

Otto Koch**Donnerstag, 1. September 2016****Knuspriger Spanferkelbauch mit gerösteten Semmelknödeln und Wirsingsalat
Rezept für 4 Personen****Zutaten**

1	kleiner Wirsing (ca. 500 g)
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 TL	scharfer Senf
etwas	Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
etwas	Essig
etwas	Olivenöl
800 g	Spanferkelbauch
etwas	Paprikapulver, edelsüß
500 ml	dunkles Bier
4	Semmelknödel vom Vortag
2 EL	Butter
1 Bund	glatte Petersilie
200 ml	brauner Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)

Zubereitung

1. Wirsing putzen, abbrausen, abtropfen lassen. Kohlkopf vierteln, den Strunk ausschneiden. Wirsing in sehr feine Streifen schneiden. Kohl mit etwas Salz mischen und durchkneten.
2. Zwiebel schälen. Zwiebel halbieren. 1 Hälfte fein würfeln und unter den Kohl mischen. Senf, 1 Prise Salz, Pfeffer, Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen. Wirsing und Dressing gut vermischen und ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Den Spanferkelbauch kalt abbrausen, trocken tupfen. Fleisch und Schwarte mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver einreiben.
4. In einen kleinen Bräter (Bratreine) das Bier und die gleiche Menge Wasser angießen. Das Fleisch mit der Schwarte nach unten einlegen und in den Backofen schieben, etwa 30–40 Minuten garen, bis das Fleisch gut bräunt ist und die Schwarte im kochendem Sud weichgekocht ist.
5. Dann das Fleisch herausnehmen. Ofentemperatur auf 240 Grad erhöhen (Umluft: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4). Die Schwarte des Spanferkelbauch rautenförmig einschneiden und nachwürzen. Fleisch mit der Schwarte nach oben auf ein Backofengitter geben und im Ofen weiter rösten, bis die Schwarte krustig aufgegangen ist.
6. Inzwischen die Semmelknödel in Scheiben schneiden. Übrige Zwiebel fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knödelscheiben darin goldbraun anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken.
7. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Biersud und den braunen Fond in einen Topf geben und kräftig einkochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Kurz vor dem Servieren Petersilie unter die Knödelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingsalat nochmals abschmecken. Das Fleisch aufschneiden. Mit Semmelknödeln und dem Wirsingsalat anrichten.

Pro Portion: 918 kcal / 3840 kJ

29 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 62 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 2. September 2016

Cannelloni vom Spitzkohl

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Cannelloni**

1	Brötchen vom Vortag
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
600 g	Rinderhackfleisch (aus der Schulter)
2	Eier
1 EL	Senf
1 TL	Paprikapulver
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1	Spitzkohl (ca. 800 g)

Tomatensugo

500 g	Strauchtomaten
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
300 ml	Tomatensaft
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
etwas	Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich

etwas	Olivenöl zum Ausstreichen der Auflaufform
100 g	Pecorino

Zubereitung

1.
Brötchen in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2.
In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
3.
Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stiel abstreifen und fein hacken.
4.
Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen gut ausdrücken und mit Eiern, Senf, Rosmarin, angeschwitzten Schalotten, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zum Hackfleisch geben und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Dann die Masse im Kühlschrank kalt stellen.

5.

Den Spitzkohl vom Strunk befreien und vorsichtig Blatt für Blatt abziehen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blätter ganz kurz blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. (Statt die Kohlblätter zu blanchieren, kann man sie auch einige Stunden vorher salzen und mit Olivenöl marinieren, dann werden sie auch weich und lassen sich später gut rollen.)

6.

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

7.

In einem Topf etwas vom Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Dann die Tomaten zugeben und mit anschwitzen. Mit Tomatensaft ablöschen und alles ca. 20 Minuten zu einer dickflüssigen Sauce einkochen.

8.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, Nadeln und Blättchen abstreifen und fein schneiden.

9.

Unter das Sugo restliches Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen.

10.

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

11.

Zum Füllen der Cannelloni von den blanchierten Spitzkohlblätter die dicken Strünke ausschneiden. Dann die Blätter an den Blatträndern überlappend auf ein sauberes Küchentuch zu einem 30 cm großen Quadrat auslegen.

12.

Aus etwas vorbereiteter Hackfleischmasse eine dünne Rolle formen und auf das obere Ende der Kohlmatte legen. Hack einmal fest mit dem Kohl umwickeln, dann die eingewickelte Rolle abschneiden und daraus 10 cm lange Cannelloni schneiden.

Wieder eine dünne Hackrolle formen und diese ebenfalls in die Kohlblätter einrollen, dann Cannelloni daraus schneiden. Diesen Arbeitsschritt so lange wiederholen bis alles Hack und der Kohl verarbeitet ist.

13.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln, die Cannelloni einlegen, Tomatensugo angießen und Pecorino darüber reiben. Im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.

14.

In der Auflaufform zu Tisch bringen.

Pro Portion: 667 kcal / 2793 kJ

18 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 42 g Fett

Rainer Klutsch

Montag, 05. September 2016

Schlutzkrapfen mit Rote Bete Kompott-Varianten

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Bete-Kompott

1 kg	Zucker
1	Zitrone
2-3	Rote Bete
2-3	Ringelbete
2-3	Gelbe Bete

Schlutzkrapfen

1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
100 g	Bergkäse
200 g	Magerquark
1	Ei
400 g	Strudelteig (Rezept siehe Tipp)
etwas	Mehl zum Ausrollen
60 g	flüssige Butter
200 ml	Frittieröl

Salat

50 g	Walnüsse
20 g	Sesamkörner
1 EL	Puderzucker
50 g	Blutampfer
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Zitronenmelisse
1/2 Bund	Koriander
1/2	Zitrone
2 EL	Walnussöl
2 EL	Apfelsaft
etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1.

Für die Bete Kompott-Varianten 1l Wasser mit 1 kg Zucker in einen Topf geben, aufkochen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen. Die Zitrone auspressen und den Saft zugeben und mit kochen.

2.

Von den Bete Knollen die Blätter abschneiden, die etwas feineren Blätter beiseite nehmen, gut waschen und abtropfen lassen.

3.
Die einzelnen Knollen schälen und separat in 5 mm große Würfel schneiden.
4.
Den eingekochten Sirup auf 3 kleine Töpfe verteilen und auf 80 Grad temperieren.
Die Bete Würfel je nach Farbe jeweils in die einzelnen Töpfe geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Resthitze des Sirups garen sie langsam, ohne dass sie zu weich werden.
5.
Gegarte Bete getrennt nach Farben absieben und den Sirup auffangen, in einen Topf geben und nochmals etwas einkochen. Die Bete Würfel farblich getrennt in Einmach- oder Marmeladegläser verteilen. Jeweils etwas Sirup heiß über die Bete Würfel gießen, die Gläser verschließen und auskühlen lassen.
6.
Für die Schlutzkrapfenfüllung Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse fein reiben.
7.
Quark mit Käse, Ei, Kräuter und Knoblauch zu einer Masse vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen.
8.
In der Zwischenzeit für den Salat Walnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, mit Puderzucker bestreuen, kurz karamellisieren und auskühlen lassen.
9.
Blutampfer waschen und abtropfen lassen. Dill, Zitronenmelisse und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit den Bete-Blättchen und Blutampfer in eine Schüssel geben.
10.
Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11.
Den Strudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche sehr dünn (ca. 3 mm) ausrollen. Anschließend mit flüssiger Butter bestreichen und mit einem Messer Teigrechtecke (8 cm x15 cm) ausschneiden.
12.
In eine Ecke der zugeschnittenen Rechtecke je 1 TL Quarkmasse geben. Dann den Teig 2-3 mal umschlagen und zu einem Dreieck falten.
13.
Das Frittieröl in einer tiefen Pfanne auf 160 Grad erhitzen und die Schlutzkrapfen darin nach und nach goldgelb ausgebacken. Auf einem Küchentuch abtropfen, auf einen Teller oder Auflaufform geben und im Backofen warm halten.

14.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen, mit Walnussöl, Apfelsaft, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Blutampfer und Kräuterblätter damit marinieren und kandierte Nüsse über den Salat streuen.

15.

Zum Anrichten die verschieden farbigen Bete-Würfel auf Teller geben, etwas Salat und die Schlutzkrapfen anlegen.

Pro Portion: 993 kcal / 4151 kJ

73 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 62 g Fett

Tipp: Strudelteig, selbst gemacht

240 g Mehl mit 125 g lauwarmen Wasser, 1 Prise Salz und 3 EL Sonnenblumenöl gut zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugeln in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Karlheinz Hauser

Dienstag, 06. September 2016

Variation von Steinpilzen**Rezept für 4 Personen****Zutaten**

1 kg	kleinere Steinpilze (Champagnerkorken)
800 ml	kräftige Rinderbrühe (z. B. aus dem Glas)
4 Blatt	Gelatine
je 1 Stück	Möhre, Lauch und Knollensellerie (à ca. 120 g)
etwas	Salz, schwarzer Pfeffer, Zucker
4	große Steinpilze (à ca. 80 g)
2 EL	Butter
1/2 Bund	Schnittlauch
3 TL	Öl
1	Schalotte
1 EL	Madeira
2 Stiele	glatte Petersilie
50 ml	Rapsöl
25 ml	Champagneressig
1 TL	Senf
10 g	getrocknete gemahlene Steinpilze (Steinpilzpulver; z. B. aus dem Feinkostgeschäft)
80 g	zarter Blattsalat
½ Kopf	Friseésalat (nur die hellen Blätter)
20 g	feine Blutampferblätter (z. B. beim Gemüsehändler vorbestellen; ersatzweise feine Rauke)
2	Strauchtomaten
je 1 Stiel	Rosmarin und Thymian
etwas	Piment d'Espelette

Nach Belieben zusätzlich:

einige eingelegte Steinpilze (aus dem Glas)

Zubereitung

1.

Für das Steinpilz-Gelee 500 g der kleineren Pilze putzen, kleinschneiden. Pilze und Brühe in einen Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

2.

Gelatine kalt einweichen. Möhre, Lauch und Knollensellerie putzen, bzw. schälen, abbrausen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Brühe passieren. Gemüswürfel in der passierten Brühe kurz köcheln lassen. Gemüswürfel herausheben, beiseite stellen. 350 ml Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter die heiße Brühe rühren und auflösen.

3.

Große Steinpilze putzen, die Stiele herausdrehen, in feine Würfel schneiden. Hälfte der gewürfelten Stiele in 1 EL Butter in einer Pfanne andünsten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Gebratene Steinpilzstiele und Gemüsewürfel, sowie Hälfte Schnittlauch unter die etwas abgekühlte gelierte Brühe mischen, nochmals abschmecken. Etwa 2 cm hoch in eine eckige Form gießen. Kaltstellen und gelieren lassen.

5.

Aus den großen Steinpilzköpfen die Röhrenschicht entfernen. Pilze mit Öl dünn bepinseln, schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und übrige Stielwürfelchen darin andünsten. Mit Madeira ablöschen und würzen.

6.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Hälfte davon in feine Streifen schneiden, unter die angeschwitzte Schalotten-Pilz-Mischung heben. In die vorbereiteten Pilzköpfe füllen. Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad/Gasherd: Stufe 2–3). Pilze im Ofen ca. 5 Minuten garen.

7.

Rapsöl, Essig, Senf und Steinpilzpulver zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Salate, Ampferblätter und übrige Petersilie verlesen, waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern.

8.

Tomaten kurz blanchieren, abziehen, die Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in sehr feine Würfelchen schneiden.

9.

Übrige kleine Steinpilze putzen, der Länge nach halbieren. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit den Schnittflächen einlegen und goldbraun braten, nur einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Butter, Kräuter und etwas Piment d'Espelette zugeben. Pilze in der schäumenden Butter kurz fertig braten. Tomatenwürfel und übrigen Schnittlauch unterschwenken.

10.

Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen. Steinpilzgelee in Würfel (ca. 2 cm) schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit Steinpilzköpfen, den gebratenen Steinpilzen und nach Belieben zusätzlich eingelegten Steinpilzen servieren.

Pro Portion: 387 kcal / 1616 kJ

10 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 7. September 2016

Provonzalisches Ratatouille mit Lammkeule

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Lammkeule**

1	Lammkeule mit Knochen(ca. 1,5 kg)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl

Ratatouille

2	Auberginen
etwas	Salz
3	Fleischtomaten
je 1	rote, gelbe und grüne Paprika
2	Zucchini
7 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Bund	gemischte Kräuter (Basilikum, Majoran, Lavendel, Thymian, Rosmarin)
etwas	Zucker, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
2.
Den Knochen aus der Lammkeule auslösen, das Fleisch von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuterzweige und geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden.
3.
Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten, Schalotten und restliche Kräuterzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen.
4.
Auberginen waschen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und trocken tupfen.

5.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und nacheinander jeweils mit etwas Olivenöl Zucchini und Paprikawürfel anbraten, dabei leicht salzen.

6.

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

7.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und kurz mit braten. Dann die gebratenen Gemüsewürfel zugeben. Die Tomaten grob würfeln und zuletzt dazu geben und alles gut erhitzen. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken.

8.

Die gebratene Lammkeule aufschneiden und mit dem Ratatouille servieren.
Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 824 kcal / 3455 kJ

13 g Kohlenhydrate, 98 g Eiweiß, 40 g Fett

Sören Anders**Donnerstag, 8. September 2016****Forelle Müllerin mit Salzkartoffeln und Kopfsalat****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

800 g	Kartoffeln , fest kochend
etwas	Salz
4	Forellen (à ca. 300 g), küchenfertig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Eier
ca. 4 EL	Mehl
ca. 200 g	Mandelblättchen
ca. 5 EL	Sonnenblumenöl zum Braten
ca. 2 EL	Butter
1	Kopfsalat
8	Radieschen
1/2	Zitrone
100 g	Joghurt
2 EL	heller Balsamico
6 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1.
Kartoffeln schälen, abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 18–20 Minuten kochen.
2.
Die Forellen innen und außen gründlich kalt abspülen, trocken tupfen. Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Forellen mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische in Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen, dann kurz im verquirlten Ei wenden und vorsichtig mit Mandeln panieren.
3.
Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.
4.
Öl in einer großen, backofengeeigneten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Die Forellen darin sacht von beiden Seiten goldgelb anbraten. Etwas Butter zugeben und die Pfanne in den heißen Backofen stellen. Die Forellen darin etwa 14 Minuten garen. (Wer keine backofengeeignete Pfanne besitzt, kann die Forellen auch in einer Auflaufform im Backofen garen.)
5.
In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Den Kopfsalat in mundgerechte Stückchen zupfen. Radieschen putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden

6.

Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter das Dressing rühren.

7.

Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Salat mit dem Dressing marinieren.

8.

Forellen mit Salat und Salzkartoffeln anrichten.

Pro Portion: 863 kcal / 3615 kJ

40 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 48 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 09. September 2016

Rote Bete und Weinbergpfirsich mit Ziegenkäse und Sonnenblumenkernen
Rezept für 4 Personen

Zutaten

2	Rote Bete (mittlere Größe)
etwas	Meersalz
2 EL	Senfsaat
1	Schalotte
2 EL	Himbeeressig
1 EL	Rapsöl
1 EL	Haselnussöl
1/2 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
etwas	Salz, Pfeffer
2	Weinbergpfirsiche
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Puderezucker
150 g	Ziegenfrischkäse
2 EL	Vogelmiere

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2.
Die Bete bürsten, dann einzeln mit etwas Meersalz gut in Backpapier einpacken, mit Küchengarn fest binden und im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Garprobe mit einem Holzspieß. Im Backpapier erkalten lassen und anschließend schälen. Die Bete in kleine Spalten schneiden.
3.
Die Senfsaat in reichlich Wasser weichkochen und gut abtropfen lassen.
4.
Die Schalotte schälen, sehr fein würfeln und mit dem Essig, der Senfsaat und den Ölen verrühren. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dieser Vinaigrette die Rote-Bete-Spalten marinieren und nochmals abschmecken.
5.
Die Pfirsiche kreuzweise einschneiden, kurz in kochendem Wasser blanchieren und direkt in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Haut abziehen, die Pfirsiche vierteln und in kleine Spalten schneiden.

6.

Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb anrösten und anschließend mit dem Puderzucker karamellisieren lassen. Mit Meersalz würzen und auf einem Teller erkalten lassen.

7.

Die marinierten Rote-Bete-Spalten wild auf den Tellern anrichten.

Den Pfirsich drauf verteilen. Den Ziegenkäse als Flocken über die Bete bröseln.

Den Krokant und die gezupfte Vogelmiere darauf anrichten.

Pro Portion: 278 kcal / 1161 kJ

20 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett

Simon Tress

Montag, 12. September 2016

Gebratene Streifen vom Rinderrücken mit Salatmix und Balsamico
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

4 Stücke	Rinderrücken à 150 g (alternativ auch Schweine- oder Geflügelfilet)
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 6 cm)
1	Bio-Zitrone
40 g	Butter

Für das Dressing

45 ml	Balsamico-Essig
50 ml	Olivenöl
50 ml	Mineralwasser
1 TL	Senf
1-2 EL	Rohrzucker
etwas	Salz
120 g	spätsommerliche Blattsalat-Mischung oder Wiesenkräuter-Mix (z. B. Löwenzahn, Sauerampfer, Giersch, Gänseblümchen-Blüten; ggf. beim Gemüsehändler vorbestellen)

Zubereitung

1.
Die Fleischstücke in je 5 Scheiben schneiden, mit Küchenpapier trocken tupfen. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.
2.
Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben.
3.
Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischscheiben darin von beiden Seiten anbraten. 5 g Ingwer zugeben und mit braten. Hälfte Zitronenschale zugeben und unterschwenken
4.
Für das Dressing übrige Zitronenschale, Balsamico, Öl, Mineralwasser, Senf, Rohrzucker und etwas Salz gründlich zu einer Vinaigrette verquirlen.
5.
Salate, bzw. Wiesenkräuter verlesen, abbrausen und trocken schleudern. Salat auf 4 Teller verteilen, dann die Rinderrückenscheiben dazu legen und das Dressing über den Salat träufeln.

Pro Portion: 590 kcal / 2472 kJ

14 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 43 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 13. September 2016

Maispoularde, Garnele und Sepia aus dem Wok mit Ingwer-Sesam-Paste
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Gemüse

150 g	Rettich (z.B. Daikon)
2 EL	Essig
1 EL	Zucker
150 g	Staudensellerie

Für die Ingwer - Sesampaste

5	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2	Chilischoten
1Stange	Zitronengras
1EL	Ingwer, fein gerieben
1TL	Meersalz
1TL	Garnelenpaste
1TL	Sesamöl
1EL	gerösteter Sesam

Für die Wok-Zutaten

200 g	Sepia
250 g	Maispoulardenbrust
200 g	Garnelen
3 EL	Erdnussöl
250 ml	Kokosmilch
4	Kaffirlimettenblätter, zerdrückt
2 EL	Fischsauce
1Prise	Zucker
1EL	Basilikum, fein geschnitten
1EL	Limettensaft

Zubereitung

1.

Den Rettich waschen, abtropfen, in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln und in Essig und Zucker eine Stunde marinieren. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Blättchen schneiden.

2.

Für die Ingwer-Sesampaste Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den Rest fein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in einem Mixer zu einer Paste pürieren.

3.

Sepia und Poulardenbrust in feine Streifen schneiden. Garnelen schälen und in Blättchen schneiden.

4.

Wok erhitzen, Erdnussöl zugeben. Die Sesampaste anrösten bis sie duftet. Poularde, Hähnchen und Sepia zugeben. Kurz mit anbraten Kokosmilch zugeben und leicht köcheln lassen bis die Zutaten gar sind.

5.

Limettenblätter zerdrücken und mit der Fischsauce zugeben, mit Basilikum bestreuen und mit Limettensaft beträufeln.

6.

Das Wok-Gericht in einer tiefen Schale servieren, Rettich und Staudensellerie dazu reichen.

Pro Portion: 302 kcal / 1262 kJ

10 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 12 g Fett

Martina Kömpel

Mittwoch, 14. September 2016

Maronen-Crêpes mit Pflaumenkompott Rezept für 2 Personen (etwa 6 kleine Crêpes)

Zutaten

Für das Kompott:

600 g Pflaumen
1 kleine Zimtstange
1 Stück Bio-Zitronenschale
ca. 1–2 EL Muscovado-Zucker
1 TL Maisstärke

Für die Crêpes:

25 g Maisstärke
40 g Maronenmehl (Esskastanienmehl; z. B. aus dem Feinkostgeschäft oder
 online bestellen)
1 TL Sonnenblumenöl
1 EL Agavensirup
1 Ei (Gr. M)
1 Eigelb (Gr. M)
200 ml ungesüßter Reisdrink (z. B. aus dem Naturkostladen)
etwas Öl zum Braten

Zubereitung

1.

Für das Kompott Pflaumen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zimtstange, Zitronenschale, Zucker und ca. 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Pflaumen zugeben und zugedeckt knapp weich dünsten.

2.

Stärke und wenig Wasser anrühren. Topf vom Herd ziehen, angerührte Stärke unter das Kompott rühren. Topf wieder auf die heiße Herdplatte ziehen und das Kompott unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen. Nach Geschmack und Süße der Pflaumen mit weiterem Zucker nachsüßen. In eine Schüssel füllen und nach Belieben abkühlen lassen.

3.

Für die Crêpes Stärke und Mehl in einer Rührschüssel mischen. Öl, Sirup, Ei, Eigelb und Reisdrink zugeben. Alles mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt vermischen.

4.

Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, dünn mit Öl ausstreichen. Etwas Teig eingießen, durch Schwenken in der Pfanne dünn verteilen und zu einem goldbraunen Crêpe backen. Eventuell im Backofen kurz warm halten.

5.

Aus dem Teig nach und nach weitere ca. 5 hauchdünne Crêpes backen.

6.

Crêpes und Pflaumenkompott anrichten.

Pro Portion: 430 kcal / 1805 kJ

68 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 10 g Fett

Extra-Tipp:

Je nach Saison kann man die leckeren Crêpes auch mit Kirschkompott oder zum Beispiel einem feinen Mangosorbet anrichten.

Wer es lieber herzhaft mag, reicht dazu frischen, gedünsteten Blattspinat und Spiegelei oder marinierten Rucola mit Kirschtomaten und gerösteten Pinienkernen.

Vincent Klink**Donnerstag, 15. September****Gebratenes Zanderfilet auf Rote Bete-Variation****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

500 g	Rote Bete (ca. 4 Knollen)
etwas	Salz
500 g	Kartoffeln, fest kochend
1	Apfel
etwas	Zucker
1 TL	Senf
3 EL	Apfelessig
3 EL	Gemüsebrühe
6 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Zanderfilets mit Haut à 150 g
2 EL	Butterschmalz

Zubereitung

1.

Rote Bete abwaschen und in einem Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser mit der Schale weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen. Die Kartoffeln abwaschen und ebenfalls in separaten Topf weich kochen, abschütten und etwas auskühlen lassen.

2.

Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. In einem Topf Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen und die Apfelspalten darin ca. 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

3.

Gekochte Rote Bete und Kartoffel schälen. Die Hälfte der Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und die Teller damit auslegen.

4.

Restliche Bete, Kartoffeln und Apfelspalten in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mischen.

5.

Senf mit Essig, Gemüsebrühe und Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gewürfelte Gemüse mit etwas Vinaigrette marinieren. Die restliche Vinaigrette über die Rote Bete Scheiben träufeln.

6.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite leicht mehlieren.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets zuerst auf der Hautseite in der Pfanne ca. 2 Minuten braten, dann wenden und fertig garen.

7.

Zum Anrichten die Gemüsewürfel mit Hilfe eines Garnierrings in der Tellermitte auf den Rote Bete-Scheiben anrichten. Den Ring vorsichtig abziehen und das gebratene Zanderfilet obenauf geben.

Pro Portion: 487 kcal / 2036 kJ

36 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 21 g Fett

Tarik Rose

Freitag, 16. September 2016

Quetschkartoffelburger mit Frischkäse und Radieschensalat Rezept für 4 Personen

Zutaten

Kartoffelburger mit Frischkäse

8	mittelgroße Kartoffeln , vorwiegend festkochend
etwas	Meersalz
1/2 TL	Kümmel
1	Lorbeerblatt
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
3 Stängel	Basilikum
1	Bio-Zitrone
320 g	Frischkäse
1/2 TL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle, Muskat

Radieschensalat

1 Bund	Radieschen
1 TL	Honig
1 Spritzer	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 Stängel	Basilikum

Zubereitung

1.

Die Kartoffeln ordentlich schrubben und in reichlich gesalzenem Wasser mit Kümmel und Lorbeerblatt kochen. Je nach Größe der Kartoffeln zwischen 25 und 40 Minuten.

2.

Die Kartoffeln abschütten und ungeschält platt drücken, z.B. mit dem Boden einer sauberen Flasche oder einem Plattiereisen. Die gequetschten Kartoffeln kalt stellen.
(Wer die Kartoffelschalen nicht mitessen möchte, kann die gekochten Kartoffeln auch pellen und dann platt drücken.)

3.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen, dann Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4.

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

5.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben, anschließend den Saft auspressen.

6.

Den Frischkäse etwas cremig rühren. Honig, Zitronenabrieb und 1 Spritzer Zitronensaft zu dem Frischkäse geben. Mit etwas Pfeffer, Muskat und evtl. auch Salz abschmecken. Die Zwiebeln und Basilikum unterheben und kalt stellen.

7.

Die Radieschen putzen, waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden.

8.

Honig mit Essig, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer gut vermischen und die Radieschen damit marinieren.

9.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Radieschen heben.

10.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die vorbereiteten Kartoffeln von beiden Seiten knusprig braten.

11.

Zum Anrichten auf die Hälfte der platt gedrückten gebratenen Kartoffeln etwas Frischkäse und Radieschensalat geben. Mit je einer gebratenen Kartoffel abdecken, mit Pfeffer würzen und wie einen Burger servieren.

Info: Kartoffelschalen enthalten schädliche Glykoalkaloide , deshalb raten offizielle Stellen vom Verzehr von Kartoffelschalen ab. Frische und ausgereifte Kartoffeln können von Erwachsenen aber durchaus auch gelegentlich mit Schale gegessen werden

Pro Portion: 567 kcal / 2369 kJ

38 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 38 g Fett

Sören Anders

Montag, 19. September 2016

Wildkraftbrühe mit Rehleberklößchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Wildfond

300 g	Rehknochen
1	Zwiebel
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2 EL	Speiseöl
1 EL	Tomatenmark
1	Lorbeerblätter
1	Wacholderbeeren
1	Pimentkörner
5	schwarze Pfefferkörner
175 ml	roter Portwein
250 ml	Rotwein
1,25 l	Fleischfond oder Wasser

Klärmasse

30 g	Möhre
30 g	Knollensellerie
30 g	Lauch
300 g	Rehhaxenfleisch
2	Eiweiß
etwas	Salz

Leberklößchen

100 g	altbackenes Weißbrot oder Brötchen
50 ml	Milch
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1 TL	Wildgewürz
125 g	Rehleber, püriert
1	Ei
2 TL	Wildgewürz
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
etwas	Semmelbrösel
etwas	Mehl zum Formen der Klößchen

zusätzlich

1	Karotte
1/2	Knollensellerie
1 Bund	Schnittlauch
1 Spritzer	Madeira
1 Spritzer	Sherry

Zubereitung

1.
Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2.
Die Fleischknochen auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen rösten.
3.
In der Zwischenzeit Zwiebel und Karotte schälen und grob würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls grob würfeln.
4.
In einem Schmortopf Öl erhitzen und die Gemüsewürfel anrösten. Das Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Piment- und Pfefferkörner zugeben und mit Portwein ablöschen. Rotwein angießen und die gerösteten Knochen aus dem Ofen ebenfalls zugeben. Mit dem Fleischfond auffüllen und ca. 2 Stunden ganz leicht simmern lassen.
5.
Dann alles durch ein Sieb passieren und den Fond erhalten lassen.
6.
Für die Klärmasse Möhre, Knollensellerie und Lauch putzen und sehr fein würfeln.
7.
Rehaxenfleisch durch den Fleischwolf drehen. Eiweiß und 1 Prise Salz leicht anschlagen und mit dem Rehack und den Gemüsewürfeln verkneten.
8.
Die Klärmasse sorgfältig in den kalten Fond rühren. Dann alles langsam erhitzen, dabei mehrfach am Topfboden entlang rühren. Sobald der Fond kocht, nicht mehr rühren und 2 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten und 1 Stunde ziehen lassen.
9.
Ein fester Fleischkuchen schwimmt dann an der Oberfläche. Ein kleines Loch in die Mitte stechen, damit Hitze entweichen und Trübstoffe aufsteigen können. Dann die Essenz vorsichtig durch ein mit einem nassen (damit sich das Tuch nicht mit der Essenz vollsaugt) Passiertuch ausgelegten Sieb in einen anderen Topf schöpfen. Der Klärkuchen kann entsorgt werden, er hat allen Geschmack an die Essenz abgegeben.
10.
Das Weißbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen.
11.
Die Zwiebel schälen, fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist, Wildgewürz unterrühren und etwas abkühlen lassen.
12.
Das Ei trennen. Eiweiß steif schlagen.
13.
Die Leber pürieren. Angeschwitzte Zwiebeln, mit Eigelb und pürierter Leber zu den eingeweichten Brotwürfeln geben, alles gut verkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Sollte die Masse zu weich sein, evtl. 1-2 EL Semmelbrösel unterheben.) Das Eiweiß unterheben und die Masse ca. 45 Minuten ruhen lassen.

14.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen. Mit bemehlten Händen aus der Lebermasse kleine Klößchen formen und diese in dem leicht kochenden Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle heraus heben und gut abtropfen lassen.

15.

Karotte und Sellerie schälen und mit einem kleinen Kugelausstecher Gemüseperlen ausstechen. Die Perlen 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

16.

Die Essenz wieder erhitzen, mit Madeira, Sherry und evtl. Salz abschmecken. Leberklößchen und Gemüseperlen darin erwärmen.

17.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

18.

Suppe mit Gemüseperlen und Klößchen anrichten, mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 571 kcal / 2391 kJ

33 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 15 g Fett

Kalbskotelett mit Würzbutterm-Soße und Ofenkartoffeln **Rezept für 4 Personen**

Zutaten

Würzbutterm

1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Estargon, Majoran, Thymian und Dill)
3	Kapern
125 g	weiche Butter
etwas	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Paprika
1 Prise	Currypulver
1 Prise	Knoblauchpulver
1Msp.	Senf
1 TL	Tomatenketchup
1 TL	Sardellenpaste
1 TL	Zitronensaft
1 Spritzer	Worcestersauce
1 Spritzer	Weinbrand
1 Spritzer	Madeira
1 Msp.	Orangenabrieb

Kartoffeln

400 g	kleine Kartoffeln (z.B. Grenaille-Kartoffeln oder Drillinge)
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fleisch

4	Kalbskoteletts à 250 g
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
100 ml	Kalbsfond
2 EL	geschlagene Sahne

Zubereitung

1.

Für die Würzbutterm die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kapern fein hacken.

2.

Kräuter und Kapern unter die weiche Butter rühren. Dann die Butter mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Currypulver, Knoblauchpulver, Senf, Ketchup, Sardellenpaste, Zitronensaft, Worcestersauce, Weinbrand, Madeira und Orangenabrieb würzen und

24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

3.

Den Backofen auf 165 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4.

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser gut abbürsten, dann der Länge nach halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln.

5.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und in die Kräuterzweige in der Auflaufform verteilen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen die Kartoffeln ca. 25 Minuten garen.

6.

Die Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten, dann die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch rosa garen.

7.

Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen, mit etwas Würzbuttermontieren und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

8.

Koteletts auf Tellern mit den Kartoffeln anrichten, die Soße angießen und servieren.

Pro Portion: 719 kcal / 3014 kJ

18 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 52 g Fett

Tipp: Anstatt der Sauce kann auch nur die Würzbuttermontieren zum Kotelett gereicht werden.

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 21. September 2016

Geschmorte Rinderrippe mit Barbecuesauce und Maisbrot

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Maisbrot:

1	Ei
250 ml	Buttermilch
50 g	flüssige Butter
120 g	Maismehl
150 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver oder Backnatron
1/2 TL	Salz
2 EL	Zucker
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Butter zum Ausfetten

Fleisch und Mais:

ca. 1,8 kg	Rinderrippe mit Knochen
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
1 EL	Butterschmalz
1 Prise	Chiliflocken
3 EL	Ahornsirup
ca. 400 ml	Rinderbrühe
2	Maiskolben
2 EL	Butter

Barbecuesoße:

1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
4	Fleischtomaten
1 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Tomatenmark
6 EL	brauner Zucker
6 EL	Honig
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Chilipulver
1/2 TL	Senfpulver
3 EL	Apfelessig
3 TL	Worcestershiresauce
etwas	Salz, Räuchersalz oder Liquid Smoke (flüssiges Gewürzkonzentrat mit Raucharoma)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2.

Für das Brot das Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. Die beiden Mehle, Backpulver, Salz, Zucker und Muskat in einer separaten Schüssel vermischen, darauf die gemischten flüssigen Zutaten geben und rasch zu einem glatten Teig verrühren.

3.

Eine Kastenkuchenform oder eine tiefe rechteckige Backform von ca. 23 cm ausfetten, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

4.

Die Rinderrippe in einzelne Scheiben mit Knochen schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und grob würfeln schneiden.

5.

In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen, die Fleischscheiben darin rundherum anbraten, bis sie ein bisschen Farbe angenommen haben, die Chiliflocken zugeben und mit Ahornsirup ablöschen. Zwiebelwürfel zugeben, anschwitzen. Dann mit etwas Brühe ablöschen, so dass das Fleisch in der Flüssigkeit liegt, aber nicht vollständig damit bedeckt ist. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 2 Stunden schmoren (bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst), dabei immer mal wieder umrühren und evtl. noch Flüssigkeit nachgießen.

6.

Die Maiskolben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

7.

Für die Sauce Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln .

8.

In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben.

Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

9.

Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsatz abschmecken.

10.

In einer Pfanne Butter schmelzen. Die Maiskolben der Länge nach halbieren und darin anbraten, mit Salz würzen.

11.

Das Maisbrot in Quadrate schneiden.

12.

Die Fleischstücke mit dem Mais und Maisbrot anrichten, die Barbecuesauce dazu reichen.

Pro Portion: 940 kcal / 3934 kJ

66 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 55 g Fett

Otto Koch**Donnerstag, 22. September 2016****Lachsforelle mit heimischem WOK-Gemüse****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

2	frische Lachsforellen ca. 500 g
1	Zwiebel
200 g	Karotte
200 g	Sellerie
200 g	Kohlrabi
200 g	Brokkoli
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
etwas	Salz, Pfeffer
150 ml	Kalbsfond oder Gemüsebrühe
2 EL	Mehl
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Balsamico

Zubereitung

1.
Die Lachsforellen filetieren und die Gräten ziehen. (Die Haut dran lassen.)
2.
Zwiebel schälen und fein schneiden. Karotte, Sellerie und Kohlrabi waschen, schälen und in Würfel kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
3.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4.
In einem Wok oder einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln mit dem vorbereiteten Gemüse darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dem Fond ablöschen und zugedeckt etwa 2 – 3 Minuten dünsten, zuletzt Petersilie untermischen und das Gemüse bis zum Servieren warm stellen.
5.
Die Lachsforellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite ca. 1 Minuten anbraten. Dann wenden und ebenfalls ca. 1 Minute braten.
6.
Auf der Tellermitte das Gemüse anrichten, darauf das Fischfilet legen und mit Balsamico beträufeln.

Pro Portion: 352 kcal / 1477 kJ

13 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 18 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 23. September 2016

Knollensellerie vom Grill – Kapernvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Sellerie

1 kg	Knollensellerie
3 EL	Weißweinessig
1 EL	Senfsaat
8	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
ewas	Meersalz

Für die Kapernvinaigrette

1	Schalotte
1	Ei, 8 Minuten gekocht
1 EL	Kapern
3 Zweige	Blattpetersilie
1 TL	Senf, scharf
1 EL	Apfelessig
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz, Pfeffer, Zitronenschale

Zubereitung

1.

Die Knollensellerie schälen und in gleichmäßige dicke Rechtecke schneiden. Einen flachen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, den Essig und die Gewürze zugeben und den Sellerie darin knackig garen. Im Fond erkalten lassen.

2.

Für die Vinaigrette die Schalotte schälen und fein würfeln. Das Ei und die Kapern fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Senf, Essig und Rapsöl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Schalotte, gehacktes Ei, Kapern und Petersilie untermischen. Die Vinaigrette mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

3.

Den Sellerie kurz vor dem Servieren trocken legen, mit etwas Rapsöl einpinseln und in einer Grillpfanne oder auf einem Gartengrill von allen Seiten kräftig grillen.

4.

Den gegrillten Sellerie in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Mit der Vinaigrette marinieren. Mit frittierten Kapern und Brunnenkresse anrichten.

Pro Portion: 144 kcal / 602 kJ

7 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 8 g Fett

Tipp zum Anrichten – Frittierte Kapern

1 EL Kaper

etwas Frittierfett

Die Kaper auf einem Küchentuch trocken reiben und in nicht zu heißem Pflanzenfett knusprig frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Nicole Just

26. September 2016

Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Chilibohnen

250 g	getrocknete schwarze oder Kidneybohnen
1	kleine Chilischote
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Mehl
2 Zweige	Bohnenkraut
2 EL	Sojasauce

Für den marinierten Kürbis

500 g	Hokkaidokürbis
1 EL	neutrales Pflanzenöl
½ TL	Salz
½ Bund	Zitronenthymian
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Sojasauce
1 EL	Weißweinessig

Für den Gewürz-Quinoa

2 TL	Koriandersaat
200 g	Quinoa
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL	Kurkumapulver
2 Prisen	Muskatnuss, frisch gerieben

Für Guacamaole und Salat

6	Lauchzwiebeln
1	Limette
2	kleine Avocados (Sorte „Hass“)
5 Zweige	Koriander (gehackt)
500 g	Kirschtomaten
2 TL	Ahornsirup
½ TL	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.
Bohnen in der dreifachen Menge Wasser mind. 6 Stunden einweichen.
2.
Bohnen abgießen, dann großzügig mit Wasser bedeckt aufkochen und 40–45 Minuten garen.

3.

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf mit Backpapier belegtem Blech 20 Minuten backen.

4.

Für den Quinoa Koriander anrösten. Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat und 2 Prisen Salz zugeben. 450 ml Wasser angießen. Quinoa ca. 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Mit Salz abschmecken.

5.

Für die Kürbismarinade Zitronenthymian fein hacken. Thymian, Sojasauce, Ahornsirup und Essig verquirlen. Über den Kürbis träufeln.

6.

Für Guacamole und Salat Lauchzwiebeln putzen. Weiße, bzw. grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Avocado entkernen, schälen. Fruchtfleisch, etwas Salz und Limettensaft mischen und dabei mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. 1 EL grüne Lauchzwiebelringe und Koriander unterrühren. Tomaten waschen, vierteln und mit Rest grünen Lauchzwiebelringen vermengen. Mit etwas Salz, Ahornsirup und Pfeffer marinieren.

7.

Chili putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, weiße Lauchzwiebelringe darin andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. auf höchster Stufe leicht braun anrösten. 1 EL Mehl überstäuben, und unter Rühren anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bohnenkraut, Sojasauce und Chili hinzufügen. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und köcheln lassen, bis die zugegebene Flüssigkeit sämig eingedickt ist. Nochmals abschmecken.

8.

Quinoa, Bohnen, Kürbisspalten und Guacamole in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Tomatensalat servieren.

Pro Portion: 656 kcal / 2749 kJ

77 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 21 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 27. September 2016

Saibling in der Kartoffelkruste mit Emmerreis

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Für den Saibling**

600 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
4	Bachsaiblingsfilets (á 150 g ohne Haut)
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
2 EL	geschnittene Blattpetersilie

Für den Emmerreis

1	kleine weiße Zwiebel
100 g	Emmerreis
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
250 ml	Gemüsefond
30 g	Bergkäse
1 TL	Zitronenöl
1 EL	Butter

Zubereitung

1.
Kartoffeln schälen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln gut ausdrücken, sie müssen trocken sein. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2.
Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln dünn einstreuen und eine dünne Platte in Form des Fischfilets formen und braten. Für jedes Filet zwei Stück. Die Kartoffelstreifen nur von einer Seite goldbraun braten und auf ein Küchentrepp geben. Auskühlen lassen.
3.
Für den Emmerreis die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Emmerreis und Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen und langsam ca. 16 Minuten gar kochen.
4.
Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie auf die Kartoffelstreifen streuen.
6.
Von der Zitrone den Saft auspressen, die Saiblingfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

7.

Filets auf die Kartoffelrösti geben mit einem weiteren bedecken und fest an drücken. Die Saiblingfilets auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 5 Minuten knusprig garen. Der Fisch muss glasig sein.

8.

Bergkäse reiben und unter das Getreide einrühren, mit Zitronenöl abschmecken. Zum Schluss 1 EL Butterflocken untermischen.

9.

Den Emmerreis in die Mitte des Tellers geben. Den Saibling auf setzen. Dazu passt Steckrübenkompott.

Pro Portion: 380 kcal / 1590 kJ

22 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 16 g Fett

Zusatzrezept Steckrübenkompott

1	kleine weiße Zwiebel
250 g	Steckrübe
3	Tomaten
1 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenessig
Etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronenöl

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Steckrübe putzen und in 3 mm große Würfel schneiden. Tomaten schälen, entkernen und ebenfalls sehr klein würfeln. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, mit Tomatenessig ablöschen reduzieren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Tomatenwürfel und Steckrübenwürfel zugeben. Langsam gar ziehen lassen. Mit Zitronenöl abschmecken.

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. September 2016

Italienische Antipasti

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Insalata di fagioli Toscana

100	getrocknete weiße Bohnenkerne
4	getrocknete Tomaten
ca. 500 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Fenchelsamen
1	Fleischtomate
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker
2 Zweige	Bohnenkraut
1	Bio-Zitrone

Peperonata

1	Tomate
2	rote Parikaschoten
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
2 EL	Weißweinessig
1 Msp.	abgeriebene Zitronenschale
1 Spritzer	Zitronensaft

Marinierter Fenchel

2	Fenchelknollen
etwas	Salz
3 Zweige	Thymian
20 ml	heller Balsamico
20 ml	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Bruschetta

1/2 Bund	Basilikum
2	Tomaten
etwas	Salz
250 g	Ciabatta oder ital. Weißbrot
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich

4 Scheiben	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
4 Scheiben	Fenchelsalami, dünn aufgeschnitten
40 g	Parmesan
12	Kirschtomaten
12	schwarze Oliven
12	grüne Oliven

Zubereitung

1.

Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1 Stunde), danach abgießen.

2.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.

3.

Die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.

4.

Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.

5.

Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

6.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen. Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

7.

Den Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün aufbewahren und längs in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Fenchelstücke 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

8.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

9.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Fenchelstücke darin kurz grillen. Dann in eine Schüssel geben und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün abschmecken.

10.

Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

11.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

12.

Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.

13.

Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.

14.

Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

15.

Parmaschinken und Fenchelsalami auf Tellern anrichten, den Parmesan in Scheiben hobeln und ebenfalls anrichten. Die Kirschtomaten waschen. Oliven in Schälchen geben. Alle Antipasti auf großen Tellern oder Platten anrichten oder gemischt auf Tellern angerichtet servieren.

Pro Portion: 583 kcal / 2440 kJ

54 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 28 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 29. September 2016

Pilzragout mit Roggenknöpfle

Rezept für 4 Personen

Zutaten**Knöpfle**

150 g	Weizenmehl (Type 405)
150 g	Roggenmehl (Type 1150)
8	Eier
etwas	Salz
2 EL	Butter

Pilzragout

600 g	gemischte Speisepilze
2	Schalotten
2 EL	Butter
2 TL	Mehl
125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Sahne
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1.

Für die Knöpfle Weizen- und Roggenmehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

2.

In der Zwischenzeit für das Pilzragout die Pilze putzen, dabei alle schlechten Stellen mit einem Messer abschneiden, dann Pilze mit einem Pilzpinsel oder feuchtem Küchenkrepp vorsichtig putzen. Je nach Größe Pilze halbieren oder vierteln.

3.

Für die Knöpfle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

4.

Etwas Teig auf einen Knöpflehobel geben und ins kochende Wasser tropfen lassen. Wenn die Knöpfle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die gegarten Knöpfle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

5.

Für das Ragout Schalotten schälen und fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Vorbereitete Pilze zugeben und anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.

6.
Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
7.
In einer Pfanne Butter schmelzen und darin die Knöpfe warm schwenken.
8.
Das Pilzragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt die Petersilie untermischen.
9.
Pilzragout und Knöpfe anrichten und servieren.

Pro Portion: 639 kcal / 2674 kJ
56 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 31 g Fett

Cynthia Barcomi

30. September 2016

Apfel-Walnuss-Karamell-Kuchen

Für zwei Springformen 24 cm Durchmesser, ca. 12 Kuchenstücke

Zutaten

Für den Teig

300 ml	Pflanzenöl
300 g	Zucker
3	Eier
280 g	Mehl
1 TL	Natron
3/4 TL	Salz
100 g	Haferflocken, zartschmelzend
1 TL	Zimt
3	Äpfel
100 g	Walnusskerne

Für die Creme

500 g	Frischkäse
125 g	weiche Butter
125 ml	Karamellsauce, abgekühlt (siehe Zusatzrezept)

Zubereitung

1.
Ofen auf 190 Grad vorheizen. Zwei runde Backformen (24 cm) ausbuttern.
2.
Mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer das Öl und den Zucker cremig schlagen, bis die Masse leicht und fluffig ist. Die Eier dazugeben und 2 Minuten weiterschlagen. Mit einem Holzlöffel oder einem Gummispachtel sanft Mehl, Haferflocken, Zimt, Natron und Salz unterrühren, bis gerade so ein Teig entsteht.
3.
Äpfel schälen, entkernen und grob raspeln. Nüsse zerkleinern. Äpfel und Nüsse unterheben.
4.
Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Backformen verteilen und etwa 35-40 Minuten backen.
5.
Für die Füllung mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer den Frischkäse mit der Butter verschlagen, bis die Masse glatt ist. Die erkaltete Karamellsauce dazugeben. Wenn die Masse warm oder dünn wirkt, für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
6.
Mit einem Zahnstocher den Gartest beim gebackenen Kuchen machen: Bleibt kein Teig am Zahnstocher kleben, ist der Kuchen fertig. Bevor der Kuchen aus der Form genommen wird, ca. 10 Minuten auf einem Kuchengitter ruhen lassen, dann aus der Form herausnehmen und ganz auskühlen lassen.

7.

Zur Fertigstellung einen Kuchen auf eine Platte legen, darauf achten, dass die Oberfläche ebenmäßig flach ist. Etwas Füllung auf der Oberfläche des Kuchens verteilen und den zweiten Kuchen daraufsetzen. Darauf achten, dass der zweite Kuchen mittig sitzt. Dann die Füllung auf den Seiten der Torte und auf der Oberseite verstreichen. Nach Belieben, kann die Torte zusätzlich mit Karamellsauce beträufelt und mit Walnussstückchen verziert werden.

Pro Portion: 783 kcal / 3279 kJ

61 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 55 g Fett

Zusatzrezept Karamellsauce

Ergibt ca. 300 ml Karamellsauce

200 g	Zucker
90 g	Butter
125 g	Sahne

1.

Den Zucker in einen sauberen hohen Topf geben (ca. 3 Liter Fassungsvermögen mit dickem Boden). Bei mittlerer Temperatur den Zucker zergehen lassen. Nicht rühren, nur im Auge behalten! Wenn der Zucker zu schmelzen beginnt, rütteln Sie den Topf ein wenig hin und her, um sicherzustellen, dass der Zucker gleichmäßig schmilzt.

2.

Sobald der Zucker ganz geschmolzen und hellbraun ist (aufpassen, dass er nicht anbrennt!), die Temperatur reduzieren und mit dem Schneebesen die Butter hinein rühren.

3.

Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, ein paar Sekunden warten und dann langsam die Sahne hineingießen. Sobald die Sahne mit Butter und Zucker in Kontakt kommt, fängt die Mischung an zu blubbern. Die Karamellsauce ist fertig!

4.

Etwas abkühlen lassen, bevor Sie die Sauce verwenden, oder in einen anderen Behälter umfüllen, in dem sie dann abgekühlt in den Kühlschrank wandert. Dort hält sie sich mehrere Wochen.