

**Stephan Hentschel**  
**Rotkohl auf Blumenkohl mit Orangen-Vinaigrette****Freitag, 1. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Pflanzliche Küche

**Zutaten:**

1	kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
4 EL	Rapsöl
2 EL	Currypulver
100 g	geschälte Mandeln
1	kleiner Blumenkohl (ca. 1 kg)
4	Schalotten
400 ml	Sojasahne
4 EL	Mandelöl
6	Orangen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
4 Stängel	glatte Petersilie
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Vom Rotkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen, dann den Kohl längs vierteln, abwaschen und trocken tupfen.
3. Die Kohlviertel mit Rapsöl und Currypulver marinieren und anschließend mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
5. Den Blumenkohl putzen, waschen und fein schneiden.
6. Die Schalotten schälen und fein schneiden.
7. Schalotten, geschnittenen Blumenkohl, Sojasahne und Mandelöl in einen Topf geben und zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit die gerösteten Mandeln grob hacken.
9. Die Orangen auspressen und den Saft in einem Topf auf ein Drittel einkochen.
10. Dann Olivenöl und gehackte Mandeln zum Orangensaft dazugeben und mit Salz abschmecken.
11. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen.
12. Die geschmorten Kohlviertel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und jeweils den Strunk entfernen.
13. Den weich gekochten Blumenkohl mit den weiteren Zutaten im Topf fein pürieren. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
14. Das Blumenkohlpüree auf Tellern verteilen. Die losen Kohlblätter locker darauf platzieren. Die Mandel-Orangen-Vinaigrette darüber träufeln und alles mit Petersilie garnieren und servieren.

Pro Portion: 780 kcal/ 3270 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 69 g Fett

**Tarik Rose**  
**Senf-Eier mit Zwiebel-Chutney und Spinat****Montag, 4. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für das Senf-Chutney:

2 EL	Senfsaat (hell)
2	rote Zwiebeln
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico (gereifter, mit Apfel aromatisierter Essig)
2	Sternanis
1 EL	Honig
etwas	Salz

Für die Senfsauce:

2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
100 ml	Apfel-Balsamico
1 EL	Honig
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	saure Sahne
2 EL	körniger Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für Spinat und Eier:

1	rote Zwiebel
1 kg	Blattspinat
8	Bio-Eier
1 EL	Olivenöl
1 EL	Apfel-Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für das Chutney die Senfkörner in ein Sieb geben, abbrausen, dann in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 3 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb gießen und kurz abwaschen. Dann die Körner erneut mit frischem Kochwasser aufsetzen, wieder 3 Minuten kochen, erneut abgießen und abwaschen. Diesen Vorgang insgesamt fünfmal wiederholen. Die Körner verlieren dadurch Bitterstoffe und werden angenehm knackig.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
4. Die gekochten Senfkörner hinzufügen und mit den Zwiebeln vermengen. Balsamico, Sternanis und Honig hinzufügen, mit Salz würzen. Alles bei schwacher Hitze einige Minuten köcheln lassen. Das Chutney sollte eine sämige Konsistenz haben.
5. Für die Senfsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos andünsten.
7. Knoblauch zugeben, mit Essig ablöschen und etwas Honig unterrühren. Anschließend die Brühe dazugeben und alles aufkochen lassen.
8. Dann die Temperatur reduzieren, saure Sahne unterrühren. Zum Schluss den körnigen Senf unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Für den Spinat die Zwiebel schälen und fein würfeln.

10. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

11. Die Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Minuten wachweich kochen, herausnehmen, abschrecken und vorsichtig pellen.

12. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln farblos andünsten, Balsamico hinzufügen. Den Spinat dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Zum Anrichten den Spinat abtropfen lassen, auf Teller verteilen. Chutney und Senfsauce hinzufügen. Die Eier auf den Spinat setzen und anschneiden oder halbieren und alles servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 500 kcal/ 2080 kJ

13 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 38 g Fett

**Sören Anders**  
**Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen**

**Dienstag, 5. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Pfannkuchen

100 g Mehl  
150 ml Milch  
3 Eier  
30 g flüssige Butter  
etwas Salz  
2 EL Butterschmalz

Für die Füllung

600 g junger Grünkohl  
2 Schalotten  
1 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
2 EL Pinienkerne  
2 EL Rosinen  
1 Zweig Salbei  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
300 g Ricotta (ital. Frischkäse; ersatzweise Rahmfrischkäse)

Für die Sauce

2 EL Butter  
30 g Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
200 ml Milch  
etwas Salz  
1 Prise Muskat

Zusätzlich

2 EL Butter zum Ausfetten der Form  
50 g Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

5. Gekarteten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.
7. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
8. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.
9. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
10. Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.
11. Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.
12. Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 745 kcal/ 3110 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 53 g Fett

**Rainer Klutsch  
Käsespätzle mit Feldsalat****Mittwoch, 6. Dezember 2023  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Käsespätzle:

400 g Weizenmehl, Type 405  
6 Eier  
etwas Salz  
2 Zwiebeln  
250 g Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse  
50 g Butter  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
150 ml Milch  
60 g Sahne

Für den Salat:

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

**Zubereitung:**

1. Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier aufschlagen und zugeben. 1 Prise Salz aufstreuen. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel abdecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
3. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig geben. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche.
4. Die Spätzle mit einem Sieblöffel/Schaumkelle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der gesamte Teig zu Spätzle verkocht ist.
5. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder Grillfunktion auf mittlere Stufe einschalten.
7. Zwiebeln in einer Pfanne in 40 g heißer Butter goldbraun rösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Eine Auflaufform mit Butter einfetten.
9. Milch und Sahne in einen Topf geben, erhitzen und die Hälfte der gebratenen Zwiebeln zugeben.
10. Eine Schicht Spätzle in die Auflaufform geben, etwas gerieben Käse darauf verteilen und etwas von der Zwiebelmilch angießen. Dann eine zweite Schicht Spätzle, etwas Käse und etwas Zwiebelmilch in die Form geben und eine letzte Schicht Spätzle und die restliche Zwiebelmilch einschichten.
11. Alles mit übrigem Käse bestreuen und in den vorgeheizten Ofen geben. Die Käsespätzle ca. 20 Minuten im Ofen garen, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
12. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

13. Die restlichen Zwiebeln nochmals kurz in der Pfanne erwärmen und knusprig braten.
14. Für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen verrühren, den Salat dazugeben und vermengen.
15. Käsespätzle aus dem Ofen nehmen, die Zwiebeln darauf anrichten und servieren. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 995 kcal/ 4170 kJ

77 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 59 g Fett

**Christian Henze**  
**Geröstete Rotkohlecken mit Spekulatius-Würzbutter**  
**und Hähnchenschenkeln**

Donnerstag, 7. Dezember 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche**Zutaten:**

Für das Gemüse

1	kleiner Rotkohl (ca. 800 g)
4 EL	Butter
2 EL	brauner Zucker
2 Msp.	Spekulatius-Gewürzmischung
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Hähnchenkeulen:

8	Hähnchenunterkeulen
2 Zweige	Thymian
3 EL	Weizenmehl, Type 405
2	Eier
4 EL	Pankomehl (oder Paniermehl)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
250 ml	Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip:

10 g	frischer Ingwer
100 g	Crème fraîche
100 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Mango-Chutney (aus dem Glas)
1 EL	Feigensenf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Bio-Orangenschale (fein abgerieben)

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk gerade abschneiden. Dann den Kohl längs halbieren, abwaschen, abtrocknen und in etwa 3 cm dicke Spalten schneiden, dabei darauf achten, dass sie nicht auseinanderfallen.
3. Die Rotkohlecken nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
4. Die Butter in einem Topf schmelzen. Topf vom Herd ziehen und Zucker, Spekulatius-Gewürzmischung, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer unterrühren.
5. Die Rotkohlecken beidseitig mit der Spekulatiusbutter bepinseln und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.
6. In der Zwischenzeit die Keulchen waschen, trocken tupfen und die Haut entfernen.
7. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
8. Thymian und Mehl in einem tiefen Teller mischen. In einem weiteren tiefen Teller die Eier verquirlen und in einen dritten tiefen Teller das Pankomehl geben.
9. Die Keulchen mit Salz und Pfeffer würzen, dann zunächst im Thymian-Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden.
10. In einer tiefen Pfanne (oder einem Topf) das Bratöl erhitzen und die Hähnchenschenkel darin rundherum ca. 8 Minuten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

11. Die entfetteten Hähnchenschenkel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Den Backofen auf 180 Grad herunterschalten, das Blech unter dem Blech mit dem Rotkohl in den Ofen geben und die Keulchen noch ca. 15 Minuten fertig garen.
12. Für den Dip Ingwer schälen und fein reiben.
13. Crème fraîche, Joghurt, Mango-Chutney, geriebenen Ingwer und Feigensenf verrühren.
14. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgeriebener Orangenschale verfeinern.
15. Die gerösteten Rotkohlecken und Hähnchenkeulen auf Tellern anrichten. Den Dip dazu reichen.

Pro Portion: 845 kcal/ 3540 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 56 g Fett

**Sören Anders  
Strammer Max mit Schinkentatar  
und pochiertem Ei****Montag, 11. Dezember 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

½	Romanasalat
200 g	Schwarzwälder Schinken
1 Bund	Radieschen
1	Apfel
½	Bio-Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 TL	Ahornsirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butterschmalz
4 Scheiben	Grau- oder Bauernbrot (à ca. 50 g)
50 ml	Weißweinessig
4	frische Eier

**Zubereitung:**

1. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Schinken in feine Würfel schneiden.
3. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.
4. Schinkenwürfel mit Radieschen und Apfel mischen.
5. Für das Salatdressing von der Zitrone den Saft auspressen und mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer gut vermischen.
6. Die Knoblauchzehe andrücken. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, die Knoblauchzehe zugeben und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
7. Für die pochierten Eier einen Topf mit reichlich Wasser (ca. 2 l) aufsetzen, Essig zugeben und zum Kochen bringen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Das Wasser soll kurz unter dem Siedepunkt sein.
8. Ein Ei in eine kleine Tasse schlagen und von der Tasse (ein kleiner Schöpflöffel geht auch gut) langsam in das Wasser gleiten lassen. Diesen Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen. Die Eier 4–6 Minuten (je nach Vorliebe für die Konsistenz eines Eies) in dem Essigwasser ziehen lassen.
9. In der Zwischenzeit den Romansalat mit dem Dressing mischen und auf den Brotscheiben verteilen, darauf das Schinkentatar geben.
10. Die gegarten Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen und jeweils auf die vorbereiteten Brote geben. Eier mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und die Brote servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ

34 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 34 g Fett

**Christian Henze**  
**Kartoffelrösti mit Speck, Pilzen und Käse****Dienstag, 12. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:****Für den Salat:**

300 g	Kohlrabi
300 g	Möhren
1	Bio-Orange
3 EL	Apfelessig
1 EL	Honig
3 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Rucola
20 g	Sonnenblumenkerne, geröstet

**Für die Rösti:**

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Meerrettich aus dem Glas
150 ml	Rapsöl
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
150 g	geräucherter Bauchspeck
250 g	Champignons
200 g	Bergkäse (z.B. Emmentaler, Gruyère)
1 EL	Butterschmalz

**Zubereitung**

1. Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
3. Etwas Orangenabrieb und -saft mit Essig, Honig und Rapsöl zum geraspelten Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen, alles gut vermischen und den Salat etwas ziehen lassen.
4. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Anschließend die Kartoffelraspel in ein sauberes Küchentuch geben und gut ausdrücken.
5. Kartoffelraspel mit Salz und Pfeffer würzen und den Meerrettich untermischen.
6. In zwei großen Pfannen jeweils die Hälfte vom Öl erhitzen. Je die Hälfte der Kartoffelraspel locker zugeben und vorsichtig zu 2 Rösti pro Pfanne formen. Die Rösti beidseitig jeweils 6-8 Minuten bei mittlerer Temperatur goldgelb braten, dann auf Küchenpapier entfetten.
7. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Speck würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Käse reiben.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Pilze, Knoblauch und Speck zugeben und anbraten.
10. Backofen auf 190 Grad Oberhitze oder die Grillfunktion einschalten.
11. Die Rösti auf ein Backblech geben, den Zwiebel-Speck-Mix darauf geben und mit dem Käse bestreuen.

12. Röstli in den vorgeheizten Ofen geben und einige Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb geschmolzen ist.
13. Rucola abbrausen, trocken schütteln, etwas kleiner schneiden und direkt vor dem Servieren unter den Salat mischen. Sonnenblumenkerne aufstreuen.
14. Röstli und Salat auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 910 kcal/ 3810 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 72 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kartoffelcroissants mit Rahmwirsing****Mittwoch, 13. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche**Zutaten:**

1 kg	große Kartoffeln, mehlig kochend
40 g	Haselnüsse, geschält
1	Wirsing (ca. 1 kg)
1	Zwiebel
1 Bund	Majoran
2 EL	Butterschmalz
250 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Bergkäse
2	Eier
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Kartoffelstärke
etwas	Kartoffelstärke zum Bestäuben

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde weich garen.
3. In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse rösten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
4. Den Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen. Wirsing waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Wirsingviertel in feine Streifen schneiden.
5. Zwiebel schälen und fein hacken.
6. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. In einem großen flachen Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen, Wirsing dazugeben und bei kleiner Hitze langsam dämpfen. Mit Sahne ablöschen. Den Wirsing darin weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die gerösteten Haselnüsse fein hacken. Den Käse fein reiben.
9. Die noch sehr warmen weich gegarten Kartoffeln durchschneiden, das Kartoffelinneres herauskratzen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
10. Die Eier trennen.
11. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Eigelb und Kartoffelstärke darunter mischen.
12. Diesen Kartoffelteig mit dem Nudelholz etwa 1 cm dünn ausrollen (das Nudelholz sollte immer mit Kartoffelstärke bestäubt sein, damit der Teig nicht klebt). Aus der Teigplatte lange Dreiecke ausschneiden. Majoran, gehackte Nüsse und Käse darauf streuen und von der breiten Seite her aufrollen. Die Enden zu einem Croissant umbiegen.
13. Die Kartoffelcroissants auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Eiweiß bestreichen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.
14. Kartoffelcroissants und Rahmwirsing auf Teller verteilen und servieren.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ  
46 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 43 g Fett

**Antonina Müller**  
**Zweierlei Tartelettes**  
**Herzhafte Salsiccia-Oliven-Tartelettes**  
**und süße Orangen-Baiser-Tartelettes**

**Donnerstag, 14. Dezember 2023**  
**Rezept für 12 Tartelettes**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Teig:

320 g kalte Butter  
500 g Weizenmehl, Type 405  
1 Prise Salz  
2 TL Zucker  
2 Eier  
etwas Weizenmehl zum Ausrollen des Teigs

Für die herzhafte Füllung:

1/2 Knoblauchzehe  
2 Salsiccia-Würste (ital. rohe grobe Bratwurst)  
6 schwarze Oliven, entkernt  
60 g Parmesan  
2 Eier  
120 g Sahne  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die süße Variante:

1 Bio-Orange  
4 Eier  
100 ml Orangensaft, frisch gepresst  
200 g Butter  
140 g Zucker (aufgeteilt in 50 g und 90 g)  
1 Prise Zimt  
20 ml Amaretto-Likör  
3 Eiweiße

Außerdem:

12 Tartelette-Förmchen à ca. 12 cm Durchmesser  
2 Spritzbeutel  
1 Küchen-Flambierbrenner  
einige Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**Zubereitung:**

1. Für den Teig die kalte Butter in Würfel schneiden.
2. Mehl, Salz, Zucker und die Butterwürfel in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine kurz kneten, bis sich die Butter gerade so mit dem Mehl vermischt hat.
3. Dann die Eier unterkneten, zügig zu einer etwa 3 cm dicken Scheibe formen und den Teig abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Anschließend den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und vor dem Ausrollen 10 Minuten ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit für die herzhafte Füllung Knoblauch schälen und fein schneiden.

6. Die Salsiccia-Würste aus der Pelle nehmen, grob zerteilen und in einer Pfanne mit dem geschnittenen Knoblauch kurz anbraten.
7. Die Oliven in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.
8. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig etwa 3 mm dick ausrollen. Tipp: Auch das Nudelholz leicht bemehlen, damit der Teig nicht daran kleben bleibt.
10. Den Teig in einzelne Kreise mit einem Durchmesser von ca. 13 cm für die Tarte-Förmchen ausschneiden, dabei darauf achten, dass etwa 1 cm Rand eingerechnet wird. Die Förmchen mit den Teigkreisen auslegen und den Boden mit einer Gabel einstechen.
11. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen
12. Die Hälfte der vorbereiteten Förmchen mit der angebratenen Wurstmasse füllen, Olivenscheiben darauf verteilen und die Sahne-Ei-Mischung angießen und mit Parmesan bestreuen.
13. Die herzhaft belegten Tartes im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Sie schmecken lauwarm oder gut abgekühlt.
14. Die restlichen mit Teig belegten Förmchen für die süße Füllung müssen blind gebacken werden. Dafür den Teig mit jeweils einem etwas über den Rand reichendem Stück Backpapier belegen, Hülsenfrüchten zum Blindbacken auffüllen. Die Böden im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten goldbraun vorbacken.
15. Dann aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers die Hülsenfrüchte vorsichtig vom Teig abheben. Böden in der Form abkühlen lassen. Zum Fertigstellen die Böden dann aus den Formen stürzen.
16. Für die süße Füllung die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen.  
Tipp: Danach für den frisch gepressten Orangensaft die Orange auspressen.
17. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.
18. Orangensaft und -abrieb mit Butter, 50 g Zucker, Zimt und Amaretto in einen Topf geben und aufkochen lassen.
19. Die verquirlten Eier unter schnellem Rühren auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben, unter weiterem ständigem Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit dicklich wird.
20. Dann die Masse in eine Schüssel umfüllen. Mit Folie direkt bedecken, damit sich keine Haut bildet. Kühl stellen.
21. Sobald die Masse abgekühlt ist, füllt man sie in einen Spritzbeutel mit Lochtülle und gibt sie in die vorgebackenen Tartelettes.
22. Für das Baiser die Eiweiße langsam steif aufschlagen, dabei nach und nach 90 g Zucker einrieseln lassen.
23. Den Eischnee in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle füllen und auf die gefüllten Tartelettes geben. Dann mit einem Flambierbrenner den Eischnee abflämmen.
24. Die süßen Tartelettes dann sofort servieren.

Pro Stück (herzhafte Tartelettes): 555 kcal/ 2320 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 40 g Fett

Pro Stück (süße Tartelettes): 780 kcal/ 3260 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 55 g Fett

**Daniele Corona**  
**Tagliatelle mit Entenkeulen-Ragout**  
**und Orange**

Freitag, 15. Dezember 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran, Pasta**Zutaten:**

4	Entenkeulen (à ca. 300 g)
2	Zwiebeln
1	Möhre
150 g	Knollensellerie
1 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
500 ml	trockener Rotwein
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2	Lorbeerblätter
1	Sternanis
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 ml	Geflügel- oder Gemüsebrühe
2	Orangen
2 TL	Rohrzucker
4	getrocknete Pflaumen (ohne Stein; Dörripflaumen)
1 TL	Speisestärke (nach Belieben)
400 g	Tagliatelle
80 g	Parmesan im Stück

**Zubereitung:**

1. Entenkeulen abbrausen und gründlich trocken tupfen.
2. Zwiebeln schälen. Möhre und Knollensellerie putzen und schälen. Zwiebel, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden.
3. Butterschmalz in einem weiten ofenfesten Topf erhitzen. Die Entenkeulen darin, ggf. in Portionen, goldbraun anbraten. Keulen dann aus dem Topf nehmen, beiseitestellen.
4. Möhren-, Zwiebel und Selleriewürfel im Bratfett der Keulen unter Wenden anbraten.
5. Tomatenmark zum Gemüse geben und alles unter weiterem Rühren anrösten.
6. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen und kräftig einkochen lassen.
7. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Kräuterzweige mit Lorbeerblättern und Sternanis in den Fond geben. Mit Salz und Pfeffer würzen
8. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Entenkeulen leicht mit Salz und Pfeffer würzen, in den Fond geben und so viel Brühe angießen, dass sie gerade mit Flüssigkeit bedeckt sind. Topf schließen, in den heißen Backofen schieben und etwa 1,5 Stunden im Ofen schmoren. Zwischendurch 1–2 mal wenden und ggf. noch etwas Brühe nachgießen.
10. Sobald das Fleisch der Entenkeulen zart gegart ist, die Keulen aus dem Fond heben. Fleisch vom Knochen lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden.
11. Den Saucenfond durch ein Sieb passieren.
12. Orangen halbieren und den Saft auspressen.
13. In einer großen Pfanne den Rohrzucker leicht karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und den Saft etwa um die Hälfte einkochen lassen.
14. Die Pflaumen in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Entensauce zugießen.
15. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Sauce abschmecken.
16. Nach Belieben die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser anrühren, zur Sauce geben und kurz sacht köcheln lassen und die Sauce binden.

17. Das Entenfleisch unter die Sauce mischen und erhitzen.
18. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Tagliatelle darin nach Packungsanweisung mit noch leichtem Biss (al dente) garen.
19. Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen, und kurz abtropfen lassen.
20. Nudeln dann zum Entenragout geben und alles gut durchschwenken. Gegebenenfalls etwas vom aufgefangenen Nudelwasser untermischen.
21. Ragout mit Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen. Parmesan z. B. mit einem Sparschäler fein hobeln und über das Gericht streuen.

Pro Portion: 1400 kcal/ 5860 kJ

95 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 73 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Erbsencremesuppe mit Kartoffelspieß****Montag, 18. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Suppe:

1	Zwiebel
8 g	Ingwer
½	rote Chilischote
1	Kartoffel, mehlig kochend
1 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	TK-Erbesen
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
3 Stiele	Estragon

Für die Spieße:

2	Kartoffeln, festkochend
300 ml	Frittierfett
etwas	Salz

Außerdem:

4	Schaschlik-oder Holzspieße
---	----------------------------

**Zubereitung:**

1. Für die Suppe die Zwiebel schälen und in grobe Streifen oder Würfel schneiden.
2. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Chilischote waschen, entkernen, die scharfen Seitenwände wegschneiden und in Stücke schneiden.
4. Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel, Chili und Ingwer dazugeben und mit anschwitzen.
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tiefkühlerbsen dazugeben. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Kurz vor Ende der Kochzeit die Sahne dazu gießen und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Für die Spieße die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
9. Das Frittierfett in einem schmalen, hohen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin einige Minuten kross frittieren. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
10. Die krossen Kartoffelwürfel auf Spieße stecken.
11. Estragon waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
12. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Wer sie besonders samtig möchte, kann sie noch durch ein feines Küchensieb streichen.
13. Etwas Estragon in die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.
14. Den restlichen Estragon darüberstreuen und die Kartoffelspieße anlegen.

Pro Portion: 370 kcal/ 1530 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 25 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Rehmedaillons mit Rote Bete-Waffeln**

**Dienstag, 19. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Gourmet-Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

Für das Gemüse:

etwas grobes Salz  
1 Weiße Bete, mittelgroß  
1 Gelbe Bete, mittelgroß  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Waffeln:

etwas grobes Salz  
2 Rote Bete, mittelgroß  
3 Schalotten  
120 g kalte Butter  
40 ml Sherryessig  
etwas Salz  
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Bio-Orange  
200 ml Gemüsebrühe  
2 Eier  
120 g weiche Butter  
50 g Zucker  
80 g Weizenmehl, Type 405  
70 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Knusperstreusel:

100 g Butter  
50 g Zucker  
120 g Weizenmehl, Type 405  
1 EL Roh-Rohrzucker  
1 Msp. Backnatron  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
1 Msp. Ingwerpulver  
1 Msp. Gewürznelke, gemahlen  
1 EL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Fleisch und Sauce:

500 g ausgelöster Rehrücken  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
4 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
2 EL Preiselbeeren aus dem Glas  
100 ml Portwein  
250 ml Rotwein  
2 Lorbeerblätter

3	Wacholderbeeren
250 ml	Wildfond (z. B. aus dem Glas)
80 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

	Waffeleisen
Etwas	Öl zu Ausfetten des Waffeleisens

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Boden einer Auflaufform etwa 5 mm hoch mit grobem Salz bestreuen.
3. Zunächst alle Bete Knollen für das Gemüse und die Waffeln gut abwaschen und auf das Salz in der Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen je nach Größe der Knollen ca. 35-60 Minuten weich garen.
4. Die weich gegarten Bete-Knollen aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und schälen.
5. Die gelbe und weiße Bete in Spalten schneiden und für das Gemüse beiseitestellen.
6. Für die Waffeln die gegarten Rote Bete Knollen in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf ca. 1/3 der kalten Butter schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen. Dann die gewürfelte Rote Bete zugeben und mit Essig ablöschen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen.
8. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und mit in den Topf zu den Bete-Würfeln geben. Gemüsebrühe angießen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.
9. Zuletzt restliche kalte Butter zugeben und alles zu einem weichen Püree mixen, abschmecken und etwas abkühlen lassen.
10. Für die Knusperstreusel Butter in Würfel schneiden und mit Zucker, Mehl, Rohrzucker, Backnatron, Zimt, Ingwer-, Gewürznelkenpulver und gemahlenem Pfeffer in einer Schüssel zu Streuseln verkneten.
11. Die Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 10 Minuten goldbraun backen.
12. Den Rehrücken parieren, kalt abspülen, trocken tupfen und in Medaillons von jeweils ca. 40 g schneiden.
13. Für die Sauce die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
14. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln.
15. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Knoblauch und Preiselbeeren zugeben und mit Portwein und Rotwein ablöschen.
16. Die Kräuterzweige, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zugeben. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
17. Anschließend den Wildfond zugeben, nochmals aufkochen, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
18. Für die Waffeln die Eier trennen. Das Eiweiß zu Schnee schlagen.
19. Weiche Butter mit Zucker und Eigelben aufschlagen.
20. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen und unter die Buttermasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Rote Bete-Püree unterziehen und das geschlagene Eiweiß unterheben.
21. Waffeleisen erhitzen, ausfetten und darin aus dem Teig nach und nach knusprige Waffeln ausbacken.
22. Die Rehmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medaillons darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten kurz anbraten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, Medaillons zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen.
23. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Bete-Spalten darin kurz warm schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

24. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren und erneut aufkochen. Dann den Topf vom Herd ziehen und die Butter unter die Sauce mixen, abschmecken.
25. Medaillons auf Teller verteilen und die Streusel darüber geben, etwas Sauce angießen und die Waffeln und Bete-Spalten anlegen.

Pro Portion: 1460 kcal/ 6130 kJ  
110 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 90 g Fett

**Sören Anders****Mittwoch, 20. Dezember 2023****Winterkabeljau mit Schwarzwurzel-„Nudeln“  
und Kartoffelpüree****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

**Zutaten:**

Für Püree und Gemüse:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1 Spritzer	Essig
8	Schwarzwurzeln
4 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Dill
1 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
200 ml	Milch

Für Fisch und Sauce

4	Schalotten
5 EL	Butter
20 ml	trockener Wermut (nach Belieben)
500 ml	Fischfond
2	Knoblauchzehen
1	Lorbeerblatt
800 g	Winterkabeljau (auch Skrei genannt)
etwas	Salz
2 EL	Crème fraîche
50 g	Forellenkaviar

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen, waschen und mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Etwas Salz zufügen, aufkochen und die Kartoffeln weich garen (sie sollten aber nicht zerfallen).
2. Für die Schwarzwurzeln eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen.
3. Für die Sauce inzwischen Schalotten abziehen und fein schneiden.
4. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Die Schalottenwürfel darin farblos andünsten.
5. Schalotten mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit einkochen (wer keinen Alkohol verwenden möchte, lässt diesen Zubereitungsschritt einfach aus).
6. Dann Fischfond angießen. 1 Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fond geben. Die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze mindestens um die Hälfte einkochen.
7. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.
8. Die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden.
9. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schwarzwurzel-Streifen darin einige Minuten, aber mit noch leichtem Biss, dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Für das Püree Dill, Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln. Von den Kräutern einige Spitzen für die Dekoration abzupfen und beiseitelegen.
11. Restliche Kräuter und Milch pürieren.
12. Die gegarten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
13. Kräutermilch und 2 EL Butter zugeben und alles einem grünen Püree verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Fischfiletstücke mit Salz würzen. Übrige Knoblauchzehe abziehen und andrücken.
16. 2 EL Butter in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Knoblauch zugeben. Die Fischstücke in der Knoblauchbutter rundherum goldbraun anbraten.
17. Dann in der Pfanne in den heißen Backofen geben und bei 70 Grad ca. 5 Minuten fertig garen.
18. In der Zwischenzeit Lorbeer und Knoblauch aus dem eingekochten Fond entfernen.
19. Crème fraîche zum Fond geben und alles pürieren. Dann nach und nach 2 EL Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce mixen, sodass sie etwas sämig wird (nicht mehr kochen lassen!). Forellenkaviar und nach Belieben Balsamico-Perlen (siehe Extra-Rezept-Tipp unten) zur Sauce geben.
20. Fischstücke, Kräuter-Püree und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Kräutern garnieren und servieren. Die Sauce dazu reichen.

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

**Sören Anders**  
**Rinderroulade mit Bratkartoffeln****Donnerstag, 21. Dezember 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche**Zutaten**

Für die Bratkartoffeln:

800 g Kartoffeln, vorwiegend fest kochen  
etwas Salz  
4 EL Butterschmalz

Für die Rouladen:

4 Rouladenscheiben vom Rind à ca. 150 g (z.B. aus der Ober- oder Unterschale)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 EL scharfer Senf  
80 g Speck, dünn aufgeschnitten  
4 Essiggurken  
1 Bund Suppengemüse (Karotte, Sellerie und Lauch)  
2 EL Pflanzenöl zum Braten  
1 EL Tomatenmark  
100 ml Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe und 1 Spritzer Balsamico)  
1 EL Weizenmehl, Type 405  
500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe  
10 Pfefferkörner  
1 TL Speisestärke

Außerdem:

Rouladennadeln oder kleine Holzspieße

**Zubereitung:**

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. (Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.)
2. Das Rouladenfleisch zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel plattieren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Seite die Fleischscheiben mit Senf bestreichen. Darauf jeweils 1-2 Speckscheiben der Länge nach darauflegen. Die Gurken längs in Scheiben schneiden und auf den Speck geben. Die Fleischscheiben aufrollen und mit einer Rouladennadel oder einem Holzspieß feststecken.
3. Das Suppengemüse putzen, evtl. schälen und in Würfel schneiden.  
Tipp: Wer mag kann die Rouladen vor dem Anbraten ganz leicht mit Mehl bestäuben.
4. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten, dann herausnehmen.
5. Suppengemüse in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren anbraten, bis es leicht Farbe angenommen hat. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitanbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen.
6. Anschließend mit Mehl bestäuben, unterrühren und die Brühe hinzugießen.
7. Lorbeerblatt, geschälte Knoblauchzehe und Pfefferkörner zugeben, alles einmal aufkochen, dann die Temperatur reduzieren und die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei geringer Hitze auf dem Herd die Rouladen ca. 90 Minuten weich schmoren.

Tipp: Man kann die Rouladen auch im Ofen schmoren. Dazu den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (oder 160 Grad Heißluft) vorheizen und einen backofengeeigneten Schmortopf mit Deckel verwenden. Die Rouladen und das Gemüse wie im Rezept beschrieben auf dem Herd anbraten, ablöschen usw., doch statt auf dem Herd zugedeckt im Backofen ca. 90 Minuten garen.

8. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen, die Sauce passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und mit der Sauce aufkochen. Rouladen wieder in die Sauce legen.

10. Für die Bratkartoffeln die abgekühlten Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

11. In einer beschichteten Pfanne, noch besser wäre eine Eisenpfanne, Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun schwenken, mit Salz würzen.

12. Rouladen und Sauce anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Pro Portion: 675 kcal/ 2820 kJ

33 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch  
Hackbraten (Falscher Hase)  
mit Kartoffelsalat**

Freitag, 22. Dezember 2023

Rezept für 6 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln, festkochend, z. B. Annabell  
etwas Salz  
1 Zwiebel  
40 ml Brantweinessig  
1 Prise Zucker  
125 ml Gemüsebrühe  
60 ml Sonnenblumenöl  
etwas Pfeffer

Für den Hackbraten und Röstgemüse:

5 Eier  
2 Zwiebeln  
200 ml hoch erhitzbares Öl (zum Frittieren)  
150 g Karotten  
150 g Knollensellerie  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
1 kg Hackfleisch, gemischt  
2 EL Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
100 ml Wasser, lauwarm  
100 g Weißbrot-Brösel (Semmelbrösel)  
20 g Zucker

**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. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Essig und Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben.
4. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Essigmischung in die Schüssel geben.
5. Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.
6. Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
7. Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt brausen und schälen.
8. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
9. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
10. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

11. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
12. Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
14. Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.
15. Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten vorsichtig aus der Form stürzen auf die Weißbrotbrösel stürzen und darin wenden.
16. Zucker in eine Auflaufform streuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden, beiseiteschieben. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen, Gemüsewürfel darum verteilen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.
17. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.
18. Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2670 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 39 g Fett