

**Martin Gehrlein**

## **Zucchini-Spaghetti mit Tomatensugo und Mozzarella**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Vegetarisch, Leichte Küche

**Montag, 3. Juni 2024**

**Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten:**

Für den Sugo

1	rote Spitzpaprika
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
2	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1 Zweig	Rosmarin
3 Zweige	Thymian
6	Kirschtomaten
1	rote Chilischote
1 EL	flüssiger Honig
1 TL	Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Zucchini:

600 g	Zucchini
1	Schalotte
3 Stängel	Basilikum
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker	
250 g	Mozzarella

### **Zubereitung:**

1. Paprika halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Dosentomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Die Tomaten in grobe Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf ein Drittel vom Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika zugeben und anschwitzen.
5. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten.
6. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln.
7. Aufgefangenen Tomatensaft, Dosentomatenwürfel, Rosmarinzweig und Thymianzweige dazugeben, alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln.
8. In der Zwischenzeit für die Gemüsenudeln Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem Spiralschneider in feine nudelartige Streifen schneiden oder mit einem Sparschäler der Länge nach zu dünnen Gemüsenudeln schälen.
9. Schalotte schälen, fein schneiden.
10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
11. Für den Sugo Kirschtomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.
12. Halbierete Kirschtomaten zum Tomatenansatz geben mit Honig, Paprikapulver, 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Kräuterzweige entfernen.
13. Für die Zucchini in einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zucchininudeln zugeben und anschwitzen und mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
14. Basilikum fein schneiden und unter die Zucchininudeln mischen.
15. Mozzarella abtropfen lassen. Tomatensugo auf Teller verteilen, darauf die Zucchininudeln anrichten. Mozzarella fein zerpfeifen, überstreuen und servieren.

Pro Portion: 440 kcal/ 1840 kJ, 13 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gebratene Forellenfilets mit Bratkartoffelsalat****Dienstag, 4. Juni 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:****Für den Salat:**

1 kg Kartoffeln, festkochend (bessern noch Pellkartoffeln vom Vortag)  
Etwas Salz  
1 rote Zwiebel  
60 ml Weißweinessig  
etwas Zucker  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 EL Senf  
150 ml Gemüsebrühe  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Pflanzenöl zum Anbraten

**Für die Forelle:**

30 g geschälte Mandeln  
1 Bund glatte Petersilie  
30 g Parmesan  
1 Bio-Zitrone  
80 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
4 frische Forellenfilets mit Haut (à ca. 150 g)  
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
1 Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.  
Tipp: Dies kann man auch gut bereits am Vortag machen.
2. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
4. Die Kräuter für den Salat abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden.
5. Petersilie und Schnittlauch mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
6. Für den Fisch Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann etwas abkühlen lassen und grob hacken.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
8. Parmesan fein reiben.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Geröstete Mandeln, Petersilie, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab grob mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die abgekühlten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
12. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.

13. Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.

14. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.

15. Das Kräuterdressing über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe untermischen und den Salat abschmecken.

16. Bratkartoffelsalat auf Teller geben, die Forellenfilets anlegen und mit dem Petersilien-Mandelmix beträufeln.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ

33 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 49 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Trofie mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Pesto****Mittwoch, 5. Juni 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

400 g grüne Bohnen  
250 g festkochende Kartoffeln  
etwas Salz  
300 g Trofie (ersatzweise: Spaghetti)  
2 Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
100 g Parmesan  
40 g Pinienkerne  
120 ml Olivenöl  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Die Bohnen waschen, abtropfen lassen, Stielansatz und eventuell vorhandene Fäden entfernen. Die Bohnen nach Belieben halbieren.
2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf ca. 2 l Wasser aufkochen und salzen. Pasta, Bohnen und Kartoffeln in kochendes Salzwasser geben. Unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten sprudelnd kochen.
4. In der Zwischenzeit für das Pesto Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden. Parmesan fein reiben.
5. Pinienkerne, Basilikum, Knoblauch und etwas Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach das übrige Olivenöl untermixen.
6. Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pasta, Bohnen und Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen.
8. Das Pesto mit etwas Kochwasser flüssiger rühren, zur Pasta-Mischung geben und alles durchschwenken.
9. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, schwarzen Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen und servieren.

Pro Portion: 725 kcal/ 3030 kJ  
67 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

**Sören Anders**  
**Marinierte Nackensteaks mit BBQ-Sauce**  
**und Gurkensalat**

Donnerstag, 6. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche**Zutaten:**

Für die Marinade und das Fleisch:

1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Peperoni
150 ml	Kellerbier (Zwickelbier)
75 ml	Rapsöl
2 EL	Honig
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Oregano, getrocknet
1 EL	scharfer Senf
1 TL	Pfeffer, aus der Mühle
1/2 TL	Salz
4	Schweinenackensteaks á ca. 200 g

Für die Kartoffeln mit Sour-Creme:

8	Kartoffeln á ca. 150 g
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1	Bio-Zitrone
200 g	Magerquark
100 g	griechischer Joghurt
150 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die BBQ-Sauce:

80 g	Tomatenmark
80 g	Tomatenketchup
40 ml	Balsamico
50 ml	koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk (z. B. Cola)
40 g	brauner Zucker
1 TL	Ingwerpulver
2 EL	Ahornsirup
10 ml	Sojasauce
etwas	Pfeffer
etwas	Salz

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
2 EL	Pflanzenöl
30 g	saure Sahne
1 EL	heller Balsamico
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
1 Bund	Dill

**Zubereitung:**

1. Für die Marinade Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken.
2. Peperoni waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und die Peperoni fein schneiden.
3. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in eine große flache Auflaufform geben. Bier, Rapsöl, Honig, Paprikapulver, Oregano, Senf, Pfeffer und Salz zugeben und alles gut zu einer Marinade verrühren.
4. Die Nackensteaks in die Auflaufform einlegen, mit der Marinade vollständig bedecken. Form zudecken und die Steaks mindestens 6 Stunden im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen. Besser ist es, sie über Nacht ziehen zu lassen.
5. Vor dem Zubereiten der marinierten Steaks für die Ofenkartoffeln den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
6. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
7. Inzwischen für die Quarkcreme Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.
9. Für die BBQ-Sauce Tomatenmark, Ketchup, Balsamico, Erfrischungsgetränk, braunen Zucker, Ingwerpulver und Ahornsirup in einen Topf geben, alles aufkochen, dann bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
10. Währenddessen für den Salat die Salatgurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
11. Das Öl in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren die saure Sahne, Balsamico, Zucker und 1 Prise Salz hinzufügen, die Gurkenscheiben unterheben.
12. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Zum Schluss den Salat mit Zitronensaft abschmecken und den Dill unterheben.
14. Sobald die BBQ-Sauce entsprechend lange geköchelt hat, die Sojasauce untermischen und die Sauce abschmecken. Evtl. mit Pfeffer und Salz nachwürzen.
15. Vor dem Braten die Steaks aus der Marinade nehmen und mit einem Küchenpapier die noch haftende Marinade größtenteils abtupfen.
16. Die Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 4 Minuten braten.
17. Gebratene Steaks auf Teller geben, dazu BBQ-Sauce, Ofenkartoffeln, Sour Creme und Gurkensalat reichen.

Pro Portion: 850 kcal/ 3560 kJ

73 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 40 g Fett

**Antonina Müller**  
**Ravioli mit Tomatensauce**

**Montag, 10. Juni 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Pasta, Mediterran

**Zutaten:**

Für den Pasteteig:

4 Eier, Größe M  
400 g Weizenmehl, Type 405  
20 ml Olivenöl  
etwas Salz

Für die Hackfleischfüllung:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
400 g Hackfleisch, gemischt vom Schwein und Rind  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
100 ml Weißwein  
50 g Parmesan  
1 EL Crème fraîche  
1 Ei  
2 Stängel Basilikum

Für die Tomatensauce:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
20 ml heller Balsamico  
400 g passierte Tomaten  
200 g Sahne  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1/2 Bund Basilikum

zusätzlich:

1 Ei zum Bestreichen  
2 EL Butter

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Eier, Mehl, Olivenöl und einen knappen Teelöffel Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.
2. Den Teig eine Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.
5. Dann das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und krümelig anbraten.
6. Den Weißwein angießen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
7. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.

8. Währenddessen für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Zucker zugeben und goldbraun karamellisieren lassen.
10. Dann mit dem Balsamico ablöschen, die passierten Tomaten und die Sahne zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.
11. Für die Füllung Parmesan fein reiben und zusammen mit der Crème fraîche und dem Ei unter die abgekühlte Hackfleischmasse mischen.
12. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und ebenfalls untermischen.
13. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Aus dem Teig mit einem Ausstecher Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen.
14. Ei zum Bestreichen verquirlen und die Teigkreise dünn mit Ei bepinseln. In die Mitte der Teigkreise je einen Esslöffel Füllung geben, zu einem Halbmond überklappen und die Ränder mit einer Gabel andrücken.
15. Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Ravioli darin ca. 4 Minuten kochen, anschließend vorsichtig abgießen und abtropfen lassen.
16. Für die Sauce Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter die Tomatensauce mischen.
17. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Ravioli darin kurz schwenken, dann auf Teller geben und mit der Tomatensauce übergießen.

Pro Portion: 1110 kcal/ 4610 kJ  
80 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 65 g Fett

**Kevin von Holt**

## **Gebratener marinierter Lachs auf Karotten-Salat mit Pesto**

Dauer: 3,5 Stunden | Schwierigkeitsgrad: leicht | Feine Küche

**Mittwoch, 12. Juni 2024**

**Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten:**

600 g frisches Lachsfilet mit Haut (Sushi-Qualität)  
2 Chilischoten  
1 Limette  
150 ml helle Sojasauce  
2 EL Rapsöl  
1 TL Rübensirup  
etwas Pfeffer  
etwas Salz  
etwas Pflanzenöl zum Anbraten

### **Für den Salat:**

1 Bund Karotten mit Grün  
3 EL Sesamöl  
1 EL Mirin (Reisessig)  
1 TL Rübensirup  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Zitrone  
125 ml Olivenöl  
100 g Cashewkerne  
1/2 Bund Minze

### **Zubereitung:**

1. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Dann das Lachsfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden.
2. Für die Marinade Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilis fein schneiden.
3. Von der Limette den Saft ausdrücken.
4. In einer tiefen Form Sojasauce, Rapsöl, Limettensaft, Rübensirup, Pfeffer, Salz und fein geschnittene Chili zu einer Marinade mischen.
5. Die Lachsstücke mit der Fleischseite in die Marinade legen, dabei darauf achten, dass die Haut trocken bleibt und nicht mit Marinade bedeckt wird. Den Fisch in der Marinade zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Währenddessen von den Karotten das Grün entfernen, gut waschen, trocken schleudern oder gut abtropfen lassen und für das Pesto beiseitelegen.
7. Für den Salat die Karotten waschen und schälen. Dann die Karotten mit einem breiten Sparschäler der Länge nach in lange Scheiben abschälen bzw. schneiden.
8. Aus dem Sesamöl, Reisessig, Rübensirup, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Karottenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
9. Für das Pesto das Karottengrün grob schneiden und in einen Mixbecher geben.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen und über das Karottengrün geben.
11. Ebenfalls Olivenöl, Cashewkerne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto mixen. Das Pesto evtl. mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für den Lachs eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne auf der Hautseite braten, bis der Fisch zur Hälfte durchgezogen bzw. gegart ist.
13. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Fein geschnittene Minze über den Salat streuen.
14. Den gebratenen Lachs, Karottensalat und Pesto anrichten und genießen.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ, 20 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 57 g Fett

**Tarik Rose**  
**Brotsalat mit Mozzarella und Kapern****Donnerstag, 13. Juni 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran

**Zutaten:**

2	rote Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1	Chilischote
4	Tomaten
12 EL	Olivenöl
200 g	passierte Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Ahornsirup
400 g	Ciabatta oder Kastenweißbrot
2 Zweige	Rosmarin
1	rote Spitzpaprika
50 g	Kalamata-Oliven, entkernt
1 EL	Balsamico
1 Bund	Rucola
1/2	Zitrone
1/2 Bund	Basilikum
250 g	Mozzarella
3 EL	Kapern

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zunächst nur eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln. Den Rest beiseitelegen.
2. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
3. Die Stielansätze der Tomaten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Hälfte der frischen Tomaten dazugeben und etwas einkochen. Dann die passierten Tomaten angießen und die Hitze reduzieren.
5. Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und 15-20 Minuten köcheln lassen.
6. Für das Brot den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
7. Das Brot in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden und auf ein Backblech geben.
8. Restliche Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit aufs Backblech geben.
9. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, Rosmarinnadeln von den Stielen zupfen und auch zum Brot aufs Blech geben. 4 EL Olivenöl überträufeln und alles gut vermengen.
10. Die Brotwürfel ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen. Sie sollen goldbraun und fest werden.
11. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Brotwürfel abkühlen lassen.
12. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
13. Restliche Zwiebel schälen und in Ringe/Scheiben schneiden.
14. In einer hohen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelringe und Paprika anschwitzen. Die restlichen Tomatenwürfel, die gerösteten Brotwürfel und die Oliven dazugeben. Dann in eine Schüssel umfüllen.
15. Tomatensauce angießen und alles vorsichtig vermengen. Die Brotwürfel wenige Minuten in der Tomatenflüssigkeit ziehen lassen. Sie sollten zwar weich sein, aber noch Biss haben. Den Brotsalat mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

16. Rucola abbrausen, trocken schütteln.

17. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit 2 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola zugeben und untermischen.

18. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

19. Mozzarella in Stücke teilen.

20. Zum Anrichten den Brotsalat am besten mit Hilfe eines Servierings mittig auf Tellern platzieren. Etwas Rucola darauf anrichten. Mozzarella, Basilikumblätter und Kapern darum verteilen, alles mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ

59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 57 g Fett

## Sören Anders Rib-Eye-Steak mit Café de Paris-Butter

Freitag, 14. Juni 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

Für die Butter:

2 Stängel	glatte Petersilie
2 Stängel	Estragon
2 Stängel	Dill
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Orange
2	Sardellenfilets, eingelegt
2 TL	Kapern
125 g	weiche Butter
1 TL	Tomatenketchup
1 TL	Senf
1 Spritzer	Weinbrand
1 Spritzer	Worcestershiresauce
etwas	Currypulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
30 g	Sahne

Für die Kartoffeln:

400 g	kleine Kartoffel (z. B. Drillinge oder Grenaille)
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
100 ml	Olivenöl

Für das Fleisch:

4	Rib Eye Steaks (à ca. 300 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Für die Butter Petersilie, Estragon, Dill und Schnittlauch abspülen, trockenschütteln und fein schneiden.
2. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale dünn abreiben.
3. Sardellen und Kapern ebenfalls fein hacken.
4. Kräuter, Orangenabrieb, Sardellen und Kapern mit der weichen Butter gut verrühren. Mit Ketchup, Senf, Weinbrand, Worcestershiresauce, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, mindestens 4 Stunden.
5. Dann die Butter wieder aus dem Kühlschrank nehmen.
6. Für die Kartoffeln den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in eine ofenfeste Form legen.
8. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin und Thymian abspülen, trockenschütteln und die Nadeln bzw. Blättchen von den Stielen zupfen.
9. Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und 100 ml Olivenöl mischen, über die Kartoffeln träufeln. Im heißen Backofen ca. 40 Minuten garen.

10. Für die Würzbuttermilch die Sahne mit einem Schneebesen leicht anschlagen und unter die Würzbuttermilch rühren.
11. Die Steaks mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin von beiden jeweils 2 Minuten braten. Dann auf ein Backofengitter legen und im 165 Grad heißen Backofen ca. 6 Minuten weiter garen.
12. Die Würzbuttermilch nochmals mit dem Schneebesen gut aufschlagen, das Bratfett aus der Pfanne unterrühren und die Buttermilch abschmecken.
13. Die gegarten Steaks aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.
14. Die Steaks anrichten, die Würzbuttermilch darüber geben und die Kartoffeln dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4380 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 78 g Fett

**Rainer Klutsch  
Reissalat im Glas mit Thunfisch, Tomaten und Ei****Montag, 17. Juni 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, leichte Küche

**Zutaten:**

150 g	Basmatireis
etwas	Salz
2	Bio-Eier
2 Stangen	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
½	Peperoni
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10	Kirschtomaten
100 g	weißer Thunfisch Natur (Dose)

**Zubereitung:**

1. Den Reis mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
2. Reis in einen kleinen Topf geben. Ca. 300 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und den Reis bei mittlerer Hitze zugedeckt gar köcheln lassen.
3. Inzwischen die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken. Eier abtropfen lassen.
4. Staudensellerie putzen, waschen und fein würfeln.
5. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden.
6. Zwiebel- und Selleriewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.
7. Gekochten Reis abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.
8. Peperoni abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Peperoni fein hacken.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
11. Den Reis mit dem Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, Peperoni, Petersilie, Zwiebel- und Staudenselleriewürfeln vermengen.
12. Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln.
13. Thunfisch abtropfen lassen und in feine Stücke teilen.
14. Hart gekochte Eier pellen und vierteln.
15. Zum Mitnehmen für unterwegs den Salat in vier Gläser (Inhalt ca. 440 ml) mit Schraubdeckel verteilen. Dafür zunächst Reissalat einfüllen, dann Tomaten, Thunfisch und Eier darauf schichten. Vor dem Genießen vermengen.

Pro Portion: 375 kcal/ 1560 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 21 g Fett

**Sören Anders**  
**Hähnchenbrust mit karamellisierten Aprikosen**  
**und Staudensellerie-Couscous**

Dienstag, 18. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Asia &amp; Weltküche

**Zutaten:**

10	Aprikosen
2 Stängel	Stangensellerie
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	rote Zwiebel
3 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 TL	Fenchelsamen
4	Hähnchenbrüste (600 g)
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Kurkumapulver
600 ml	Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
200 g	Couscous
etwas	Pfeffer

Außerdem: einige Zahnstocher

**Zubereitung:**

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
2. Staudensellerie putzen, abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
5. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
7. Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Nach Belieben kann auch 1 EL fein geschnittener Staudensellerie mitgebraten werden. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.
8. Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass eine Art Tasche entsteht.
9. Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen. Und mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen. Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen. Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.
10. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 25 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.
11. In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.
12. In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.
13. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierten Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.
14. Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 635 kcal/ 2660 kJ, 48 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 29 g Fett

**Stephan Hentschel**  
**Grüner Spargel mit roten Linsen**  
**und Karotten-Ingwer-Dressing****Mittwoch, 19. Juni 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Leichte Küche

**Zutaten:**

Für das Dressing:

100 g	Karotte
10 g	Ingwer, frisch
50 g	helle Miso-Paste
40 ml	weißer Balsamico
40 ml	Limettensaft (von ca. 3 Limetten)
40 ml	Sesamöl (geröstet)
60 ml	Wasser
1 EL	Honig
etwas	Salz

Für den Spargel:

100 g	rote Linsen
etwas	Wasser
1/2	Zitrone
4 EL	Olivenöl
500 g	grüner Spargel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für die Garnitur:

10 Stängel	Koriander
30 g	Pistazien, geröstet

**Zubereitung:**

1. Für das Dressing Karotte und Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Karotten- und Ingwerstücke zusammen mit Miso-Paste, Balsamico, Limettensaft, Sesamöl, Wasser und Honig im Mixer zu einer glätten, sämigen Emulsion pürieren. Mit Salz abschmecken.
3. Die roten Linsen in einem Topf mit ca. 500 ml kochendem Wasser ca. 7 Minuten weichkochen (dabei sollen sie nicht zerfallen!). Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Salz vermischen.
6. Grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, restlichen Spargel halbieren.
7. In einer Pfanne 100 ml Wasser und 2 EL Olivenöl erhitzen. Spargelköpfe und die Hälfte der Spargelstücke darin ca. 5 Minuten dünsten, bis das Wasser verkocht ist.
8. In der Zwischenzeit die restlichen Spargelstücke schräg in längliche, sehr dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden roh mariniert und sorgen für eine interessante Textur im Salat.
9. Spargelscheiben in eine kleine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen und marinieren.

10. Den gedünsteten Spargel und die roh marinierten Spargelscheiben zu den Linsen geben und alles leicht durchmischen.

11. Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

12. Zum Anrichten das Dressing nochmals kurz aufmixen und in tiefe Teller geben. Darauf die Spargel-Linsen-Mischung verteilen. Mit Korianderblättern und Pistazien garnieren.

Tipp: Zum Garnieren kann man auch Schnittlauch, glatte Petersilie oder gehackte, geröstete Haselnüsse verwenden.

Pro Portion: 430 kcal/ 1800 kJ

23 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett

**Christian Henze**  
**Roastbeef mit Eiersalat****Donnerstag, 20. Juni 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Fleisch:

3 EL Pflanzenöl  
500 g Roastbeef oder Rumpsteak am Stück  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

6 Bio-Eier (Größe M)  
2 Bund Rucola  
100 g Mayonnaise  
150 g Naturjoghurt  
1 TL Currypulver  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Weißwein- oder Apfelessig  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für das Fleisch das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten.
3. Dann das Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und 30 Minuten rosa garen.
4. Anschließend das Fleisch herausnehmen und erkalten lassen.
5. Inzwischen für den Salat die Eier hart kochen, abgießen und kalt abschrecken.
6. Rucola abbrausen und abtropfen lassen.
7. Für den Salat die Mayonnaise, Joghurt, Curry- und Paprikapulver und Essig mit etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
8. Die Eier pellen, hacken, unter die Mayo-Mischung heben und abschmecken.
9. Rucola auf Teller geben und den Eiersalat darauf verteilen.
10. Das Fleisch sehr dünn aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 620 kcal/ 2590 kJ  
4 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 49 g Fett

**Daniele Corona**  
**Gefüllte Paccheri mit gebeiztem Lachstatar**  
**und Tomaten-Zwiebelsud**

Freitag, 21. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Pasta

**Zutaten:**

Für den Lachs:

1/2 Bund Basilikum  
500 g frisches Lachsfilet mit Haut (Sushi-Qualität)  
2 EL Meersalz, fein  
3 EL brauner Zucker  
1 Bio-Zitrone  
1 Bio-Limette  
2 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer  
etwas Salz

Für den Sud und marinierte Zwiebeln:

200 g frische Erbsen, gepalt  
1 kg Tomaten  
4 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
60 g Kapern, eingelegt (mit Kapernsud)  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Zucker  
80 ml Weißweinessig

Für die Pasta:

300 g Paccheri (dicke Röhrennudeln)  
etwas Salz  
2 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
1/2 Bund Basilikum  
30 g Kapern

**Zubereitung:**

1. Für den gebeizten Lachs Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die abgezupften Stängel für den Sud beiseite legen.
2. Das Lachsfilet mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und auf einen Teller legen.
3. Meersalz und brauner Zucker vermischen und damit das Lachsfilet von beiden Seiten gut einreiben, mit Basilikumblättern bedecken. Mit Frischhaltefolie den Lachs sorgfältig abdecken und ca. 4-6 Stunden (ggf. auch schon am Vortag) in den Kühlschrank geben.
4. Die Erbsen in einem Topf mit kochendem Wasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten in grobe Würfel schneiden.
6. Für den Sud die Hälfte der Zwiebeln schälen und fein schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Die Kapern abtropfen lassen, den Sud auffangen.

8. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Die Hälfte der Erbsen, den Kapernsud, die Kapern, die Tomaten und beiseite gelegten Basilikumstängel zugeben. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Mit je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit die Paccheri-Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser nahezu al dente kochen, dann abschütten, auf ein Backblech geben, mit der Hälfte vom Olivenöl und Essig beträufeln, durchmischen und abkühlen lassen.
10. Für die marinierten Zwiebeln die restlichen Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Erbsen und Essig in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Zucker würzen, gut vermischen und ziehen lassen.
11. Den gebeizten Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und erneut unter kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.
12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben.
13. Von der Limette den Saft auspressen.
14. Die Haut vom Lachsfilet ablösen. Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer in feine Stücke schneiden, diese dann mit dem Messer nochmals gut durchhacken.
15. Den gehackten Lachs in eine Schüssel geben. Zitronenabrieb, Limettensaft, Olivenöl, etwas Pfeffer und Salz darauf geben und vorsichtig umrühren.
16. Den gekochten Sud durch ein feines Sieb passieren, nochmals einige Minuten leicht köcheln lassen, dann abschmecken.
17. Basilikum für die Pasta abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
18. Die vorgekochten Nudeln mit dem Lachstatar füllen (mit Hilfe eines kleinen Löffels oder einem Spritzsack mit Lochtülle).
19. Die gefüllten Nudeln in tiefen Tellern in der Mitte kreisförmig aufstellen. Marinierte Zwiebel und Erbsen, restliche Kapern und frische Basilikumblätter obenauf anrichten. Mit dem heißen Sud übergießen, ein wenig Olivenöl darüber tröpfeln und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ  
69 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 28 g Fett

**Andrea Safidine**  
**Knuspriger Kartoffelsalat mit**  
**karamellisiertem Schweinebauch**

Montag, 24. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Kartoffelsalat:

800 g kleine Kartoffeln (Drillinge), festkochend  
etwas Salz  
3 EL Olivenöl  
etwas Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
3 Stängel glatte Petersilie  
1 Stängel Liebstöckel  
1 Zitrone  
70 g Mayonnaise  
50 g Natur-Joghurt  
1 EL Senf  
1/2 Salatgurke  
3 Frühlingszwiebeln

Für den Schweinebauch:

350 g Schweinebauch, in 8 sehr dünne Scheiben aufgeschnitten  
2 EL Sherry (oder Zitronensaft)  
1 TL Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)  
3 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
etwas Salz  
etwas Zucker  
2 EL Sojasauce

**Zubereitung:**

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gründlich waschen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben. Kartoffeln zugedeckt ca. 20 Minuten garkochen.
3. Anschließend die Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.
4. Die abgekühlten Kartoffeln mit einem Trinkglas zerdrücken und auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die zerdrückten Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und gut durchmischen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten goldbraun und knusprig backen.
7. In der Zwischenzeit Schweinebauchscheiben in eine flache Auflaufform legen. Sherry und Essig darüber gießen, die Scheiben wenden und durch die Flüssigkeit ziehen, so dass sie rundum mariniert sind und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
8. Für das Salatdressing Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Von der Zitrone den Saft auspressen.
10. Mayonnaise, Joghurt, Senf, 2 EL Zitronensaft, Petersilie und Liebstöckel in einer Salatschüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Gurke waschen, trocken reiben, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel ausstreichen. Dann die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden und zum Dressing geben.
12. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein schneiden und ebenfalls zum Dressing geben.

13. Die kross gebackenen Quetschkartoffeln vom Blech in mundgerechte Stücke teilen und lauwarm abkühlen lassen. Dann unter das Dressing mischen.

14. Für den karamellisierten Schweinebauch in einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Schweinebauchscheiben leicht salzen und in der Pfanne von beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten knusprig braten. Dann leicht mit Zucker bestreuen, wenden und die gezuckerte Seite leicht karamellisieren lassen.

15. Schweinebauchscheiben auf Teller geben und mit Sojasauce beträufeln. Dazu den knusprigen Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 57 g Fett

**Christian Henze**  
**Ei auf Fleischpflanzerl in Tomaten-Rahm-Sauce**  
**und Bohnensalat**

Dienstag, 25. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

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

Für den Salat:

400 g	grüne Bohnen
2 Stängel	Bohnenkraut
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
2 EL	weißer Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Pflanzenöl

Für die Fleischpflanzerl:

4	Bio-Eier (Größe M)
500 g	gemischtes Hackfleisch (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
2 TL	Tandoori-Paste
4 TL	süße Chilisaucе
4 EL	Pankomehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

400 g	stückige Tomaten aus der Dose
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL	Zucker
1/2 Bund	Basilikum

**Zubereitung:**

1. Für den Salat die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
2. Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und ca. 10 Minuten garkochen.
3. Gekochte Bohnen abgießen und in eisgekühltem Wasser abschrecken und abtropfen.
4. Das Bohnenkraut entfernen, die Bohnen nach Wunsch halbieren bzw. in 4 cm lange Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Aus Essig, einer Prise Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing mischen. Zwiebel zu den Bohnen geben, das Dressing angießen und gut untermischen. Den Salat etwas durchziehen lassen, kurz vor dem Servieren nochmal abschmecken.
7. Für die Pflanzlerl die Eier trennen, Eigelbe in je eine Tasse geben und beiseitestellen.
8. Eiweiß, Hackfleisch, Tandoori-Paste, Chilisaucе und Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem Fleischteig verkneten. Daraus mit leicht angefeuchteten Händen vier große flache Fleischpflanzerl formen und mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken.
9. Für die Sauce Tomaten und Sahne in eine Pfanne geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und zur Tomatensauce hinzugeben.
11. Die Fleischpflanzerl in die heiße Tomatensauce legen und die Eigelbe in die Mulden gleiten lassen. Den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze etwa 6-8 Minuten garen.
12. Kurz vor dem Servieren den Bohnensalat nochmals abschmecken.
13. Die Fleischpflanzerl mit der Tomatensauce anrichten und den Bohnensalat dazu servieren.

Pro Portion: 705 kcal/ 2940 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 54 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Variation von rohen und gebratenen Zucchini**  
**mit Tomatenbrioche**

**Mittwoch, 26. Juni 2024**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Asia & Weltküche, Mediterran

**Zutaten:**

Für die Brioche

150 g	Weizenmehl, Type 405
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
1	Ei
1 TL	Tomatenmark
20 ml	Tomatensaft
1 Prise	Zucker
30 g	weiche Butter
15 g	Hefe
25 ml	Milch

Für Zucchini

2	Fleischtomaten
3	grüne Zucchini
1	gelbe Zucchini
1	Schalotte
6 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1	Bio-Zitrone
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
60 g	Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für die Brioche Mehl, 1 Prise Salz, Muskat, Ei, Tomatenmark, Tomatensaft, 1 Prise Zucker und weiche Butter in eine Schüssel geben. Hefe in der Milch auflösen und mit in die Mehlschüssel geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu klebrig, evtl. noch etwas Mehl zugeben.
2. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Aus dem Teig vier kleine Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Brioche im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Die Fleischtomaten am Strunkansatz einritzen, kurz mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Tomaten vierteln, entkernen, Tomatenviertel in Würfel schneiden.
7. Gesamte Zucchini abwaschen, abtrocknen und die Enden an beiden Seiten abschneiden.
8. Eine grüne Zucchini in kleine Würfel schneiden.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotte und Zucchiniwürfel darin anbraten.
11. Dann die Tomatenwürfel (bis auf 1 EL) zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
12. Die restlichen grünen und die gelben Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden, am besten mit dem Gemüsehobel.

13. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. Zitronensaft und Z-schale, 1 Prise Salz und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade mischen und die Hälfte der Zucchinischeiben damit marinieren.
15. Die Knoblauchzehe schälen und eine Pfanne damit ausreiben. In dieser Pfanne mit etwas Olivenöl die andere Hälfte der Zucchinischeiben von beiden Seiten braten, herausnehmen und salzen.
16. Gebratene und marinierte Zucchinischeiben auf die gleiche Länge schneiden und die Teller damit leicht überlappend (ähnlich einer Jalousie) damit auslegen.
17. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
18. Tomatenbrioche der Länge nach aufschneiden und die Zucchini-Tomaten-Mischung darauf geben.
19. Die Zucchini auf dem Teller mit Thymianblättchen und restlichen Tomatenwürfeln bestreuen. Parmesan darüber hobeln und die Brioches dazu servieren.

Pro Portion: 535 kcal/ 2230 kJ  
37 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 36 g Fett

**Sören Anders  
Brokkoli-Frikadellen mit Linsensalat  
und Joghurt-Dip**

Donnerstag, 27. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Vegetarisch

**Zutaten:****Für den Linsensalat:**

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Linsen
100 g	rote Linsen
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
1	rote Zwiebel
2	Möhren
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
1	Zitrone

**Für die Frikadellen:**

600 g	Brokkoli
1	grüne Paprika
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz
80 g	Parmesan (oder anderer Hartkäse)
100 g	Haferflocken, zart
2	Eier
etwas	Pfeffer

**Für den Joghurt-Dip:**

400 g	Natur-Joghurt
1/4 TL	Kurkuma, gemahlen
1/4 TL	Ingwerpulver
1/4 TL	Chilipulver
4 EL	Leinöl (ersatzweise Olivenöl)
1 Prise	Salz

**Zubereitung:**

1. Für den Salat Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Brokkoli-Frikadellen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.
4. Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und etwa reiskorngroß zerkleinern.
5. Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

7. Zerkleinerten Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit für den Linsensalat Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
9. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
10. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
11. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Linsen mit dem Möhregemüse, Petersilie und Minze mischen, Saft und Abrieb der Zitrone, restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz abschmecken. Linsensalat bis zum Servieren beiseite stellen.
13. Für die Brokkoli-Frikadellen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
15. Brokkoli-Paprika-Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.
16. Den Parmesan fein reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
17. Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
18. Für den Dip Joghurt, Kurkuma, Ingwerpulver, Chilipulver und Leinöl vermischen, mit 1 Prise Salz abschmecken.
19. Linsensalat mit den Brokkoli-Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 735 kcal/ 3080 kJ  
54 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 42 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Moussaka**

**Freitag, 28. Juni 2024**  
**Rezept für 6 Personen**

Dauer: 2 Stunden | Schwierigkeitsgrad: mittel | Asia & Weltküche, Mediterran, Grundrezept

## Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
2	Auberginen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl zum Anbraten
500 g	Bio-Rinderhackfleisch
600 g	geschälte Tomaten aus der Dose
1 Prise	Zimt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 Zweige	Oregano
40 g	Butter
40 g	Weizenmehl, Type 405
500 ml	Milch
1 Prise	Muskat
10 g	weiche Butter
100 g	Hartkäse (z. B. Pecorino oder Parmesan)
2	Eier

## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen. Kartoffeln ungeschält in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten garkochen.
2. Anschließend die Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
3. Die Auberginen waschen, trocken reiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und 15 Minuten in einem Sieb ziehen lassen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig anbraten.
6. Dann die Tomaten dazu geben, etwas zerdrücken und mit Zimt, etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob schneiden.
8. Oregano unter die Hackfleisch-Tomatensauce rühren und alles noch einige Minuten bei kleiner Hitze offen köcheln lassen.
9. Die gesalzenen Auberginenscheiben gut ausdrücken und trocken tupfen.
10. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten nach und nach goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
11. Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und unter Rühren hell anschwitzen. Die Milch angießen, mit einem Schneebesen glattrühren und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
12. Eine Auflaufform mit weicher Butter ausfetten.
13. Die gepellten Kartoffeln in Scheiben schneiden.
14. Den Käse fein reiben.
15. Die Hälfte des geriebenen Käses und Eier gründlich unter die Bechamelsauce rühren.
16. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
17. Kartoffelscheiben in die Form schichten und mit der Hack-Tomatensauce bedecken. Die Auberginen darauflegen. Den Auflauf mit der Bechamelsauce begießen, mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ, 34 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 44 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Zitronensorbet**

**Freitag, 28. Juni 2024**  
**Rezept für 6 Personen**

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Süßes & Kuchen, Grundrezept

**Zutaten:**

6	Zitronen
500 ml	Wasser
290 g	Zucker
2	Eiweiß

**Zubereitung:**

1. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.
2. Ausgepressten Zitronensaft mit Wasser und 250 g Zucker in einen Topf geben, aufkochen und ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Flüssigkeit eine leicht sirupartige Konsistenz hat. Danach den Sirup abkühlen lassen.
3. Anschließend das Eiweiß in einer sauberen, fettfreien Schüssel auf mittlerer Stufe steif schlagen. Dabei nach und nach den restlichen Zucker zugeben.
4. Dann den Eischnee vorsichtig unter den erkalteten Sirup mischen. Die Mischung in eine Gefrierform (oder in robuste, dickwandige Gläser mit weiter Öffnung) füllen und für ca. 6 Stunden einfrieren.  
Tipp: Für den Extra-Kick kann vor dem Einfrieren fein geschnittenes Basilikum, Minze oder Zitronenzesten hinzugegeben werden.
5. Anschließend mit einem Eisportionierer Kugeln abstechen und in Dessertschalen oder -gläsern servieren.

Pro Portion: 225 kcal/ 940 kJ  
51 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, unter 1 g Fett