

Frank Buchholz
Lasagne mit Taleggio

Montag, 01. Februar 2016
Rezept für 6 Personen

Für den Nudelteig

150 g Weizenmehl Type 405
150 g Maismehl
3 Eier
3 Eigelbe
1 EL Olivenöl
1/2 TL Salz

Für die Käse-Bechamelsauce

60 g Butter
60 g Mehl, gesiebt
500 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
250 g Taleggio
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben
etwas Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Für die Gemüsebolognese

250 g Karotten
1 Knollensellerie
1 rote Paprikaschote
2 Auberginen
6 Tomaten
300 g Zucchini
1 getrocknete Chilischote
150 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
10 EL Olivenöl
etwas Meersalz
1 Prise Zucker
1 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
etwas Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund Petersilie
1 EL kalte Butter

Zubereitung

1.

Für den Lasagneteig die beiden Mehlsorten mit Eiern, Eigelben, Olivenöl und Salz zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

2.

Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen (ständig weiterrühren!). Sobald die Soße zu kochen beginnt, die Hitze reduzieren, 200 g Taleggio Käse zugeben und die Soße ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen, so dass der Käse schön schmelzen kann. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

3.

Für die Gemüsebolognese Karotten und Sellerie schälen, Paprika vierteln und entkernen. Auberginen, Tomaten und Zucchini waschen. Das Gemüse in 5 mm große Würfel schneiden. Chili zerbröseln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

4.

Sechs EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Auberginen zufügen und weitere 4 – 5 Minuten mit dünsten, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. 5.

Tomatenmark unterrühren und kurz mit dünsten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Tomaten zugeben, aufkochen und alles offen bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

6.

Den Teig dünn ausrollen und in Rechtecke von ca. 18 x 10 cm schneiden. Die Teigstücke in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

7.

Den Backofen auf 170 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.

8.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze 2 Minuten braten. Zucchini zufügen und weitere 1 – 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

9.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

10.

Etwas Kochwasser der Lasagneteigblätter mit dem Sugo und dem gebratenen Gemüse mischen, Butter und Petersilie zugeben und bis zur gewünschten Sämigkeit erhitzen.

11.

In eine ofenfeste Form zuerst etwas Bechamelsauce geben, darauf Lasagneteigblätter, dann Gemüsebolognese. Den Vorgang wiederholen, mit Bechamel abschließen, mit dem restlichen gerupften Taleggio bestreuen und im vorgewärmten Backofen bei 170° C ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion: 846 kcal / 3544 kJ

58 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 49 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 2. Februar 2016

Champignons in Parmesan-Meerrettich-Soße mit Kartoffelnudeln

Rezept für 2 Personen

Kartoffelnudeln

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
50 g	Weizenmehl Type 405
25 g	Hartweizengrieß
25 g	Kartoffelstärke
30 g	Butter
1	Eigelb
1	Prise Muskat

Soße

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butter
60 ml	Weißwein
10 ml	weißer Balsamico
30 ml	trockener Wermut
1 Zweig	Thymian
1 Spritzer	Zitronensaft
200 ml	Geflügelbrühe
250 g	Steinchampignons
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g	Sahne
100 ml	Milch
80 g	Parmesan
5 g	Staudensellerieblätter
etwas	frischer Meerrettich

Zubereitung

1.

Kartoffeln waschen und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und pellen.

2.

Die noch warmen Kartoffeln zweimal durch die Kartoffelpresse drücken. Mehl, Grieß, Stärke, Butter und Eigelb zugeben, mit Salz und Muskat würzen und zu einem glatten Teig kneten. Diesen mit dem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen und in fingerlange schräge Stücke schneiden. Diese mit dem Handrücken, etwas flach drücken.

3.

In einem Topf mit siedendem Salzwasser die Kartoffelnudeln garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Mit einem Sieblöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

4.

Für die Soße Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

5.

In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotten zugeben und glasig anschwitzen. Mit Weißwein, weißem Balsamico und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

6.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und mit Knoblauch und Zitronensaft zugeben. Mit Geflügelbrühe auffüllen und diese zur Hälfte einkochen.

7.

Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

8.

Sahne und Milch zum Soßenansatz geben und aufkochen. Parmesan fein reiben und in die heiße aber nicht mehr kochende Soße geben und abschmecken.

9.

Pilze in die Soße geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

10.

Staudensellerieblätter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Meerrettich schälen und frisch reiben (ca. 2 EL). 1 EL Meerrettich unter die Soße rühren.

11.

Kartoffelnudeln gut mit der Soße vermischen, Staudensellerieblätter zugeben.

12.

Alles in tiefen Tellern anrichten, mit Staudensellerieblättern und etwas geriebenem Meerrettich bestreuen.

Pro Portion: 1023 kcal / 4286 kJ

87 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 51 g Fett

Jaqueline Amirfallah**Mittwoch, 3. Februar 2016****Börek mit Gurkenjoghurt****Rezept für 2 Personen****Für die Börek**

500 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
1	rote Zwiebel
150 g	Rinderhackfleisch
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Tomatenmark
3 Stängel	Koriander
3 Stängel	glatte Petersilie
150 g	Schafskäse (Feta)
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
1 Prise	Paprikapulver
9 Blätter	Yufkateig (dreieckig) für Börek
ca. 150 ml	Frittierfett

Für den Joghurt

1	Salatgurke
1 Bund	Dill
300 g	türkischer Joghurt
etwas	Salz
10	Walnusskernhälften
1	Granatapfel

Zubereitung

1.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein schneiden.

2.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

3.

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark zugeben und das Hackfleisch braten, bis es gar ist.

4.

Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schafskäse in eine flache Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, Zitronenschale, etwas Paprikapulver, Koriander und Petersilie zugeben und vermischen.

5.

Den abgetropften Spinat fein schneiden bzw. hacken.

6.

Für den Joghurt die Gurke waschen, fein reiben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Dill und Gurke mischen und mit Salz abschmecken.

7.

Die dreieckigen Yufkablätter jeweils mit der breiten Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen und auf den breiten Rand längs jeweils Käse-, Hackfleisch- oder Spinatfüllung geben, die Enden ein wenig einklappen und den Teig aufwickeln so dass die Spitze des Teigdreiecks in der Mitte ist, diese mit Wasser befeuchten. Auf diese Weise alle Füllungen verbrauchen.

8.

In eine tiefe Pfanne fingerhoch Frittierfett erhitzen und die Teigtaschen darin nacheinander darin goldbraun frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen .

9.

Die Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne herausstreichen. Joghurt mit Granatapfelkernen und Nüssen bestreuen.

10.

Börek anrichten, den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Romanasalat mit Vinaigrette mariniert.

Pro Portion: 1016 kcal / 4258 kJ

50 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 70 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 4. Februar 2016****Cordon bleu mit Kartoffelsalat****Rezept für 2 Personen****Kartoffelsalat**

400 g	Kartoffeln, festkochend
1 kleine	Zwiebel
150 ml	kräftige Fleischbrühe
1/2 TL	scharfer Senf
1 Msp	Curry
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 EL	Apfelessig
ca. 4 EL	Sonnenblumenöl

Cordon bleu

200 g	Semmelbrösel fein gesiebt
2	doppelte Kalbschnitzel à 180 g
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben	gekochter Hinterschinken
2 Scheiben	Bergkäse
etwas	Mehl
1	Ei
4 EL	Butterschmalz
1 EL	Butter
evtl.1	Zitrone

Zubereitung

1.

Die ungeschälten Kartoffeln weich kochen, abkühlen lassen, schälen und mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

2.

Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden. Die Fleischbrühe aufkochen. Kartoffeln und Zwiebel in eine Schüssel geben, Senf, Curry, Salz, Pfeffer, Essig, Öl hinzufügen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Alles gut mischen. Den Kartoffelsalat eine halbe Stunde stehen lassen und dann nochmals abschmecken und nachwürzen.

3.

Für das Cordon bleu die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4.

Mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und die Schnitzel fest zusammendrücken. Dann in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden.

5.

In reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. drei Minuten), auf Küchentrepp abtropfen lassen, zum Schluss noch mal kurz mit etwas Butter braten und salzen.

6.

Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Den Kartoffelsalat dazu reichen.

Pro Portion: 956 kcal / 3997 kJ

78 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 44 g Fett

Cynthia Barcomi

Freitag, 5. Februar 2016

New York Cheesecake mit Kirschguss

Rezept für 12 Stücke

Zutaten für eine Kuchenform mit 25 / 26 cm Durchmesser

Für den Boden

45 g	Butter
35 g	Mehl
30 g	Speisestärke
1 TL	Backpulver
etwas	Salz
3	Eier
95 g	Zucker (aufgeteilt in 70 g und 25 g)
1 TL	Vanille- Extrakt
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Für die Füllung

900 g	Frischkäse
320 g	Zucker
30 g	Stärke
1 TL	Vanille- Extrakt
2	Eier
175 g	Sahne

Für den Kirschguss

280 g	entsteinte Kirschen, frisch, gefroren oder aus dem Glas plus ein wenig Saft (nicht mehr als 4 EL)
100 g	Zucker
1,5 EL	Speisestärke
1 Prise	Salz

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für den Boden die Backform großzügig mit Butter ausfetten und leicht mit Mehl bestäuben.

2.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Stärke, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die Eier trennen.

3.

Eigelbe mit einem Handrührgerät drei Minuten verquirlen, dann 70 g Zucker hineinrieseln lassen und fünf Minuten weiterschlagen, bis sich dicke, hellgelbe Bänder bilden.

4.

Vanille-Extrakt und Zitronenschale untermischen. Das Mehlgemisch darüber sieben und mit einem Schneebesen unterrühren, bis keine weißen Mehlflecken mehr sichtbar sind. Dann die zerlassene Butter hineinrühren.

5.

In einer Schüssel mit einem Handrührgerät die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Dann langsam 25 g Zucker hineinrieseln lassen, dabei immer weiter schlagen, bis sich Spitzen im Eiweiß bilden.

6.

Etwa ein Drittel vom Eiweiß unter den Teig mischen, dann behutsam das restliche Eiweiß unterheben.

7.

Den Teig in die Backform geben und gerade so lange backen, bis die Mitte des Kuchens, wenn man leicht draufdrückt, zurück in die Form springt, das sind ca. zehn Minuten (nicht aus den Augen lassen). Den Boden in der Backform auf einem Gitter abkühlen lassen, nicht aus der Backform nehmen.

8.

Den Dampfgarer auf 175 Grad vorheizen.

9.

Ca. 200 g Frischkäse mit ca. 100 g Zucker und Stärke in eine große Schüssel geben und bei niedriger Stufe etwa drei Minuten mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine verrühren. Dann den Rest des Frischkäses untermischen. Restlichen Zucker und Vanille-Extrakt zugeben und auf mittlerer Stufe weiterschlagen. Dann nach und nach die Eier und zuletzt die Sahne unterrühren, nur so lange schlagen, bis die Creme verrührt ist, nicht „überschlagen“.

10.

Die Füllung behutsam auf dem Boden verteilen. Den Kuchen bei 100% Feuchtigkeit für ca. eine Stunde backen, bis die Füllung kaum noch wackelt.

11.

Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter eine Stunde abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht.

(Tipp: Wer keinen Dampfgarer hat, kann den Kuchen auch in einem Wasserbad bei 175 Grad backen. Dazu ca. 1 Liter Wasser zum köcheln bringen.)

Die Backform mit der Frischkäsemasse mit zwei Bahnen Alufolie von außen kreuzweise umwickeln und abdichten.

Die Backform in eine größere Form setzen und diese etwa zwei cm hoch mit heißem Wasser füllen. Ca. 1 Stunde im vorgeheizten Ofen backen, bis die Füllung kaum noch wackelt.

Kuchenform aus dem Wasserbad nehmen.

Mit einem dünnen Messer am Rand des Cheesecakes entlang fahren um Risse beim Abkühlen zu verhindern. Den Kuchen in der Form auf einem Gitter 1 Stunde abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen, bis er richtig gut durchgekühlt ist, mindestens fünf Stunden oder über Nacht.)

12.

Für den Guss die Kirschen mit Saft, Zucker, Stärke und Salz in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam zum Kochen bringen. Ein bis zwei Minuten köcheln, bis die Soße dicklich wird. Eine Minute abkühlen lassen und dann über den abgekühlten Kuchen gießen.

Pro Stück:

370 kcal / 1551 kJ

59 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 8 g Fett

Jörg Sackmann**Dienstag, 9. Februar 2016****Matjes- Kartoffelplätzchen mit Gemüsekonfetti****Rezept für 2 Personen****Kartoffelplätzchen**

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
40 g	geräucherter Speck
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	kleine Zwiebel
5 EL	Olivenöl
1	Ei
1	Eigelb
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
120 g	Matjesfilet

Gemüse

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
1	Schalotte
7 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Estragonessig
1 TL	Akazienhonig
1 EL	grober Senf

Zubereitung

1.
Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
2.
Die Kartoffeln bürsten, waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.
3.
In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4.
Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl vorheizen, die Speckwürfel zugeben und auslassen, die Zwiebel zugeben und goldbraun anschwitzen.
5.
Für das Gemüse Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln.
6.
Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, dann Paprikawürfel zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7.

Die heißen Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Speck und Zwiebel, Ei, Eigelb und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Kartoffelteig in 6 gleichmäßig große Taler formen.

8.

Matjes in 4 cm lange Stücke schneiden, auf die Kartoffeltaler legen und darin einpacken.

9.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

10.

Für die Senf-Vinaigrette Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

11.

Essig mit 6 EL Olivenöl, Akazienhonig, Senf und Schnittlauch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse mit der Vinaigrette marinieren.

12.

Je 3 Kartoffeltaler mit etwas Gemüse dazwischen aufeinander anrichten, restliches Gemüse darum herum streuen und servieren.

Pro Portion: 965 kcal / 4038 kJ

51 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 70 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Falafel mit Tomatensoße

Mittwoch, 10. Februar 2016
Rezept für 2 Personen

Falafel

200 g	Kichererbsen
etwas	Salz
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
1 Bund	Dill
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1Msp.	Backpulver
150 ml	Öl zum Frittieren

Soße

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
350 g	geschälte Tomaten aus der Dose
etwas	Salz, Zucker

Minzjoghurt

2 Zweige	Minze
200 g	griechischer Joghurt
etwas	Salz

Zubereitung

1.
Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
2.
Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Für die Deko 2 EL gekochte Kichererbsen beiseite stellen.
3.
Petersilie, Koriander und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die rohen eingeweichten Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.
4.
Gekochte und rohe Kichererbsen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Dann diese Masse ein zweites Mal mit den Kräutern und Lauchzwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen, das Backpulver zugeben und alles untermengen.

5.

Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Rollen formen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren.

6.

Für die Soße die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

7.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazu geben. Alles ca. 5 Minuten durch kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren.

8.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

9.

Den Joghurt glatt rühren, Minze darunter ziehen, mit Salz abschmecken. Falafel mit Tomatensoße anrichten, gekochte Kichererbsen darüber streuen und mit Minzjoghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 445 kcal / 1865 kJ

37 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett

Otto Koch**Donnerstag, 11. Februar 2016****Rote Bete Suppe mit Zanderpäckchen****Rezept für 4 Personen****Suppe**

400 g	Rote Bete
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
2	kleine Kartoffeln, fest kochend
250 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butterschmalz

Zanderpäckchen

2 Stiele	glatte Petersilie
200 g	Zanderfilet ohne Haut
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Blätter	Frühlingsrollenteig
5 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1.
Rote Bete waschen und in Salzwasser weich kochen, dann schälen und in Würfel schneiden.
2.
Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.
3.
In einem Topf Butter erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Knoblauch und Rote Bete-Würfel zugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen.
4.
In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in 5 mm große Würfel schneiden und diese in Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen.
5.
Die Sahne zum Suppenansatz geben, einmal aufkochen, dann die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7.
Das Zanderfilet in ca. 3x 8 cm große Rechtecke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann jeweils in ein Blatt Frühlingsrollenteig einpacken.
8.
In einer Pfanne 5 EL Butterschmalz erhitzen und die Fischpäckchen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Innen soll der Fisch gerade durchgebraten sein.

9.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, die Kartoffelwürfel darin kurz anbraten, mit Salz würzen.

10.

Zum Anrichten je 1 EL Kartoffelwürfel in einem Suppenteller anrichten und die Suppe heiß darum anrichten. Die Zanderpäckchen auf den Kartoffelwürfeln anrichten, damit die Hülle nicht aufweicht. Die Päckchen mit Blattpetersilie garnieren und servieren.

Pro Portion: 499 kcal / 2086 kJ

24 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 12. Februar 2016

Tatar vom Wurzelgemüse mit Blutorangen- Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Tatar

1	Vollkornbrötchen
800 g	Wurzelgemüse (Rote Bete, Gelbe Bete, Karotte, Pastinake, Petersilienwurzel)
etwas	grobes Meersalz
1 EL	Olivenöl
1/2 TL	Fenchelsamen
1/2 TL	Koriandersaat
1/2 TL	Anissamen
4	Pfefferkörner
4 EL	Ketchup
1 EL	scharfer Senf

Für die Blutorangen-Hollandaise

80 g	gesalzene Butter
1	Schalotte
1	Lorbeerblatt
4	Pfefferkörner
2	Wacholderbeeren
100 ml	Weißwein
200 ml	Wermut
6	frische Eigelbe
Saft und Schale von 1/2 Bio- Blutorange	

Zum Anrichten

4	Wachteleier
1 Schale	Gartenkresse

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
Das Brötchen ins Gefrierfach legen.
2.
Die Rote Bete sorgfältig waschen. In eine kleine Auflaufform ca. 1 cm hoch grobes Meersalz geben. Die Bete auf das Salz setzen und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten weich garen.
Garprobe mit Zahnstocher vornehmen. Die Bete sollte noch Biss haben.
3.
Dann herausnehmen, erkalten lassen, schälen und durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Alternative wäre: die Bete sehr fein würfeln. Eventuell abtropfen lassen.

4.

Das kalte Brötchen mit der Brotmaschine dünn aufschneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen und mit etwas Olivenöl bepinseln und grobes Meersalz darauf streuen. Die Scheiben im Backofen bei 160 Grad goldgelb backen.

5.

Die Gewürze in einer Pfanne bei niedriger Temperatur anrösten, erkalten lassen und fein mörsern. Den Ketchup, den Senf und die Gewürze verrühren.

6.

Das Rote-Bete-Tatar mit dem Gewürzketchup abschmecken.

7.

Für die Hollandaise die Butter in einem Topf erhitzen, langsam bräunen und beiseite stellen.

8.

Schalotte schälen und fein schneiden. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Wacholderbeeren mörsern und mit der feingeschnittenen Schalotte, Weißwein und Wermut in einen Topf geben, aufkochen und auf 100 ml einkochen. Dann durch ein feines Sieb passieren, abkühlen lassen.

9.

Die Reduktion mit den Eigelben und dem Saft der Blutorange in eine Metallschüssel geben und auf einem nicht zu heißen Wasserbad langsam aufschlagen. Wenn die Masse gut bindet, die abgekühlte braune Butter langsam unterrühren. Die Soße anschließend mit Blutorangenschale abschmecken.

10.

Die Wachteleier als Spiegeleier braten.

11.

Das Tatar in einem runden Metallring anrichten. Jeweils ein Wachtelspiegelei aufsetzen. Die Brotchips an der Außenseite des Tatars anrichten. Mit Blutorangen-Hollandaise und Gartenkresse garnieren.

Pro Portion: 542 kcal / 2266 kJ

35 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 31 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 15. Februar 2016

Surf & Turf: Hähnchenbrust mit Garnele gefüllt und Risotto
Rezept für 4 Personen

Fleisch

2	Hähnchenbrustfilets vom Schwarzfederhuhn
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
8	Garnelen mit Schale (Größe 26/30)
2 EL	Olivenöl
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter
8 Scheiben	Lardo (fetter italienischer Speck), dünn aufgeschnitten

Risotto

1	kleine Zwiebel
1 EL	Olivenöl
5 EL	Butter
200 g	Risottoreis
60 ml	Weißwein
ca. 500 ml	Gemüsebrühe
1 Msp.	Safranfäden
80 g	Parmesan
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Hähnchenbrüste jeweils in 2 gleich große Stücke schneiden und die Haut entfernen. Mit einem dünnen Messer eine Tasche in jedes Brustteil schneiden.

3.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln.

4.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen ungeschält mit den Kräutern in die Pfanne geben und ca. 20 Sekunden auf jeder Seite anbraten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Anschließend die Garnelen aus der Schale lösen und jeweils 1 Garnele in die Fleischtaschen stecken.

5.

Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit je 2 Scheiben Lardo umwickeln.

Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

6.

Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Schnellkochtopf (Dampfdrucktopf) Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin farblos anschwitzen. Den Reis untermischen und glasig dünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verdampft ist, Gemüsebrühe und Safran dazugeben und den Schnellkochtopf verschließen. Auf Stufe I fünf Minuten kochen lassen.

7.

Dann den Druck lösen und den Dampf entweichen lassen, den Schnellkochtopf öffnen und den Reis probieren. Falls er noch nicht die richtige Konsistenz hat, in traditioneller Weise unter Rühren weiterkochen.

8.

Parmesan fein reiben. Sobald der Reis den richtigen Garzustand erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen, 4 EL Butter und dem Parmesankäse untermischen und abschmecken.

9.

Die Hähnchenbrüste mit dem Risotto auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 695 kcal / 2908 kJ

42 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 39 g Fett

Karlheinz Hauser**Dienstag, 16. Februar 2016****Seezunge mit Pinienkernkruste und Nussbuttersoße****Rezept für 4 Personen****Fisch**

30 g	Pinienkerne
30 g	Parmesan
150 g	weiche Butter
60 g	Weißbrotbrösel ohne Rinde (Mie de pain)
etwas	Salz
1 Prise	Piment d'Espelette
50 g	Karotte
50 g	Sellerie
1	Zwiebel
1/2 Stange	Lauch
1	Seezunge (ca. 800-1000 g)
1 TL	Pfefferkörner
1 Prise	Zucker

Soße

2	Eier
150 g	Butter
75 ml	Gemüsefond

Gemüse

250 g	Blattspinat
2	Schalotten
150 g	kleine Champignons
2 EL	Butter
1 Prise	Muskat
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und klein hacken. Parmesan fein reiben. Weiche Butter mit Pinienkernen, Parmesan und Weißbrotbröseln zu einer homogenen Masse verkneten, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Dann zwischen Backpapier ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen und kalt stellen.

2.

Karotten, Sellerie und Zwiebel schälen, in feine dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

3.

Seezunge filetieren, die Haut entfernen und die Filets zuschneiden.

4.

Die Eier ca. 4 Minuten weich kochen, kalt abschrecken und schälen.

5.
Butter in einen Topf geben und bräunen. Gemüsebrühe erwärmen, die weich gekochten Eier zugeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Dann nach und nach die lauwarme braune Butter zugeben, bis eine Bindung entsteht.

6.
Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein hacken. Champignons putzen.

7.
Für den Garsud in einem Topf mit Dämpfeinsatz Wasser mit etwas Salz, Pfefferkörnern und 1 Prise Zucker aufkochen lassen. Die Wurzelgemüwestreifen einlegen. Einen passenden Siebeinsatz darauf legen, die Fischfilets auf den Siebeinsatz geben und zugedeckt ca. 4-5 Minuten im Dampf garen.

8.
Die Grillfunktion des Backofens einschalten oder auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

9.
Zwei Pfannen mit jeweils 1 EL Butter erhitzen, die Schalottenwürfel auf die beiden Pfannen verteilen und anschwitzen, in eine Pfanne den Spinat geben und zusammenfallen lassen. Mit einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In die andere Pfanne die Pilze geben anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

10.
Die gedämpften Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, die gekühlte Butterkrustenmasse zuschneiden, auf die Fischfilets legen und im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren.

11.
Nussbuttersoße in die Tellermitte geben, Fischfilet darauf anrichten, Pilze und Spinat dazugeben und servieren.

Pro Portion: 752 kcal / 3151 kJ
17 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 54 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 17. Februar 2016

Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen

Rezept für 4 Personen

15	getrocknete Aprikosen
15	getrocknete Pflaumen(ohne Stein)
1 kleine	Lammkeule mit Knochen (ca. 1,5 kg)
2	rote Zwiebeln
10 g	Ingwer, frisch
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Kardamom, gemahlen
1/2 l	Hühner- oder Lammb Brühe
1 Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Zubereitung

1.
Aprikosen und Pflaumen getrennt in Wasser einweichen.
2.
Den Knochen aus der Lammkeule auslösen und die Keule in 4 Stücke schneiden.
3.
Die Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln.
Das eingeweichte Trockenobst in Stücke schneiden.
4.
Keulenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es goldbraun ist, die Zwiebel- und Ingwerwürfel zugeben, je 1/2 TL Kurkuma und Kardamom zugeben und kurz mit braten. Dreiviertel der Trockenfrüchte zugeben, Brühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Lammknochen einfach dabei legen dann wird die Soße kräftiger.
5.
Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in drei cm lange Stücke schneiden. Den weißen Anteil gleich mit in den Schmortopf geben, den grünen Anteil ganz am Ende zugeben. Immer wieder umrühren und 5 Minuten vor dem servieren die restlichen Trockenfrüchte zugeben.
6.
Die Soße noch einmal mit allen Gewürzen und Schale von einer Zitrone abschmecken. Die Knochen entfernen.
7.
Das Lamm-Ragout anrichten. Dazu passt Persischer Reis.

Pro Portion: 793 kcal / 3321 kJ

52 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 25 g Fett

Grundrezept Persischer Reis

Rezept für 4 Personen

300 g Basmatireis
etwas Salz
1 EL Butter

1.
Einen Topf mit ca. 3 Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben.
2.
Reis gründlich waschen, dies geht am besten indem man eine Schüssel mit Wasser füllt, den Reis in ein Sieb gibt und dieses in das Wasser taucht und vorsichtig hin und her bewegt, bis das Wasser von der abgewaschenen Stärke milchig wird.
Dieser Vorgang kann 2-3 mal wiederholt werden.
3.
Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren ca. 5 Minuten kochen.
Dann sollte das Reiskorn noch leicht bissfest sein.
4.
Den Reis in ein Sieb abschütten und gründlich abspülen.
5.
Einen Esslöffel Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis mindestens 45 Minuten bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Am Topfboden bildet sich eine goldbraune Kruste die im Iran Tahdig genannt wird.

Vincent Klink

Donnerstag, 18. Februar 2016

Überbackenes Wintergemüse mit Karotten-Apfel-Salat Rezept für 4 Personen

Gemüse

1	Zwiebel
200 g	Petersilienwurzeln
200 g	Karotten
150 g	kleine Steckrübe
300 g	Kartoffeln
100 g	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
8	Rosenkohlröschen
1/2 Stange	Lauch
1	Knoblauchzehe
100 g	Weißbrotbrösel
1 EL	Majoran, gerebelt
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie

Salat

2	Karotten
1	Apfel
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
1 EL	Preiselbeeren aus dem Glas
1 TL	Apfelessig
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilienwurzel, Karotte, Steckrübe und Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2.
In einem Topf 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen, das Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Gemüsewürfel zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3.
In der Zwischenzeit Rosenkohl waschen, unschöne Blättchen entfernen und Röschen halbieren. Lauch putzen, waschen und fein schneiden. Dann Rosenkohl und Lauch zugeben und kurz köcheln lassen.
4.
Den Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

5.

Eine Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten, das Gemüse mit einer Siebkelle herausnehmen und in die Auflaufform geben. Etwas Brühe aus dem Topf angießen, bis etwa 1 cm hoch Flüssigkeit in der Form ist. Das Gemüse gut andrücken, in den Ofen geben und ca. 10 Minuten garen.

6.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen, fein schneiden und mit restlicher Butter in eine Pfanne geben. Butter schmelzen, dann Brösel und Majoran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

7.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie über das Gemüse in der Auflaufform streuen, darüber die Bröselmischung verteilen. Nochmals in den Ofen geben und goldbraun gratinieren.

8.

Für den Salat die Karotten waschen, schälen und mit einem Sparschäler oder Hobel in lange Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.

9.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstreifen zugeben und kurz schwenken, dann die Apfelscheiben zugeben. Mit Zucker überstreuen und kurz schwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen, Preiselbeeren und Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10.

Das Gemüse mit dem Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 515 kcal / 2151 kJ

52 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 26 g Fett

Rainer Klutsch

Freitag, 19. Februar 2016

Herzhafter Kaiserschmarrn mit Avocado-Spinat

Rezept für 4 Personen

Schmarrn-Teig

50 g	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
4	Eier
200 ml	Milch
180 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g	Bergkäse
80 g	Mandeln, geschält
2 EL	Butterschmalz

Spinat

1	Zwiebel
2 EL	Butter
800 g	Blattspinat
2	weiche Avocados
1/2	Knoblauchzehe
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1.
Für den Teig Butter in einem Topf schmelzen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Eier trennen. Eiweiß halbfest aufschlagen.
2.
Eigelb in einer Schüssel verquirlen, Milch und flüssige Butter unterrühren, dann das Mehl und Petersilie untermischen. Zuletzt das Eiweiß unterheben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
3.
Den Käse grob reiben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4.
Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel goldbraun rösten.
5.
Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
6.
Avocados halbieren, den Kern auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in einen hohen Pürierbecher geben. Knoblauch schälen, grob schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Alles zu einer cremigen Paste pürieren.
7.
Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

8.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Teigmasse hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten garen. Dann den Eierkuchen wenden und auf der anderen Seite goldbraun backen. Mit 2 Holzlöffeln den Eierkuchen in kleine Stücke reißen.

9.

Diese in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen. In den Ofen geben und den Käse schmelzen lassen.

10.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln untermischen. Die Avocadopaste unter den lauwarmen Spinat mischen.

11.

Spinat auf der Tellermitte anrichten, darauf den Schmarrn geben und mit Mandeln bestreuen.

Pro Portion: 815 kcal / 3415 kJ

41 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 53 g Fett

Nicole Just

Montag, 22. Februar 2016

Rotkohlstrudel-Taschen mit sahnigem Lauchgemüse Rezept für 4 Personen

Für die fermentierte Cashewcreme

40 g Cashewmus
30 ml Brottrunk

Für die Strudeltaschen

200 g Rotkohl
1 Zwiebel
3 EL neutrales Pflanzenöl
20 g Rosinen
2 Msp. Macis (Muskatblütenpulver)
1 Msp. Zimt
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Weißweinessig
200 g Kichererbsen aus der Dose
8 Blätter Filoteig (à ca. 25 x 30 cm)
1 EL Sesamsaat

Für das Lauchgemüse

2 Stangen Lauch
3/4 TL Salz
60 g Cashewnüsse
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Am Vortag: Das Cashewmus mit dem Brottrunk verquirlen und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

2.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

3.

Die äußeren unschönen Blätter vom Rotkohl entfernen und den Kohl in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

4.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Den Rotkohl und die Rosinen dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Hin und wieder umrühren. Mit Macis, Zimt, Salz, Pfeffer und Weißweinessig würzen, umrühren und vom Herd ziehen.

5.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Händen grob zerdrücken. Die fermentierte Cashewcreme unter die Kichererbsen heben und mit Salz abschmecken.

6.

Ein Blatt Filoteig mit wenig Öl einpinseln, ein zweites Blatt locker darauflegen und jeweils 2 EL der Kichererbsenmasse darauf verteilen. Dabei zu allen Seiten einen Rand von 5 cm freilassen. 2 EL des Rotkohls ebenfalls darauf verteilen. Die Seiten einklappen und von der kürzeren Seite her aufrollen.

Auf diese Weise vier Strudeltaschen herstellen. Die Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Wasser benetzen. Die Sesamkörner darauf verstreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldbraun backen.

7.

In der Zwischenzeit vom Lauch die äußeren Blätter falls nötig entfernen, den Lauch längs bis zur Hälfte aufschneiden und unter fließendem Wasser gut waschen.

8.

Die Lauchstangen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser und dem Salz aufkochen. Den Lauch 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

9.

Danach das Wasser abgießen, auffangen und mit den Cashewnüssen zu einer feinen Soße pürieren. Die Soße zurück zum Lauch gießen und bei mittlerer Temperatur 4-5 Min. köcheln, bis die Soße sämig eingekocht ist. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

10.

Das Lauchgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils eine Strudeltasche darauflegen und servieren.

Pro Portion: 463 kcal / 1939 kJ

31 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 30 g Fett

Karlheinz Hauser**Dienstag, 23. Februar 2016****Gebratener Kabeljau Pak Choi und Enoki Pilzen****Rezept für 4 Personen**

1	Schalotte
1 Zweig	Thymian
300 g	Pak Choi
etwas	Meersalz
600 g	Kabeljaufilet mit Haut, geschuppt
3 EL	Olivenöl
1 TL	Madras-Curry
20 ml	weißer Portwein
50 ml	Weißwein
200 ml	Geflügelbrühe
3 EL	Butter
10 ml	Balsamico
1 Spritzer	Sojasauce
80 g	Enoki Pilze
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	roter Pfeffer (Pondicherry -Pfeffer)
ca. 10 g	Shiso-Kresse oder Koriander-Kresse

Zubereitung

1.

Die Schalotte schälen und in kleine gleichmäßige Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln

2.

Pak Choi putzen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

3.

Die Kabeljaufilet entgräten, mit einem Küchentuch leicht abtupfen und in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

4.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte darin farblos anschwitzen. Dann mit Curry bestäuben, mit Portwein, Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen, Geflügelbrühe angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit 1 EL Butter, 1 EL Olivenöl, Balsamico und Sojasauce abschmecken.

5.

Die Enoki Pilze säubern und leicht den Stiel kürzen.

6.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet mit Salz würzen und auf der Hautseite 4 Minuten anbraten, dann wenden und eine weitere Minute braten. Zur Fertigstellung noch 1 EL Butter und Thymianzweig zugeben und die Fischfilets damit mehrmals überträufeln.

7.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen und darin Pak Choi und Pilze schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.

Den roten Pfeffer über den Fisch streuen. Auf vorgewärmten Teller mittig den Kabeljau setzen, etwas Shiso-Kresse darauf geben. Pak Choi und Pilze darum legen, Schalottensud angießen und servieren.

Pro Portion: 336 kcal / 1410 kJ

5 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 19 g Fett

Cremige Doraden-Krokette auf mediterranem Gemüse und Boquerones
Rezept für 4 Personen**Boquerones**

100 ml	Essig
etwas	Salz
2 EL	Zucker
20	frische Sardellenfilets
50 g	Baguette
100 ml	Frittierfett
1	Knoblauchzehe
3 Stängel	glatte Petersilie
1 EL	Zitronensaft

mediterranes Gemüse

1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	gelbe Paprika
2	Tomaten
1	Zucchini
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Oregano
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Doraden-Krokette

4 Stängel	glatte Petersilie
2 EL	Kapern
1	Knoblauchzehe
2	Doradenfilets mit Haut á 150 g
150 ml	Milch
3 EL	Butter
3 EL	Mehl
1 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Paprikapulver
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g	Weckmehl
2 EL	Sesam
50 ml	Olivenöl

Zubereitung

1.

Aus Essig, Salz, Zucker und 50 ml Wasser eine Lake herstellen. Die Sardellenfilets darin 45 Minuten marinieren.

2.

In der Zwischenzeit das Baguette in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Diese in einer Pfanne mit heißem Frittierfett goldgelb zu Brotchips ausbacken. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

3.

Knoblauch schälen und fein schneiden, Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl mit Petersilie, Knoblauch und Zitronensaft zu einem Kräuteröl mischen.

4.

Für das Gemüse Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Paprika, Tomate und Zucchini waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten und Zucchini ebenfalls würfeln.

5.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprika und Zucchini zugeben, anbraten. Dann die Tomatenstücke zugeben. Thymian und Oregano abbrausen, trocken tupfen und zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten braten.

6.

Für die Krokette Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.

7.

Doradenfilets säubern, von den Gräten befreien und mit der Milch und einer zerdrückten Knoblauchzehe in einen Topf geben, erhitzen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Filets heraus nehmen, die Fischhaut abziehen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerpfücken. Die Milch aufheben.

8.

In einem Topf Butter erwärmen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch (vom Fisch) unter Rühren angießen und ein paar Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann den Topf vom Herd ziehen.

9.

Die Doradenstücke zugeben und glattrühren. Kapern und Petersilie hinzu geben. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

10.

Weckmehl und Sesam mischen. Aus der Fischmasse Krokette formen und in der Sesammischung panieren.

11.

Die Sardellen aus der Marinade nehmen und abtupfen.

12.

Die Brotchips mit etwas mediterranem Gemüse belegen. Die marinierten Sardellen darauf geben und mit dem Kräuteröl beträufeln.

13.

Die restlichen Sardellen mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann in Mehl wenden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Sardellenfilets darin von beiden Seiten kurz braten.

14.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Krokette vorsichtig darin goldbraun braten.

15.

Die Kroketten auf dem Gemüse anrichten. Gebratene Sardellen und Brotchips mit Sardelle anlegen und servieren.

Pro Portion: 556 kcal / 2331 kJ

34 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 31 g Fett

Vincent Klink**Donnerstag, 25. Februar 2016****Milchreis mit Rumtopfrüchten****Rezept für 2 Personen**

1	Vanilleschote
450 ml	Milch
1	Zimtstange
60 g	Milchreis
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
40 g	Zucker
1 Prise	Salz
2	Eigelb
100 g	Sahne
200 g	Rumtopfrüchte mit Saft

Zubereitung

1.

Die Vanilleschote der Länge nach teilen und das Mark herausstreichen. In einen Topf die Milch, die Zimtstange, das Vanillemark und auch die ausgekratzte Schote geben. Den Reis zugeben und alles zum Kochen bringen.

2.

Dann den Herd auf die kleinste Stufe schalten, Zitronenschale dazugeben und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 35 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren. Kurz vor Schluss Zucker und eine Prise Salz unterrühren. Der Reis ist fertig, wenn er nicht völlig weich, sondern im Kern noch etwas fest ist.

3.

Den gekochten Reis vom Herd ziehen, Vanilleschote und Zimtstange wieder herausnehmen. Mit einem Holzlöffel die Eigelbe einrühren. Die Sahne halbsteif schlagen und unterheben.

4.

Die Rumfrüchte in einem Sieb abtropfen, den Saft auffangen, in einen Topf geben und ein paar Minuten kochen lassen, dann die Früchte wieder zugeben.

5.

Den Milchreis zusammen mit den Rumfrüchten anrichten.

Pro Portion: 778 kcal / 3256 kJ

76 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 20 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 26. Februar 2016

Kartoffel-Grünkohl-Ragout mit geräucherter Forelle und Meerrettichschaum

Rezept für 4 Personen

Gemüse-Ragout

800 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
600 g	junger Grünkohl
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Honig
2 EL	Gemüsebrühe
500 g	geräuchertes Forellenfilet

Soße

2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
80 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	saure Sahne
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Msp.	Honig
etwas(5 g)	frischer Meerrettich

Zubereitung

1.

Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in leicht gesalzenem Wasser kochen. Dann abgießen und in der Schale gut auskühlen lassen (kann auch schon am Vortag vorbereitet werden).

2.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden.

3.

Für die Soße die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe angießen und diese etwa um die Hälfte einkochen.

4.

In der Zwischenzeit für das Gemüse in einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Kartoffelwürfel darin anbraten. Die Schalotten zugeben und mit anbraten. Grünkohlblätter zerzupfen, mit in die Pfanne geben und anschwanken. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Honig untermischen und ein paar Minuten braten, bei Bedarf Gemüsebrühe zugeben.

5.

Forellenfilet in Stücke zupfen und kurz vor dem Anrichten zum Gemüse geben.

6.

Zum Soßenansatz die saure Sahne geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken. Mit dem Pürierstab die Soße schaumig aufmixen.

7.

Meerrettich sehr fein reiben und direkt vor dem Anrichten darunter mischen.

8.

Gemüse mit Forelle anrichten und die Soße darum herum träufeln.

Pro Portion: 486 kcal / 2029 kJ

39 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 15 g Fett

Frank Buchholz**Montag, 29. Februar 2016****Weißkohl-Möhren-Eintopf mit Kalbstafelspitz****Rezept für 4 Personen**

650 g	Kalbstafelspitz
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
2	schwarze Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
2	Sternanis
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Zweig	Thymian
etwas	Meersalz
400 g	kleine Kartoffeln, fest kochend
600 g	Weißkohl
300 g	Möhren
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Das Fleisch abtupfen. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und vierteln.

2.

In einem großen Topf 1 Liter Wasser, Lauch, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und 1/2 TL Salz aufkochen.

Das Fleisch zugeben und darin bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ziehen lassen.

Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, zugedeckt warm stellen.

3.

Kartoffeln schälen, wenn nötig halbieren und in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen.

4.

In der Zwischenzeit Kohl putzen, die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen, halbieren, den Strunk entfernen, dann Kohl klein schneiden. Möhren abbürsten, evtl. schälen und in Scheiben schneiden.

5.

Kohl und Möhren mit in die kochende Brühe geben und weitere ca. 10 Minuten garen.

6.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden.

7.

Fleisch in Scheiben schneiden und nochmals kurz im Eintopf erhitzen (die Brühe darf dann nicht mehr kochen). Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8.

Den Eintopf in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 501 kcal / 2098 kJ

30 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 24 g Fett