

Tarik Rose
Pilzgulasch mit Gemüse-Rösti**Dienstag, 3. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rösti:

2	Karotten
1	Pastinake
250 g	Spitzkohl
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Eier
3 EL	Kartoffelstärke
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Harissa oder Currypulver
4 EL	Olivenöl

Für die Pilze:

750 g	gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Kräuterseitlinge, Shiitake)
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauch
1	rote Chilischote
1/2 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
1 EL	heller Balsamico
200 g	saure Sahne
1 Bund	Schnittlauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Rösti Karotten und Pastinake schälen, putzen und grob raspeln.
2. Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Das geraspelte Gemüse, Spitzkohl- und Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und gut mit Eiern und Kartoffelstärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Harissa pikant würzen.
5. Olivenöl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.
6. Eine Handvoll Gemüse aus der Schüssel nehmen und etwas Flüssigkeit ausdrücken. Das Gemüse in die Pfanne geben und andrücken. Das restliche Gemüse ebenfalls in Portionen teilen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur langsam und vorsichtig goldgelb braten. Das dauert mindestens 5 Minuten. Dabei ein- bis zweimal wenden.
7. Währenddessen die Pilze putzen und in größere Stücke oder Scheiben schneiden.
8. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Die gegarten Gemüse-Rösti auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad warm stellen.
10. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Streifen schneiden.
11. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

12. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 2 Minuten die Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten.

13. Den Essig untermischen und damit den Bratenansatz lösen. Die Temperatur reduzieren, dann Chili, Knoblauch und die Petersilie hinzufügen. 3 Minuten fertig braten, dann 2/3 der sauren Sahne hinzufügen.

14. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

15. Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die restliche saure Sahne locker unterrühren, es sollten noch weiße Streifen zu sehen sein.

16. Pilzgulasch auf Teller verteilen und Rösti dazu anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ

26 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 42 g Fett

**Rainer Klutsch
Forellenfilet mit Lauchgemüse
und gebratenen Kürbisspalten**

Donnerstag, 5. September 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Kürbis:

800 g Hokkaido-Kürbis
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Lauchgemüse:

400 g Lauch
100 g Apfel
2 EL Butterschmalz
150 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für den Fisch:

4 Forellenfilets mit Haut à 160 g
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL Butter
etwas frischer Thymian

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne ausstreichen. Kürbishälften in etwa 2 cm breite Spalten schneiden.
2. Petersilie abbrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
5. Fischfilets abbrausen und trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und die Filets in Portionsstücke teilen.
6. Für den Lauch Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin kurz anbraten. Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Apfelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Für den Kürbis in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kürbisspalten darin von beiden Seiten langsam jeweils ca. 2-3 Minuten braten. Der Kürbis sollte auf jeden Fall noch einen leichten Biss haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
8. Fischfilets leicht salzen. In einer Pfanne Bratöl erhitzen und die Fischfilets zunächst auf der Hautseite anbraten.
9. Sobald die Haut knusprig ist, Butter und Thymian zugeben, die Filets wenden und bei kleiner Hitze kurz gar ziehen lassen.
10. Fischfilets, Lauchgemüse und Kürbisspalten auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ
12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 33 g Fett

Jörg Sackmann
Zwiebeltarte mit Feigen**Montag, 9. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

3	Zwiebeln
80 g	Butter
etwas	Salz
1 TL	Zucker
250 g	Filo- oder Yufkateig
1	Bio-Orange
200 g	saure Sahne
200 g	Mascarpone
1	Ei
2	Eigelbe
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer
6	frische Feigen
1 EL	ingelegte, grüne Pfefferkröner
2 EL	Pinienkerne
150 g	Blauschimmel-Käse, halbfest (oder halbfester Schnittkäse)
2 EL	Balsamico-Creme nach Belieben

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne Butter schmelzen.
3. Etwas mehr als die Hälfte der geschmolzenen Butter aus der Pfanne in eine kleine Schüssel gießen und zunächst beiseitestellen.
4. Die Zwiebelstreifen zur restlichen Butter in der Pfanne geben und glasig anschwitzen. Dann mit einer Prise Salz und Zucker würzen und goldbraun karamellisieren. Die Pfanne vom Herd ziehen.
5. Eine Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit etwas geschmolzener Butter ausfetten.
6. Die Teigblätter einzeln auf der Arbeitsfläche ausbreiten, jeweils mit etwas geschmolzener Butter bepinseln und die Form damit auslegen, dabei dürfen sich mehrere Teigschichten überlappen. Auch am Rand etwas Teig überlappen lassen.
7. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die karamellisierten Zwiebeln auf den Teig in die Form geben.
9. Orange heiß waschen, trocken reiben und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.
10. Saure Sahne, Mascarpone, Ei, Eigelbe, abgeriebene Orangenschale und Honig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse über die Zwiebeln in der Form geben.
11. Die Feigen vorsichtig waschen, putzen, vierteln. Geviertelte Feigen ebenfalls auf der Tarte verteilen und leicht in die Mascarpone-Ei-Masse drücken.
12. Pfefferkörner und Pinienkerne grob hacken und über die Tarte streuen.
13. Die Tarte in den vorgeheizten Ofen geben und zunächst ca. 20 Minuten backen.
14. In der Zwischenzeit den Käse in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
15. Nach 20 Minuten die Tarte aus dem Ofen nehmen, mit dem Käse bestreuen und nochmals ca. 10 Minuten in den Ofen geben.
16. Die gebackene Tarte nach dem Backen etwas stocken und lauwarm abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen, nach Belieben mit etwas Balsamico-Creme beträufeln und servieren.

Pro Portion: 910 kcal/ 3820 kJ, 63 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 63 g Fett

Sören Anders
Gemüsecurry mit Basmatireis**Dienstag, 10. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Reis:

250 g Basmatireis
400 ml Wasser zum Reiskochen
etwas Salz
1 EL Butter

Für das Curry:

400 g Karotten
400 g Zucchini
1 rote oder gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer (frisch)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL Curry
1 EL rote Currypaste (Asialaden)
500 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund Lauchzwiebeln
etwas Salz
etwas Chilipulver

Zubereitung:

1. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben mit Wasser bedecken, leicht salzen und 10 Minuten einweichen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Curry Karotten waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
4. Eingeweichten Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.
5. Für das Curry in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen.
6. Curry und Currypaste untermischen, dann Karotten, Zucchini und Paprika zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
7. Sobald der Reis das Wasser aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen und Butter unter den Reis mischen.
8. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
9. Das Curry mit Salz und Chilipulver abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.
10. Das Gemüsecurry und Reis servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ
63 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 28 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchen mit Steinpilzen und Polenta

Mittwoch, 11. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Mediterran

Zutaten:

Für Hähnchen und Pilze:

500 g	frische Steinpilze
4	Hähnchenbrüste mit Haut und Flügelknochen
etwas	Salz
3 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch
150 g	Sahne

Für die Polenta

1	Zwiebel
3 Stängel	Majoran
1 EL	Butterschmalz
250 ml	Milch
250 ml	Hühnerbrühe
etwas	Salz
1 TL	Steinpilzpulver
150 g	Polentagrieß (Maisgrieß)
100 g	Parmesan
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Steinpilze putzen. Einen Steinpilz mit dem Gemüsehobel hauchdünn aufschneiden.
2. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Hähnchenbrüste kalt abbrausen und trocken tupfen.
4. Die Haut der Hähnchenbrüste hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit dünnen Steinpilzscheiben belegen, dann die Haut wieder über das Fleisch ziehen und leicht salzen.
5. In einer backofengeeigneten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.
6. Für die Polenta die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Für die Polenta in einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Milch und Brühe zugeben, mit Salz, Steinpilzpulver und einigen Blättchen Majoran abschmecken, den Fond aufkochen.
9. Sobald der Fond aufgeköcht ist, Polentagrieß mit einem Schneebesen einrühren, ca. 3 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder rühren.
10. Parmesan fein reiben, unter den Polentabrei ziehen. Butter untermischen und abschmecken.
11. Die restlichen Steinpilze in Scheiben schneiden.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
13. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Steinpilzscheiben darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz würzen und Schnittlauch untermischen.
14. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Sahne zugeben und kurz in der Pfanne etwas köcheln lassen, um den Bratfond zu lösen.
15. Polenta, die Hähnchenbrüste und gebratenen Pilze auf Tellern anrichten und die Pilze mit der heißen Sahne übergießen.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ, 13 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 63 g Fett

Christian Henze
Kartoffelpizza mit Thunfisch**Donnerstag, 12. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:****Für den Teig**700 g mehligkochende Kartoffeln
etwas Salz
3 EL Weizenmehl, Type 405
3 EL Kartoffelstärkemehl
1 Ei**Für den Tomaten-Sugo und Belag**1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
500 g Tomaten
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer
etwas Zucker
2 Stängel Basilikum
250 g Mozzarella
200 g Thunfisch, in Öl
100 g milde eingelegte Peperoni (aus dem Glas)
1 rote Zwiebel
2 EL Kapern (eingelegt, aus dem Glas)**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und ca. 30 Minuten weichkochen.
2. Dann die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
3. In der Zwischenzeit für den Tomaten-Sugo die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten waschen, putzen, würfeln und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Sugo mindestens 30 Minuten leicht köcheln lassen, damit die Tomaten gut zerfallen und der Sugo eine dickflüssige Konsistenz annimmt.
5. Die ausgedampften Kartoffeln anschließend durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Stärke, das Ei und eine gute Prise Salz zufügen und alles zügig zu einem mittelfesten Kartoffelteig verkneten.
6. Den Teig anschließend zugedeckt 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
7. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen, anschließend in Streifen schneiden. Das Basilikum zum Sugo geben.
8. Abschließend den Sugo nochmals kräftig abschmecken.
9. Für den Belag den Mozzarella entweder klein schneiden oder zerzupfen.
10. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und zerteilen.
11. Die Peperoni eventuell etwas zerkleinern.
12. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
13. Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
14. Den Kartoffelteig entweder zu einem Rechteck für ein Backblech oder zu 4 Kreisen für Pizzableche ausrollen. Teig (oder die Teigkreise) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (oder auf die Pizzableche) geben. An den Rändern den Teig etwas hochziehen.

15. Den Teig mit dem Sugo bestreichen. Thunfisch, Peperoni, Zwiebeln, Kapern und Mozzarella gleichmäßig darauf verteilen.
16. Die Pizza/Pizzen dann 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
17. Anschließend die Pizzen in Stücke schneiden bzw. die 4 kleinen Pizzen von den Blechen lösen und auf vorgewärmte Teller geben und servieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2730 kJ
47 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 38 g Fett

Daniele Corona
Tortelloni mit Kürbis**Freitag, 13. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran, Pasta**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

4 Eier (Gr. M)
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl
300 g Weizenmehl, Type 405
100 g Semolino (gemahlener Hartweizengrieß)

Für die Füllung:

1,5 kg Violina- oder Muskat-Kürbis
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 ml Olivenöl
40 g Amarettini Kekse
100 g Parmesan
1 Ei (Gr. M)
50 g Semmelbrösel
40 ml Amaretto-Likör (nach Belieben)

Für die Sauce

2 Schalotten
2 Stiele Salbei
100 g Butter
250 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für die Dekoration:

1 Stängel Salbei
4 Amarettini Kekse**Zubereitung:**

1. Für den Teig Eier, Salz und Olivenöl in einer Rührschüssel der Küchenmaschine vermischen, dann die beiden Mehlsorten nach und nach unterrühren und 5-7 Minuten kneten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst. Dann den Teig herausnehmen und noch kurz mit den Händen glatt kneten.
2. Den Teig zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Kürbis abwaschen, halbieren und die Kerne ausstreichen.
5. Die Kürbishälften mit der Schale nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen ca. 45 Minuten weich schmoren.
6. In der Zwischenzeit die Amarettini Kekse fein zerbröseln.
7. Den Parmesan fein reiben.
8. Sobald der Kürbis goldbraun und weich geschmort ist, diesen aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffel das weiche Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.
9. Das Ei trennen.

10. Kürbisstampf, Hälfte Parmesan, Eigelb, zerbröselte Kekse, Semmelbrösel und evtl. Likör gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und kaltstellen.
12. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in 5 cm große Quadrate schneiden.
13. Jeweils etwas Füllung in die Mitte der Teigquadrate spritzen, die äußeren Teigränder mit etwas Eiweiß bestreichen und zu einem Dreieck zusammenfalten. Die äußeren Spitzen zusammenführen und zu Tortelloni formen.
14. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
15. Für die Sauce Schalotten schälen und fein schneiden.
16. Salbei abrausen und die Blätter abzupfen.
17. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Schalotten darin sacht anschwitzen, die Salbeiblätter zugeben. Mit der Brühe ablöschen und zu einer leichten Emulsion einkochen, dabei die Pfanne ständig gleichmäßig bewegen.
18. Die Tortelloni im kochenden Wasser 3 Minuten garen.
19. Dann Tortelloni mit einer Siebkelle herausnehmen, direkt in die Pfanne mit der Emulsion geben, kurz schwenken. Restlichen Parmesan untermischen und abschmecken.
20. Die Tortelloni auf Tellern anrichten und nach Wunsch mit Salbeiblättern dekorieren oder grob zerbröselte Amarettini-Kekse darüber streuen.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4290 kJ
98 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 55 g Fett

Rainer Klutsch Lachsfilet auf Linsengemüse

Montag, 16. September 2024
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für die Linsen:

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Linsen
100 g	rote Linsen
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
1	rote Zwiebel
2	Möhren
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	heller Balsamico
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer

Für den Lachs:

400 g	Lachsfilet
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
5. Inzwischen den Lachs kalt waschen, trocken tupfen und in Portionen teilen.
6. Knoblauch abziehen und andrücken.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstücke salzen und im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehe zugeben, kurz mitbraten.
8. Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem passenden Deckel schließen. Lachs kurz nachziehen lassen, bis er noch leicht glasig ist.
9. Für die Linsen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Die Linsen zu den gedünsteten Möhren in der Pfanne geben, mit Balsamico ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Kurz köcheln lassen, dann die Pfanne vom Herd ziehen.
11. Petersilie und Crème fraîche untermischen und das Linsengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Linsengemüse auf Teller geben, Lachsfilet obenauf setzen und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ, 29 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 20 g Fett

Christian Henze
Nudelgratin mit Speck, Apfel und Käse**Dienstag, 17. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für das Gratin:

500 g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
1 Spritzer	Zitronensaft
1/2	Zimtstange
40 ml	Wasser
etwas	Salz
300 g	Penne (oder andere kurze Röhrenpasta)
300 g	geräucherter Bauchspeck
4 EL	Olivenöl
200 g	Greyerzer (oder Bergkäse)
2,5 EL	Butter

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1/2	Zwiebel
3 EL	Weißweinessig
1/2 TL	Senf
6 EL	Oliven- oder Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schälen und entkernen. Dann Äpfel in kleine Stücke schneiden.
Tipp: Wer eine Flotte Lotte besitzt, kann die Äpfel einfach nur abwaschen und mit Schale und Kerngehäuse in Stücke schneiden.
2. Apfelstücke, Zitronensaft, Zimtstange und das Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel ca. 15 Minuten lang köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.
3. Die Zimtstange aus dem Topf entfernen.
4. Die Äpfel mit dem Pürierstab fein pürieren oder durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) passieren.
5. Für die Nudeln reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Penne darin nach Packungsangabe al dente garen.
6. Inzwischen den Speck fein würfeln.
7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin gut anbraten.
8. Den Käse fein reiben.
9. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.
10. Die Auflaufform mit 1 TL Butter ausfetten.
11. Die gegarten Nudeln abgießen, tropfnass zum Speck in der Pfanne geben, gut durchschwenken, dann in die Auflaufform geben.
12. Das Apfelmus und die Hälfte vom geriebenen Käse zu den Nudeln geben und alles gut vermischen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Die restliche Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten gratinieren.
13. Inzwischen den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen
14. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren. Die Zwiebel untermischen.

15. Das Nudelgratin aus dem Ofen nehmen und reichlich Pfeffer aus der Mühle darüber geben.

16. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren und zum Nudelgratin reichen.

Pro Portion: 1270 kcal/ 5320 kJ

71 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 96 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln**Mittwoch, 18. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Kohlrollen:

800 g Spitzkohl
2 EL Mandeln
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL Rosinen
150 g Schafskäse
etwas Salz
1 TL Butter

Für das Linsenpüree

1 rote Zwiebel
1 EL Butter
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Kurkuma, gemahlen
200 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
etwas Salz

Für die Sauce:

1 Bund frischer Koriander
1 TL Butter
1 Prise Kurkuma, gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Koriander, gemahlen
1 TL Maistärke
150 ml Milch
etwas Salz**Zubereitung:**

1. Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter ablösen und entfernen. Dann pro Person 3 ganze Blätter ablösen, dafür den Kohl kurz in kochendes Wasser tauchen und wieder herausnehmen. Die Blätter werden dadurch geschmeidig und lassen sich leicht ablösen.
2. Die ganzen Blätter beiseitelegen. Restlichen Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Kohlhälften in feine Streifen schneiden.
3. Die Mandeln grob hacken.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Kohlstreifen darin braten, bis sie leicht Farbe annehmen.
5. Dann Mandeln und Rosinen untermischen, die Pfanne vom Herd ziehen. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken.
6. Die ganzen Kohlblätter auslegen, jeweils etwas von den gebratenen Kohlstreifen darauf geben und zu Rouladen aufwickeln.
7. Eine Auflaufform leicht mit Butter ausfetten, die Rouladen einlegen.
8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Für das Püree die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.

11. Dann 2 EL Linsen für die Deko herausnehmen, restliche Linsen im Topf weitere 6 Minuten köcheln lassen.
12. Die Auflaufform mit den Rouladen ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Rouladen leicht Farbe angenommen haben.
13. Für die Sauce Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Korianderstiele grob hacken.
14. Butter mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Maisstärke in einem Topf anschwitzen, mit der Milch auffüllen und aufkochen. Grob gehackten Koriander zugeben und alles 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
15. Die Sauce mit Salz abschmecken, Korianderstiele mit einer Siebkelle herausnehmen.
16. Zu den gekochten Linsen die restliche Butter geben und zu einem Püree mixen, das Püree mit Salz abschmecken.
17. Linsenpüree auf Teller geben, die Kohlrouladen darauf anrichten, Sauce angießen und mit Koriandergrün und restlichen Linsen bestreuen und garnieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2450 kJ
43 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 35 g Fett

Sören Anders
Geschmälzte Maultaschen mit Kartoffelsalat**Donnerstag, 19. September 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für den Kartoffelsalat:

600 g	festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
1	Zwiebel
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Weißwein-Essig (oder Branntwein-Essig)
2 TL	Senf
5 EL	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer

Für den Maultaschenteig:

250 g	Weizenmehl, Type 405
2	Eier
1 Prise	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Maultaschenfüllung:

60 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
200 g	Blattspinat
etwas	Salz
1	Zwiebel
80 g	durchwachsener Speck
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
350 g	Hackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Zusätzlich:

1	Ei
3	Zwiebeln
3 EL	Butter
1l	Fleisch- oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.
2. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.
3. Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Für den Kartoffelsalat die Zwiebel abziehen und fein schneiden.
5. Brühe in einem Topf aufkochen lassen, mit Salz abschmecken, Topf vom Herd ziehen und die fein geschnittene Zwiebel untermischen

6. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Essig, Senf und die Hälfte der Brühe mit den Zwiebeln dazu geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.
7. Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.
8. Für die Maultaschen-Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).
9. Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.
10. Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gut durchmengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.
12. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in ca. 10 x 6 cm große Rechtecke schneiden.
13. Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.
14. Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt.
- Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken. Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.
15. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.
16. Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.
17. Für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
18. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.
19. Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht, die Maultaschen darin nochmals kurz erwärmen.
20. Maultaschen in einen tiefen Teller geben, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 1060 kcal/ 4450 kJ

79 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 66 g Fett

Antonina Müller
Bayerischer Brotzeitbrett

Freitag, 20. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für das Walnussbrot

450 g Weizenmehl, Type 405
300 g Roggenmehl, Type 1150
500 ml Wasser
17 g Salz
20 g Margarine
40 g frische Hefe
200 g Walnusskerne, gehackt

Für das Griebenschmalz

250 g Flomen
200 g Bauchspeck
1 Zwiebel
1 Apfel
1 Prise Majoran, gerebelt
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer

Für den Obazda:

1 kleine Zwiebel
200 g Camembert (reif)
50 g weiche Butter
100 g Frischkäse
50 ml Weißbier
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Paprikapulver, scharf
1 Prise Pfeffer
1 Prise Kümmel
1 Prise Salz
1 rote Zwiebel
1/2 Bund Schnittlauch

Zusätzlich zum Garnieren, nach Belieben:

12 Radieschen
4 Cocktailtomaten
4 Essiggurken
80 g Kaminwurz oder Landjäger
80 g Bergkäse

Zubereitung:

1. Für den Brotteig Weizen- und Roggenmehl mit Wasser, Salz und Margarine in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, die Hefe zerbröseln und ebenfalls zugeben. Mit dem Knethaken alles ca. 8 Minuten auf Stufe 1 verkneten.
2. Dann den Teig weitere 4 Minuten auf Stufe 2 kneten. Ist der Teig zu feucht und klebrig, noch etwas Mehl hinzugeben.
3. Zuletzt die gehackten Walnüsse mit der Hand unter den Teig kneten. Den Teig halbieren und zugedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort vorgehen lassen.

4. Dann die beiden gegangenen Teige zu Brotlaiben rund wirken, auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Auf das Backblech ebenfalls eine kleine hitzebeständige Form (z.B. Mini-Tartelettebackform) stellen und mit etwas Wasser befüllen. Brote ca. 40 Minuten im heißen Ofen backen.
7. Gebackene Brote aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Für das Griebenschmalz den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Flomen und Bauchspeck in dünne Scheiben schneiden.
10. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
11. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Würfel schneiden
12. Flomen, Speck, Zwiebel und Apfel in einen Bräter geben, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen, vermischen und im vorgeheizten Backofen rösten, bis alles gebräunt ist. Vorsicht, es darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter.
13. Dann aus dem Ofen nehmen, das Fleisch vom Speck herausnehmen und das Fett mit Zwiebel und Apfel abkühlen lassen.
14. In der Zwischenzeit das Fleisch fein würfeln.
15. Sobald das Fett abgekühlt und fest geworden ist, die Masse mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät gut aufschlagen. Fleischwürfel zugeben, das Griebenschmalz mit Pfeffer abschmecken und zum Servieren in kleine Gläschen abfüllen.
16. Für den Obazda die Zwiebel schälen und fein würfeln.
17. Camembert in kleine Würfel schneiden und, sofern nötig, mit einer Gabel zerdrücken.
18. Zerdrückten Camembert mit Zwiebelwürfeln, weicher Butter, Frischkäse und Bier in eine Schüssel geben und alles vermischen. Die Masse mit edelsüßem und scharfen Paprikapulver, Pfeffer, Kümmel und Salz abschmecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.
19. Kurz vor dem Servieren die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
20. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
21. Obazda mit einem Löffel zu Nocken formen und mit Zwiebelringen und Schnittlauch garniert auf dem Brotzeitbrett anrichten. Griebenschmalz und Walnussbrot dazu reichen. Nach Belieben das Brotzeitbrett mit Radieschen, Tomaten, Essiggurken, dünnen Scheiben der Kaminwurz und Bergkäsestückchen garnieren.

Pro Portion: 1890 kcal/ 7920 kJ
142 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 124 g Fett

Andrea Safidine
Kopfsalat-Suppe mit Croûtons**Montag, 23. September 2024**
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

2	Schalotten
2 EL	Butter
1 EL	Weizenmehl, Type 405
750 ml	Gemüsebrühe
2	Kopfsalate
2	Vollkornbrot-Scheiben
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten zugeben und andünsten. Mehl darüber stäuben und alles zusammen anschwitzen, unter Rühren mit Brühe ablöschen. Den Suppenansatz ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Salatköpfe putzen, waschen und trockenschleudern.
4. Anschließend Kopfsalat in feine Streifen schneiden.
5. Für die Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin von allen Seiten knusprig braten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
8. 1/3 der Salatstreifen für die Dekoration beiseite stellen.
9. Die restlichen Salatstreifen zum Suppensatz geben, die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
10. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Suppe und Croûtons anrichten. Mit den beiseitegelegten Salatstreifen garnieren und servieren.

Pro Portion: 405 kcal/ 1690 kJ
17 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 36 g Fett

Stephan Hentschel
Paprika-Kartoffeltürmchen mit Rucola**Dienstag, 24. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

4	rote oder grüne Spitzpaprika
6 EL	Olivenöl
4	große festkochende Kartoffeln
etwas	Salz
100 g	Mandeln, Walnusskerne oder Pinienkerne
1	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer
2 Bund	Rucola
3 EL	Granatapfelsirup (100 % Granatapfel-Konzentrat, z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelmarkt)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Spitzpaprika mit wenig Olivenöl einreiben und in einer Auflaufform oder auf dem Blech ca. 30 Minuten im Ofen rösten, bis die Schale beginnt schwarz zu werden. Währenddessen gelegentlich wenden.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weichkochen.
4. Mandeln, Walnuss- oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann abkühlen lassen.
5. Die gerösteten Paprika aus dem Ofen herausnehmen und entweder einen Deckel auf die Auflaufform legen oder das Gemüse in einen Gefrierbeutel legen und diesen verschließen. Die Schoten sollen so ca. 10 Minuten abkühlen, damit sich die Haut leichter abziehen lässt.
6. Die gegarten Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen.
7. Sind die Paprika etwas abgekühlt, mit einem spitzen Messer die Haut entfernen. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch noch einmal quer halbieren.
8. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
9. Das vorbereitete Paprikafruchtfleisch mit Zitronenschale und -saft marinieren.
10. Die Kartoffeln pellen, dann in dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren.
11. Rucola waschen, trockenschleudern und mundgerecht zerpfeifen.
12. Die Mandeln bzw. Walnuss- oder Pinienkerne grob zerkleinern.
13. Paprika und Kartoffeln im Wechsel auf Tellern zu kleinen Türmchen schichten.
14. Rucola mit restlichem Öl marinieren, salzen, pfeffern und ebenfalls mit auf den Tellern verteilen. Gehackte Mandeln oder Nusskerne darüberstreuen. Zum Schluss noch etwas Granatapfelsirup aufträufeln.

Pro Portion: 455 kcal/ 1900 kJ
31 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 32 g Fett

Stephan Hentschel Biskuits mit Bananenkaramell

Dienstag, 24. September 2024
Rezept für 8 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für den Kuchen:

160 g	Butter
400 g	Datteln, entsteint
6	Eier (Größe M)
1 Prise	Salz
100 g	brauner Zucker

Für den Karamell:

100 g	reife Bananen
100 g	Zucker
50 g	Butter (weich)
1 Prise	Salz
200 g	Sahne

Zubereitung:

1. Für den Kuchen die Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
 2. Die Datteln klein schneiden, dann mit der geschmolzenen Butter im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
 3. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 4. Die Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen.
 5. Zucker und Eigelbe in einer Schüssel schaumig rühren und die Dattel-Butter-Masse untermischen. Zunächst ein Viertel vom Eischnee gut untermischen, damit die Masse lockerer wird. Dann das restliche Eiweiß unterheben.
 6. Eine Kastenkuchenform (ca. 30 cm lang) mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
 7. Kuchen im heißen Backofen ca. 60 Minuten backen. Dann den Ofen abschalten, kurz die Ofentür öffnen, damit die Hitze entweichen kann. Die Backofentür wieder schließen und den Kuchen im Ofen abkühlen lassen (so sackt der Kuchen nicht so zusammen).
 8. Für den Karamell die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
 9. Den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Wichtig, den Karamell nicht zu dunkel werden lassen, er schmeckt sonst bitter! Die Butter dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.
 10. Die Bananenscheiben und 1 Prise Salz hinzufügen, mit Sahne ablöschen und umrühren.
 11. Diese Mischung aufkochen lassen, mit dem Pürierstab glatt mixen und leicht köchelnd um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Sobald der Karamell Blasen wirft, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt zur Seite stellen.
- Tipp: Sowohl Karamell als auch Kuchen lassen sich mehrere Stunden im Voraus zubereiten.
12. Zum Servieren Kuchen aus der Form lösen, in etwa daumendicke Scheiben schneiden. Mit einem Klecks Bananenkaramell garnieren und auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 430 kcal/ 1790 kJ
61 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 17 g Fett

Kevin von Holt
Jambalaya (kreolische Reispfanne)

Mittwoch, 25. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

1	grüne Paprikaschote
3	Staudensellerie-Stangen
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Chorizo
250 g	Hähnchenbrust
2 EL	Rapsöl
300 g	Jasminreis
3	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1 TL	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
2 TL	Paprikapulver
800 ml	Gemüsebrühe
12	Garnelen (Größe 41/50)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Chilisauce

Zubereitung:

1. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprikahälften waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.
2. Staudensellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Die Hülle der Chorizo abziehen, dann die Wurst in Würfel schneiden.
5. Hähnchenbrust kalt abbrausen und trocken tupfen, dann das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
6. In einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenfleisch und Wurstwürfel von allen Seiten darin anbraten. Dann Paprika, Staudensellerie und Frühlingszwiebel zugeben und alles anschwitzen.
7. In der Zwischenzeit Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abwaschen und abtropfen.
8. Die Tomaten waschen und den Strunk entfernen, dann Tomaten grob würfeln und mit in die Pfanne geben.
9. Knoblauch schälen und zusammen mit Tomatenmark, Lorbeerblatt, Reis und Paprikapulver mit in die Pfanne geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. In der Zwischenzeit die Garnelen gegeben falls schälen und den Darm entfernen.
11. Sobald der Reis gar ist, die Garnelen mit in die Pfanne geben und alles weitere 3 Minuten köcheln lassen.
12. Dann die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und scharfer Chilisauce abschmecken und servieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2440 kJ
69 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 17 g Fett

**Sören Anders
Zwiebelkuchen vom Blech****Donnerstag, 26. September 24
Rezept für 8 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten:

Für den Hefeteig:

400 g	Weizenmehl, Type 550
1/2 TL	Salz
50 g	weiche Butter
1	Ei
1 Prise	Zucker
200 ml	Milch
20 g	frische Hefe

Für den Belag:

1,5 kg	Zwiebeln
150 g	durchwachsener Speck
25 g	Butter
4 Stiele	glatte Petersilie
100 g	Gouda, mittelalt
2	Eier
200 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Kümmel
1 EL	Kartoffelstärke

Außerdem:

30 g	weiche Butter zum Ausfetten des Blechs
etwas	Weizenmehl zum Bestäuben des Blechs

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, weiche Butter, das Ei, Zucker und Milch zugeben, die Hefe hinein bröckeln. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 6 Minuten verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe ca. 4 Minuten glatt kneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Währenddessen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln und die Butter zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die gedünsteten Zwiebeln mischen.
6. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 30 cm ausrollen.
7. Ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig aufs Blech legen, dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Inzwischen den Gouda reiben. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Mit einem Sieb die Kartoffelstärke auf dem Teigboden verteilen. Geriebenen Käse und den Eier-Mix unter die Zwiebel-Speckmasse rühren und alles auf dem Teig verteilen.

11. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.
12. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Blech auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Am besten schmeckt der Zwiebelkuchen lauwarm.

Pro Portion: 460 kcal/ 1920 kJ, 48 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 22 g Fett

Kevin von Holt
Wildburger mit Rotkohlsalat und gebratenen Pilzen**Freitag, 27. September 24**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche**Zutaten:**

400 g	Rotkohl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Johannisbeerkonfitüre
4 EL	Pflanzenöl
2 EL	Rotweinessig
1 TL	Honig
1 Prise	Zimt
80 g	Frisée-Salat
200 g	Wildschweinnacken (ausgelöst)
400 g	Rehkeule (ausgelöst)
2 EL	Butterschmalz
150 g	Bergkäse, in Scheiben
100 g	Kräuterseitlinge
4	Burger Buns

Zubereitung:

1. Rotkohl abwaschen, halbieren und den Stunk entfernen. Dann den Rotkohl möglichst fein schneiden oder hobeln.
2. Die Kohlstreifen in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Johannisbeerkonfitüre, Öl, Rotweinessig, Honig und Zimt zugeben und alles gut verkneten.
3. Den Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Das Fleisch in grobe Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Dann pro Person ein Burger-Patty daraus formen.
5. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pattys darin von beiden Seiten kräftig anbraten.
7. Jeden Patty mit einer Scheibe Käse belegen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen weitergaren, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von ca. 62 Grad hat.
8. Die Pfanne für die Pilze beiseitestellen.
9. In der Zwischenzeit die Pilze putzen und längs in Scheiben schneiden.
10. In der Burgerpfanne die Pilze von beiden Seiten knusprig braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
11. Die Burger-Buns aufschneiden und in der Pfanne mit der Schnittfläche nach unten knusprig rösten.
12. Buns aus der Pfanne nehmen und die Burger stapeln: Auf die Unterseiten der Buns jeweils etwas Frisée und Rotkohlsalat geben, darauf den Wild-Patty und die gebratenen Pilze geben und zuletzt den Bun-Deckel daraufsetzen. Restlichen Rotkohlsalat separat dazu servieren.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ
41 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch
Hackfleisch-Blätterteig-Strudel****Montag, 30. September 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Strudel:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 EL Butterschmalz
1 Brötchen vom Vortag
100 ml Milch
1 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian
500 g Hackfleisch, gemischt
1 TL scharfer Senf
1 Ei
etwas Pfeffer
etwas Salz
250 g Blätterteig, frisch oder TK getaut
1 Eigelb
1 EL Sahne

Für den Dip:

300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
etwas Salz
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 Ei, hart gekocht
2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel zugeben und andünsten. Paprika zugeben und mit anbraten, zuletzt Knoblauch zugeben.
4. Das Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
5. Die Milch in einem Topf aufkochen und über die Brötchenscheiben geben. Mit einem dicht schließenden Deckel oder Teller zudecken ziehen und handwarm abkühlen lassen.

6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
8. Das Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch gut vermischen. Kräuter, angeschwitzte Zwiebel, Paprika, Senf und Ei darunter kneten. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.
9. Blätterteig zu einem dünnen Rechteck ausrollen, mit der Fleischpaste bestreichen und die Teigplatte wie eine Biskuitroulade aufrollen.
10. Den Strudel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Strudel damit einstreichen. Im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.
11. In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt in einer Schüssel glattrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.
12. Den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
13. Das Ei schälen, Eiweiß klein hacken und Eigelb zerdrücken.
14. Zitronensaft und Sonnenblumenöl mit dem zerdrückten Eigelb gut vermischen, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Kurz vor dem Anrichten des Strudels den Salat mit der Marinade mischen, gehacktes Eiweiß darüber streuen.
16. Den Strudel in Portionsstücke teilen, Dip dazu servieren. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 850 kcal/ 3570 kJ
30 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 67 g Fett

Tipp: Strudel mit vegetarischer Füllung:

Für die Füllung 1 rote Zwiebel schälen und fein schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 300 g Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen. Spinat gut ausdrücken, fein hacken und mit 200 g zerbröseltem Fetakäse und einem Ei gut vermischen, würzen. Einfach die Spinatmasse durch die Hackfleischmasse ersetzen und den Strudel wie im Rezept beschrieben aufrollen, fertig stellen und backen.