

Stephan Hentschel
Mangoldcurry mit Mandeln

Freitag, 1. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Vegetarisch, Schnelle Küche

Für das Mangoldcurry:

500 g	Mangold
1	rote Zwiebel
1	Lauchstange
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
50 g	Mandelblättchen
etwas	Salz
etwas	Cayennepfeffer
4 EL	Sesamöl, geröstet
1 EL	mildes Currypulver
400 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch
4 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer

Für den Reis:

300 g	Basmati-Reis
500 ml	Wasser, kalt
60 ml	Olivenöl
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Mangold gut waschen, die Stielenden abschneiden und entsorgen. Stiele keilförmig aus dem Blättern ausschneiden und in 1 x 1 cm große Stücke zerteilen. Die Blätter aufeinanderlegen und ebenfalls in 1 x 1 cm große Quadrate schneiden.
2. Zwiebel schälen und grob würfeln.
3. Lauch putzen, waschen und das Weiße in 5 mm breite Scheiben schneiden. (Der grüne Anteil vom Lauch kann anderweitig verwendet werden, z. B. für einen Suppenansatz).
4. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
5. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, 500 ml kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
6. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Mandelblättchen rösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. In einem Topf das Sesamöl erwärmen. Zwiebelwürfel, Lauch und Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen.
8. Anschließend mit Currypulver bestäuben, umrühren, dann mit Brühe ablöschen, Kokosmilch und Sojasauce hinzufügen. Bei erhöhter Hitze alles einmal aufkochen lassen, die Mangoldblätter dazugeben und das Curry bei geringer Hitze 5 Minuten ziehen lassen.
9. Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
10. Zum Servieren den Reis vorsichtig auflockern.
11. Das Mangoldcurry mit Pfeffer und Salz abschmecken in tiefen Tellern anrichten und mit den Mandelblättchen garniert servieren. Dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 775 kcal/ 3250 kJ, 63 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 53 g Fett

Kevin von Holt

Montag, 4. November 2024

Wraps mit Entenbrust, Radicchio und Kürbissalsa

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Weltküche

Zutaten:

2	Entenbrüste á ca. 200 g
etwas	Salz
500 g	Hokkaido-Kürbis
1 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel
1 TL	Currypulver
100 ml	Orangensaft
1 TL	Rohrzucker
1 TL	Hoisin-Sauce
2 EL	Kürbiskerne
1	Radicchio
2	Lauchzwiebeln
4	Weizen-Tortilla-Fladen
4 TL	Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden.
2. Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen. Den Herd auf etwas unter die höchste Stufe stellen und das Fleisch auf der Hautseite ca. 8 Minuten braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut etwas Farbe angenommen hat.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 110 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Das überschüssige ausgetretene Fett aus der Pfanne gießen, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite eine weitere Minute braten.
5. Dann die Fleischpfanne ca. 20 Minuten in vorgeheizten Ofen geben und die Entenbrüste fertig garen.
6. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt noch etwas ruhen lassen.
7. Für die Kürbissalsa den Kürbis abbrausen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfruchtfleisch (der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) in 1 cm große Würfel schneiden.
8. In einem Topf Rapsöl erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 3 Minuten leicht anbraten.
9. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. Die Zwiebelwürfel zum Kürbis geben und weitere 2 Minuten mit andünsten.
11. Das Currypulver untermischen, kurz mit anschwitzen und dann mit dem Orangensaft ablöschen. Mit Salz, Zucker und Hoisin-Sauce würzen und alles 10 Minuten köcheln lassen.
12. In der Zwischenzeit Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
13. Radicchio putzen, in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
14. Lauchzwiebeln putzen, waschen und ebenfalls fein schneiden.
15. Die fertig gegarten Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden.
16. Die Kürbissalsa abschmecken.
17. Zum Füllen die Fladen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbissalsa darauf verteilen. Mit Entenbrustscheiben, Radicchio und Lauchzwiebeln belegen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.
18. Die einzelnen Fladen jeweils zu einem Wrap fest aufrollen. Die Wraps mittig schräg durchschneiden und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/2050 kJ, 18 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 36 g Fett

Sören Anders
Geschmorte Short Ribs mit Süßkartoffelpüree**Dienstag, 5 November 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: über 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche**Zutaten:**

Für die Short Ribs

2	Zwiebeln
1	Pastinake
2	Karotten
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
1,6 kg	Short Ribs (Rinder-Brustkern/Brustrippen)
etwas	Salz
3 EL	Tomatenmark
200 g	geschälte Tomaten aus der Dose, gewürfelt
250 ml	Rotwein
1 l	dunkler Bratenfond
1/2	Chilischote
5 g	frischer Ingwer
80 ml	Sojasauce
1 TL	Honig
1 Spritzer	Balsamico

Für den Süßkartoffelstampf

800 g	Süßkartoffeln
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Chiliflocken
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Honig
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für den Coleslaw (Kohlsalat)

600 g	Weißkohl
2	Möhren
etwas	Salz
1 EL	heller Balsamico
½	Zitrone
1 EL	Honig
100 g	Doppelrahmfrischkäse
1 EL	scharfer Senf
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Pastinake und Karotten schälen und würfeln.
2. In einem Schmortopf Öl erhitzen. Die Short Ribs kalt abbrausen, trocken tupfen, salzen und danach von allen Seiten im heißen Öl anbraten. Anschließend herausnehmen und das gewürfelte Gemüse in den Schmortopf geben und Farbe nehmen lassen. Tomatenmark zufügen und unterrühren, mit den gewürfelten Tomaten auffüllen. Den Schmoransatz mit Rotwein ablöschen und sämig einkochen lassen. Dann Bratenfond dazugeben und etwas einkochen.
3. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

4. In der Zwischenzeit Chili abbrausen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Etwas Chili, Ingwer und Sojasauce zum Schmorfond geben. Dann die Short Ribs wieder in den Schmortopf einlegen, im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren.
6. Anschließend den Schmortopf aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 160 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
7. Die Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, in eine Auflaufform geben, salzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 25 Minuten weich garen.
8. In der Zwischenzeit für den Coleslaw den Kohl putzen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
9. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
10. Kohlstreifen und Möhrenraspel mit eine guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Das gegarte Fleisch aus dem Fond nehmen und diesen durch ein Sieb gießen. Den Fond etwas einkochen. Das Schmorgemüse aufheben, es kann separat serviert werden oder zum Binden der Schmorsauce verwendet werden.
14. Die gegarten Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale streichen und mit Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, Zitronensaft und evtl. etwas Honig zerstampfen und mit Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen fein schneiden und untermischen.
15. Die eingekochte Schmorsauce mit etwas Honig und einem Spritzer Balsamico abschmecken, das Fleisch wieder einlegen.
16. Short Ribs mit der Sauce anrichten, Süßkartoffelstampf und Coleslaw dazu reichen.

Pro Portion: 1430 kcal/5990 kJ

74 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 95 g Fett

Rainer Klutsch

Mittwoch, 6. November 2024

Kartoffelrolle mit Spinat, Pinienkernen und Tomaten Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden | Schwierigkeitsgrad: mittel | Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rolle:

750 g	Kartoffeln (mehligkochend)
etwas	Salz
75 g	Weichweizengrieß
150 g	Kartoffelstärke
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Pfeffer
etwas	Olivenöl zum Bestreichen

Für die Füllung:

1 kg	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
180 g	getrocknete Tomaten (in Öl)
80 g	Pinienkerne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 g	Crème-fraîche

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und weich garen.
2. Anschließend die Kartoffeln abgießen, zurück in den heißen Topf geben, kurz wieder auf den Herd ziehen, sodass die Kartoffeln etwas ausdampfen können. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
3. Währenddessen den Spinat putzen, gründlich waschen, etwas trockentupfen und kleinschneiden.
4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Von den getrockneten Tomaten das Öl abtropfen lassen und dann die Tomaten klein hacken.
6. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, die Pinienkerne darin goldbraun anrösten und anschließend kurz beiseitestellen.
7. Etwas von dem Tomatenöl in die Pfanne geben, erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die getrockneten Tomaten dazu geben und 1-2 Minuten mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Crème fraîche und die Pinienkerne zur Gemüsemasse geben. Alles gut verrühren und zum Auskühlen kurz beiseitestellen.
9. Den Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
10. Die Kartoffeln zerstampfen und mit Grieß, Kartoffelstärke, etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten.
11. Den Teig zu einer Kugel formen und zwischen zwei Lagen Backpapier ca. 1 cm dick rechteckig ausrollen.
12. Dann das obere Papier abziehen und die Füllung auf dem Teig gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand frei lassen. Jetzt die Kartoffelmasse mithilfe des unteren Papiers aufrollen (dabei aber natürlich nicht das Papier mit einrollen...).
13. Die Rolle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Im heißen Backofen 30-45 Minuten goldbraun backen.
14. Abschließend aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und auf Teller verteilen. Dazu passt ein frisch-würziger Joghurdip.

Pro Portion: 680 kcal/2850 kJ, 76 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 33 g Fett

Daniele Corona
Pasta mit Rehragout und Preiselbeeren**Freitag, 8. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta

Zutaten:

100 g	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
100 g	Möhren
100 g	Petersilienwurzel
800 g	Rehkeule (ohne Knochen)
50 ml	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 ml	Rotwein (trocken)
200 ml	Glühwein
1 Zweig	Rosmarin
700 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	Zimtstange
50 g	Preiselbeerkonfitüre
50 g	Zartbitterschokolade
1	Bio-Orange
100 g	Parmesan
400 g	Pasta (z.B. Rigatoni, Penne, Tagliatelle)

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
2. Möhren und Petersilienwurzel waschen, schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel rundherum kräftig anbraten bis es leicht gebräunt ist und Röstaromen entstehen.
5. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen und im gleichen Topf im Bratfett die Möhren-, Pastinakenwürfel, Zwiebel und Knoblauch sowie Tomatenmark anrösten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Das Fleisch wieder dazu geben und mit Rot- und Glühwein ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
8. Dann die Brühe, Rosmarin, Lorbeerblatt, Sternanis und die Zimtstange zugeben. Das Fleisch zugedeckt ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
9. Nach 30 Minuten die Preiselbeerkonfitüre unter das Ragout mischen und alles weitere 15-20 Minuten sacht köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit die Zartbitterschokolade hacken.
11. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
12. Sobald das Fleisch weich geschmort ist, gehackte Schokolade zum Ragout geben und alles vorsichtig zu einer sämigen Sauce verrühren. Für die Frische noch Saft und Schale der Orange hinzufügen.
13. Zimtstange, Sternanis und Lorbeerblatt entfernen und das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Bei Bedarf die Sauce mit etwas Speisestärke andicken. Dazu 1 TL Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen, unter das Ragout rühren und kurz köcheln lassen.
15. Parmesan fein reiben.
16. Die Pasta in einem Topf mit gesalzenem Wasser bissfest kochen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen (falls benötigt).
17. In einem Topf die Pasta mit dem Ragout vermengen, evtl. noch etwas Kochwasser untermischen und die Hälfte vom Parmesan unterschwenken.
18. Pasta und Ragout auf Teller verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Pro Portion: 965 kcal/4020kJ

92 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 30 g Fett

Andrea Safidine
Scharfe Kürbissuppe

Montag, 11. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

800 g	Hokkaido-Kürbis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
15 g	Ingwer (frisch)
1	rote Chilischote
2 EL	Sesamöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 l	Gemüsebrühe
1 Bund	frischer Koriander
200 ml	Kokosmilch (z. B. Dose)
2 EL	Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Die Kürbishälften in grobe Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Den Ingwer schälen und klein schneiden.
4. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Fruchtfleisch fein schneiden.
Tipp: Wer es nicht so scharf möchte, würfelt die Chilischoten nicht, sondern gibt die Hälften im Ganzen dazu und nimmt sie später, vor dem Pürieren, aus der Suppe.
5. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und anbraten, bis alle Zutaten etwas Farbe genommen haben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend mit gerade soviel Gemüsebrühe ablöschen, dass das Gemüse ca. 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Brühe aufkochen.
7. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Etwas vom Koriander zum Suppenansatz geben.
8. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
9. Zuletzt die Kokosmilch einrühren und einmal kurz aufkochen.
10. Mit dem Pürierstab die Suppe gut durchmischen und abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen anrichten, mit einem Spritzer Kürbiskernöl und frischem Koriander bestreuen und schön heiß servieren.

Pro Portion: 310 kcal/ 1300 kJ
11 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 28 g Fett

Andrea Safidine
Vermicelles mit Kirschen**Montag, 11. November 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen**Zutaten:**

200 g	Maronen, geschält und gegart (Esskastanien)
1/2	Vanilleschote
150 ml	Milch
40 g	Puderzucker
200 g	Sauerkirschen aus dem Glas, Abtropfgewicht
150 ml	Abtropfsaft der Kirschen
1 TL	Speisestärke
30 g	Meringen (Baisers)
200 g	Sahne

Zubereitung:

1. Die Maronen grob hacken. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
2. Vanillemark zusammen mit der Milch und den gehackten Maronen in einen Topf geben. Die Milch aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren und in eine Schüssel umfüllen.
3. Den Puderzucker über die pürierten Maronen sieben und nach und nach unterrühren. Die Masse für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie etwas abkühlt.
4. Die Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.
5. 2 EL vom abgetropften Saft mit der Stärke in einer Schüssel verrühren.
6. Restlichen Saft in einem Topf aufkochen, die Stärkemischung mit dem Schneebesen unterrühren und 1 Minuten unter Rühren kochen lassen. Dann die abgetropften Kirschen (4 Kirschen für die Dekoration beiseitestellen) unter den gebundenen Kirschsft rühren und etwas abkühlen lassen.
7. Die Meringen in kleine Stücke zerbröseln.
8. Die Sahne steif schlagen und für die Dekoration ca. 1/3 davon in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben.
9. In Dessertschälchen jeweils ca. 1 EL geschlagene Sahne geben, darauf die zerbröselten Meringen geben, wieder etwas Sahne darauf geben und glattstreichen. Die abgebundenen Kirschen darauf verteilen.
10. Das Maronenpüree in eine Kartoffelpresse füllen und direkt in die Förmchen pressen. Jeweils einen Tupfen Sahne darauf spritzen und mit einer Kirsche verzieren.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ
58 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 18 g Fett

Christian Henze
Balsamico-Linsen mit gebackenem
Mandel-Mozzarella

Dienstag, 12. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die Linsen:

200 g	Belugalinsen
5 EL	Balsamico
2 EL	Balsamico-Creme
1/2	rote Chilischote
1/2 TL	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
5 EL	Olivenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie

Für das Pesto:

1/2	rote Chilischote
2 EL	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten in Öl
100 g	Parmesan oder Pecorino
1	Knoblauchzehe
3 EL	Tomatenmark
2 EL	heller Balsamico
3 EL	Wasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
6 EL	Olivenöl

Für den Mozzarella:

250 g	Mozzarella
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Weizenmehl, Type 405
70 g	gemahlene Mandeln
300 g	Frittierfett oder -öl

Zubereitung:

1. Die Linsen abspülen und dann in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 20 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für das Pesto und das Dressing die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
4. Die getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden.
5. Den Käse grob reiben
6. Knoblauch schälen und grob hacken.

7. Tomaten, Käse, Hälfte der gewürfelten Chili (übrige Chili wird für das Pesto verwendet), Knoblauch, Tomatenmark, Pinienkerne, heller Balsamico und Wasser in einen Zerkleinerer (Cutter) geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Olivenöl einrühren.
8. Die gekochten Linsen abgießen und in eine Schüssel geben.
9. Für das Linsen-Dressing Balsamico, Balsamico-Creme, restliche gewürfelte Chili, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Olivenöl unter Rühren in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Das Dressing zu den Linsen geben und gut untermischen.
10. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und unter die Linsen mischen.
11. Mozzarellakugeln gründlich abtropfen lassen, dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
12. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Käsewürfel panieren, dazu zunächst im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Mandeln wälzen.
14. Frittierfett in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man ins Fett taucht, Blasen aufsteigen.
15. Die panierten Mozzarella-Würfel portionsweise je ca. 1 Minute im heißen Fett goldgelb ausbacken.
16. Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen und die Mozzarellawürfel darauf anrichten. Das Pesto dazu reichen.

Pro Portion: 905 kcal/ 3780 kJ
37 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 67 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gebratene Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree
und Petersiliensauce

Mittwoch, 13. November 2024

Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Fürs Gemüse:

600 g Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß)
etwas Salz
400 g Kartoffeln, mehlig kochend
250 ml Gemüsebrühe
1 Spritzer Essig
600 g Schwarzwurzeln
2 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer
50 g Butter
1 Prise Fenchel, gemahlen
1 Prise Muskat

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
200 ml Milch
150 g Sahne
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Rote Bete gründlich waschen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Rote Bete-Knollen darauf verteilen, je einer Prise Salz darüber streuen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Messer die dickste Knolle einstechen und nachschauen, ob sie gar ist.
4. Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die restlichen rohen Bete-Knollen schälen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden und mit den Rote Bete Stücken in einen Topf geben. 200 ml Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weichkochen. Die Gemüsebrühe sollte nach dem Kochen nahezu verkocht sein.
6. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben
7. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Milch und Sahne angießen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und die Sauce ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Geschälte Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.

11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schwarzwurzeln darin langsam braten, falls nötig die restliche Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

12. Die weich gekochte Rote Bete-Kartoffel-Mischung stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Fenchel und Muskat abschmecken.

13. Aus der Sauce das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie untermischen und abschmecken. Nach Wunsch pürieren.

14. Rote Bete aus dem Ofen, schälen, in schöne Stücke schneiden und leicht salzen. Gebratene Schwarzwurzeln anrichten, Sauce angießen, Püree und Rote Bete-Stücke dazu geben und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2210 kJ

36 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 39 g Fett

Antonina Müller
Kohl-Kimchi mit gebratenem Reis

Donnerstag, 14. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Kohl:

300 g	Chinakohl
10 g	Salz
20 g	Ingwer (frisch)
50 g	weißer Rettich
2 EL	Honig
50 ml	Sojasauce
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 Prise	Chiliflocken (nach Belieben)
3 EL	Apeflessig

Für den Reis:

300 g	Jasminreis
etwas	Salz
50 g	Speck (nach Belieben)
150 g	frische Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
1	Knoblauchzehe
2 EL	schwarzer Sesam
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sesamöl, geröstet
1	Limette
40 ml	Sojasauce
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
4	Eier

Zubereitung:

1. Chinakohl putzen, waschen, gut abtropfen und in 1 cm große Stücke schneiden.
2. Kohlstücke in eine Schüssel geben, das Salz untermischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen, bis die Kohlstreifen weich geworden sind.
3. Dann die Kohlstreifen in ein Sieb geben, gut abbrausen und trocknen (am besten in einer Salatschleuder).
4. Ingwer schälen und fein schneiden.
5. Den Rettich schälen und fein reiben.
6. Kohlstreifen, Ingwer, Rettich, Honig, Sojasauce, Paprikapulver, Chiliflocken und Apeflessig in eine Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend die Schüssel luftdicht verschließen und 4 Stunden marinieren.
7. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen, dann abtropfen lassen. Reis in einem Topf mit 500 ml Wasser und etwas Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen (oder den Reis in einem Reiskocher garen). Sobald der Reis das gesamte Wasser aufgenommen hat und gar ist, den Topf vom Herd ziehen und bei geöffnetem Deckel den Reis noch einige Minuten ziehen lassen.
8. Speck fein würfeln.
9. Die Buchenpilze putzen, eventuell anhängenden Sand mit Küchenpapier abreiben.
10. Knoblauch schälen und fein schneiden.

11. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
12. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
13. Speck in einer großen tiefen Pfanne wenige Minuten anbraten, dann Knoblauch, Pilze und Sesamöl zugeben und kurz mitbraten.
14. Darauf den Reis geben. Dann den marinierten Kohl mit dem entstandenen Sud zugeben und alles locker mischen.
15. Von der Limette den Saft auspressen.
16. Die Reispfanne mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken.
17. Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.
18. Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).
19. Die Reispfanne auf Tellern anrichten, darauf jeweils ein Spiegelei geben und mit Sesam und Frühlingslauch garnieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2330 kJ

73 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett

Jörg Sackmann
Kürbis-Brokkoli-Curry mit Nuss-Reis**Freitag, 15. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Schnelle Küche

Zutaten:

300 g	Basmatireis
500 ml	Wasser, kalt
60 ml	Olivenöl
etwas	Salz
400 g	Butternut-Kürbis (ersatzweise Möhren)
1	rote Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
60 g	Apfel (z.B. Elstar)
½ Bund	Lauchzwiebeln
8	Walnusskernhälften
2 EL	Mandelblättchen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
2. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
3. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Kürbis schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Ingwer schälen und fein schneiden.
7. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
9. Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Zwiebel mit anschwitzen. Dann Kürbiswürfel zugeben, kurz schwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 6 Minuten köcheln lassen.
10. Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
11. Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
12. Brokkoli und Apfelwürfel zum Kürbis geben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

13. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
14. Walnuskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Auf einen Teller geben.
15. Unter den gegarten Reis Nüsse und Mandeln untermischen.
16. Das Curry ebenfalls abschmecken. Curry und Reis anrichten, mit Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2220 kJ
46 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 34 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Kartoffeltaschen mit geschmortem Spitzkohl**Montag, 18. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
400 g	Spitzkohl
etwas	Butterschmalz
etwas	Pfeffer
150 g	Frischkäse
1/2 Bund	glatte Petersilie
2	Eier
2 EL	Butter
etwas	Kartoffelstärke
2 EL	Rosinen
20 g	Mandeln
1	Zwiebel
100 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Schwarzkümmelöl

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben und sehr weichkochen.
2. In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, sodass sich 3-4 Blätter leicht ablösen lassen. Restlichen Kohl fein schneiden, dabei dicke Blattrippen ausschneiden.
3. 2 EL Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Kohlstreifen darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weich schmoren.
4. Frischkäse unter den Kohl rühren, abschmecken und abkühlen lassen.
5. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. Petersilienblättchen und 1 Ei in einen hohen Pürierbecher geben und mit dem Pürierstab kurz mixen.
7. Weich gekochte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
8. Kartoffeln in 2 Portionen teilen, jeweils in eine Rührschüssel geben. 1-2 EL Kartoffelstärke, 1 Ei und 1 TL Butter unter eine der Kartoffelportionen kneten.
9. Übrige Kartoffelportion mit dem Ei-Petersilien-Mix, ebenfalls etwas Kartoffelstärke und 1 TL Butter zu einer formbaren Masse verkneten.
10. Den Kartoffelteig auf wenig Mehl dünn ausrollen. Nach Belieben in Quadrate schneiden oder Kreise ausstechen. Hälfte der Teilchen jeweils mit etwas Spitzkohlmasse belegen. Rosinen und Mandeln drauf verteilen. Jeweils mit einem Quadrat, bzw. Kreis bedecken und die Ränder zusammendrücken.
11. Jeweils etwas Butterschmalz in zwei großen, beschichteten Pfannen erhitzen.
12. Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Die zurückbehaltenen Spitzkohlblätter grob zerpfeifen und mit anbraten.
13. Für die Sauce die Zwiebel abziehen, würfeln.

14. In einem Topf 1 EL Butter schmelzen, die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe zugeben und kräftig einkochen.
15. Die Sauce mit Schwarzkümmelöl abschmecken.
16. Kartoffeltaschen und Spitzkohl auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu servieren.

Pro Portion: 605 kcal/ 2520 kJ

48 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 38 g Fett

Kevin von Holt
Wildragout mit Esskastanien**Dienstag, 19. November 2024**
Rezept für 6 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

200 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Möhren
200 g	Knollensellerie
1,5 kg	Wildschweinschulter (ersatzweise Hirsch- oder Rehkeule)
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
2 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
3	Wacholderbeeren
3	Pimentkörnern
200 g	Maronen (Esskastanien), geschält und gegart
1 TL	Kartoffelstärke (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Möhren und Sellerie waschen, schälen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Knoblauch halbieren.
2. Das Fleisch parieren und in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise scharf von allen Seiten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in einen Bräter geben. Es ist wichtig nicht zu viel Fleisch auf einmal in die Pfanne zu geben. Ist zu viel Fleisch in der Pfanne kühlt diese zu schnell ab, das Fleisch zieht dann Flüssigkeit und würde in der Pfanne anfangen zu köcheln.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Zwiebeln, Knoblauch und das gewürfelte Gemüse ebenfalls in der Pfanne mit etwas Öl anbraten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
6. Sobald das Gemüse leicht gebräunt ist, Tomatenmark unterrühren und kurz mitanbraten. Dann mit etwas Rotwein ablöschen und den Bratensatz lösen.
7. Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pimentkörnern zum Fleisch in den Bräter geben.
8. Das gebratene Gemüse und restlichen Wein ebenfalls zugeben und das Fleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen zunächst 45 Minuten schmoren.
9. Dann die geschälten und gegarten Maronen zum Ragout in den Bräter geben und das Ragout weitere 45 Minuten zugedeckt schmoren.
10. Am Ende der Schmorzeit das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Falls die Sauce noch zu flüssig ist, Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser verrühren, unter das Ragout mischen, aufkochen lassen und die Sauce damit binden.
12. Zum Ragout passen Salzkartoffeln, Schupfnudeln oder Spätzle.

Pro Portion: 625 kcal/ 2610 kJ, 23 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 31 g Fett

Rainer Klutsch
Käse-Rösti mit Feldsalat**Mittwoch, 20. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Rösti:

800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
200 g	Bergkäse
4 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
2 EL	Apfelessig
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl
1 EL	Walnussöl

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend pellen und auskühlen lassen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.)
2. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Käse reiben. Kartoffeln in Späne hobeln.
4. In zwei Pfannen Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Kartoffelspäne auf die beiden Pfannen verteilen. Käse darüber streuen. Mit den restlichen Kartoffelspänen gleichmäßig bedecken, die Kartoffeln nicht zusammendrücken, insgesamt sollte das Rösti in der Pfanne locker bleiben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.
7. Die beiden Rösti aus den Pfannen nehmen, halbieren, auf Teller geben und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu den Feldsalat servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ
25 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 47 g Fett

Antonina Müller
Wiener Schnitzel mit slowenischen Bratkartoffeln**Donnerstag, 21. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Kartoffeln:

500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
60 g Grieben (ersatzweise fetter Bauchspeck)
2 Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
80 ml Rinderbrühe
etwas Pfeffer

Für die Schnitzel:

3 Brötchen vom Vortag
2 Eier
100 g Weizenmehl, Type 405
1 Bio- Zitronen
4 Kalbschnitzel aus der Oberschale á 150 g
etwas Salz
etwas Pfeffer
60 g Butterschmalz

Für den Apfelkren:

1 Apfel
2 EL Meerrettich, frisch gerieben (oder aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut abwaschen und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend auskühlen lassen und pellen. (Dies kann auch gut am Vortag gemacht werden.)
2. Für die Schnitzel die Brötchen im Cutter zu Bröseln zerkleinern oder auf der Küchenreibe fein reiben.
3. Wer Speck anstatt Grieben verwendet, diesen klein würfeln. Speckwürfel in einer großen Pfanne schonend auslassen, krossbraten und abtropfen lassen.
4. Die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen und die Grieben (oder ausgelassenen Speck) dazugeben.
6. Die gepellten Kartoffeln klein schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Die Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut anbraten. Dabei immer gut umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Semmelbrösel in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.
8. Die Eier in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben und verquirlen.
9. Mehl in eine weite, tiefe Form oder einen tiefen Teller geben.
10. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und in Spalten schneiden.

11. Die Fleischscheiben dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Wasser besprühen. Dann zunächst im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Schnitzel dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden. Die Panade nicht andrücken.

12. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

13. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel fein reiben. Unter den geriebenen Apfel den Meerrettich mischen.

14. Zum Anrichten die Kartoffel-Mischung in eine Suppenkelle drücken und auf Teller stürzen. Die Schnitzel dazu legen. Jeweils mit einer Zitronenspalte und einem Klecks Apfelkren servieren. Dazu passt ein Blatt- oder Endiviensalat mit Vinaigrette.

Pro Portion: 650 kcal/ 2690 kJ

32 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 40 g Fett

Sören Anders
Spaghetti mit Spinat und Walnuss-Pesto**Freitag, 22. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta

Zutaten:

Für die Pasta und Pesto:

80 g	Walnusskerne
100 g	Pecorino (oder Parmesan)
2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
60 ml	Olivenöl
500 g	Blattspinat
2	rote Zwiebeln
150 g	Gelbe Beete
400 g	Spaghetti
2 EL	Butter
etwas	Muskat

Für den Salat:

400 g	Rote Bete
1	Apfel
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
30 g	Walnusskerne

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Dann vollständig abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat rote Bete waschen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).
3. Apfel waschen, halbieren und entkernen.
4. Rote Bete und Apfel auf einer Küchenreibe grob raspeln und in eine Schüssel geben.
5. Von der Zitrone 1 EL Saft auspressen.
6. Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl angießen, Honig zugeben und gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Walnüsse grob hacken und unter den Salat mischen.
8. Für das Pesto geröstete Walnusskerne grob hacken.
9. Den Käse fein reiben.
10. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Dann 1 EL Zitronensaft auspressen.

12. Gehackte Walnüsse, die Hälfte vom geriebenen Käse, Knoblauchstücke, Zitronenabrieb und Zitronensaft, 1/2 TL Salz und eine Prise Pfeffer in einen Cutter geben, das Öl angießen, alles zu einem feinen Pesto pürieren und abschmecken.
13. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
14. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
15. Die gelbe Bete schälen, in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden.
16. Für die Spaghetti in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Spaghetti darin bissfest kochen.
17. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen, die Zwiebeln und die gelbe Bete Streifen darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
18. Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
19. Spaghetti mit ca. 5 EL Kochwasser und dem Pesto zum Spinat geben, gleichmäßig durchmischen und abschmecken.
20. Spaghetti und Spinat auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Käse bestreuen. Dazu den rote Bete-Salat servieren.

Pro Portion: 1070 kcal/ 4470 kJ

91 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 65 g Fett

**Rainer Klutsch
Speck-Sauerkraut-Pfannkuchen****Montag, 25. November 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Speckpfannkuchen:

300 g	frisches Sauerkraut
1	Zwiebel
3 Stängel	glatte Petersilie
400 g	Weizenmehl, Type 405
4	Eier
400 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
150 g	durchwachsener Speck
1/2 TL	Kümmel, gemahlen
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Salat:

1	Endiviensalat
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Weißweinessig
2 TL	scharfer Senf
50 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Sauerkraut fein schneiden.
2. Zwiebel abziehen und fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
4. Für die Speckpfannkuchen Weizenmehl, Eier, Milch und Mineralwasser in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett auslassen.
6. Fein geschnittene Zwiebel und Sauerkraut zugeben und in der Pfanne bei milder Hitze ca. 6 Minuten schmoren, währenddessen öfter umrühren. Kümmel und Petersilie untermischen und mit wenig Salz abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen.
7. Vom Salat die Blätter ablösen, diese waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend die Salatblätter in feine Streifen schneiden.
8. Für das Salatdressing den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Aus Essig, Senf, Rapsöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker ein Dressing rühren. Salat und Dressing vermischen.
10. Die Sauerkrautmasse unter den Teig mischen.

11. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle etwas Sauerkraut-Teig zugeben. Von beiden Seiten zu einem goldbraunen Pfannkuchen ausbacken. Gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und warm halten (z. B. bei 80 Grad im Backofen).

12. Nach und nach aus der restlichen Masse weitere Pfannkuchen ausbacken.

13. Die Pfannkuchen anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 830 kcal/ 3480 kJ

80 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 44 g Fett

Tarik Rose
Marinierter Lachs mit asiatischen Nudeln und
Chicorée mit Süßholz-Orangen-Vinaigrette

Dienstag, 26. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Lachs mit Nudeln

1 Knoblauchzehe
1 Zitronengrashalm
1 rote Chilischote
1 Zitrone
100 ml Sojasauce
30 ml Mirin (Reiswein)
1 Spritzer Reisessig
2 EL Ahornsirup
1 TL Korianderkörner
4 Stängel frischer Koriander
600 g frisches Lachsfilet ohne Haut
etwas Salz
1 Zucchini
200 g Udon-Nudeln
1 rote Zwiebel
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL Sesam

Für den Salat und die Orangenvinaigrette

2 Bio-Orangen
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Ahornsirup
50 ml Olivenöl
1/2 TL Süßholzpulver (z. B. aus dem Naturkostladen)
etwas Salz
etwas Piment de Espelette
2 Chicorée-Kolben
1/2 Bund Dill

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken. Vom Zitronengras die harten äußeren Hüllblätter entfernen. Dann den Zitronengrashalm fein schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Sojasauce, Mirin, Reisessig und Ahornsirup in einen Topf geben. Knoblauch, Zitronengras, Chili, Zitronensaft und Korianderkörner mit in den Topf geben und aufkochen, dann ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
3. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zur Seite legen. Die Stängel mit in den Topf geben und die Marinade etwas abkühlen lassen.
4. Lachs in Würfel schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in eine Schale geben. Etwas von der Marinade durch ein Sieb über die Lachswürfel geben und ein paar Minuten marinieren lassen.
5. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in dünne Nudeln schneiden.

6. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung weich kochen, die Zucchininudeln die letzte Minute dazu geben, dann die Nudeln abschütten.
7. Zwiebel schälen, fein schneiden.
8. Für die Vinaigrette inzwischen die Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen. Eine Orange zunächst beiseitelegen, von der anderen Orange etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
9. Orangensaft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Süßholzpulver, eine gute Prise Salz und Piment de Espelette zugeben und mit dem Pürierstab zu einer Emulsion vermischen.
10. Von der übrigen Orange ein Stück Schale dünn abschneiden (nur die Schale, nicht die weiße Haut. Schalenstück in sehr feine Streifen (Zesten) schneiden.
11. Dann die Orange mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Anschließend die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
12. Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chicorée, Orangenfilets und -zesten vermengen und mit dem Dressing marinieren.
13. Dill abbrausen und trocken schütteln.
14. In einer Pfanne Pflanzenfett erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen.
15. Die marinierten Lachswürfel zu den Zwiebeln geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zuletzt die Nudeln und Gemüsenudeln zugeben, unterschwenken. Sesam und Korianderblätter untermischen und alles auf Tellern anrichten.
16. Dazu den Chicorée-Salat servieren und mit Dill garnieren.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ

58 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 28 g Fett

Daniele Corona
Fregola Sarda mit Speck, Petersilienwurzel und
Zwiebel-Birnen-Kompott

Mittwoch, 27. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Mediterran

Zutaten.

Für die Fregola:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Petersilienwurzel
2 Stängel	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
1 l	Gemüse- oder Fleischbrühe
2 EL	Olivenöl
300 g	Fregola (auch Fregula; kugelförmige Pastasorte aus Sardinien)
100 ml	Weißwein, trocken
1 Zweig	Rosmarin
100 g	Tiroler Speck
50 g	kalte Butter
50 g	Bergkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Zwiebel-Birnen-Kompott:

1	Zwiebel
1	Birne
2 EL	Rohrzucker
4 EL	Apfelessig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Parmesan fein reiben.
5. Die Brühe in einem Topf erhitzen.
6. In einem weiteren Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Petersilienwurzel darin anschwitzen.
7. Fregola hinzugeben und kurz mitanbraten, dann mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
8. Rosmarin abbrausen, zur Fregola in den Topf geben, nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen und untermischen, wie bei einem Risotto. Unter ständigem Rühren die Fregola etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis sie al dente ist.
9. In der Zwischenzeit den Speck in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Die knusprigen Speckstreifen auf Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Die kalte Butter würfeln. Bergkäse grob reiben.

11. Für das Kompott die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.
12. Die Birne halbieren, schälen und entkernen, dann in feine Streifen schneiden.
13. Zucker in einem Topf schmelzen, wenn er gerade zu karamellisieren anfängt, Zwiebel- und Birnenstreifen zugeben und anschwitzen.
14. Mit dem Essig ablöschen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kompott soll noch knackig und nicht verkocht sein.
15. Sobald die Fregola al dente ist, die Petersilie, Parmesan und kalte Butter hinzufügen und ständig rühren, bis alles eine schöne cremige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Fregola auf vorgewärmte, flache Teller verteilen, das Kompott darauf anrichten. Knusprige Speckstreifen darüber streuen und mit Bergkäse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal/ 2990 kJ

70 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 36 g Fett

Luisa Jordan

Donnerstag, 28. November 2024

Panierter Kürbis mit Grünkohl und Kichererbsen-Creme

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch

Zutaten:

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
etwas Kreuzkümmel
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
100 g geschälte Kürbiskerne
150 g Weizenmehl, Type 405
300 ml Haferdrink
300 g Semmelbrösel
1 l Frittieröl

Für den Grünkohl:

1 kg frischer Grünkohl
1 EL Sojasauce
1 EL Pflanzenöl
1 EL Wasser
1 EL Ahornsirup
etwas Pflanzenöl zum Anbraten
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Spritzer Cognac, nach Belieben

Für die Creme:

300 g gegarte Kichererbsen (z. B. aus der Dose)
1 Knoblauchzehe
30 g Tahin (Sesampaste)
20 ml Zitronensaft, frisch gepresst
30 ml Rapsöl
1/2 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen

Für die Sauce:

1/2 Zitrone
150 ml Gemüsebrühe
60 g Tahin
1 EL Olivenöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Kürbis abbrausen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen (am besten mit einem Löffel). Anschließend den Kürbis in 8 gleich große Spalten schneiden.
2. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darüber träufeln und alles gut vermischen.

4. Kürbisspalten im heißen Backofen ca. 10 Minuten garen (der Kürbis hat die richtige Garstufe, wenn man mit dem Finger leicht eine Kuhle ins Fruchtfleisch drücken kann).
5. Gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.
6. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen und anschließend hacken.
7. Die Backofentemperatur auf 140 Grad (Umluft) reduzieren.
8. Grünkohlblätter vom Strunk zupfen, gründlich abbrausen und trocken schütteln. Die groben Mittelrippen ausschneiden oder -zupfen.
9. Hälfte der Grünkohl-Blätter grob zupfen und in eine Schale geben (Rest beiseitestellen).
10. Für die Marinade Sojasauce, Pflanzenöl, Wasser und Ahornsirup vermengen, sodass die Mischung leicht süß-salzig schmeckt. Marinade und Grünkohlblätter locker vermengen.
11. Grünkohl auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten, bis die Blätter schön knusprig sind (Achtung, nicht zu lange im Ofen lassen, sonst verbrennt die Sojasauce und schmeckt bitter!).
12. Für die Kichererbsen-Creme die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
13. Knoblauch schälen und grob schneiden.
14. Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft, Rapsöl, Salz, je 1 Prise Pfeffer und Kreuzkümmel in einen Mixer geben und fein pürieren. Falls die Creme zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe untermixen.
15. Kichererbsen-Creme in einen Topf geben und vor dem Servieren bei mittlerer Hitze leicht erwärmen.
16. Für die Sauce von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft, Gemüsebrühe, Tahin, Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz in einen Topf geben, mit dem Schneebesen verrühren und aufkochen (ggf. noch etwas Gemüsefond nachgießen, je nachdem wie flüssig man es haben möchte).
17. Für die Kürbisspalten eine Panierstraße aufbauen. Dafür das Mehl und den Haferdrink jeweils in eine weite, tiefe Form geben.
18. Semmelbrösel und gehackte Kürbiskerne in einer weiteren weiten, tiefen Form vermischen.
19. In einer Fritteuse oder einem großen Topf das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen.
20. Die Kürbisspalten zunächst im Mehl wenden, anschließend in die Hafermilch tauchen und abschließend in der Bröselmischung wenden und rundherum panieren.
21. Jeweils 2 Kürbisspalten nacheinander im heißen Fett goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
22. Für den gebratenen Grünkohl in einer großen Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die beiseite gestellten geputzten Grünkohlblätter darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben einen Spritzer Cognac untermischen.
23. Zum Anrichten jeweils einen üppigen Klecks Kichererbsen-Creme in die Tellermitte geben und mit einem Löffel von innen nach außen kreisrund verstreichen. Jeweils eine Kürbisspalte aufrecht, eine weitere liegend darauf anrichten. Gebratenen Grünkohl und Grünkohl-Chips mischen und darauf verteilen. Mit Sauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 875 kcal/ 3670 kJ
52 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 63 g Fett

Marwa Eldessouky Koshari (traditionelles ägyptisches Gericht)

Freitag, 29. November 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

200 g	Berglinsen
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
250 g	Basmatireis
300 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1/2	Zitrone
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
3 EL	Tomatenmark
350 g	passierte Tomaten
50 ml	heller Balsamico
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriandersamen, gemahlen
1/2 TL	Chilipulver
1 Prise	Kardamom, gemahlen
etwas	Pfeffer
200 g	kleine Hörnchen-Nudeln
250 g	Kichererbsen aus dem Glas (Abtropfgewicht)

Zubereitung:

1. Die Linsen in ein Sieb geben und gut abspülen.
2. Linsen in einen Topf mit reichlich Wasser geben (mindestens zweimal so viel Wasser wie Linsen), Lorbeerblatt zugeben. Das Wasser aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren und die Linsen ca. 20 Minuten leicht köchelnd weichkochen. Anschließend abgießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die gekochten Linsen leicht salzen.
3. Den Reis in lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
4. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben, 450 ml Wasser zugeben und leicht salzen. Den Reis 10 Minuten einweichen lassen.
5. Dann Herd auf höchste Stufe stellen und das Wasser aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die mittlere Stufe stellen und den Reis ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig umrühren.
5. In der Zwischenzeit für die Sauce die Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen.
7. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen und 1 Minute weiterrösten. Passierte Tomaten und Knoblauch zugeben und mit Balsamico und Zitronensaft ablöschen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kardamom würzen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
9. Die restlichen Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
12. Nachdem die Tomatensauce ca. 15 Minuten gekocht hat, die Kichererbsen untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

13. Dann die Sauce mit Salz, Pfeffer und den anderen verwendeten Gewürzen kräftig abschmecken.

14. Zum Servieren zunächst den Reis auf Tellern verteilen, dann Linsen, Nudeln und Kichererbsen-Tomaten-Sauce darüber schichten, dabei nach oben hin spitzer werden, also die Zutaten pyramidenförmig anrichten. Mit den gebratenen Zwiebeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ

121 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 14 g Fett

Johannes Zenglein
Bratkartoffeln**Freitag, 29. November 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
3 Stängel	Majoran
4 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend die gekochten Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und schälen.
2. Kartoffeln gut abkühlen lassen oder noch besser am Vortag kochen (dann nach dem Abkühlen in den Kühlschrank geben).
3. Die gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
5. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
6. Das Butterschmalz in einer oder zwei großen Pfannen erhitzen. Die Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Wichtig ist, dass die Kartoffeln in der Pfanne ausreichend Platz haben, damit alle gleichmäßig gebräunt werden.
7. Sobald die Kartoffeln beginnen, leicht Farbe anzunehmen, die gewürfelte Zwiebel zugeben und die Kartoffeln unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden fertig braten. Dabei darauf achten, dass die Zwiebeln mitgebräunt werden, aber nicht verbrennen.
8. Zuletzt Majoran untermischen und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 255 kcal/ 1060 kJ
26 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 15 g Fett