhackfleisch
½ TL Fenchelsamen
etwas Salz
etwas Pfeffer
3 Zweige Bohnenkraut
150 g Ziegenfrischkäse
etwas Öl zum Braten

Für den Kräuterschmand

1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
200 g Schmand
etwas Salz

außerdem

1 Weißbrot (gern vom Vortag)
etwas Olivenöl
etwas Butter zum Braten
1 rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Eventuell bereits am Vortag mit dem Salat starten, damit die Zutaten gut durchziehen können. Die Schneidebohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden.
2. Salzwasser und einige Zweige Bohnenkraut aufkochen, die Breiten Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Balsamico in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Zucker und Lorbeerblatt würzen.

4. Breite Bohenn abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann unter den Balsamico mischen und ziehen lassen.
5. Dicke Bohnenkerne aus den Schoten lösen. In leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Unter den Bohnensalat mischen.
5. Frische weiße Bohnenkerne ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser weich garen, abgießen und abtropfen lassen. Dann unter die marinierten Bohnen mischen.
Tipp: Bohnensalat am besten über Nacht durchziehen lassen.
6. Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.
7. Die Zwiebel abziehen. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.
8. Zwiebel und Liebstöckelblätter fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.
9. Rest Bohnenkraut fein hacken. Mit Frischkäse und etwas Salz verrühren.
10. Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen, jeweils ein Loch hinein drücken und etwas Käsemasse einfüllen (z. B. mit einem Spritzbeutel). Hackmasse um die Füllung schließen.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
13. Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter und Schmand mischen, mit Salz abschmecken.
14. Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden. Jeweils portionsweise etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Brotscheiben darin zu krossen Chips braten.
15. Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. 2–3 EL Olivenöl unter den Bohnensalat mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Bohnensalat, Frikadellen, Zwiebelringe und Brotchips anrichten. Den Kräuterschmand dazu reichen.

Pro Portion: 1190 kcal / 4995 kJ
90 g Kohlenhydrate; 83 g Eiweiß; 55 g Fett