

**Sören Anders**  
**Paella****Donnerstag, 1. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

4	Garnelen mit Schale (Größe 26/30)
150 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
80 g	schwarze Oliven (mit Stein)
1	rote Paprikaschote
4 Zweige	Thymian
300 g	Hähnchenbrust
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Paprikapulver edelsüß
50 ml	Olivenöl zum Anbraten
300 g	Paella- oder Risottoreis
750 ml	Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
1 Msp.	Safranpulver oder -fäden
80 g	Erbsen (frisch oder TK)
½ Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone

**Zubereitung:**

1. Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen
2. Die Hülle der Chorizo abziehen und dann die Wurst in Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Oliven entsteinen.
5. Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Thymian abbrausen.
6. Fleisch kalt abbrausen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden. Fleischwürfel mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
7. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischwürfel darin goldbraun anbraten, die Garnelen zugeben und mit andünsten. Dann alles auf einen Teller geben, die Garnelen schälen.
8. Die Chorizo in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Zum Hähnchenfleisch geben.
9. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldbraun anrösten. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten.
10. Mit der Hühnerbrühe auffüllen.
11. Oliven, Thymian, Chorizo, Fleischwürfel, Garnelen, Safran, Erbsen und Paprika in die Pfanne geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Die Paella sacht aufkochen lassen und ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und die Blättchen hacken. Zitrone heiß abbrausen, abtrocknen und in Spalten schneiden.
14. Paella vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum Aromatisieren dazu reichen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 32 g Fett

## Daniele Corona Oktopus-Salat

Montag, 5. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran

### Zutaten:

etwas	Salz
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
2	Lorbeerblätter
1	Oktopus (ca. 1,5 kg), geputzt und küchenfertig vorbereitet
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
100 g	Oliven, entkernt
100 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1	Chilischote
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
100 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer

### Zubereitung:

1. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
2. Zwiebel, eine Knoblauchzehe und Karotte schälen. Staudensellerie waschen.
3. Lorbeerblätter mit Karotte, Zwiebel, Knoblauchzehe und der Hälfte vom Staudensellerie ins kochende Wasser geben.
4. Den Oktopus am Kopf halten und die Tentakel 4-5 mal ins kochende Wasser tunken, bis sie sich kräuseln. Danach den ganzen Oktopus ins Wasser legen und ihn ca. 1 Stunde langsam köcheln lassen.
5. Dann den Topf vom Herd ziehen und den Oktopus 30 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen.
6. Anschließend aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Das Kochwasser noch nicht abgießen, fürs Dressing beiseitestellen.
7. Die Kartoffeln gut waschen, schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden.
8. Kartoffelwürfel in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, leicht salzen und ca. 15 Minuten weich garen. Dann abgießen und auskühlen lassen.
9. Abgekühlten Oktopus putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
10. Oliven und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
11. Übrigen Knoblauch und Staudensellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Schüssel geben.
12. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren die Kerne austreichen, Chili fein schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.
13. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden, auch in die Schüssel geben und alles gut vermengen.
14. Die Zitronen heiß abwaschen abtrocknen und etwas Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

15. In einen hohen Mixbecher Olivenöl, Zitronenschale und- saft geben. Ca. 150 ml vom Oktopus-Kochwasser abnehmen und zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einem Dressing mischen.

16. Oktopus- und Kartoffelwürfel zu den fein geschnittenen Zutaten in der Schüssel geben, das Dressing an angießen, alles gut vermengen, nochmals abschmecken und servieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ

28 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 32 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Falafel mit scharfer Tomatensauce**

**Mittwoch, 7. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

## Zutaten:

300 g	getrocknete Kichererbsen
1 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Koriander
1/2 Bund	Lauchzwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Zwiebel
1,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Chilipulver
etwas	Salz
1/2 TL	Backpulver
400 ml	Pflanzenöl zum Frittieren
1 TL	Maisstärke nach Bedarf
1	Zwiebel
1	grüne Chilischote
4	Fleischtomaten
4 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
3 Zweige	frische Minze
200 g	Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)

## Zubereitung:

**Bitte beachten: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.**

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen mit einer Siebkelle in einen Topf geben, mit reichlich Wasser bedecken und weichkochen (ca. 1 Stunde), anschließend abgießen.
3. Dann nur eingeweichte Kichererbsen ebenfalls abschütten und abtropfen lassen. Diese Kichererbsen mit 2/3 der gekochten Kichererbsen mischen (restliche gekochte Kichererbsen für den Salat beiseite stellen) und durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.
4. Petersilie, Dill und Koriander abspülen, trocken schütteln und grob hacken.
5. Lauchzwiebeln putzen waschen und grob schneiden.
6. Knoblauch schälen und grob hacken.
7. Kräuter, vorbereitete Lauchzwiebeln und Knoblauch mit den durchgedrehten Kichererbsen mischen und ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen.
8. Rote Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. Rote Zwiebel mit der Kichererbsenmasse mischen, mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Salz abschmecken und gesiebtes Backpulver unterkneten. Mit angefeuchteten Händen daraus kleine Bällchen von 2 cm Durchmesser formen.
10. In eine tiefe Pfanne ca. 1 cm hoch Pflanzenöl eingießen und erhitzen. Die Falafelbällchen darin rundherum knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.  
Tipp: Es empfiehlt sich zunächst eine Probefalafel zu frittieren. Falls sie auseinander fällt, noch 1 TL Maisstärke unter die Masse mischen.
11. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein schneiden.
12. Chilischote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken.
13. Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.

14. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Hälfte der gehackten Chilischote zugeben.
15. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und die Kerne zu den Zwiebeln mit in die Pfanne geben. Die Tomatenviertel beiseitestellen.
16. Die Sauce mit Salz und Zucker würzen und abschmecken, mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein Sieb passieren und restliche gehackte Chili untermischen.
17. Die Tomatenviertel kleinschneiden, mit den gekochten Kichererbsen mischen mit Salz, Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl abschmecken.
18. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
19. Den Joghurt glattrühren und die Minze darunterziehen, mit Salz abschmecken.
20. Falafel mit Tomatensauce, Kichererbsen-Tomaten-Salat und Joghurt anrichten und servieren.

Pro Portion: 690 kcal/ 2900 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 49 g Fett

**Stephan Hentschel**  
**Parmesanknödel mit Koriander-Karotten**

**Freitag, 9. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Feine Küche

**Für die Parmesanknödel:**

100 g Toastbrot ohne Rinde vom Vortag  
50 g Butter  
100 g Parmesan  
250 g Magerquark  
2 Eigelb  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss, fein gerieben

**Für die Korianderkarotten:**

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
10 g frischer Ingwer  
1 Bund Karotten (ca. 1 kg)  
2 EL Olivenöl  
1 TL Koriandersamen  
200 ml Karottensaft  
2 EL Butter  
etwas Salz  
1 Bund Koriander  
1/2 Zitrone

**Für die Garnitur:**

100 g Pinienkerne (oder Mandeln, Cashewkerne)  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz

**Zubereitung:**

1. Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen. Parmesan fein reiben.
3. In einer Schüssel Brotbrösel, geschmolzene Butter, Parmesan, Quark und Eigelbe gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse mindestens 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Für die Karotten Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
5. Ingwer schälen und fein würfeln.
6. Die Karotten schälen, waschen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
8. Aus der Parmesan-Topfen-Masse mit dem Löffel jeweils 30 bis 35 g abstechen und von Hand zu Knödeln formen. Die Knödel vorsichtig ins leicht kochende Salzwasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren und die Knödel etwa 15 Minuten im schwach siedenden Wasser gar ziehen lassen. Die Knödel sind gar, sobald sie an die Oberfläche steigen.
9. Für das Gemüse Olivenöl in einer Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen, Koriandersamen zugeben und kurz anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und leicht andüsten. Karotten, Karottensaft und Butter zugeben, salzen und ca. 5 – 10 Minuten langsam köcheln lassen.
10. Für die Garnitur die Pinienkerne fein hacken.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten, leicht salzen.

12. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Die gegarten Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt ca. 1 Minute trocknen lassen.
15. Karottengemüse mit Zitronensaft und Salz abschmecken und die Korianderblättchen untermischen.
16. Zum Servieren die Knödel in tiefe vorgewärmte Teller oder Bowls verteilen, die Koriander-Karotten darum anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3230 kJ

33 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 58 g Fett

**Tarik Rose**  
**Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous****Montag, 12. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Mediterran

**Zutaten:**

Für die Paprika

4 rote Paprikaschoten  
2 Zitronen  
150 ml Orangensaft  
1 EL Honig  
1 EL Ras-el-hanout (arabische Gewürzmischung)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
150 g Couscous  
1 rote Zwiebel  
4 Stängel glatte Petersilie  
150 g Feta  
4 EL Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund glatte Petersilie  
1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
1/2 Bio-Zitrone  
2 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas)  
2 EL Olivenöl  
1 TL Honig  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Paprikaschoten waschen, abtrocknen und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vorgaren.
3. Inzwischen von den Zitronen den Saft auspressen.
4. In einem Topf Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitronensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darüber gießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
7. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln.
8. Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken.
9. Couscous-Mischung in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.
10. Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
11. Die Gurke abwaschen, schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.
12. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln

13. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.
14. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ

43 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 35 g Fett

**Sören Anders**  
**Saibling mit Zitronenkartoffeln und Tomatenpesto****Mittwoch, 14. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

8	mittelgroße Kartoffeln, festkochend
2	Bio-Zitronen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
5 EL	Olivenöl
30 g	Parmesan
200 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
12	Pimientos de Padron (kleine milde, grüne Bratpaprika)
4 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
800 g	Saiblingsfilets mit Haut
2 EL	Butter
2 Zweige	Thymian

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln abwaschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten in eine flache Auflaufform geben.
3. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von einer Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden.
4. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer, 3 EL Olivenöl, der Hälfte des Zitronenabriebs und dem Zitronensaft würzen. Die Zitronenscheiben zwischen die Kartoffelspalten mit legen und alles im heißen Ofen etwa 40 Minuten garen.
5. Für das Pesto Parmesan fein reiben. Die getrockneten Tomaten grob schneiden.
6. Tomaten mit 2 EL Olivenöl und dem Parmesan in einen Mixer geben und zu einem Pesto zerkleinern.  
Tipp: Wer in der Saison viele frische Tomaten hat, kann diese für das Pesto auch selbst antrocknen. Dafür die Tomaten waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.  
Tomaten vierteln, die Kerne ausstreichen. Tomatenviertel auf ein Backblech legen, leicht mit Salz würzen und bei 90 Grad im Ofen für ca. 4-5 Stunden antrocknen, dabei mehrmals wenden. Damit die Feuchtigkeit aus dem Ofen entweichen kann, einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen.
7. Die Pimientos waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Hälfte vom Bratöl erhitzen. Die Pimientos zugeben und von allen Seiten anbraten, mit Salz und dem restlichen Zitronenabrieb würzen und warmhalten.
8. Saiblingsfilets abbrausen und trocken tupfen, in Portionsstücke teilen und leicht salzen. In einer Pfanne restliches Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten. Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.
9. Die Fischfilets, Zitronenkartoffeln, Pimientos und Tomatenpesto anrichten.

Pro Portion: 825 kcal/ 3450 kJ  
45 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 48 g Fett

**Christian Henze  
Lauwarme Gemüsebowl mit Pilzen und  
Parmesantalern****Donnerstag, 15. August 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Leichte Küche, Mediterran

**Zutaten:**

1	rote Paprika
60 g	Pinienkerne
etwas	Salz
400 g	Brokkoli
150 g	Parmesan
500 g	Speisepilze (z.B. Champignons)
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
5 EL	heller Balsamico- oder Obstessig
1 EL	scharfer Senf
50 ml	Olivenöl
etwas	Pfeffer

**Zubereitungszeit:**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Paprika waschen, trocken tupfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
4. In einem großen Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
5. Den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Die Röschen ca. 3 Minuten im kochenden Salzwasser blanchieren.
6. Anschließend Brokkoli herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.  
Tipp: Der Brokkoli muss nicht unbedingt vorblanchiert werden. Man kann die Röschen auch extra klein teilen und diese dann direkt mit den Pilzen braten (siehe Punkt 12.)
7. Parmesan fein reiben. Für die Taler den geriebenen Parmesan in ca. 8 kleinen Kreisen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen.
8. Sobald die Paprikaschote gut geröstet ist, das Blech aus dem Ofen nehmen. Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
9. Die Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Das Blech mit den Parmesankreisen in den Ofen schieben. Parmesan ca. 5-7 Minuten goldbraun gratinieren, dann aus dem Ofen nehmen und die Parmesantaler abkühlen und fest werden lassen.
10. Die Pilze putzen und vierteln.
11. Von der Paprikaschote die Haut abziehen, Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten.
13. Für das Dressing Essig, Senf und Olivenöl in einer Schüssel kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Paprika, Pinienkerne und Pilze zum Dressing in die Schüssel geben. Brokkoli in der Pilzpfanne kurz warm schwenken, zum Gemüse in der Schüssel geben, alles mischen und nochmals abschmecken.
15. Das Gemüse in Bowl-Schalen geben, die Parmesantaler zerbrechen und darüber streuen.

Pro Portion: 515 kcal/ 2140 kJ, 5 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 45 g Fett

## Rainer Klutsch Schinken-Pfannkuchen mit Zucchinisalat

Freitag, 16. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Heimatküche

### Zutaten:

Für den Salat

3	Zucchini, mittelgroß
1 Zweig	Zitronenmelisse
1 Bund	Schnittlauch
1 Zweig	Rosmarin
1	rote Paprikaschote
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
1 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl

Für die Pfannkuchen

200 g	gekochten Hinterschinken
150 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
250 ml	Milch
50 ml	Mineralwasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Butterschmalz

### Zubereitung:

1. Zucchini putzen, abbrausen und trockenreiben. Zucchini der Länge nach halbieren, in dünne Scheibchen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Zitronenmelisse und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Rosmarin abbrausen.
3. Paprika halbieren, putzen, waschen und abtropfen lassen. Paprika in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, den Rosmarinzweig zugeben und die Paprikawürfel darin gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu den rohen Zucchinischnitten geben.
5. Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing rühren. Die Zucchini-Paprika-Mischung damit marinieren.
6. Für die Pfannkuchen Schinken in feine Würfel schneiden.
7. Mehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Schinkenwürfel unterheben.
8. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, etwa 1/4 vom Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Sobald die Unterseite goldbraun gebacken ist, den Pfannkuchen wenden und bei milder Hitze die andere Seite ebenso goldgelb backen.
9. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warmhalten. Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen ausbacken.
10. Salat nochmals abschmecken. Pfannkuchen zu Viertel falten, mit Salat auf Tellern verteilen und servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ  
63 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 40 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Harzer-Blaubeer-Schmand-Schnitzel mit**  
**Haselnussnudeln**

Montag, 19. August 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach | Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Schnitzel:

200 g	Blau- oder Heidelbeeren (frisch oder TK)
600 g	Schnitzelfleisch vom Bio-Schweinerücken
2 EL	Weizenmehl Type 405
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
50 g	Butterschmalz
2 TL	eingeleger grüner Pfeffer
50 ml	Kräuter-Halbbitter-Likör
40 ml	trockener Weißwein
200 g	Schmand oder Sauerrahm

Für die Nudeln:

etwas	Salz
300 g	Bandnudeln
2 EL	Butter
50 g	Haselnüsse, gehackt
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 60 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Beeren waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen (TK-Beeren ebenfalls in ein Sieb geben und etwas antauen lassen).
3. Das Fleisch in Portionsscheiben schneiden und die Schnitzel dünn plattieren.
4. Mehl in einen tiefen Teller oder eine flache Schale geben.
5. Für die Nudeln in einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
6. Die Fleischstücke mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
7. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Danach die Temperatur reduzieren, mit einem Esslöffel etwas Bratfett aus der Pfanne aufnehmen und die Schnitzel unter ständigem Beträufeln mit dem Bratfett etwa 2 Minuten nachbraten. Aus der Pfanne nehmen und im vorgewärmten Ofen warmstellen.
8. Inzwischen die Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen.
9. Den grünen Pfeffer in die Schnitzelpfanne geben, andrücken und mit dem Kräuterlikör und Weißwein ablöschen. Alles gut verrühren, dann den Schmand untermischen und kurz aufkochen.
10. Die Blaubeeren mit in die Pfanne geben und durchschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die bissfest gekochten Nudeln abgießen.
12. In einen Topf die Butter aufschäumen lassen und die gehackten Haselnüsse einstreuen. Die Bandnudeln hinzugeben und alles durchschwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
13. Nudeln auf Teller verteilen, die Schnitzel anlegen und mit der Blaubeer-Schmand-Sauce nappieren.

Pro Portion: 850 kcal/ 3570 kJ, 65 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 41 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Panna Cotta auf Blaubeer-Spiegel**

**Montag, 19. August 2024**  
**Rezept für 6 Personen**

**Zutaten:**

Für die Panna Cotta:

250 ml Milch  
250 g Sahne  
75 g Zucker  
5 Blatt Gelatine

Für den Blaubeer-Spiegel:

300 g Blaubeeren  
150 g Zucker  
100 ml Rotwein (ersatzweise Johannisbeersaft)  
1 Vanilleschote

**Zubereitung:**

1. Milch und Sahne in einem Topf mit Zucker langsam aufkochen lassen.
2. Die Gelatine in einer Schale mit kaltem Wasser ein paar Minuten einweichen.  
Tipp: Wer die Panna Cotta später nicht stürzen möchte, nimmt nur 4 Blatt Gelatine.
3. Die gekochte Sahne-Milch vom Herd ziehen, sie darf nicht mehr kochen, wenn die Gelatine dazukommt.
4. Eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, zur heißen Flüssigkeit geben und unter Rühren darin auflösen.
5. Dann alles in 6 kleine Dessertgläser oder- schälchen füllen und kaltstellen, bis die Sahne-Milch fest ist.  
Tipp: Die Panna Cotta lässt sich gut am Vortag vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank gelagert werden.
6. Für den Blaubeerspiegel die Blaubeeren abbrausen und gut abtropfen lassen.
7. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, dann die Blaubeeren zugeben und mit Rotwein ablöschen.
8. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen und mit in den Topf zu den Beeren geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Anschließend die Beerensauce abkühlen lassen.
9. Zum Anrichten etwas abgekühlte Beerensauce mittig auf Dessertteller geben und die Panna Cotta darauf stürzen.

**Christian Henze**  
**Krosser Schweinebauch mit Wasabi-Gurken**

**Dienstag, 20. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für den Schweinebauch:

1,5 l Wasser  
etwas Salz  
2 Lorbeerblätter  
2 Gewürznelken  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
3 EL heller Balsamico-Essig  
600 g Bio-Schweinebauch ohne Schwarte und Knochen  
2 Knoblauchzehen  
6 g frischer Ingwer  
4 EL Teriyaki-Sauce  
4 EL Sriracha-Sauce  
1 EL Speisestärke  
4 EL Pflanzenöl zum Braten  
2 Stängel Koriander  
2 Limetten

Für die Gurken

2 Salatgurken  
etwas Salz  
6 EL heller Balsamico-Essig  
1,5 TL Wasabi-Paste  
etwas Zucker

Für die Teriyaki-Creme:

3 EL Mayonnaise (80% Fett)  
1,5 EL BBQ-Sauce  
1,5 EL Teriyaki-Sauce  
1 TL Wasabi-Paste

**Zubereitung:**

1. Für den Schweinebauch 1,5 l Wasser mit 3 TL Salz, Lorbeerblättern, Gewürznelken, Pfefferkörnern und Essig in einem Topf aufkochen.
2. Schweinebauch in 8 Scheiben schneiden, in den Sud geben und bei niedriger Hitze 45 Minuten sanft ziehen lassen. Dann herausnehmen und gut trocken tupfen.
3. Inzwischen für die Wasabi-Gurken die Gurken waschen, die Enden abschneiden. Gurke ungeschält längs halbieren, mit einem Löffel die Kerne austreichen und die Gurke in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
4. Gurkenwürfel in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Essig mit Wasabi-Paste und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren.
6. Die Gurkenwürfel ausdrücken, zur Wasabi-Marinade geben, gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.
7. Anschließend die entstandene Flüssigkeit abgießen und die Gurken evtl. mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.
8. Für die Teriyaki-Creme Mayonnaise, BBQ-Sauce, Teriyaki-Sauce und Wasabi-Paste in einer kleinen Schüssel glatrühren und beiseitestellen.

9. Für den Schweinebauch Knoblauchzehen schälen und in eine kleine Schüssel pressen. Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch geben. Teriyaki-Sauce, Sriracha-Sauce und Speisestärke hinzufügen und verrühren.
10. Die Schweinebauchscheiben mit der Mischung von beiden Seiten einstreichen. Anschließend mit dem Bratöl bepinseln.
11. Dann die Fleischscheiben in der heißen Grillpfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.
12. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Die Limetten in Spalten schneiden.
14. Die krossen Fleischscheiben auf Teller geben, mit Koriander bestreuen, jeweils mit einem Klecks Teriyaki-Creme und Limettenspalten anrichten. Dazu die Gurkenwürfel reichen.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 58 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Arancini mit Tomatensalat****Mittwoch, 21. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran**Zutaten:**

800 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
etwas	Olivenöl
300 g	Risottoreis
50 ml	trockener Weißwein
2 EL	Butter
50 g	Parmesan, frisch gerieben
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
150 g	Scamorza (italienischer, gereifter Filatakäse)
80 g	Lardo oder Pancetta (ital. gewürzter und gereifter fetter Speck)
800 g	Tomaten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
2	Eier
100 g	Paniermehl
1 l	Frittieröl
1 Bund	Basilikum

**Zubereitung:**

1. Die Brühe in einem Topf erhitzen.
2. Die rote Zwiebel abziehen und würfeln.
3. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.
4. Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, dass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen.
5. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.
6. Für die Füllung Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und unter die Zwiebeln mischen, abkühlen lassen.
8. Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.
9. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden.
10. Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3 EL Olivenöl untermischen.
11. Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.
12. Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reiskugeln rundherum gleichmäßig paniert sind.

13. Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

14. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Tomatensalat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Pro Portion: 925 kcal/ 3870 kJ

75 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 57 g Fett

**Sören Anders**  
**Hähnchen-Zucchini-Geschnetzeltes mit Nudeln****Donnerstag, 22. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Pasta, Schnelle Küche

**Zutaten**

600 g	Zucchini
1	Zwiebel
1	Chilischote
600 g	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
300 g	dünne Bandnudeln
300 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Crème fraîche
1 EL	Butter

**Zubereitung**

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Kernen befreien und Fruchtfleisch fein schneiden.
3. Hähnchenbrustfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen, in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
4. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warmhalten.
5. Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.
6. Restliches Butterschmalz in die Bratpfanne geben. Zwiebeln, Zucchini und Chilischote darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Dann mit Brühe ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Crème fraîche zum Gemüse geben, einmal aufkochen, das Fleisch wieder zugeben und alles abschmecken.
9. Nudeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter schwenken, Petersilie untermischen.
10. Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ  
58 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 24 g Fett

## Tarik Rose Backfisch mit Gemüsesalat

Freitag, 23. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Asia & Weltküche

### Zutaten:

Für den Gemüsesalat

1 Fenchelknolle mit Grün  
1/2 Bund junge Möhren  
2 kleine Kohlrabi mit Grün  
2 Petersilienwurzeln  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
etwas Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Für die Vinaigrette

4 Tomaten  
1 Zitrone  
4 EL mild gesalzene Sojasauce  
2 EL Honig  
3 EL Olivenöl  
3 Stiele frischer Koriander  
5 g frischer Ingwer  
etwas Chilipulver

Für Bierteig und Fisch

2 Eier  
etwas Salz  
1 Prise Zucker  
150 ml helles Bier  
200 g Dinkelmehl, Type 630  
1 Msp. Backpulver  
1 l Frittieröl  
4 Bio-Kabeljaufilets à ca. 160 g (oder Bio-Schellfisch)  
etwas Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. Fenchel, Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln putzen. Etwas zartes Kohlrabi- und Fenchel-Grün beiseite legen. Möhren, Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen. Gesamtes Gemüse in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Spalten schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Möhren, Fenchel, Petersilienwurzeln und Kohlrabi zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell etwas Wasser zugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
4. Inzwischen für die Vinaigrette die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, abziehen und entkernen. Das Tomatenfruchtfleisch fein würfeln.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen. Tomatenkerne, Sojasauce, Honig, Zitronensaft und Öl mixen. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren.
6. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Koriander fein schneiden.

7. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. 1/2 TL Ingwer unter das Dressing rühren. Tomatenwürfel und Koriander ebenfalls unterrühren. Mit Chili abschmecken.
8. Kohlrabiblätter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Kohlrabiblätter unter das Gemüse mischen. Das Gemüse abschließend mit der Vinaigrette abschmecken. Nach Belieben abkühlen lassen.
9. Für den Backfisch die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei je 1 Prise Salz und Zucker einrieseln lassen.
10. Eigelbe leicht anschlagen, das Bier vorsichtig unterquirlen.
11. Mehl und Backpulver mischen und unter die Eigelb-Biermischung rühren. Das Eiweiß unterziehen.
12. Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf etwa 160 Grad erhitzen.
13. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
14. Die Filetstücke in den Backteig tauchen, dann etwas abtropfen lassen. Portionsweise im heißen Fett 5–8 Minuten knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
15. Den Gemüsesalat nochmals abschmecken. Backfisch-Stück und Gurkensalat auf 4 Teller verteilen. Fenchelgrün darüber streuen und genießen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2940 kJ

41 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 41 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Leber mit Zwiebeln und Birnen****Montag, 26. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche**Zutaten**

800 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
3	Zwiebeln
4 EL	Weizenmehl, Type 405
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
2	Birnen
2 Stängel	glatte Petersilie
600 g	Kalbsleber
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer

Außerdem:

Waffeleisen

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, 1 TL Salz hinzugeben, das Wasser aufkochen lassen, kurz kochen lassen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Dann Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und pellen.
3. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Ringe zertrennen.
4. Einen flachen Teller mit Mehl bereitstellen. Die Zwiebeln im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln.
5. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
6. In der Zwischenzeit die Birnen waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Birnenhälften in Scheiben schneiden.
7. Die Birnen zu den Zwiebeln geben und mitbraten, bis die Zwiebeln goldgelb und die Birnen glasig sind.
8. Für die Kartoffeln das Waffeleisen erhitzen und einfetten.
9. Anschließend die Kartoffeln einzeln in das Waffeleisen geben und zudrücken. Ca. 5 Minuten die zerquetschte Kartoffel im Waffeleisen kross backen. Die restlichen Kartoffeln auf die gleiche Art kross backen.
10. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen.
11. Die Leber abbrausen, gründlich trockentupfen, in Portionsstücke schneiden und im übrigen Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
12. Zwiebeln und Birnen aus der Pfanne nehmen, etwas Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Leberstücke darin von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. Butter mit in die Pfanne geben und Leber mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die krossen Kartoffeln salzen. Kartoffeln und Leber auf Teller verteilen. Zwiebeln und die Birnen auf der Leber anrichten und das Bratfett darüber träufeln lassen. Mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 16 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Gewürz-Kebab mit Tomaten-Minz-Salsa**Dienstag, 27. August 2024  
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für die Kebabs:

2 EL	gehackte Mandeln
50 g	getrocknete Aprikosen
1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Thymian
1	Bio-Zitrone
250 g	Lammhackfleisch
250 g	Kalbshackfleisch
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8	Schaschlik-Spieße
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Salsa:

600 g	Kirschtomaten
2	rote Zwiebeln
2	Limetten
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1/4	rote Chilischote
50 ml	Sojasauce
1 EL	Honig
1 Bund	Minze

zusätzlich:

1/2	Chinakohl (klein)
4	kleine Fladenbrote

**Zubereitung:**

1. Für die Kebabs die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.
2. Die getrockneten Aprikosen fein würfeln.
3. Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
6. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
7. Hackfleisch mit gerösteten Mandeln, Aprikosen, Chili, Knoblauch, Thymianblättchen, abgeriebener Zitronenschale, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermischen.
8. Die Hackmasse in 8 gleich große Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen länglich um die Spieße formen und andrücken. Dann rundherum dünn mit Öl einpinseln.
9. Kebabs auf dem heißen Grill oder in einer heißen Grillpfanne rundherum 12-15 Minuten goldbraun braten.
10. Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, abtrocknen und vierteln.
11. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
12. Von den Limetten den Saft auspressen.

13. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
14. In der Zwischenzeit Chili abbrausen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
15. Zwiebeln mit Sojasauce und Limettensaft ablöschen, Honig untermischen. Dann die Tomaten und Chili dazugeben und den Topf vom Herd ziehen.
16. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Tomaten mischen.
17. Chinakohl putzen, waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
18. Fladenbrote in einer Pfanne von beiden Seiten kurz anrösten.
19. Kebabs und jeweils etwas Chinakohl auf Teller geben, dazu die lauwarme Salsa und die Fladenbrote reichen.

Pro Portion: 575 kcal/ 2410 kJ  
52 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 23 g Fett

## Jacqueline Amirfallah Ofentomaten mit Pasta

Mittwoch, 28. August 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran, Pasta, Vegetarisch

### Zutaten:

Für den Nudelteig:

200 g	Mehl
200 g	Hartweizengrieß
1	Ei
1 Prise	Salz
8 EL	Wasser
2 EL	Olivenöl

Für die Sauce:

1 kg	Fleischtomaten
8	Kirschtomaten
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Prise	Zimt
2	rote Zwiebeln
80 ml	Rapsöl
1 TL	Speisestärke
250 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Liebstöckel
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Manchego (spanischer Käse)

### Zubereiten:

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß vermischen, eine Mulde eindrücken und Ei, Salz, 2 EL Wasser und Olivenöl zugeben. Von innen nach außen zu einem festen Teig kneten. Ist der Teig zu feucht, noch etwas Mehl zu geben, ist er zu trocken noch ein paar Tropfen Wasser zugeben.
2. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
4. Die Fleisch- und Kirschtomaten am Stielansatz einritzen und kurz mit kochendem Wasser überbrühen, dann die Haut abziehen.
5. Die Fleischtomaten in Viertel schneiden, das Kerngehäuse herausschneiden und beiseitestellen.
6. 12 Tomatenviertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, mit Salz, Zucker und Zimt würzen. 20 Minuten bei 100 Grad im Backofen antrocknen.
7. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
8. In einem Topf 1 EL Rapsöl erhitzen und eine gewürfelte Zwiebel darin anschwitzen. Das beiseite gestellte Kerngehäuse der Fleischtomaten und die übrigen Viertel der Fleischtomaten dazugeben und zu einer dickflüssigen Paste einkochen.
9. In einem weiteren Topf die restliche gewürfelte Zwiebel in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Die Stärke mit 3 EL der Gemüsebrühe in einer kleinen Schüssel verrühren. Restliche Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben und aufkochen. Dann die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen.
10. Liebstöckel abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Liebstöckelblätter und restliches Rapsöl fein pürieren.
11. Den Nudelteig dünn ausrollen, in Rechtecke oder Rauten schneiden.

12. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudelstücke darin 2-3 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

13. Die etwas eingekochte Gemüsebrühe, Liebstöckel-Öl und 1 EL Butter zu einer Sauce mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen und die abgezogenen Kirschtomaten darin kurz anbraten.

15. Den Manchego reiben.

16. Nudelblätter, ofengetrocknete Tomaten und Tomatenpaste, sowie auf Tellern zu kleinen Stapeln arrangieren. Dabei die einzelnen Lagen mit jeweils etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit der Liebstöckelsauce beträufeln, mit den Kirschtomaten garnieren und servieren.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ

80 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 50 g Fett

**Sören Anders**  
**Gnocchi mit Sommergemüse****Freitag, 30. August 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Vegetarisch, Mediterran**Zutaten:**

Für die Gnocchi:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eigelb
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
5 EL	Kartoffelstärke
2 EL	Butter

Für das Gemüse

1	gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Aubergine
10	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein (oder Wasser)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Sauce

1	Schalotte
1 Stange	Staudensellerie
1 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
½ Bund	Basilikum
1 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich abbürsten und in Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen.
2. Inzwischen für das Gemüse die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Tomaten waschen, trockenreiben und halbieren.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden.
6. Thymian- und Rosmarinzweig abbrausen und trocken schütteln
7. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Paprika zugeben, mit andünsten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzweig zugeben und alles ca. 8 Minuten zugedeckt sacht dünsten.

8. Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke zugedeckt nahezu weichkochen.
9. Anschließend die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken. Gemüse vom Herd ziehen.
10. Für die Gnocchi Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
11. Gegarte Kartoffeln abgießen, etwas ausdämpfen lassen und pellen.
12. Kartoffeln warm durch eine Kartoffelpresse drücken, mit den Eigelben, Zitronenthymian, etwas Salz, Pfeffer und Muskat und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse ca. 2 cm breite Rollen formen, in 2 cm lange Stücke (Gnocchi) schneiden, mit einer Gabel Rillen hineindrücken.
13. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
14. Für die Schaumsauce Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.
15. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotte und Sellerie darin andünsten und mit der Brühe ablöschen. Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saucenansatz um etwa die Hälfte einkochen lassen.
16. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
17. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, Basilikum zugeben. 1 EL Butter in Stückchen mit einem Pürierstab untermixen. Die Sauce abschmecken.
18. Für die Gnocchi in einer Pfanne die Butter schmelzen und die Gnocchi darin warm schwenken.
19. Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Gnocchi anlegen, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ

51 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 44 g Fett