

Sören Anders
Pizza Calzone mit Schinken und Pilzen**Freitag, 1. März 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran**Zutaten:**

Für den Teig:

425 g	Weizenmehl Type 550
75 g	Hartweizengrieß
20 g	frische Hefe
250 ml	Wasser, sehr kalt
2 EL	Olivenöl
1 TL	Salz
etwas	Olivenöl für das Backblech
etwas	Mehl zum Ausrollen

Für die Tomatensauce:

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
500 g	abgezogene Tomaten (aus dem Glas oder der Dose/Pelati-Tomaten)
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Salz
etwa	Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag:

200 g	Champignons
150 g	gekochter Schinken
300 g	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
80 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Für den Pizzateig Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Wasser, Olivenöl und Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken 10 Minuten auf niedrigster Stufe, dann noch 5 Minuten auf mittlerer Stufe geschmeidig kneten. Wenn sich der Teig gut vom Kesselrand löst und einen leichten matten Glanz hat, ist er fertig.
2. Den Teig in eine große Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Inzwischen für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen, die Tomaten zugeben und aufkochen.
4. Thymian und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und zu den Tomaten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 30 Minuten ganz leicht köcheln lassen.
5. Dann die Kräuterzweige entfernen und die Tomatensauce mit einem Pürierstab grob mixen.
6. Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Schinken in Streifen schneiden.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Den gegangene Teig in vier Portionen teilen. Jedes Teigstück rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
9. Jeden Teigkreis zur Hälfte mit etwas Tomatensauce bestreichen. Mozzarella in Stücke zupfen und mit Schinken und Pilzen auf der Tomatensauce verteilen.

10. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls auf die Teigkreise geben.
11. Vorsichtig die unbelegte Teigseite über die belegte Seite zu einem Halbkreis überklappen und den Rand fest zusammendrücken.
12. Den Rest der Tomatensauce auf der Calzone verteilen. Den Parmesan reiben und darüber streuen.
13. Die Calzone nacheinander im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Pro Stück: 955 kcal/ 4000 kJ
94 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 44 g Fett

Martin Gehrlein Rösti mit geschmorten Äpfeln

Montag, 4. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Pflanzliche Küche, Leichte Küche

Zutaten:

600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 EL	Kartoffelstärke
1 Prise	Muskat
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Pflanzenöl zum Braten
3 Stängel	glatte Petersilie
2 Stängel	Majoran
100 g	gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne)
2	Zwiebeln
3	Äpfel (z.B. Holsteiner Cox)
1 Spritzer	Apfelessig
1 TL	Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen, schälen und auf einer Küchenreibe in nicht zu feine Späne hobeln.
2. Die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.
3. Anschließend die Kartoffelspäne in eine Schüssel geben und mit der Kartoffelstärke vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. In zwei großen Pfannen etwas Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelspäne als keine Rösti in die Pfannen geben und von beiden Seiten jeweils ca. 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
5. In der Zwischenzeit Petersilie und Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilien- und Majoranblättchen separat fein schneiden.
6. Die Nüsse grob hacken.
7. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
8. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig schmoren.
9. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, in Spalten schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden.

10. Die Apfelspalten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten mitschmoren. Sie sollten noch Biss haben und die Form behalten.

11. Zwiebel und Äpfel mit etwas Essig, Ahornsirup und frischem Majoran würzen.

12. Die Rösti auf Tellern anrichten, mit den gehackten Nüssen bestreuen, darauf die Apfel-Zwiebelmischung geben. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ
45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 24 g Fett

Stephan Hentschel Igelstachelbart mit Tomatengemüse

Dienstag, 5. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
2	Schalotte
2	Knoblauchzehe
100 ml	Olivenöl
500 g	Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
80 ml	Apfelsaft
80 ml	Gemüsebrühe
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
600 g	Igelstachelbart-Pilz (am besten ein großer; ersatzweise Austernpilze)
3	Eier
60 g	Parmesan am Stück
4 Stängel	Basilikum

Zubereitung:

1. Paprika waschen, halbieren, jeweils das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einem weiten Topf oder einer breiten Pfanne 1/4 vom Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Paprikawürfel dazugeben und kurz mitdünsten.
4. Dann Pelati-Tomaten zugeben, Apfelsaft und Brühe angießen.
5. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Rosmarinnadeln abstreifen, klein schneiden und zum Gemüse geben. Thymianblättchen abstreifen und ebenfalls unter das Gemüse mischen.
6. Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Pilz bzw. die Pilze putzen und in daumendicke Scheiben schneiden.

8. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen.
9. Parmesan fein reiben. Die Hälfte vom Parmesan zu den Eiern in die Schüssel geben. Ebenfalls 1 Prise Salz und reichlich schwarzen Pfeffer dazugeben und alles mit der Gabel verrühren.
10. In einer Pfanne 2/4 vom Öl erhitzen.
11. Die Pilzscheiben durch die Eimasse ziehen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten braten. (Wer mag, kann das Ei auch weglassen und die Pilze ganz pur in Öl braten.)
12. Das Gemüse vor dem Servieren nochmals abschmecken.
13. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
14. Gemüse und die gebackenen Pilze auf Tellern anrichten. Mit restlichem Olivenöl beträufeln. Übrigen Parmesan darüberstreuen und alles mit gezupftem Basilikum garnieren.

Pro Portion: 420 kcal/ 1750 kJ
13 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 34 g Fett

Jacqueline Amirfallah Oliven-Gnocchi mit Spinatsauce

Mittwoch, 6. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
100 g	Oliven, gemischt, ohne Kerne
2	Eier
etwas	Kartoffelstärke (ca. 5 EL)
300 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
150 g	Sahne
2 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.
2. Währenddessen Oliven fein hacken.
3. Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit den Eiern, gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten.
4. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 2 cm breite Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke (Gnocchi) schneiden. Mit einer Gabel ein Rillenmuster in die Gnocchi drücken.
5. Für die Gnocchi reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
6. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

7. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
8. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.
9. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
10. Parmesan grob reiben.
11. Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Pro Portion: 655 kcal/ 2740 kJ
48 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 44 g Fett

Rainer Klutsch Linsen-Kohlrabi-Curry mit Quinoa

Donnerstag, 7. März 2024
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für das Curry:

200 g	Berglinsen
etwas	Salz
600 g	Kohlrabi
3	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
20 g	frischer Ingwer
2 EL	Kokos- oder Rapsöl
2 EL	gelbe Currypaste (z. B. aus dem Glas; Asialaden)
300 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Kokosmilch, ungesüßt (z. B. aus der Dose)
1 Bund	glatte Petersilie
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Quinoa:

200 g	Quinoa
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser ohne Salz 20-25 Minuten weich garen. Kurz vor Ende der Garzeit kräftig salzen.
2. In der Zwischenzeit Kohlrabi waschen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln.
3. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Currypaste einrühren und kurz mitbraten.

5. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen, alles aufkochen und offen etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem heißem Wasser abspülen.
7. Quinoa mit der Gemüsebrühe und einer Prise Salz in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen. Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur reduzieren und Quinoa zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten sollte die Flüssigkeit verkocht und die Quinoakörner bissfest sein. Wenn man sie lieber weicher mag, fügt noch etwas heißes Wasser hinzu und lässt alles einige Minuten weiterköcheln.
8. Kohlrabi zum Curryansatz hinzufügen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
9. Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Curry geben und 2-3 Minuten mit garen, bis sich alles gut verbunden hat.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
11. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie untermischen.
12. Das Linsen-Curry mit Quinoa anrichten.

Pro Portion: 540 kcal/ 2250 kJ
59 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett

Sören Anders Hähnchen-Saltimbocca mit Bratkartoffelstampf

Freitag, 8. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Stampf:

800 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
2 EL	Butterschmalz
2	Zwiebeln
1 TL	Kümmel
1 TL	Majoran, gerebelt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	glatte Petersilie
½	Bio-Zitrone
250 ml	Milch
100 g	Sahne

Für das Fleisch:

600 g	Hähnchenbrustfilet
2 Stängel	Salbei
150 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz

60 g

Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
Tipp: Die Kartoffeln können auch schon am Vortag gekocht werden.
2. Das Fleisch trocken tupfen und waagrecht in 12 etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Salbei abbrausen, trocken schütteln und 12 schöne Blätter abzupfen.
4. Auf jede Fleischscheibe ein Salbeiblatt legen und mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass das Salbeiblatt noch etwas hinausschaut.
5. Für den Bratkartoffelstampf die Pellkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelscheiben darin anbraten.
7. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln, zu den Kartoffeln geben und mit anbraten.
8. Kartoffeln mit Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffeln und Zwiebeln schön goldgelb angebraten sind, die Pfanne vom Herd ziehen.
9. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Die Fleischpäckchen mit Pfeffer würzen und nur ganz leicht salzen (der Schinken ist bereits salzig).
11. Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischpäckchen darin sacht von beiden Seiten braten.
12. Das gebratene Fleisch auf eine hitzefeste Platte oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.
13. Für den Stampf Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
14. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.
15. Milch und Sahne in einem separaten Topf erwärmen.
16. Warme Milch-Sahne-Mischung über die Bratkartoffeln gießen und mit einem Stampfer die Bratkartoffeln stampfen. Zum Schluss Petersilie und Zitronenschale dazu geben und untermischen.
17. Bratkartoffelstampf und Fleischpäckchen anrichten.

Pro Portion: 705 kcal/ 2960 kJ

30 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 42 g Fett

Christian Henze
BBQ-Chicken-Salat mit Mango und
Süßkartoffel-Pommes**Montag, 11. März 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Asia & Weltküche

Zutaten:**Für die Süßkartoffel-Pommes:**

- | | |
|-------|----------------------------|
| 800 g | Süßkartoffeln |
| 1 EL | Kartoffelstärke |
| 1 TL | geräuchertes Paprikapulver |
| etwas | Salz |
| 60 ml | Olivenöl |

Für das Hähnchen:

600 g	Hähnchenbrust
6 EL	Sojasauce
6 EL	BBQ Sauce
1 EL	Kartoffelstärke
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10 g	frischer Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
100 g	Mungobohnen-Sprossen
1	reife Mango
4	Frühlingszwiebeln
6 EL	süße Chilisauce

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Süßkartoffel-Pommes die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke und ca. 6-8 cm lange Streifen schneiden. Die Streifen sollten ungefähr gleich groß sein, damit sie auch gleichmäßig garen.
3. Die Kartoffelstreifen in kaltes Wasser legen, gut 30 Minuten darin einlegen und danach gut abtrocknen.
4. In einer großen Schüssel die Süßkartoffelstreifen mit der Stärke, Paprikapulver, einer guten Prise Salz und Olivenöl gut vermengen und anschließend auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen. Die Pommes sollten sich nicht überlappen, sonst werden sie nicht knusprig.
5. Im vorgeheizten Ofen die Süßkartoffel-Pommes für 10-15 Minuten goldbraun backen und dann vorsichtig wenden und für weitere 10 Minuten von der anderen Seite ebenfalls bräunen.
6. Für den Salat das Hähnchenfleisch waschen und trockentupfen. Anschließend in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
7. Hähnchenstücke in eine Schüssel geben, Sojasauce, die Hälfte der BBQ-Sauce, Stärke, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Den Ingwer schälen und fein darüber reiben. Den Knoblauch schälen, zerdrücken und ebenfalls zugeben und alles gut vermischen.
8. In einer Pfanne Öl erhitzen und die marinierten Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis das Fleisch durchgebraten ist.
9. Inzwischen die Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser (ca. 1 Minute) blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
10. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
11. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.
12. Sprossen, Mango und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen, dann süße Chilisauce, restliche BBQ-Sauce und gegarte Hähnchenwürfel unterheben und abschmecken.
13. Hähnchen-Mango-Salat und Süßkartoffel-Pommes servieren.

Pro Portion: 640 kcal/ 2660 kJ
70 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 19 g Fett

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Auflauf:

2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz
600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
80 g Appetitsild (würzig eingelegte Sardinenfilet/Anchovis)
3 EL Butter
250 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Semmelbrösel

Für den Salat:

500 g Rote Bete, gekocht und geschält
2 Äpfel (bevorzugt grüne Äpfel)
50 g Cornichons
1 rote Zwiebel
100 g Mayonnaise
100 g Crème fraîche (oder saure Sahne)
1 TL scharfer Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln.
2. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
3. Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Stäbchen schneiden, dafür kann man auch einen Küchenhobel mit passender Klinge verwenden.
4. Die eingelegten Fischfilets abgießen, dabei den Sud auffangen. Die Filets sehr fein schneiden.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
7. Ca. 1/3 der Kartoffelstäbchen in die Auflaufform geben. Die Hälfte der gedünsteten Zwiebeln und der Fische darauf verteilen, mit etwas Fisch-Sud beträufeln. Die Schicht wiederholen und mit Kartoffeln abschließen. Die Sahne mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Semmelbrösel und restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.
8. Den Auflauf in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 45-50 Minuten garen.
9. In der Zwischenzeit für den Salat die gekochte Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
10. Äpfel waschen, entkernen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
11. Die Cornichons würfeln und mit den Apfelwürfeln zur Roten Bete geben.
12. Die rote Zwiebel schälen und fein schneiden.
13. Für das Dressing Mayonnaise, Crème fraîche und Senf vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die rote Zwiebel untermischen.
14. Das Mayo-Dressing zum gewürfelten Gemüse geben und gut untermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank 30-60 Minuten durchziehen lassen.

15. Den goldgelb gegarten Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen. Rote Bete-Salat nochmals abschmecken und dazu servieren.

Pro Portion: 815 kcal/ 3410 kJ
53 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 62 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Lammragout mit Kichererbsen

Mittwoch, 13. März 2024
Zutaten für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Lammragout:

150 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Salz
50 g	Mandelkerne, abgezogen
2	rote Zwiebeln
2	Möhren
600 g	Lammfleisch aus der Schulter oder Keule
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Kreuzkümmel
etwas	gemahlene Bockshornkleesamen
etwas	Kurkuma (Gelbwurz)
½ l	Gemüsebrühe
2	getrocknete Limetten (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
1 Bund	frischer Koriander
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Reis

250 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 EL	Butter

Zubereitung:

Bitte beachten: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen!

1. Kichererbsen über Nacht mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.
2. Am folgenden Tag die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben, alles aufkochen. Kichererbsen bei milder Hitze 45-55 Minuten weich kochen. Erst zum Ende der Garzeit salzen.
3. Inzwischen Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
5. Das Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
6. Gegarte Kichererbsen abgießen.

7. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise rundherum goldbraun anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Kurkuma würzen.
8. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen lassen.
9. Die getrockneten Limetten anstechen oder andrücken, zugeben und alles zugedeckt ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Den Reis gründlich unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Etwas Salz zugeben. Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser geben, umrühren und sobald das Wasser wieder aufkocht, eine Küchenuhr auf 7 Minuten Kochzeit einstellen. Reis garen.
11. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Möhren und Kichererbsen unter das Fleisch mischen und alles weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.
12. Nach 7 Minuten Kochzeit den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
13. In dem Topf 1 EL Butter schmelzen. Den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Den Reis dann zugedeckt bei kleinster Temperatureinstellung 20–25 Minuten fertig dämpfen.
14. Zum Ende der Schmorzeit das Ragout kurz offen schmoren, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht.
15. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
16. Ragout mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Koriander und Mandeln zugeben. Ragout und Reis anrichten.

Pro Portion: 805 kcal/ 3380 kJ
71 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 386 g Fett

Rainer Klutsch Herzhafte Sandwichtorte

Donnerstag, 14. März 2024
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

4	Eier
1 Bund	Radieschen
1/2	Salatgurke
2 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
600 g	Frischkäse
300 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Kastenweißbrot oder rundes Weizenbrot (ca. 500 g)
150 g	Lachsschinken, in dünnen Scheiben
250 g	Butterkäse, in Scheiben

Zubereitung:

1. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen.

2. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.
4. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Etwas fein geschnittene Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.
5. Frischkäse und saure Sahne in eine Schüssel geben und glatt rühren, ca. 5 EL der Creme für den Tortenrand beiseitestellen.
6. Die geschnittenen Kräuter unter die restliche Frischkäsemasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das Kastenbrot in dünne Scheiben schneiden (wer ein rundes Brot hat, dieses 3 bis 4 mal horizontal durchschneiden, wie einen Tortenboden, so dass Brotkreise entstehen).
8. Einen Tortenring von 22 cm Durchmesser (oder einen verstellbaren Tortenring auf 22 cm einstellen) auf einen flachen Teller oder ein Brett stellen.
9. Den Tortenboden mit 3-4 Brotscheiben auslegen, die Scheiben so zuschneiden, dass der Boden komplett ausgefüllt ist (oder einfach den ersten Brotkreis einlegen).
10. Die Eier pellen und in Scheiben schneiden.
11. Den Brotboden mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit dem Lachsschinken und einigen Käsescheiben belegen, darauf ein paar Gurkenscheiben geben.
12. Wieder mit Brotscheiben (oder Brotkreis) belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Einige Eier- und Radieschenscheiben darauf geben.
13. Wieder mit Brotscheiben (oder Brotkreis) belegen, diese erneut mit etwa 1/4 der Käse-Kräuter-Masse bestreichen. Mit den restlichen Käsescheiben belegen. Nach Belieben Radieschen, Gurken und Eier darauf geben.
14. Wieder mit Brotscheiben (oder Brotkreis) belegen, diese mit der restlichen Käse-Kräuter-Masse bestreichen.
15. Die Torte ca. 30 Minuten kalt stellen. Beiseite gestellte Frischkäsemasse ebenfalls kalt stellen.
16. Den Tortenring vorsichtig lösen und abheben. Rand der Torte mit der beiseite gestellten Frischkäsemasse einstreichen.
17. Die Torte mit restlichen Kräutern, Eiern, Radieschen und Gurken garnieren.
18. Zum Servieren die Sandwichtorte aufschneiden und genießen.

Pro Portion: 690 kcal/ 2880 kJ
47 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 38 g Fett

Tarik Rose
Forellenfilets mit Mandel-Pesto und Blattsalat

Freitag, 15. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Feine Küche

Zutaten:

4	Forellenfilets mit Haut á ca. 150 g
etwas	Salz
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl zum Braten
2	Vollkornbrot-Scheiben
50 g	Mandeln
50 g	Parmesan (im Stück)

1	Bio-Zitrone
50 g	Mandelgrieß (oder gemahlene Mandeln)
300 ml	Olivenöl, nativ
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Römersalat
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
5 g	Ingwer, frisch
2 EL	Mandel- oder Walnussöl
1 TL	Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und noch evtl. vorhandene Gräten ziehen.
2. Die Fischfilets leicht salzen in eine flache Schale legen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten. Knoblauch etwas später dazugeben und kurz anrösten.
5. Die gerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen. Knoblauch in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen. Das Brot würfeln.
6. Für das Pesto die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
7. Parmesan fein reiben.
8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
9. Geröstete Mandeln, Mandelgrieß und Parmesan in eine Schüssel geben und vermengen. Nach und nach etwa ein Drittel (ca. 100 ml) vom nativen Olivenöl zugeben und zu einem leicht flüssigen Pesto verrühren. Auch das beiseite gestellte Öl mit den Knoblauchscheiben zugeben. Das Pesto mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und etwas -saft abschmecken.
10. Den Salat putzen, waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
11. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Salat und Kräuter in eine Schüssel geben.
12. Für die Fischfilets restliches Olivenöl in eine Pfanne geben und auf maximal 80 Grad erwärmen (am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren!).
13. Die Forellenfilets mit der Hautseite nach unten in das warme Öl legen, sodass sie mindestens zu einem Viertel mit Öl bedeckt sind. Das Öl auf 80 Grad halten und die Filets ca. 8-10 Minuten langsam gar ziehen lassen. Dabei die Oberseiten immer wieder mit einem Löffel mit dem Öl begießen.
14. Ingwer schälen und fein reiben. Kurz vor Garzeitende Ingwer auf den Filets verteilen.
15. Für das Salatdressing aus dem Mandelöl, einem Spritzer Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit der Vinaigrette vermengen.
16. Die gegarten Forellenfilets aus dem Öl heben und etwas abtupfen, die Haut abziehen.
17. Die Filets auf vorgewärmte Teller geben, das Pesto großzügig darauf verteilen und die Brotwürfel darüber streuen. Den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ
17 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 46 g Fett

Antonina Müller
Focaccia

Montag, 18. März 2024
Rezept für 1 Backblech/4 Portionen

Dauer: 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für den Teig:

250 ml	lauwarmes Wasser
30 ml	Olivenöl
1 TL	Honig
10 g	Salz
450 g	Weizenmehl (Type 550)
20 g	frische Hefe

Zum Belegen :

6	grüne Spargelstangen
etwas	Salz
4	Spitzmorcheln
1 TL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
10	Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
2	Frühlingslauch
4	Radieschen
3 Zweige	Rosmarin
1/2 Bund	Schnittlauch
1 EL	Kapern (eingelegt; aus dem Glas)
etwas	zerstoßenes Meersalz oder Meersalz-Flocken

Für das Würzöl:

1	Knoblauchzehe
10	Bärlauch-Blätter
25 ml	Olivenöl
10 ml	Wasser

Außerdem:

etwas	Mehl für die Hände und Arbeitsfläche
etwas	Olivenöl für das Backblech

Zubereitung:

Bitte beachten: Teig muss insgesamt ca. 2:15 Minuten gehen/ruhen.

1. Für den Teig Wasser, Olivenöl, Honig, Salz und etwa die Hälfte des Mehls in der Rührschüssel einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig kneten. Die Hefe und etwas lauwarmes Wasser verrühren, ebenfalls zugeben und kurz einkneten. Dann das übrige Mehl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.
2. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort 15-20 Minuten gehen lassen.
3. Etwa eine Handvoll Mehl auf eine Arbeitsfläche geben. Den Teig darauf kurz und kräftig kneten. Teig flach drücken und jeweils von allen Seiten zur Mitte überklappen und wieder glattkneten, sodass ein elastischer Teig entsteht.
4. Ein Backblech, inklusive Innenseiten der Ränder, mit Olivenöl bestreichen.
5. Den Teigfladen mittig aufs Blech legen und 2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Inzwischen Spargel nur im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen.

7. Pilze putzen, sorgfältig eventuell anhängenden Sand abreiben. Morcheln halbieren. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Morcheln darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Tomaten waschen, trocken reiben und nach Belieben halbieren.
9. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden.
10. Lauchzwiebeln und Radieschen putzen, waschen und fein schneiden.
11. Kräuter abrausen, trocken schütteln. Rosmarin grob hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
12. Den aufgegangenen Teig mit bemehlten Fingern auf dem ganzen Blech gleichmäßig verteilen. Dabei mit den Fingerspitzen kleine Mulden (nicht bis zum Boden!) in den Teig drücken.
13. Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
14. Währenddessen für das Würzöl Knoblauch abziehen, grob würfeln.
15. Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken.
16. Knoblauch, Bärlauch, 10 ml Wasser und Olivenöl zu einer Emulsion mixen.
17. Die Focaccia mit dem Würzöl bestreichen.
18. Das vorbereitete Gemüse, Kapern und Kräuter auf dem Teig verteilen und mit Salz bestreuen.
19. Focaccia im heißen Backofen ca. 15 Minuten goldgelb und knusprig backen.
20. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und anrichten. Schmeckt auch abgekühlt sehr lecker.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ
87 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 19 g Fett

Sören Anders
Schottische Eier mit Rahmspinat

Dienstag, 19. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer
Feine Küche

Zutaten:

Für die Schottischen Eier:

1	Brötchen vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
500 g	gemischtes Hackfleisch
6	Eier
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Paprikapulver
1 TL	Milch
etwas	Mehl
60 g	Semmelbrösel
ca. 300 g	Frittierfett

Für den Rahmspinat:

800 g	Blattspinat
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe

1 EL	Pflanzenöl zum Anschwitzen
200 ml	Sahne
100 ml	Milch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für die Eier das Brötchen in warmem Wasser einweichen.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Petersilie, ein Ei, Senf und das ausgedrückte eingeweichte Brötchen zugeben, alles glatt verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen, die Masse kalt stellen.
4. Für den Spinat Blattspinat verlesen, die groben Stiele entfernen und Spinatblätter sehr gründlich waschen.
5. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und den Spinat darin etwa 2 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen, abkühlen lassen und das restliche Wasser fest auspressen.
6. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
7. Gut ausgedrückten Spinat auf ein Schneidebrett geben und mit einem großen Messer grob hacken.
8. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
9. Den Spinat hinzugeben, die Sahne und die Milch angießen und kurz aufkochen lassen.
10. Die Temperatur reduzieren und den Rahmspinat bei schwacher Hitze einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.
11. Pro Person ein Ei maximal weichkochen (3–4 Minuten). Dann in eiskaltem Wasser abschrecken und vorsichtig schälen.
12. Das übrige Ei aufschlagen und mit 1 TL Milch auf einem Teller verquirlen.
13. Jeweils etwas Hackfleischmasse auf die Arbeitsplatte oder in die Handfläche geben und zu einer dünnen Platte ausrollen bzw. streichen. Dann jeweils 1 gekochtes Ei mit der Hackmasse umhüllen, anschließend vorsichtig wie ein Schnitzel panieren. Dafür das umhüllte Ei zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
14. Frittierfett auf etwa 180 Grad erhitzen. Die Eier darin vorsichtig goldbraun frittieren, herausnehmen und überschüssiges Frittierfett auf Küchenpapier abtropfen lassen.
15. Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, jeweils ein Ei daraufsetzen und alles servieren

Pro Portion: 900 kcal/ 3770 kJ
26 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 70 g Fett

**Rainer Klutsch
Frühlings-Minestrone**

Mittwoch, 20. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

4	Karotten
4 Stangen	Staudensellerie
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen

2	Zucchini
3 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 TL	Zucker
500 ml	Gemüsebrühe
600 g	passierte Tomaten
1	Lorbeerblatt
2 EL	mediterrane Kräuter, getrocknet (Rosmarin, Thymian, Oregano)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	kurze Nudeln
300 g	gekochte weiße Bohnenkerne (aus dem Glas oder Dose)
40 g	Parmesan

Zubereitung:

1. Karotten waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in 1 cm große Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in Würfel schneiden.
5. In einem Suppentopf Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Karotten- und Selleriewürfel zugeben, Zucker überstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch und Zucchini zugeben und kurz mitdünsten.
6. Mit Gemüsebrühe ablöschen, die passierten Tomaten zugeben. Lorbeerblatt und die getrockneten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
7. Anschließend die kurzen Nudeln zugeben und ca. 8 Minuten mitkochen, bis sie al dente sind.
8. Die gekochten Bohnen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, etwas abtropfen lassen und zur Suppe geben, den Herd ausschalten und die Bohnen kurz erwärmen.
9. Das Lorbeerblatt entfernen. Minestrone abschmecken, sollte sie zu dickflüssig sein, noch etwas heißes Wasser zugeben und gut unterrühren.
10. Die Minestrone in tiefe Teller geben und etwas Parmesan frisch darüber reiben.

Pro Portion: 579 kcal/ 2370 kJ
61 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 26 g Fett

Christian Henze
Zweierlei Grüne Gerichte

Donnerstag, 21. März 2024

Erbsenpüree mit Mohnbutter und Manchego

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
800 g	TK-Erbsen
50 g	Butter

2 TL	Blaumohn, ganze Samen
150 ml	Gemüsebrühe
80 g	Manchego am Stück

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. In einem Topf mit gesalzenem Wasser die Kartoffeln etwa 10 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen.
2. Inzwischen die Erbsen in einen Topf mit reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser 1-2 Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne aufschäumen und die Mohnsamensamen darin kurz anrösten. Vom Herd nehmen.
4. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Kartoffeln, etwa drei Viertel der blanchierten Erbsen und Mohnbutter hinzugeben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken und die restlichen Erbsen untermengen.
5. Das Erbsenpüree in vorgewärmten Schalen verteilen. Manchego darüber hobeln und alles servieren.

Pro Portion: 455 kcal/ 1910 kJ
42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 21 g Fett

Spinatsuppe mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

500 g	Babyspinat
250 g	Mozzarella
2	Schalotten
2 EL	Butter
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
1 Msp.	geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Crème fraîche

Für die Gremolata:

2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1/2 Bund	glatte Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Suppe Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
2. Für die Gremolata die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abziehen, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.
3. Knoblauch schälen, halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon zu den Tomaten geben.
4. Die Zitrone waschen und trockenreiben, danach einen Streifen der Schale abschälen, sehr fein hacken und unter die Tomaten mischen.
5. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen, anschließend die Petersilie fein schneiden, ebenfalls dazugeben und gut vermengen.
6. Von der Zitrone etwas Saft auspressen.
7. Tomatenmischung mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.
8. Für die Suppe den Mozzarella klein schneiden.
9. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
10. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin bei niedriger Hitze 3 bis 4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen.
11. Sahne zugießen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
12. Anschließend die Suppenzutaten im Fond mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.
13. Mozzarella hinzugeben und noch einmal gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.
14. Zum Schluss mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort in vorgewärmte Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata darauf anrichten.

Pro Portion: 570 kcal/ 2380 kJ
7 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 53 g Fett

Daniele Corona
Gratinierte Nudelschnecke mit Bärlauch-Ricotta-Füllung

Freitag, 22. März 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Pasta, Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig:

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

Für die Füllung:

- 50 g Bärlauch
- 1 EL Olivenöl
- 50 g Parmesan
- 2 Eier
- 400 g Ricotta

4 EL Semmelbrösel
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Gratinier-Sauce:

200 g Parmesan
300 g Sahne
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto:

25 g Pinienkerne
100 g Bärlauch
25 g Parmesan
1/2 TL Salz
100 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine mit den Knethaken (Teigmaschine) kurz vermischen, dann das Mehl und Hartweizengrieß nach und nach hinzufügen und unterkneten. Den Teig 5-7 Minuten geschmeidig kneten, bis er sich leicht von der Schüsselwand löst.
2. Den Teig aus der Rührschüssel nehmen, von Hand glatt kneten. Teig dann zur Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung Bärlauch gut waschen und abtropfen lassen.
4. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Bärlauch zugeben und kurz dünsten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und dann klein hacken.
5. Parmesan fein reiben.
6. Die Eier trennen. Eiweiß beiseitestellen. Eigelbe mit Ricotta, Parmesan und Bärlauch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zunächst nur die Hälfte der Semmelbrösel zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Masse noch zu feucht, restliche Semmelbrösel untermischen.
7. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.
8. Für die Gratinier-Sauce den Parmesan fein reiben.
9. Die Sahne in einem Topf aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Parmesan langsam einrühren, bis er vollständig geschmolzen ist. Mit Pfeffer würzen.
10. Mit einer Nudelmaschine den Teig sehr dünn ausrollen und in 30 x 10 cm große Rechtecke schneiden.
11. Die Ricotta-Masse der Länge nach auf die Nudelrechtecke aufspritzen. Die Teigländer oben und unten mit Eiweiß bepinseln und einrollen, so dass ein ca. 30 cm langer dünner Cannelloni entsteht. Die Enden zusammendrücken, damit keine Füllung auslaufen kann.
12. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
13. Die langen Cannelloni zu Schnecken aufrollen, das Ende jeweils mit Eiweiß bepinseln, damit es anklebt.
14. Eine große flache Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Nudelschnecken eng aneinander liegend einlegen. 2/3 der Gratinier-Sauce darüber gießen. Nudelschnecke im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldgelb garen.
15. In der Zwischenzeit für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
16. Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
17. Parmesan fein reiben.
18. Geröstete Pinienkerne in einen Mixer geben und zerkleinern, geschnittenen Bärlauch, Parmesan, Salz und Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Pesto mixen.

19. Die gegarten Cannelloni-Schnecken auf Teller geben, mit etwas zurück behaltener Sauce beträufeln, etwas Pesto darüber geben und servieren.

Pro Portion: 1440 kcal/ 6030 kJ
87 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 97 g Fett

Andrea Safidine

Bunte Eier im Sprossennest

Dauer: über 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch

Zutaten:

Für die Eier:

10	Eier
250 ml	Rote-Bete Saft
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Senf
60 g	Frischkäse
60 g	Naturjoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Meerrettich, frisch gerieben

Für den Salat:

200 g	gemischte Sprossen
1 Bund	Radieschen
2 EL	Himbeeressig
4 EL	Rapsöl
1 TL	Senf
1 TL	Puderzucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Spritzbeutel mit kleiner Tülle

Zubereitung:

Bitte beachten: die Eier müssen über Nacht marinieren!

1. Am Vortag in einem Topf Wasser aufkochen und die Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und vollständig auskühlen lassen.
2. Die abgekühlten Eier vorsichtig schälen.
3. Die geschälten, hartgekochten Eier zusammen mit dem Rote Bete Saft in eine Glas-Schüssel geben, die Flüssigkeit sollte die Eier abdecken. Die Schüssel gut abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Es empfiehlt sich die Eier in der Schüssel ab und an zu wenden.
4. Am Zubereitungstag die Eier aus dem Sud heben, trocken tupfen und halbieren.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Montag, 25. März 2024

Rezept für 4 Personen

7. Die Eigelbe mit einem Teelöffel auslösen und in eine Schüssel geben. Mit Senf, Frischkäse, Joghurt, Schnittlauch und einem guten Spitzer Zitronensaft gründlich verrühren. Die cremige Masse mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Meerrettich abschmecken.
8. Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle geben und die Füllung zurück in die Eihälften spritzen.
9. Für den Salat die Sprossen in ein Sieb geben, vorsichtig abwaschen und gut abtropfen lassen.
10. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
11. Für das Dressing den Essig, Öl, Senf und Puderzucker kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Sprossen und Radieschenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing darüber geben und vorsichtig unterheben.
13. Den Sprossensalat als eine Art Nest auf die Teller verteilen und die Eierhälften darauf drapieren. Dazu passt z. B. deftiges Holzofenbrot.

Pro Portion: 425 kcal/ 1780 kJ
10 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 34 g Fett

Theresa Knipschild
Hefezopf

Dienstag, 26. März 2024
Rezept für 1 Zopf/ca. 16 Stücke

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Süßes & Kuchen, Grundrezept

Zutaten:

Für den Teig:

180 ml	Milch
80 g	weiche Butter
20 g	frische Hefe
500 g	Weizenmehl Type 550
70 g	Zucker
5 g	Salz
1/2	Vanilleschote (Mark oder 1 TL Vanillearoma)
1	Ei (Gr. M)
½ TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone oder Bio-Orange, nach Belieben

Zum Fertigstellen:

etwas	Weizenmehl Type 550 für die Arbeitsfläche und Form
etwas	Milch
60 g	Aprikosenkonfitüre
70 g	Puderzucker
3 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL	gehobelte Mandeln oder Haselnüsse, geröstet

Zubereitung:

1. Für den Teig Milch und Butter in einem Topf auf maximal 38 Grad erwärmen, die Hefe hineinbröseln und darin verrühren.
2. Mehl, Zucker, Salz, Vanillemark, Ei und, wer mag, abgeriebene Zitronenschale in eine Rührschüssel geben, die Hefe-Milchmischung angießen und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine ca. 7 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

3. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in eine große Schüssel geben und zugedeckt 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Tipp: Der Teig schmeckt noch aromatischer, wenn man ihn eine Nacht gehen lässt. Dafür die Zutaten nicht erwärmen, sondern bei Raumtemperatur zu einem Teig verkneten. Dann im Kühlschrank 12-18 Stunden zugedeckt gehen lassen. Ca. 2 Stunden bevor der Teig weiterverarbeitet wird, aus dem Kühlschrank nehmen.

4. Den gegangenen Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in drei Portionen teilen, jeweils zu ca. 30 cm langen Rollen formen und die Rollen zu einem Zopf flechten. Die Enden sorgfältig zusammendrücken und unter den Zopf klappen.

5. Den Hefezopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Milch bepinseln und nochmals 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

6. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

7. Das Blech mit dem Hefezopf in den vorgeheizten Ofen geben. Zopf 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 170 Grad reduzieren und den Zopf weitere 30-45 Minuten goldgelb fertig backen.

8. Den Zopf aus dem Ofen nehmen. Aprikosenkonfitüre in einem Topf aufkochen und den noch warmen Hefezopf damit bestreichen, trocknen lassen.

9. Puderzucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Esslöffel zu einem Guss verrühren. Tipp: Es empfiehlt sich die Flüssigkeit nach und nach unterzurühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann den Hefezopf mit dem Zuckerguss bepinseln und, sofern gewünscht, mit gehobelten, gerösteten Mandeln oder Haselnüssen bestreuen.

Tipp: Man kann den Zopf statt mit 3 Teigsträngen auch nur mit 2 Teigsträngen formen.

Dafür den Hefeteig halbieren und in 2 gleich lange und dicke Stränge rollen.

Teigstrang 1 horizontal auf die Arbeitsfläche legen. Teigstrang 2 mittig vertikal darauf legen, so dass ein quadratisches Kreuz entsteht.

Nun das rechte Ende von Teigstrang 1 über den Teigstrang 2 nach links legen und das linke Ende von Teigstrang nach rechts über den Teigstrang 2 legen.

Dann das obere Ende von Teigstrang 2 über Teigstrang 1 nach unten und das untere Ende von Teigstrang 2 über Teigstrang 1 nach oben legen.

Im Wechsel geht es weiter zunächst tauscht rechts mit links, dann oben mit unten, bis die Teigstränge zu kurz werden. Die Enden fest zusammendrücken.

Pro Stück: 215 kcal/ 895 kJ

34 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 6 g Fett

Theresa Knipschild
Hefezopf mit Nussfüllung

Dienstag, 26. März 2024
Rezept für 1 Zopf/ca. 16 Stücke

Dauer: 3,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Süßes & Kuchen

Zutaten:

Für den Teig:

180 ml	Milch
80 g	weiche Butter
20 g	frische Hefe
500 g	Weizenmehl Type 550
70 g	Zucker
5 g	Salz
1/2	Vanilleschote (Mark oder 1 TL Vanillearoma)

- 1 Ei (Gr. M)
½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone oder Bio-Orange, nach Belieben

Für die Füllung:

- 200 g gemahlene und geröstete Haselnüsse oder Mandeln
100 g weiche Butter
30-50 ml Milch
80 g Puderzucker

Zum Fertigstellen:

- etwas Weizenmehl Type 550 für die Arbeitsfläche und Form
etwas Milch
60 g Aprikosenkonfitüre
70 g Puderzucker
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL gehobelte Mandeln oder Haselnüsse, geröstet

Zubereitung:

1. Für den Teig Milch und Butter in einem Topf auf maximal 38 Grad erwärmen, die Hefe hineinbröseln und darin verrühren.
2. Mehl, Zucker, Salz, Vanillemark, Ei und, wer mag, abgeriebene Zitronenschale in eine Rührschüssel geben, die Hefe-Milchmischung angießen und mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine ca. 7 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
3. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in eine große Schüssel geben und zugedeckt 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.
Tipp: Der Teig schmeckt noch aromatischer, wenn man ihn eine Nacht gehen lässt. Dafür die Zutaten nicht erwärmen, sondern bei Raumtemperatur zu einem Teig verkneten. Dann im Kühlschrank 12-18 Stunden zugedeckt gehen lassen. Ca. 2 Stunden bevor der Teig weiterverarbeitet wird, aus dem Kühlschrank nehmen.
4. Für Füllung die gemahlene Nüsse oder Mandeln mit Butter, Milch und Puderzucker vermischen.
5. Den gegangenen Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem Rechteck von ca. 30 x 40 cm ausrollen. Die Nussmasse auf den Hefeteig streichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Teigrechteck von der langen Seite fest aufrollen.
6. Mit einem Messer die Rolle längs in drei gleichbreite Streifen, dabei das obere Ende zusammenlassen. Die Stränge zu einem Zopf flechten. Das untere Ende zusammendrücken und unter den Zopf klappen.
7. Den gefüllten Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit Milch bepinseln und nochmals 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
8. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
9. Das Blech mit dem Hefezopf in den vorgeheizten Ofen geben und 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 170 Grad reduzieren und den Zopf weitere 30-45 Minuten goldbraun fertig backen.
10. Den Zopf aus dem Ofen nehmen. Aprikosenkonfitüre in einem Topf aufkochen und den noch warmen Hefezopf damit bestreichen, trocknen lassen.
11. Puderzucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Esslöffel zu einem Guss verrühren. Tipp: Es empfiehlt sich die Flüssigkeit nach und nach unterzurühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann den Hefezopf mit dem Zuckerguss bepinseln und, sofern gewünscht, mit gehobelten, gerösteten Mandeln oder Haselnüssen bestreuen.

Pro Stück: 355 kcal/ 1480 kJ
40 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 18 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Bärlauch-Pfannkuchen mit Honig-Zwiebeln
und Ziegenfrischkäse

Mittwoch, 27. März 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Pfannkuchen

2 rote Zwiebeln
2 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz
3 EL Honig
400 g Ziegenfrischkäsetaler
2 Bund Bärlauch (oder Schnittlauch)
500 ml Milch
1 Prise Salz
4 Eier
300 g Weizenmehl, Type 405
1 Prise Zucker

Für den Salat

1 Bund Radieschen mit Grün (Bio)
1 Kopfsalat
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
etwas Salz
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen.
4. In einer Pfanne 1 TL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz farblos anschwitzen. Honig und Thymianblättchen untermischen und einmal kurz aufkochen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben.
5. Ziegenfrischkäse in die Form setzen, im Würzhonig wenden.
6. Käse im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten gratinieren.
5. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
6. Bärlauch gründlich waschen und abtropfen lassen.
7. Für den Salat Radieschen vom Grün befreien. Die kleinen, feinen Radieschenblätter nicht wegwerfen, sondern gut abwaschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.
8. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Für die Pfannkuchen 2/3 der Bärlauchblätter grob schneiden und mit ca. 60 ml Milch im Mixer fein pürieren, mit etwas Salz abschmecken. Restlichen Bärlauch für den Salat beiseite legen.
10. Die Eier trennen.
11. Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu Eischnee aufschlagen.

12. In eine Rührschüssel Mehl, Eigelbe, pürierten Bärlauch und restliche Milch geben und alles zu einem glatten Teig vermischen, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
13. In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Teig ca. 2 cm hoch einfüllen, von der einen Seite den Pfannkuchen etwa 2 Minuten braten, dann 1 EL von der Zwiebel-Käse-Masse darauf geben, nochmals kurz weiter braten. Dann den Pfannkuchen wenden und fertig braten.
14. Falls – je nach Größe Pfanne – noch Teig übrig ist, einen weiteren Pfannkuchen ausbacken.
15. In der Zwischenzeit die Radieschen in feine Scheiben schneiden, restlichen Bärlauch grob schneiden und mit dem Kopfsalat und den feinen Radieschenblättern in eine Schüssel geben.
16. Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocknen und etwas Schale direkt über den Salat reiben.
17. Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls in die Salatschüssel geben. Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.
18. Gebackene Pfannkuchen entweder halbieren oder vierteln und auf Teller verteilen.
19. Etwas Salat dazu geben. Restliche Zwiebel-Käse-Masse mit zwei Esslöffeln zu Nocken formen und ebenfalls mit auf den Teller anrichten.

Pro Portion: 875 kcal/ 3670 kJ
82 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 48 g Fett

Sören Anders

Bouillabaisse mit Sauce Rouille

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Mediterran, Grundrezept

Zutaten:

Für den Fond

- | | |
|--------------|---|
| 1 | Fenchelknolle |
| 4 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 600 g | Fischkarkassen (hell) oder Beifang |
| 60 ml | Olivenöl |
| 300 g | Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose) |
| 50 ml | Weißwein |
| 20 ml | Anisschnaps (z. B. Pastis) |
| 2 l | Wasser |
| etwas | schwarzen Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | Salz |
| 1 Bundglatte | Petersilie |
| 2 Zweige | Thymian |
| 1 | Sternanis |
| 1 Msp. | Safranfäden |

Für die Sauce Rouille

- | | |
|--------|-------------------------|
| 2 | Pellkartoffeln, gekocht |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | Chilischote |
| 100 ml | Olivenöl |

Donnerstag, 28. März 2024

Rezept für 4 Personen

1	kleine rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1	Eigelb
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Safranfäden
etwas	Salz
1	Baguette
80 g	Parmesan

Für die Einlage

100 g	Fenchel
100 g	Karotten
100 g	rote Zwiebeln
8	rohe Garnelen (5/8er mit Kopf und Schale)
600 g	festes Seefisch-Filet (z.B. Dorade, Seelachs, Wolfsbarsch, je nach Marktlage)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.
2. Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.
3. Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.
4. Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.
5. Petersilie abrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.
6. Thymian abrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.
9. Zwiebel schälen und würfeln.
10. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen
11. Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und -abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.
12. Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.
Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die „Flotte Lotte“ zu geben.
14. Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.
16. Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.
17. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.
18. Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).
19. In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten.

20. Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

21. Petersilienblätter grob schneiden.

22. Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen. Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben. Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4410 kJ

49 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 67 g Fett