

Jacqueline Amirfallah
Serviettenknödel mit Rahmporree

Dienstag, 1. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

500 g	Weißbrot vom Vortag
6 EL	Butter
4	Pumpernickel-Scheiben
3	Zwiebeln
1 TL	Kreuzkümmel
1 Bund	Majoran
6	Datteln (z. B. die Sorte Medjool)
5	Eier
etwas	Salz
500 ml	Milch
2 EL	Weizenmehl, Type 405
250 g	Sahne
1	Lorbeerblatt
2 Stangen	Porree

Außerdem:

kochfestes Geschirrtuch
Küchengarn

Zubereitung:

1. Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden, die Hälfte der Würfel in 2 EL Butter goldbraun braten. Den Pumpernickel in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Zwiebelwürfel beiseitestellen.
3. Übrige Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel würzen.
4. Den Majoran abspülen, trocken schütteln und abrebeln. Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden.
5. Die Eier und 1 EL Salz gut verquirlen. Dann mit gebratenen Brotwürfel, ungebratenen Brotwürfeln und Pumpernickel, gedünsteten Zwiebeln, Majoran und Datteln in einer großen Schüssel locker vermengen.
6. Die Hälfte der Milch erwärmen und über die Brotmasse in der Schüssel gießen, nochmals vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Masse formbar wird.
7. Ein sauberes, gut ausgespültes Geschirrtuch (oder hitzefeste Klarsichtfolie) auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Masse längs als dicke Rolle darauf geben. Tuch zusammenrollen, die Enden mit Küchengarn verschließen.
8. In einem entsprechend großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen, den Serviettenknödel einlegen und knapp unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten garen (pochieren).
9. Für den Rahmporree die restlichen Zwiebelwürfel und das Mehl in einem Topf in 2 EL Butter hell anschwitzen. Restliche Milch und Sahne unter Rühren zugießen. Mit Salz abschmecken, Lorbeerblatt zugeben und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen, währenddessen öfter umrühren.
10. In der Zwischenzeit Porree waschen und den oberen, sehr festen grünen Teil entfernen. Weiße und hellgrüne Porreestücke getrennt in Rauten schneiden.
11. Den weißen Porree zuerst in 1 EL Butter anbraten, sobald dieser weich ist, den grünen Teil zugeben, kurz durchschwenken

12. Lorbeerblatt aus dem Saucenansatz entfernen und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, noch etwas Sahne zugießen.
13. Gedünsteten Porree in die Sauce geben, alles nochmals kurz erhitzen und abschmecken.
14. Den Serviettenknödel aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden. Knödelscheiben und Rahmporree anrichten und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal/ 4540 kJ
120 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 54 g Fett

Rainer Klutsch Gratinierte Käse-Kartoffeln mit Spitzkohlsalat

Mittwoch, 2. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

800 g	kleine Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
100 g	Reblochon
100 g	Bergkäse
100 g	Fontina
4 Zweige	Rosmarin
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1	kleiner Spitzkohl
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
2 TL	ingelegte Kapern (Glas)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und zugedeckt in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und pellen.
2. Für den Salat vom Kohl die äußeren eventuell welken Blätter entfernen. Den Kohlkopf halbieren, dann den Strunk ausschneiden. Kohl auf einer stabilen Küchenreibe in feinste Streifen schneiden bzw. hobeln.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Kohlstreifen darin kurz und kräftig anrösten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
6. Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken.
7. Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kapern, Zitronenschale und Schnittlauch zu den Kohlstreifen, geben und alles gut vermischen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker abschmecken.
8. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.
9. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in tiefe, backofengeeignete Teller geben (oder auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen).
10. Die Käsestücke, falls nötig, entrinden und in gleichmäßig dünne Scheiben schneiden. Auf den Kartoffelscheiben verteilen.
11. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und je einen Zweig auf die vorbereiteten Kartoffel-Käse-Teller legen oder dem Backblech verteilen.

12. Die Teller einige Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis der Käse geschmolzen und leicht überbacken ist.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Rosmarinzweig von den Kartoffel-Käse-Tellern entfernen. Kartoffeln mit Öl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Mit dem Schnittlauch bestreuen.
15. Käse-Kartoffeln und Salat servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ
29 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 42 g Fett

Sören Anders
Bratkartoffelpfanne mit Würstchen

Freitag, 4. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

600 g	festkochende Kartoffeln
1 TL	Kümmel
etwas	Salz
150 g	dicke grüne Bohnen-Kerne, alternativ TK
1	Zucchini
1	rote Paprikaschote
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
8	Nürnberger Würstchen
40 g	Butterschmalz
1 Bund	Majoran, ersatzweise gerebelt getrocknet
1	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer
50 g	Parmesan

Zutaten:

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält mit Kümmel in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Aufkochen und die Kartoffeln ca. 18-20 Minuten leicht bissfest garen. Dann die Kartoffeln abgießen und gut abkühlen lassen (kann man auch schon am Vortag machen).
2. Abgekühlte Kartoffeln pellen und grob in Stücke schneiden.
3. Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken.
4. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Paprika waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden.
6. Die Zwiebeln schälen und anschließend in dünne Spalten schneiden.
7. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
8. Die Würstchen in 2 cm lange Stücke schneiden.
9. Butterschmalz in einer großen flachen Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten braten, bis sie ganz leicht Farbe annehmen, dabei mehrmals wenden.
10. Währenddessen Majoran waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
11. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben.
12. Die Würstchenstücke zu den Kartoffeln geben, 2 Minuten mitbraten.
13. Dann Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Bohnenkerne und Majoran dazugeben und weitere 4-5 Minuten unter vorsichtigem Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und abschmecken.
14. Den Parmesan hobeln und kurz vor dem Servieren über die Kartoffelpfanne streuen.

Pro Portion: 455 kcal/ 1890 kJ
28 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 29 g Fett

Tarik Rose
Bao Buns (gedämpfte Teigtaschen)
mit Pilzfüllung

Montag, 7. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Teigtaschen:

30 ml	Kokosmilch
120 ml	Wasser
10 g	frische Hefe
250 g	Dinkelmehl, Type 630
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz

Für die Füllung:

100 g	Austernpilze
100 g	Shiitake-Pilze
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2	Tomaten
2 Stangen	Staudensellerie
1	Chili- oder Peperoni
1 Bund	Koriander
1	Limette
1/2 TL	Ahornsirup
2 EL	Olivenöl
1 EL	Sojasauce
2 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Außerdem:

Bambusdämpfkorb mit Deckel oder Dämpfeinsatz

Zubereitung:

1. Für den Teig Kokosmilch und Wasser mischen und die Hefe darin auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Mehl in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zudecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln
2. Anschließend den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.
3. Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen.
4. Pro Kugel Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden.
5. Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen.
6. Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf einen Bambusdämpfer oder

Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Dämpfer innen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen.

7. Teigfladen einlegen. Den Deckel auf den Bambusdämpfer oder Topf setzen und die Bao-Buns etwa 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

8. Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitakepilzen außerdem die Stiele entfernen.

9. Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

10. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

11. Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

12. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.

13. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

14. Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Hälfte der Korianderblätter unterheben. Restlichen Koriander zum Anrichten beiseitelegen.

15. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasauce, Balsamico und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

16. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17. Die Bao-Buns aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen. Auf Teller geben und mit Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ

53 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 17 g Fett

Kevin von Holt
Geschmorte Ochsenbäckchen mit Kürbis
und Selleriepüree

Dienstag, 8. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche**Zutaten:**

Für Fleisch und Sauce:

600 g	Ochsenbacken, geputzt
300 g	Karotten
250 g	Knollensellerie
200 g	Steckrübe
1	Gemüsezwiebel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
2 EL	Rapsöl zum Anbraten
1	Knoblauchzehe
2 TL	Tomatenmark
etwas	Zucker
400 ml	Rinderfond oder Gemüsebrühe
300 ml	Rotwein
2 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt

Für das Püree

800 g	Sellerie
1 l	Milch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat

Für den Kürbis

1 kg	Hokkaido-Kürbis
100 ml	Ahornsirup oder Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Von den Ochsenbacken eventuell noch sichtbares Fett und Sehnen entfernen. Fleisch kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
2. Karotten, Sellerie, Steckrübe und Zwiebel schälen, bzw. putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Ochsenbacken mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, die Ochsenbacken darin rundherum kräftig anbraten. Dann aus dem Bratfett heben, kurz beiseite stellen.
4. Das gewürfelte Gemüse (Karotten, Sellerie, Steckrübe und Zwiebel) in den Bräter geben und rundherum gut anbraten.
5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und fein schneiden.

6. Dann Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen, mit einer guten Prise Zucker würzen. Die Ochsenbacken auf dem Röstgemüse platzieren. Rinderfond und so viel Wein angießen, dass das Fleisch mindestens zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt ist. (Evtl. noch etwas Wasser zugeben.) Thymianzweige und Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Ochsenbacken zugedeckt 1,5 – 2,5 Stunden sanft köchelnd weich schmoren.
7. Sobald die Ochsenbäckchen schon weich geschmort sind, aus dem Bräter nehmen und warm stellen.
8. Die entstandene Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas einköcheln lassen.
9. Für das Püree den Sellerie waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
10. Selleriestücke mit der Milch in einen Topf geben, eine Prise Salz zugeben und Sellerie in der Milch ca. 20 Minuten weichkochen.
11. In der Zwischenzeit für den Kürbis den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Den Kürbis waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Kürbis in gleich große Spalten schneiden.
13. Die Kürbisspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ahornsirup darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbisspalten im vorgeheizten Backofen ca. 15-18 Minuten garen.
14. Sobald der Sellerie weichgekocht ist, Selleriestücke in eine Schüssel geben, mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, soviel der heißen Milch dazugeben, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
15. Zum Anrichten die Ochsenbäckchen aufschneiden und in der Sauce erwärmen.
16. Selleriepüree auf Teller geben, Ochsenbäckchen und Sauce sowie die Kürbisspalten zum Püree anrichten.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ

44 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 25 g Fett

Antonina Müller
Ossobuco mit Haselnussgrieß**Mittwoch, 9. Oktober 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche**Zutaten:****Ossobuco:**

2	Zwiebeln
4	Karotten
1/4	Sellerieknolle
30 g	Ingwer, frisch
2	Knoblauchzehen
2 Stangen	Zitronengras
4	Kalbshaxenscheiben (à ca. 250 g, 3 cm dick)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL	Tomatenmark
500 ml	Rotwein
100 ml	Sojasauce
250 ml	Wasser
1 Stange	Zimt
3	Gewürznelken
2	Lorbeerblätter

Bohnen und Haselnüsse

200 g	grüne Bohnen
etwas	Salz
10 g	Ingwer, frisch
50 g	Haselnüsse
40 g	Puderzucker
1 Msp.	Zimt
1 EL	Butter
2 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer

Nussgrieß

2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Thymian
60 g	Parmesan
300 ml	Milch
200 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
50 g	Weichweizengrieß
1 EL	Butter
50 g	Haselnüsse, gemahlen

Zubereitung:

1. Für das Ossobuco die Zwiebeln schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, abbrausen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen und würfeln. Vom Zitronengras die äußeren trockenen Hüllblätter entfernen.
3. Kalbshaxenscheiben kalt abbrausen, trocken tupfen. Die Fleischscheiben am Rand leicht einschneiden, damit sie sich später beim Braten nicht verziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Einen backofengeeigneten Bräter erhitzen. Öl zugeben, heiß werden lassen. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann wieder aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.
6. In dem Bräter ohne zusätzliches Öl die Zwiebel, Karotten- und Selleriewürfel anbraten. Ingwer, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, unterrühren und etwas mitrösten.
7. Dann mit Rotwein ablöschen, Sojasauce und das Wasser angießen. Zitronengras halbieren, etwas anklopfen und ebenfalls zugeben.
8. Zimt, Gewürznelken und Lorbeerblätter in einen Einmal-Papierteebeutel geben, mit Küchengarn verschließen, in den Bräter geben. Die angebratenen Fleischscheiben in den Gemüse-Fond einlegen.
9. Den Bräter zugedeckt in den heißen Backofen schieben. Die Kalbshaxenscheiben 2-3 Stunden sehr weich schmoren, währenddessen gelegentlich wenden.
10. Die weich geschmorten Fleischscheiben aus dem Bräter heben und warmhalten.
11. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen, abschmecken.
12. Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 8 Minuten garen.
13. Gekochte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen.
14. Ingwer schälen und fein hacken.
15. Haselnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Dann mit Puderzucker und Zimt bestäuben und kurz karamellisieren, aus der Pfanne auf ein Stück Backpapier geben geben.
16. Für den Nussgrieß Knoblauch schälen und andrücken. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Parmesan fein reiben.
17. Milch und Sahne mit angedrücktem Knoblauch, Thymian, je einer Prise Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen.
18. Dann durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren. Dann Butter, Parmesan und gemahlene Nüsse zugeben, verrühren, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.
19. Kurz vor dem Anrichten für die Bohnen in einer Pfanne Butter schmelzen. Gehackten Ingwer, Bohnen und Sojasauce zugeben, mit Pfeffer würzen und glasieren.
20. Kalbshaxenscheiben in der Sauce erwärmen.
21. Fleischscheiben und etwas Sauce auf Teller geben. Nussgrieß, Bohnen und karamellierte Haselnüsse dazu anrichten.

Pro Portion: 1140 kcal/ 4750 kJ

39 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 71 g Fett

Rainer Klutsch Gaisburger Marsch

Donnerstag, 10. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

500 g	Suppenfleisch vom Rind (z. B. von der Rinderbrust)
etwas	Salz
250 g	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
2	Bio-Zwiebeln
2	Karotten
80 g	Sellerie
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat (frisch gerieben)
4	Kartoffeln, festkochend
1	Lauchstange
2 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter leicht gesalzenem Wasser geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
2. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit eine Zwiebel inklusive Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen dunkel rösten.
4. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die angerösteten Zwiebelhälften, Gemüsewürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
5. Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
6. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
7. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.
8. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.
9. Die übrige Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.
10. Das Fleisch und die Gemüsewürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren. Ca. 1 Liter davon wieder aufkochen, bzw. Brühe offen auf ca. 1 Liter einkochen lassen. Lauchringe zugeben und darin 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

12. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüsewürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2460 kJ

64 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 19 g Fett

Sören Anders
Brokkoli-Pasta mit Feta

Freitag, 11. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche

Zutaten:

40 g	Mandeln, geschält
600 g	Brokkoli
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
200 g	Feta
1 Bund	glatte Petersilie
400 g	Vollkorn-Penne
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
2. Brokkoli putzen, Röschen abschneiden und fein zerteilen. Den Stiel mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen.
3. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Brokkoliröschen darin kurz knackig garen. Abgießen und abtropfen lassen.
4. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
5. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Chili in feine Streifen schneiden.
6. Den Feta in Würfel schneiden oder grob raspeln.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
9. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten, Knoblauch und Chili zugeben und kurz andünsten.
10. Dann Brokkolistiele und blanchierte Brokkoliröschen zugeben und anbraten, Petersilie untermischen und mit etwas Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Pasta abgießen, abtropfen lassen und unter den Brokkoli mischen.
12. Zuletzt Fetastücke und Mandeln unterheben und die Brokkoli-Pasta direkt servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ
66 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 30 g Fett

Antonina Müller
Kartoffel-Apfel-Tarte

Montag, 14. Oktober 2024
Rezept für eine Tarte (6 Stücke)

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Salz
150 g Butter, kalt in Würfel
1 Ei (Größe M)
etwas Butter zum Ausfetten der Form

Für die Füllung:

150 g Kartoffeln, fest kochend
100 g lila Kartoffeln
1 Süßkartoffel (150 g)
3 Zweige Thymian
200 g Sauerrahm
1 Ei (Größe M)
2 EL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 rote Äpfel
2 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
80 g Parmesan

Für die Rotweinzwiebeln:

4 rote Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
80 g Zucker
250 ml Rotwein
1 Zweig Thymian

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen und das Ei zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
3. Dann die Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten.
4. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 1 cm dick ausrollen und in die gefettete Tarteform geben und den Teig auch am Rand hochziehen. Boden mit einer Gabel öfter einstechen.
5. Für die Füllung Kartoffeln und Süßkartoffel gut waschen und schälen.

6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Sauerrahm mit dem Ei und Honig in einer Schüssel verquirlen, die Hälfte der Thymianblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Masse auf den Teigboden geben und verstreichen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Kartoffeln und Süßkartoffel in dünne Scheiben hobeln.
11. Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel ebenfalls in dünne Scheiben hobeln.
12. Kartoffel- und Apfelscheiben abwechselnd schneckenförmig in die Tarteform auf die Sauerrahmmischung legen.
13. Knoblauch schälen und fein schneiden.
14. Olivenöl mit Knoblauch und restlichem Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
15. Die geschichteten Kartoffel- und Apfelscheiben mit der Ölmischung bepinseln.
16. Parmesan fein reiben und die Tarte damit bestreuen.
17. Die Tarte im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten goldbraun backen.
18. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
19. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Zucker überstreuen und karamellisieren.
20. Dann mit Rotwein ablöschen, den Thymianzweig zugeben und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen und den Thymianzweig entfernen.
21. Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen, dann aus der Form heben.
22. Die Tarte in Stücke schneiden, anrichten und einige Esslöffel Rotweinzwiebeln mit auf den Teller geben.

Pro Portion: 800 kcal/3350 kJ
62 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 53 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Lauwarmer Rote Bete-Salat mit
Käsestangen

Dienstag, 15. Oktober 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Salat:

1 kg	Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß)
etwas	Salz
3 EL	Honig
2 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
150 ml	Balsamico-Essig
1 Prise	Zucker
2 EL	Rapsöl
4	Schalotten
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer
1	Gartenkresse-Schälchen

Für die Käsestangen:

300 g	Mehl
200 ml	Wasser
etwas	Salz
200 g	Ziegen – oder Schafskäse (Frischkäse oder Feta)
etwas	Pfeffer
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Rote Bete putzen und gründlich waschen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Bete darauf verteilen. Salz und etwas Honig auf den Knollen verteilen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer großen Auflaufform abdecken.
4. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen. (Tipp: zum Prüfen des Gargrades mit einem Messer die dickste Knolle einstechen.)
5. In der Zwischenzeit für die Käsestangen Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
Tipp: Statt selbstgemachtem Teig kann man auch Yufkateig aus dem Kühlregal verwenden.
6. Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.
7. Die Backofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze erhöhen.
8. Den Käse zerbröseln und mit Pfeffer abschmecken.
9. Den Teig sehr dünn ausrollen und vier Rechtecke ((à ca. 20 x 10 cm) ausschneiden. Käsemasse darauf verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Teig zu langen dünnen Stangen aufrollen.
10. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

11. In der Zwischenzeit Rote Bete schälen und in hübsche Stücke oder Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
12. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, dann fein schneiden.
13. Die Rote Bete mit den Kräutern, 1 EL Balsamico, Salz und 1 Prise Zucker würzen, zuletzt das Rapsöl untermischen.
14. Die Schalotten abziehen und längs vierteln.
15. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin glasig anbraten. Schalotten mit restlichem Balsamico ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Honig abschmecken.
16. Die Schalotten-Essig-Mischung heiß über die Rote Bete gießen und untermengen.
17. Gebackene Käsestangen aus dem Ofen nehmen.
18. Den Bete-Salat nochmals abschmecken. Salat und Käsestangen auf Teller anrichten. Mit frischer Gartenkresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 660 kcal/2770 kJ

82 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 28 g Fett

Rainer Klutsch Pilz-Toast mit Karottensalat

Mittwoch, 16. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Karottensalat:

800 g	Karotten
1 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
80 ml	Orangensaft (am besten frisch gepresst)
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Für Toasts und Gratinsauce:

etwas	Olivenöl
8 Scheiben	Toastbrot
1	kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	gemischte Speisepilze
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
70 g	Butter
40 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
80 ml	Weißwein
3	Eigelb

Zubereitung:

1. Für den Salat die Karotten waschen, schälen und auf einer Küchenreibe oder mit der Küchenmaschine grob raspeln.
2. Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den geraspelten Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Für die Toasts portionsweise jeweils etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Toastbrotstücken darin nach und nach von beiden Seiten goldgelb anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch und Pilze zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
8. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Weißwein und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Mischung dicklich wird.
10. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Die flüssige gebräunte Butter langsam unter den Eischaum rühren. Parmesan und Hälfte Schnittlauch untermischen. Die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken.

11. Höchste Stufe Oberhitze oder Grillfunktion des Backofens vorheizen.
12. Brotscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die Pilze darauf geben.
13. Sauce auf der Pilzmasse verteilen und im heißen Backofen kurz überbacken.
14. Überbackene Toasts auf Teller verteilen, mit übrigem Schnittlauch garnieren. Karottensalat dazu reichen.

Pro Portion: 620 kcal/2580 kJ

39 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 43 g Fett

Christian Henze
Hähnchen mit Thunfischsauce

Donnerstag, 17. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden | Schwierigkeitsgrad: leicht | Mediterran

Zutaten:

Für das Hähnchen:

3	Hähnchenbrüste (à ca. 175 g)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
2 EL	Olivenöl zum Braten

Für die Sauce:

200 g	Thunfisch, in Öl eingelegt
1 EL	Kapern
200 g	Mayonnaise
100 g	Naturjoghurt (3,5 % Fettgehalt)
2 EL	weißer Balsamico
1 Prise	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	flüssiger Honig

Zum Anrichten:

1	rote Chilischote
1 Bund	Rucola

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenbrüste kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten gut anbraten. Dann die Pfanne in den Backofen geben und das Fleisch ca. 30 Minuten sacht durchgaren.
4. Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und gut abkühlen lassen.
5. Für die Sauce den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
6. Die Kapern etwas hacken.
7. Thunfisch, Kapern, Mayonnaise, Joghurt und Balsamico in einen hohen Rührbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einer sämigen Sauce mixen. Die Sauce mit Zucker, Zitronensaft und Honig abschmecken.
8. Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und die Chilihälften fein schneiden.
9. Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln und grob zerzupfen.
10. Vor dem Servieren das Fleisch schräg in dünne Scheiben schneiden.
11. Rucola und die Chiliwürfel auf Teller verteilen. Fleischscheiben darauf anrichten und die Sauce darüber löffeln. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 730 kcal/3050 kJ, 6 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 61 g Fett

Sören Anders Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Freitag, 18. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden | Schwierigkeitsgrad: leicht | Heimatküche

Für die Bratkartoffeln:

800 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweig	Thymian
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer

Für den Zwiebelrostbraten:

2	Gemüsezwiebeln
4	Rinderrücken-Scheiben (möglichst Hochrippe oder Roastbeef à 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 ml	Rotwein
100 ml	Bratensauce
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln gründlich abbürsten und waschen. Dann Kartoffeln in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Rosmarin, Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und die Kartoffeln garkochen. Danach abschrecken, pellen und vollständig auskühlen lassen.
Tipp: Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen.
2. Für den Rostbraten die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die ausgekühlten, gepellten Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze langsam unter vorsichtigem Wenden goldgelb braten.
5. Die Fleischscheiben trocken tupfen und auf etwa 1,5 cm Stärke flachklopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Abständen von ca. 1 cm öfter einschneiden. Fleischscheiben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Hälfte vom Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
7. Die Fleischscheiben darin von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.
8. Übriges Öl zum Bratensatz gießen. Die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Mit Salz würzen.
9. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und auf den Fleischscheiben verteilen.
10. Die noch heiße Pfanne wieder auf den Herd stellen. Den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. Die Butter unter den Fond rühren, Sauce abschmecken.
11. Die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Fleisch und Zwiebeln anrichten, die Sauce angießen. Bratkartoffeln dazu servieren.

Pro Portion: 715 kcal/2990 kJ, 31 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 45 g Fett

Rainer Klutsch Königsberger Klopse

Montag, 21. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
3	eingelegte Sardellenfilets
3 EL	Kapern, in Flüssigkeit eingelegt
4	Toastbrot-Scheiben
500 g	Kalbshackfleisch (alternativ: Schweinehack)
1	Ei
400 ml	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
500 g	Blumenkohl
1 EL	Speisestärke
50 g	Sahne
75 g	Butter
etwas	Kapernflüssigkeit (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen, schälen, nochmals waschen und, je nach Größe, der Länge nach halbieren oder vierteln. Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Die Zwiebel schälen und mit den Sardellenfilets und 1/3 der Kapern fein hacken. Restliche Kapern für die Sauce beiseite stellen.
3. Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerkleinern.
4. Brotbrösel mit den gehackten Zwiebeln, Sardellen und Kapern in eine Schüssel geben. Hackfleisch und Ei zugeben und alles gut vermischen, die Hackmasse mit Salz würzen.
5. Aus der Masse Klöße von ca. 4 cm Durchmesser formen.
6. Die Brühe in einen Topf geben, erhitzen und Lorbeerblatt und angedrückte Pimentkörner zugeben. Die Klöße ca. 10 Minuten in der köchelnden Brühe gar ziehen lassen.
7. Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
8. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Blumenkohlröschen ca. 5 Minuten garen.
9. Die gegarten Klöße aus der Brühe heben und kurz warm stellen.
10. Die Stärke und 2 EL kaltes Wasser anrühren, unter Rühren zur Brühe gießen. Die Sauce einige Minuten köcheln und abbinden lassen, währenddessen öfter umrühren.
11. Gekochte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen.
12. Blumenkohl ebenfalls abgießen.
13. Dann Sahne und Butter unter die gebundene Brühe rühren, die restlichen Kapern zugeben und die Sauce mit Salz und Kapernflüssigkeit abschmecken.
14. Die Klöße auf Teller geben, mit der Sauce überziehen. Blumenkohl und Kartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 605 kcal/2520 kJ
40 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 33 g Fett

Sören Anders Rotkohlsalat mit gebratenen Birnen

Dienstag, 22. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Salat:

600 g	Rotkohl
10 g	Ingwer (frisch)
1	Bio-Orange
3 EL	Rotwein-Essig
4 EL	Olivenöl
2 EL	Ahornsirup
1 Prise	Zimt, gemahlen
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1	Sternanis
1	Zwiebel (rot)
1	Rote Bete
etwas	Petersilie (glatt)
2 EL	Nussöl, z. B. Haselnussöl

Für die Birnen:

6	Maronen (Esskastanien), gegart und geschält
8	Walnusskernhälften
4	Birnen
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfelbalsam
3 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	kleiner Radicchio

Zubereitung:

1. Rotkohl putzen, waschen. Kohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Kohlstreifen in eine Schüssel geben.
2. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Die Orange heiß waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Etwas Orangenschale, den Orangensaft, Ingwer, Essig, Olivenöl, Ahornsirup, Zimt und ca. 1/2 TL Salz zu den Rotkohlstreifen geben.
5. Alles mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Rotkohlstreifen weich werden und reichlich Saft austritt.
6. Lorbeerblatt und Sternanis untermischen. Den Rotkohlsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
7. Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
8. Rote Bete waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

10. Lorbeerblatt und Sternanis aus dem Rotkohl entfernen. Zwiebelstreifen, Rote Bete Scheiben und Petersilie unter den Rotkohlsalat mengen. Nussöl zugeben und den Salat nochmals gründlich durchmischen und abschmecken.

11. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

12. Die Maronen und Walnüsse grob hacken.

13. Die Birnen waschen, ungeschält halbieren und entkernen.

14. Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Birnenhälften von beiden Seiten anbraten. Die Maronen und Walnüsse dazugeben und ebenfalls mit anrösten. Mit Apfelbalsam ablöschen.

15. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Zweige mit dem Lorbeerblatt zu den Birnen geben. Die Birnen leicht salzen und pfeffern ca. 6-8 Minuten im Ofen schmoren.

16. Vom Radicchio die Blätter lösen, diese waschen und trockenschleudern.

17. Birnen aus dem Ofen nehmen und Thymianzweige und Lorbeerblatt wieder entfernen.

18. Zum Anrichten je Teller ca. 3 Radicchioblätter in die Tellermitte geben, darauf jeweils etwas Rotkohlsalat und gebratene Birnenhälften mit Walnüssen und Maronen platzieren und servieren. Dazu passt z.B. eine gebratene Wildbratwurst, geräucherte Entenbrust oder Ziegenfrischkäse.

Pro Portion: 685 kcal/2870 kJ

53 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 49 g Fett

Martin Gehrlein
Pilz-Knödel-Soufflé auf Rahmwirsing

Mittwoch, 23 Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Knödel-Soufflé

3	Brötchen vom Vortag, alternativ Weißbrot, ca. 200 g
125 ml	Milch
50 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss
250 g	Speisepilze, gemischt (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Butterschmalz
etwas	weiche Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Semmelbrösel (ca. 1-2 EL) zum Ausstreuen der Förmchen
2	Eier

Für den Wirsing:

1	kleiner Wirsing (ca. 600 g)
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
200 g	Sahne
1	Zwiebel
60 g	Speck, in Scheiben (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Für das Knödel-Soufflé Brötchen oder Weißbrot in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Sahne-Milch über die Brötchen geben, abdecken und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Pilze putzen und kleinschneiden.
5. Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 3 Minuten braten, die Zwiebel zugeben und alles 2-3 Minuten braten. Die Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm abkühlen lassen.
8. Inzwischen Soufflé-Förmchen (Durchmesser ca. 12 cm) mit weicher Butter ausfetten und mit Semmelbröseln bestreuen.
9. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
10. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
11. Eigelbe und die Pilzmasse unter die eingeweichte Brotmasse geben und alles gut vermischen. Sollte der Teig sehr trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Zuletzt den Eischnee unter die Knödelmasse heben.
12. Die Knödelmasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen, diese auf ein Backblech geben, etwas Wasser auf das Blech angießen, so dass die Förmchen knapp 1 cm im Wasser stehen. So das Blech in den Ofen schieben und die Knödel-Soufflés ca. 20 Minuten garen.
13. In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

14. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Wirsingstreifen darin anbraten und zusammenfallen lassen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Sahne angießen und offen etwas einkochen lassen.
15. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
16. In einer Pfanne die Speckscheiben krossbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
17. Im Bratfett der Pfanne die Zwiebelscheiben goldbraun braten.
18. Die gegarten Soufflés aus dem Ofen nehmen, kurz stehen lassen.
19. Wirsing abschmecken, auf Teller geben, Soufflés aus der Form stürzen, auf den Rahmwirsing geben, gebratene Zwiebeln und Speckscheiben darauf geben und servieren.

Sören Anders
Wildgeschnetzeltes mit Schupfnudeln**Donnerstag, 24. Oktober 2014**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Schnupfnudeln:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
4 Eigelb
ca. 50 g Weizenmehl, Type 405
etwas Pfeffer
1 Prise Muskat
2 EL Butter

Für das Geschnetzelte:

1 rote Zwiebel
200 g Champignons
1 Bund glatte Petersilie
600 g Reh- oder Hirschschnittel
2 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwa Pfeffer
200 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
100 ml Rotwein
2 Wacholderbeeren
1 Prise Gewürznelke, gemahlen
1 Prise Piment, gemahlen
3 EL Crème fraîche

Für die Preiselbeer-Birnen:

2 reife Birnen
150 ml Weißwein
4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für das Geschnetzelte Zwiebel schälen und fein schneiden. Champignons putzen und in feine Blättchen schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch warme Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.
4. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, rasch die Eigelbe untermengen und Mehl unterkneten. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
5. Aus der Masse Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen.
6. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
7. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser einige Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

8. Birnen schälen, den Stiel jedoch daran belassen. Birnen halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher herauslösen.
9. In einem Topf Weißwein und Birnen aufkochen, zugedeckt ca. 5 Minuten sacht weich dünsten. Birnen aus dem Sud nehmen und warm halten.
10. Für das Geschnetzelte das Fleisch trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.
11. In einer heißen Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die Fleischscheiben kurz und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen (es macht nichts, wenn das Fleisch noch nicht ganz durchgebraten ist).
12. In der gleichen Pfanne Zwiebelwürfel mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen, Champignons zugeben und mit Brühe und Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
13. Dann den Fleischsaft, der aus dem geschnitzten Fleisch ausgetreten ist, hinzufügen.
14. Wacholderbeeren in einem Mörser zerreiben, mit Gewürznelken und Piment zugeben, Crème fraîche untermischen. Kurz aufkochen, dann das Fleisch wieder zugeben und kurz erwärmen.
15. Die Schupfnudeln in einer Pfanne in der heißen Butter warm schwenken.
16. Preiselbeeren in die ausgehöhlten Birnen füllen.
17. Das Geschnetzelte abschmecken. Preiselbeer-Birnen und Schupfnudeln dazu reichen.

Pro Portion: 630 kcal/2640 kJ

41 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 30 g Fett

Daniele Corona
Spaghetti all' assassina mit Burrata

Freitag, 25. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Pasta, schnelle Küche

Zutaten:

etwas	Salz
100 g	Tomatenmark
2	Knoblauchzehen
2	Chilischoten
100 ml	Olivenöl
300 g	passierte Tomaten (Pelati; aus Dose oder Flasche)
400 g	Spaghetti
2 Kugeln	Burrata (à 125 g)

Zubereitung:

1. In einem Topf 2 Liter leicht gesalzenes Wasser aufkochen und das Tomatenmark einrühren, sodass eine leichte Tomatenbrühe entsteht.
2. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chili darin vorsichtig anbraten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Passierte Tomaten zugeben und unter gelegentlichem Schwenken einige Minuten köcheln lassen.
4. Spaghetti längs in die Pfanne einlegen und in der Öl-Saucenmischung kräftig anbraten (dabei ruhig mutig sein und keine Angst haben, dass die Nudeln anbrennen).
5. Sobald die Spaghetti gut angeröstet sind, Pasta vorsichtig wenden.
6. Dann jeweils mit etwas kochender Tomatenbrühe auffüllen (wie bei einem Risotto) und die Brühe jeweils wieder einkochen lassen. Spaghetti gelegentlich wenden und unter weiterer Zugabe von Brühe mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
7. Sobald die Nudeln al dente sind und keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist, Nudeln auf vorgewärmten Teller anrichten.
8. Burrata abtropfen lassen, zerzupfen und auf den Spaghetti anrichten.

Extra-Tipp: Das Gericht stammt aus Apulien. Der Burrata, ein milder cremiger Filatatkäse mit mildsäuerlichem milchigem Geschmack, neutralisiert die Schärfe der Chili und gibt dem Gericht feine Frische.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ
74 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

Andrea Safidine
Gefüllter Butternut-Kürbis

Montag, 28. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	Butternut-Kürbisse (mittlere Größe)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
60 ml	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 ml	Gemüsebrühe
150 g	Instant-Couscous
200 g	Kirschtomaten
1 EL	Balsamico
100 g	junger Gouda
50 g	Rucola

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch der Kürbishälften mit einem Messer etwas einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.
3. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit ca. 1/3 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 40-60 Minuten weichgaren.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom übrigen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen.
7. Anschließend den Couscous dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
8. Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Tomaten anschließend zum Couscous geben.
9. Restliches Olivenöl und Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Weich gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Backofen noch nicht ausschalten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Kürbishälften löffeln.
11. Das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Couscous vermengen. Couscous abschmecken und in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.
12. Den Gouda grob reiben und die gefüllten Kürbishälften damit bestreuen. Kürbishälften nochmals kurz in den heißen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.
13. Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. grob zerpfeifen.
14. Überbackene Kürbishälften auf Teller geben, etwas Rucola überstreuen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1835 kJ
44 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 22 g Fett

Jaqueline Amirfallah Gefüllte Linsenfannkuchen mit Spinat und Möhren

Dienstag, 29. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia& Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen und Sauce

400 g	rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe
150 ml	Wasser
4	Eier
100 g	Dinkelmehl, Type 630
etwas	Salz
etwas	Paprikapulver
etwas	Kreuzkümmel gemahlen
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Für die Füllung:

1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1 kg	Blattspinat
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL	Kardamom, gemahlen
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Bund	Dill

Zubereitung:

1. Die Linsen verlesen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann 2-3 Esslöffel von den Linsen für die Dekoration entnehmen und beiseitestellen. Übrige Linsen weitere ca. 5 Minuten sehr weichkochen.
3. Für den Teig 1/3 der sehr weich gegarten Linsen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen, das Wasser zugeben und fein pürieren.
4. Eier mit dem Mehl verquirlen, zu den pürierten Linsen geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten quellen lassen.
5. Inzwischen für die Sauce zu den restlichen Linsen im Topf die Kokosmilch geben, einmal aufkochen und ebenfalls fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
6. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe fein hacken.
7. Möhre putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Spinat verlesen, gründlich waschen, abtropfen lassen und die groben Stiele entfernen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhrenwürfel darin anbraten. Mit Kardamom, Salz und Zucker würzen.
10. Spinat mit in die Pfanne geben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Spinat abtropfen lassen.

11. Dill abbrausen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.
12. Vor dem Ausbacken den Teig nochmals gut verrühren.
13. Zum Ausbacken der Pfannkuchen jeweils wenig Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach Pfannkuchen ausbacken.
14. Je etwa 3 EL von dem Gemüse auf einen Pfannkuchen geben und aufrollen.
15. Die gefüllten Pfannkuchen auf Teller geben, mit übrigen Linsen und Dill garnieren und die Sauce angießen.

Pro Portion: 725 kcal/ 3040 kJ

64 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 34 g Fett

Kevin von Holt
Geschmorte Poulardenbrust mit
Pastinakenpüree und glacierten Ingwer-Karotten

Mittwoch, 30. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Fleisch:

3 Möhren
3 Kartoffeln, mittelgroß
2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
4 Poulardenbrüste (à ca. 175 g)
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Pastinaken-Püree:

250 g Pastinaken
etwas Salz
100 g Sahne
etwas Pfeffer

Für die Ingwer-Karotten:

300 g Karotten
1 Schalotte
20 g Ingwer, frisch
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
15 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden.
3. Poulardenbrüste kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen
4. Öl in einem backofengeeigneten Bräter erhitzen. Poulardenbrüste im heißen Öl rundherum kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das vorbereitete Gemüse und Kartoffeln in den Bräter geben und um das Fleisch verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wasser angießen. Fleisch und Gemüse im heißen Backofen zugedeckt ca. 1 Stunde garen.
Extra-Tipp: Fleisch und Gemüse können auch in einem Tontopf (Römertopf) im Backofen geschmort werden. Dazu den Tontopf rechtzeitig gründlich wässern. Fleisch und Gemüse vorbereiten und in den Topf einlegen. Topf schließen und in den kalten Backofen schieben. Bei 200 Grad Ober- und Unterhitze ca. 1 Stunde garen.
5. Für das Püree die Pastinaken putzen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf etwas leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Pastinaken darin zugedeckt weich dünsten.
6. Sahne in einem Topf einmal aufkochen lassen. Weich gegarte Pastinaken abtropfen lassen und zur Sahne geben. Alles mit einem Mixstab fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für die Ingwer-Karotten die Karotten, Schalotte und Ingwer schälen. Die Karotten halbieren und in dünne Scheiben, die Schalotte in feine Scheiben schneiden und den Ingwer fein reiben.
8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Karotten und Zwiebelscheiben darin unter Wenden ca. 8 Minuten dünsten. Butter hinzufügen und alles unter Schwenken erhitzen. Anschließend den Ingwer hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Fleisch und geschmortes Gemüse auf Teller verteilen. Püree und Ingwer-Karotten dazu reichen.

Pro Portion: 560 kcal/ 2340 kJ
28 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 28 g Fett

Christian Henze
Süßkartoffel-Eintopf mit Pilzen

Donnerstag, 31. Oktober 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

600 g	Süßkartoffeln
300 g	Champignons oder Kräuterseitlinge
100 g	Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
600 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	glatte Petersilie
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
50 g	Crème fraîche
150 g	Cheddar-Käse
2 EL	heller Balsamico

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln abwaschen, schälen und in 1,5 cm große Stücke schneiden.
2. Die Pilze putzen und vierteln.
3. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Frühstücksspeck zugeben und 3-4 Minuten darin anschwitzen, dann die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Anschließend Paprikapulver und Crème fraîche unter den Eintopf rühren und nochmals 2-3 Minuten weiterköcheln lassen.
7. Den Käse grob reiben.
8. Den Eintopf mit Balsamico verfeinern, abschmecken und in tiefen Tellern oder Bowls anrichten. Mit Käse und Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 610 kcal/ 2550 kJ
38 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 43 g Fett