

ARD-Buffer Rezepte September 2023**Sören Anders
Vitello Tonnato mit Zucchini-Talern****Freitag, 1. September 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten

800 g Kalbsrücken
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
50 g Möhre
50 g Sellerie
50 g Lauch
etwas Salz

Für die Zucchini-Taler:

2 Zucchini
etwas Salz
50 g Weizenmehl, Type 405
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan
3 Zweige Thymian
150 g Weißbrotbrösel (oder Pankobrösel)
3 Eier
etwas Küchenpapier
etwas Backpapier

Für die Sauce:

300 g Thunfisch in Öl
300 g Mayonnaise
1 Zitrone
1 Bund Basilikum
1 TL scharfer Senf
1 EL eingelegte Kapern (aus dem Glas; abgetropft)
2 Sardellen
1 EL Weißwein

Nach Belieben zum Garnieren:

1/2 Bund Rauke
1/2 Bund Basilikum
6 Kirschtomaten

außerdem:

etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Den Kalbsrücken kalt abspülen, trocken tupfen, dann eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Das Fleischstück mit Küchengarn rund binden.
2. Zwiebel schälen und mit dem Lorbeerblatt und der Gewürznelke spicken.
3. Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und würfeln.

4. In einem großen Topf reichlich Wasser, etwas Salz, die gespickte Zwiebel und das Gemüse aufkochen.
5. Kalbsrücken einlegen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht garen (das Fleisch sollte innen noch rosa bleiben).
6. Fleisch im Fond erkalten lassen.
7. Für die Zucchini-Taler die Zucchini waschen, trocknen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden
8. Küchenpapier in zwei Lagen auslegen und die Zucchini-Scheiben darauf verteilen. Die Scheiben salzen und mit einer weiteren Lage Küchenpapier bedecken. Ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis das Papier das meiste Wasser aus dem Gemüse gezogen hat und die Scheiben trocken sind.
9. In der Zwischenzeit für die Sauce den Thunfisch abtropfen lassen.
10. Thunfisch zerzupfen und mit der Mayonnaise in einen Mixer geben.
11. Die Zitrone auspressen und den Saft mit in den Mixer geben.
12. Basilikum abspülen, trocken schütteln und grob schneiden.
13. Senf, Kapern, Sardellen, Basilikum und Weißwein zur Thunfischmayo geben und alles zu einer sämigen Sauce pürieren. Bis zum Servieren die Sauce kalt stellen.
14. Für die Zucchini-Taler den Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
15. Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen.
16. Mehl in einer flachen Schüssel oder einem Teller bereitstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Parmesan fein reiben. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Parmesan und Thymianblättchen und in einer flachen Schüssel mit den Semmelbröseln mischen.
18. Eier in einer weiteren flachen Schüssel verquirlen.
19. Die Zucchini-Scheiben nacheinander durch das Mehl, die Eier und die Brösel-Mischung ziehen, bis sie von allen Seiten gleichmäßig ummantelt sind.
20. Das Gemüse auf dem Backblech verteilen und 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun garen.
21. Den Kalbsrücken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.
22. Fleischscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten und großzügig mit der Thunfischsauce überziehen.
23. Rauke und Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Vitello Tonnato nach Belieben zusätzlich mit Kapern, Rauke, Kirschtomaten, etwas Basilikum garnieren. Die Zucchini-Taler dazu servieren.

Tipp: Für eine selbstgemachte Mayonnaise 2 frische Eigelbe mit Senf vermischen. Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 200 ml Sonnenblumenöl zugeben, bis eine feste Mayonnaise entsteht. (Die Zutaten sollten alle Zimmertemperatur haben.) Die Mayonnaise mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4350 kJ
34 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 68 g Fett

Tarik Rose
Karamellierter Camembert
mit Feigen-Zwiebel-Chutney

Montag, 4. September 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Chutney

2 rote Zwiebeln
150 g frische oder getrocknete Feigen
1/2 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
2 EL Honig
200 ml Rotwein, alternativ: Preiselbeersaft
1 TL Senfsaat
3 EL Apfel-Balsamico
etwas Salz

Für den Salat:

200 g Blattsalat
1/2 Zitrone
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für Brot und Käse

150 g Baguette
1 Knoblauchzehe
etwas Olivenöl
etwas Salz
300 g Camembert, groß
2 EL Honig

Zubereitung:

1. Für das Chutney die Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
2. Getrocknete Feigen ebenfalls würfeln.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel hineingeben und andünsten. Honig zugeben und goldgelb karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Senfsaat und die Feigenwürfel hinzufügen. Mit Apfel-Balsamico, 1 Prise Salz und den Rosmarinnadeln würzen.
5. Unter regelmäßigem Umrühren etwa 10-15 Minuten einköcheln lassen, bis das Chutney eine geleeartige Konsistenz hat. Dann in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
6. Den Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
7. Für das Dressing von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem einfachen Dressing vermischen.
8. Baguette in dünne Scheiben schneiden.
9. Knoblauch schälen, halbieren und mit der Schnittfläche die Brotscheiben einreiben.
10. Die Brotscheiben mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Dann die Brote in einer Pfanne (z.B. Grillpfanne) von beiden Seiten goldbraun rösten.

11. Den Camembert im Ganzen rundum mit Olivenöl einreiben. Dann von beiden Seiten Honig auf dem Käse verreiben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten den Käse goldbraun karamellisieren, bis er von innen weich und schmelzig ist.

12. Kurz vor dem Servieren, das Dressing nochmals durchrühren und den Blattsalat damit marinieren.

13. Den weichen, karamellisierten Käse aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Chutney, dem Salat und dem Brot servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ

54 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 42 g Fett

Jörg Sackmann
Kleine Schweineschnitzel
mit Zwetschgen-Haselnuss-Sauce

Dienstag, 5. September 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche

Zutaten:

Für die Schnitzel:

1,5 TL	Salz
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Korianderkorn
2	Pfefferkörnern
1 Prise	Muskatnuss, fein gerieben
1/2 TL	Rohrzucker
100 g	Sauerteigbrot
2 EL	Butter
400 g	Schweinelende
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
150 g	Hartkäse, etwa 8 Monate gereift

Für die Sauce:

80 g	Haselnusskerne
300 g	frische Zwetschgen
100 g	getrocknete Pflaumen
1	Bio-Orange
2	rote Zwiebeln
60 ml	Olivenöl
1 EL	Rohrzucker
3 EL	dunkler Balsamico
100 ml	dunkler Portwein
200 ml	Geflügelbrühe (oder Gemüsebrühe)

Zubereitung:

1. Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel, Koriander, Pfefferkörner, Muskat und Zucker im Mörser zu einem fein Gewürzsalz zerstoßen.
2. Das Sauerteigbrot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten, anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Die Schweinelende parieren (Fett und Sehnen ablösen) und in 12 dünne Scheiben schneiden, diese dünn plattieren.
5. Für die Sauce die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann etwas abkühlen und grob hacken.
6. Die Zwetschgen abwaschen, abtrocknen, halbieren, Steine entfernen und die Fruchthälften jeweils in dünne Streifen schneiden.
7. Die getrockneten Pflaumen ebenfalls in Streifen schneiden.
8. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben. Anschließend die übrige Schale mit einem Messer so abschneiden, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Orangenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden.
9. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
10. In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin ca. 1 Minute anschwitzen. Rohrzucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
11. Dann die Zwetschgen- und Pflaumenstreifen, Orangenfilets und -schale zugeben und Portwein angießen. Diesen um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
12. Die Geflügelbrühe zugeben und die Sauce noch ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
13. In der Zwischenzeit in einer möglichst großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten braten und mit dem Gewürzsalz würzen. (Nur so viel Scheiben auf einmal braten, wie in die Pfanne passen. Restliche Scheiben nach und nach braten, die gebratenen Fleischscheiben auf einen Teller geben.)
14. Restliches Olivenöl unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken (falls noch etwas vom Gewürzsalz übrig ist, kann auch damit abgeschmeckt werden) und die gehackten Nüsse untermischen.
15. Jeweils 3 kleine Schnitzel auf einem Teller anrichten, Zwetschgensauce darüber geben und geröstete Brotwürfel darüber streuen. Zuletzt etwas Hartkäse darüber hobeln und servieren.

Pro Portion: 895 kcal/ 3750 kJ
34 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 62 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Paprikagemüse mit Hackbällchen**Mittwoch, 6. September 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:**

2	rote Spitzpaprika
1	gelbe Spitzpaprika
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
etwas	Salz
300 g	Basmatireis
1	Brötchen vom Vortag
1	Zwiebel
4 Zweige	Thymian
2 EL	Butter
400 g	Rinderhack
1 TL	Fenchelsamen
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Zucker
etwas	Paprikapulver, edelsüß
2	Fleischtomaten

Zubereitung:

1. Alle Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprika in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

2. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.

Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.

3. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen.

4. In der Zwischenzeit für die Hackbällchen das Brötchen 5 Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

5. Zwiebel schälen und fein schneiden

6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

7. Gekochten Reis in ein Sieb abgießen und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

8. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel mit einem sauberen Geschirrtuch ummanteln, auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.

9. Währenddessen das eingeweichte Brötchen ausdrücken und mit Hackfleisch, Zwiebeln und Thymian mischen. Die Hackmasse mit Salz und Fenchelsamen würzen. Kleine Hackbällchen von ca. 1,5 cm Durchmesser formen.

10. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und die Hackbällchen darin rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

11. Die Paprikastücke in die gleiche Pfanne geben und ca. 10 Minuten langsam bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz, Zucker und Paprikapulver würzen.

12. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden, komplett pürieren und zu den geschmorten Paprika in der Pfanne geben.

13. Ebenfalls die Hackbällchen wieder zum Gemüse geben und alles zusammen ca. 10 Minuten köcheln lassen.

14. Kurz vor dem Servieren das Paprikagemüse nochmals abschmecken.

15. Reis auf Teller geben, Paprikagemüse und Hackbällchen darauf anrichten.

Pro Portion: 740 kcal/ 3100 kJ

74 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 35 g Fett

Rainer Klutsch Weißwurstspieße mit Laugenstange und Senf-Dip

**Donnerstag, 7. September 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Spieße:

- 2 kleine Zucchini á ca. 180 g
- 2 Laugenstangen
- 4 Weißwürste, gebrüht
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip:

- 1 Schalotte
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 TL süßer Senf
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Holz-Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Die Schaschlik-Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.
2. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Die Laugenstange längs halbieren, dann quer in 1 cm breite Stücke schneiden.
4. Die Weißwürste längs einritzen, pellen und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden.
5. Die Spieße aus dem Wasser nehmen und abwechselnd Wurst-, Laugen- und Zucchinischeiben aufspießen.
6. Für den Dip die Schalotte schälen und sehr fein schneiden.
7. Frischkäse und Senf glatt rühren. Schalotte untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Eine Grillpfanne (oder normale Pfanne) erhitzen, die Grillspieße mit dem Öl bepinseln und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun anbraten.
9. Die Spieße auf Teller geben und den Dip dazu servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ

26 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 47 g Fett

Sören Anders
Gemüse-Muffins mit Hirse und Blattsalat

Freitag, 8. September 2023
Rezept für 6 Muffins

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Muffins:

150 g	Hirse
250 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
100 g	Möhren
100 g	Zucchini
4 Stängel	glatte Petersilie
1 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Gouda
2	Eier
100 g	Magerquark

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Muffinblech
Papierbackförmchen

Zubereitung:

1. Die Hirse in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte abschalten und die Hirse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

4. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Möhren und Zucchini zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie unter das Gemüse mischen.
5. Gemüse und Hirse etwas abkühlen lassen.
6. Den Käse fein reiben.
7. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein großes 6er Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden.
8. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Quark verrühren.
9. Die Hirse, geriebenen Käse und das gedünstete Gemüse unter den Quark mischen. Zuletzt den Eischnee unterheben.
10. Die Förmchen mit der Hirse-Gemüse-Masse füllen. Im vorgeheizten Backofen die Muffins ca. 35 Minuten backen.
11. In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Salatblätter nach Belieben in mundgereichte Stücke zupfen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Aus Olivenöl, Essig, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Schnittlauch untermischen.
14. Kurz vor dem Servieren Kopfsalat mit der Vinaigrette vermischen.
15. Gebackene Muffins aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 340 kcal/ 1410 kJ
31 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 17 g Fett

Maria Groß
Rotes Risotto mit Früchten

Montag, 11. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

150 g	Apfel
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
300 ml	Rote Bete-Saft
300 ml	Holunderbeerensaft
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	Holunderblütensirup
200 g	Brombeeren
3 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Minze
125 g	kalte Butter, in Würfeln
150 g	Schafskäse

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.
2. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, mit einem großen Messer erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden und grob hacken. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit Messerrücken alles zerdrücken, bis eine Paste entsteht. Alternativ kann man den geschnittenen Knoblauch mit Salz auch im Mörser zu einer Paste zerstoßen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel und den Risottoreis darin glasig dünsten. Mit etwas Rote-Bete-Saft und Holundersaft aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, währenddessen nach und nach immer wieder etwas von den Säften nachgießen, dabei gelegentlich durchrühren.
4. Risotto kräftig mit Salz, Cayennepfeffer, Holundersirup und Knoblauchpaste würzen.
5. Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen.
6. Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Sobald der Risotto bissfest ist, die Apfelstücke untermischen und nach und nach unter ständigem Rühren die kalten Butterwürfel hinzufügen, bis ein schmelziger, glänzender Risotto entsteht.
8. Risotto auf Tellern anrichten. Frische Brombeeren und den Schafskäse darüber bröseln. Basilikum und Minze darüber zupfen und genießen.

Pro Portion: 710 kcal/ 2980 kJ
59 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 47 g Fett

Kevin von Holt
Wildburger mit Rotkohlsalat und gebratenen Pilzen

Dienstag, 12. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Saison-Küche

Zutaten:

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

Zubereitung:

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

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

Jacqueline Amirfallah
Scharfer Gemüsesalat mit
gebratenem Fischfilet

Mittwoch, 13. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- & Weltküche

Zutaten:

30 g	Cashewkerne
1 EL	Sesam
600 g	Blumenkohl
2	Möhren
1	Chili
2	Bio-Limetten
etwas	Salz
2 EL	Sesamöl
2 EL	Rapsöl
3 EL	Mangosaft (alternativ Apfelsaft)
etwas	Zucker
40 g	junger Blattspinat

3	Lauchzwiebeln
1	Knoblauchzehe
400 g	Fischfilet (z.B. Zander, Forelle oder Saibling)
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
2. Sesam ebenfalls in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen.
3. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
4. Möhren waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Chili abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und Chili fein schneiden.
6. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Blumenkohl und Möhrenstücke einige Minuten bissfest kochen.
8. Sesamöl, Rapsöl, Mangosaft, Limettenabrieb und -saft in einer größeren Schüssel zu einer Marinade mischen, mit Salz und Zucker abschmecken und die geschnittene Chili unterrühren.
9. Bissfest gekochtes Gemüse abtropfen lassen, noch warm zur Marinade geben, untermischen und ziehen lassen.
10. Die gerösteten Cashewnüsse grob hacken und mit dem Sesam ebenfalls zum Salat geben.
11. Spinat abwaschen und gut abtropfen lassen.
12. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
13. Knoblauch schälen und andrücken.
14. Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.
15. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.
16. Spinat und Zwiebellauch unter den Gemüsesalat mischen.
17. Salat und gebratene Fischfilets auf Teller geben und genießen.

Pro Portion: 755 kcal/ 3150 kJ
42 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 43 g Fett

Christian Henze
Zucchini-Gratin mit Tomaten-Salsa

Donnerstag, 14. September
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:
800 g junge grüne Zucchini (alternativ gelbe Zucchini)

2 EL	weiche Butter
200 g	Sahne
4 EL	Doppelrahmfrischkäse
2 EL	Tandoori-Paste
etwas	Salz
6 EL	süße Chilisauce
½ TL	gemahlene Kurkuma
200 g	Feta (45 % Fett)

Für die Salsa:

½	Zwiebel
150 g	reife Tomaten
1	kleine rote Chilischote
3 Stängel	Koriander
3 EL	Olivenöl
1 EL	Obstessig
1 Prise	Zucker
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden.
3. Eine runde Auflaufform mit Butter ausstreichen und die Zucchinischeiben darin kreisrund einschichten.
4. Sahne, Frischkäse, Tandoori-Paste und 1 TL Salz verrühren. Guss über die Zucchinischeiben geben.
5. Chilisauce, Kurkuma und eine Prise Salz verrühren. Feta grob zerbröseln und untermengen.
6. Die Feta-Mischung ebenfalls über den Zucchinischeiben verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten goldbraun gratinieren.
7. In der Zwischenzeit für die Salsa die Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. Die Tomaten waschen, den Strunkansatz entfernen. Tomaten fein würfeln.
9. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren. Die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
10. Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
11. Zwiebel, Tomaten, Chili und Koriander in eine Schüssel geben. Öl, Essig und Zucker einrühren und mit Salz abschmecken.
12. Das Zucchini-Gratin aus dem Ofen nehmen und anrichten. Tomatensalsa dazu servieren.

Pro Portion: 665 kcal/ 2780 kJ
11 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 62 g Fett

Sören Anders
Maisküchlein mit Tomaten-Sahne-Sugo

Freitag, 15. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Vegetarisch

Zutaten:

Für die Maisküchlein:

2	Maiskolben (ersatzweise 300 g Maiskörner aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Zwiebel
4	Eier
200 g	Dinkelmehl, Type 630
1 TL	Backpulver
2 EL	Olivenöl
4 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für den Tomaten-Sugo:

800 g	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Basilikum
100 g	Sahne

Zubereitung:

Hinweis: Nicht jeder Mais ist zum Verzehr geeignet, auf die richtige Maissorte achten!

1. Von den Maiskolben ggf. die grünen Blätter und feine Härchen sorgfältig lösen.
2. Die Maiskolben in einen Topf mit ausreichend heißem Wasser geben, je 1/2 TL Salz und Zucker zugeben und zugedeckt zum Kochen bringen. Dann den Mais bei mittlerer Stufe ca. 15-20 Minuten weich köcheln. Je nach Größe der Maiskolben kann das auch etwas länger dauern.
3. Um zu testen, ob der Mais gar ist, spießt man mit einem Zahnstocher in die Körner. Der Mais ist gar, sobald man einen kleinen Widerstand spürt und der Zahnstocher trotzdem weich hineingleitet.
- Tipp: Bereits vorgegarte Maiskolben haben eine kürzere Garzeit, bzw. werden nur erhitzt.
4. Die gekochten Maiskolben aus dem Wasser nehmen, abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit für den Sugo die Tomaten abwaschen, den Strunkansatz entfernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
6. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
7. Thymian und Rosmarin abrausen.
8. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Tomaten zugeben, untermischen. Die Kräuterzweige einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 30 Minuten sacht offen köcheln lassen. Zwischendurch öfter durchrühren.
9. Die gekochten Maiskolben senkrecht auf ein stabiles Schneidebrett stellen und mit einem scharfen Messer rundum die Maiskörner herunterschneiden.
10. Die Zwiebel schälen und sehr fein schneiden oder reiben.
11. In einer Schüssel die Eier verquirlen. Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Dann die Zwiebeln und Maiskörner (werden

Maiskörner aus der Dose verwendet, diese zuvor in ein Sieb abgießen) unterrühren. Den Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

12. Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

13. Anschließend in einer Pfanne Öl erhitzen und aus dem Maisteig portionsweise kleine Küchlein in die Pfanne geben. Diese von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.

14. Gebackene Maisküchlein auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

15. Aus der Sauce die Kräuterzweige entfernen. Sahne unter die Sauce mischen, kurz aufkochen und die Sauce abschmecken.

16. Die Maisküchlein und Sauce anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Pro Portion: 805 kcal/ 3380 kJ

82 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 43 g Fett

Antonina Müller
Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat

Montag, 18. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für den Blumenkohl

1 kg	Blumenkohl
etwas	Salz
1	kleine Zwiebel
1	Bio-Zitrone
160 g	Butter
40 g	Mehl
300 ml	Sahne
300 ml	Milch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, gerieben
1	Knoblauchzehe
40 ml	Olivenöl
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Koriander, gemahlen
200 g	Bergkäse
40 g	Semmelbrösel oder Paniermehl
1 Bund	Frühlingslauch

Für den Salat

3	säuerliche Äpfel (z.B. Jonagold, Elstar oder Granny Smith)
40 g	Walnusskernhälften
1 EL	Sonnenblumen- oder Walnussöl
1 EL	Apfelessig
1 EL	Sojasauce

2 TL	Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas)
1/2 TL	Senf
1 Prise	Zucker
2 EL	Cranberrys, getrocknet

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in gleich große Röschen zerteilen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Röschen ca. 4 Minuten bissfest kochen. Dann abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann mit Mehl bestäuben und das Mehl unter Rühren kurz mitschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, gut verrühren, einmal aufkochen lassen und einige Minuten leicht köcheln lassen.
6. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.
7. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander zugeben und zu einer Marinade verrühren.
10. Die abgetropften Blumenkohlröschen in eine Auflaufform legen, mit der Olivenöl-Marinade bestreichen und die Sauce darüber geben. Den Käse darüber reiben und etwas Zitronenschale überstreuen.
11. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb gratinieren.
12. In der Zwischenzeit für die Brösel die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Rühren kurz anrösten.
13. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.
14. Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.
15. Die Walnüsse grob hacken.
16. Für das Dressing Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Sojasauce, Meerrettich, Senf und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen.
17. Apfelstücke und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.
18. Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Frühlingszwiebeln bestreuen.
19. Blumenkohlgratin und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 1170 kcal/ 4915 kJ
49 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 97 g Fett

Jörg Sackmann
Karamellisierte Ochsenherztomate
mit Joghurt-Dip und Basilikumöl

Dienstag, 19. September 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran

Zutaten:

Für die Tomaten:

3 Ochsenherztomaten
etwas Salz
etwas Piment d'Espelette
40 g Akazienhonig

Für den Dip:

400 g griechischer Joghurt (mind. 10 % Fett)
50 ml Milch
100 ml Buttermilch
50 g Sahne
30 ml Olivenöl
1 Bio-Limette
etwas Salz

Für das Basilikum-Öl:

30 g Blattspinat
etwas Salz
80 g Basilikum
200 ml Olivenöl

Zusätzlich:

1 Bio-Limette
100 g Fetakäse
8 grüne Oliven, entkernt
4 Anchovis (eingelegte Sardellenfilets)

Außerdem:

Ggf. Sahne-Syphon mit Gaskartusche

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Tomaten waschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Tomatenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
4. Den Honig leicht erwärmen, bis er flüssig ist. Mit einem Pinsel den Honig auf die Tomatenscheiben streichen.
5. Im vorgeheizten Ofen die Tomatenscheiben ca. 30 Minuten trocknen.
6. Für Dip Joghurt mit Buttermilch, Milch, Sahne und Olivenöl vermischen.
7. Von der Limette den Saft auspressen. Die Joghurt-Mischung mit Limettensaft und Salz abschmecken. Alles in einen Sahnesyphon geben, den Deckel aufschrauben und die zugehörige Gaskartusche aufschrauben, die Flasche schütteln und bis zum Gebrauch kaltstellen.
8. Für das Basilikum-Öl den Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
9. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

10. Den Spinat gut ausdrücken, grob schneiden und mit den Basilikumblättern in einen Mixer geben. Das Öl zugeben, alles fein mixen und mit Salz abschmecken.
11. Das Öl 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen.
12. Vor dem Anrichten die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Anschließend die Schale mit einem Messer so abschneiden, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Die Limettenfilets mit einem Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden und dann klein schneiden.
13. Den Fetakäse in kleine Stücke brechen.
14. Die Oliven grob hacken.
15. Die Anchovis in Streifen schneiden.
16. Zum Anrichten die Tomatenscheiben auf flache Teller geben (pro Teller 3-4 Scheiben, je nach Größe). Die Mitte zunächst frei lassen und ringsum mit Feta, Oliven, Anchovisstreifen, Limettenstückchen und etwas Limettenschale bestreuen. Das Basilikum-Öl darüber träufeln. Den Joghurt-Dip in die Mitte aufspritzen und servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3630 kJ
21 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 81 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Hähnchencurry Tikka Masala

Mittwoch, 20. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- & Weltküche

Zutaten:

Für das Pfannenbrot:

½	Würfel frische Hefe (ca. 20 g)
etwas	Zucker
150 ml	Wasser (handwarm)
300 g	Weizenmehl (Type 405)
1 TL	Backpulver
50 g	Naturjoghurt
1	Ei (Größe M)
etwas	Salz
4 EL	Butterschmalz

Für das Curry:

400 g	Hähnchenfleisch
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 EL	Olivenöl
3 EL	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
1/2 TL	Koriander, gemahlen
1/2 TL	Chilipulver
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Salz

1	Zwiebel
10 g	Ingwer (frisch)
3	Fleischtomaten
2 EL	Butterschmalz
2 TL	Currypulver, mild
250 ml	Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund	frischer Koriander

Zubereitung:

1. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker und 150 ml handwarmen Wasser gründlich verrühren.
 2. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
 3. Die aufgelöste Hefe, Joghurt, Ei und 1 Prise Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
 4. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.
 5. Das Hähnchenfleisch abwaschen, abtrocknen und in Würfel schneiden.
 6. Knoblauch schälen, grob schneiden.
 7. Von der Zitrone den Saft auspressen.
 8. Knoblauch mit Olivenöl und Joghurt fein pürieren. Kurkuma, Koriander, Chilipulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade mischen.
 9. Das Hähnchenfleisch mit der Joghurtmarinade mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
 10. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
 11. Tomaten waschen und den Strunkansatz entfernen. Tomaten klein schneiden.
 12. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.
 13. Direkt in der Fleischpfanne Zwiebel und Ingwer anschwitzen und mit Currypulver würzen.
 14. Die Tomatenstücke zugeben und aufkochen lassen, dann die Kokosmilch angießen und alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.
 15. In der Zwischenzeit den Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jeweils auf wenig Mehl dünn rund (etwa in Größe der verwendeten Pfanne) ausrollen.
 16. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Einen Teigfladen in die Pfanne geben und im heißen Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis er Blasen wirft und goldbraun ist. Auf Küchenpapier kurz abtropfen. Übrigen Teig ebenso zu Fladenbroten braten.
 17. Das Hähnchenfleisch zum Saucenansatz in der Pfanne geben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.
 18. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
 19. Das Hähnchencurry abschmecken, Korianderblätter überstreuen und anrichten. Dazu das Pfannenbrot reichen.
- Tipp: Anstatt dem milden Currypulver kann man sich auch aus je 1 TL gemahlenem Koriander, Zimt und Kreuzkümmel sowie 1/2 TL gemahlenem Muskat eine Gewürzmischung herstellen.

Pro Portion: 770 kcal/ 3210 kJ
61 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 42 g Fett

**Rainer Klutsch
Steakpfanne mit Kartoffeln,
Zucchini und Tomaten****Donnerstag, 21. September 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche

Zutaten:

350 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
2	Zwiebeln
250 g	Zucchini
1/2	rote Chilischote
3	Tomaten
600 g	Rinderhüftsteak
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1 Bund	Schnittlauch
250 g	Sahnequark, 20% Fett
50 g	Natur-Joghurt
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser nahezu garkochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Zucchini abwaschen, die Enden abschneiden und Zucchini in Würfel oder Scheiben schneiden.
4. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen, Chili in feine Würfel schneiden.
5. Die Tomaten abwaschen, halbieren, den Strunkansatz entfernen. Tomaten in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
6. Die geschälten Kartoffeln in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
7. Das Fleisch in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin kurz und kräftig von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen.
9. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln, Zucchini und Zwiebelstreifen darin goldbraun anbraten.
10. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
11. Quark und Joghurt verrühren, Schnittlauch untermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
12. Das Gemüse in der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen, Chili- und Tomatenstücke dazugeben, untermischen und ca. 2 Minuten mit anbraten.
13. Die Fleischscheiben wieder zum Gemüse in der Pfanne geben, nochmals kurz durchschwenken und auf Tellern anrichten. Jeweils einen Klecks Quarkdip dazu geben und genießen.

Pro Portion: 495 kcal/ 2080 kJ

18 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 29 g Fett

Tarik Rose
Linsensalat mit Calamaretti

Freitag, 22. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

200 g	Beluga-Linsen
2 rote	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	rote Paprikaschote
4	Strauchtomaten
3 Zweige	Thymian
30 g	passierte Tomaten (aus dem Glas)
2 EL	Apfel-Balsamessig
4 EL	Olivenöl
2 TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Basilikum

Für die Calamaretti:

300 g	Calamaretti (küchenfertig)
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Bitte beachten: Am besten am Vortag die Linsen vorkochen.

1. Linsen vor dem Kochen gründlich mit klarem Wasser abspülen. Die gewaschenen Linsen mit der zweifachen Wassermenge in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 20-30 Minuten köcheln, bis die Linsen bissfest sind.
2. Dann die Linsen abkühlen lassen, dabei mehrmals durchrühren.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln.
4. Chili und Paprika längs halbieren, entkernen, waschen. Paprika in Streifen, die Chili in kleine Würfel schneiden.
5. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, die Kerne herauslösen und beiseitestellen. Tomatenviertel in Streifen schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomatenstreifen und Thymian mit den gegarten Linsen in einer Salatschüssel mischen.
8. Die beiseitegelegten Tomatenkerne mit Chiliwürfeln, passierten Tomaten, Essig, Öl, Paprikapulver und sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

9. Das Dressing über die Salatzutaten geben und gründlich untermischen.
10. Die Calamaretti waschen, trocken tupfen und salzen.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und die Calamaretti auf jeder Seite etwa 30 Sekunden in der Pfanne kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Zum Servieren Basilikum abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
13. Den Linsensalat auf Tellern anrichten, die Calamaretti darauf verteilen und alles mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ
26 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 22 g Fett

Andrea Safidine
Gefüllter Lauch mit Speck

Montag, 25. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Leichte Küche

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
250 ml	Milch
50 g	Butter
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

Für den Lauch:

4 dünne Stangen	Lauch
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
200 g	junger Gouda in Scheiben (oder ein anderer schmelzfähiger Käse)
200 g	Bauchspeck, in dünnen Scheiben
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
2. Den Lauch am Stück gut waschen, den Strunk dran lassen, die äußeren unschönen Blätter abnehmen und am anderen Ende das grobe grüne vom Lauch abschneiden, sodass der Lauch ca. 20-25 cm lang ist.
3. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Lauchstangen je nach Dicke darin 3-5 Minuten blanchieren, der Lauch sollte aber nicht zu weich werden.
4. Den Lauch abschütten und trockentupfen. Jede blanchierte Stange Lauch zunächst quer in 2 Hälften schneiden, anschließend vorsichtig längs in erneut 2 Hälften teilen. Die Schnittflächen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. Gouda in Streifen schneiden und auf die Schnittflächen des Lauchs legen. Dann die Lauchstangen wieder zuklappen.
6. Je 2 Speckstreifen nebeneinander leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen und jeweils eine gefüllte halbe Lauchstangen darauflegen und vorsichtig mit dem Speck ummanteln.
7. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Speck-Lauchstangen zunächst auf der Nahtseite, dann rundum bei mittlerer Hitze knusprig braten.
8. Für das Püree die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
9. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
10. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf zur Milch-Mischung drücken und alles zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
11. Die Lauchstangen auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Kartoffelpüree anrichten.

Pro Portion: 460 kcal/ 1920 kJ
25 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 33 g Fett

Kevin von Holt
Pilzcremesuppe mit Thymian-Quarknocken

Dienstag, 26. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Quarknocken:

1 Bund	Thymian
150 g	Magerquark
1	Eigelb
50 g	Hartweizengrieß
1 Spritzer	Sherry (oder Zitronensaft)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Suppe

400 g	gemischte Speisepilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Champignons)
2	Schalotten
1 EL	Butter
100 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
20 ml	Sherry
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Nocken Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, nach Bedarf noch etwas feiner schneiden.

2. Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit Eigelb in einer Schüssel verrühren. Grieß, Thymian und Sherry unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
5. In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.
6. Dann mit Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet.
8. Aus der Quarkmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen und diese im siedenden Salzwasser einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Die Pilzsuppe fein pürieren, mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Nocken dazugeben.

Pro Portion: 345 kcal/ 1440 kJ
13 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 24 g Fett

Stephan Hentschel
Wirsingtörtchen mit Thymian
und Trauben

Mittwoch, 27. September 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Wirsingtörtchen:

400 g	Kartoffeln, mehlig oder vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
200 g	Champignons (oder Speisepilze der Saison)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
16	Wirsingblätter
2	Eigelbe
etwas	geriebene Muskatnuss
3 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl (plus etwas Öl für die Förmchen)

Für die Trauben:

200 g	helle Trauben
-------	---------------

1	Schalotte
1 EL	Traubenkernöl (oder Rapsöl)
1 EL	süßer Senf
2 EL	Butter
1,5 EL	Balsamico Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Muffinform

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.
2. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Die Wirsingblätter waschen, jeweils die harte Blattrippe ausschneiden und die Blätter in kochendem Wasser ca. 1 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, trocken tupfen und auf die Größe der Muffinförmchen zurechtschneiden.
5. Die abgekühlten Kartoffeln zerstampfen. Eigelbe unterrühren und mit Salz und Muskatnuss würzen.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Pilze dazugeben und weitere ca. 5 Minuten mitbraten. Dann die Thymianblättchen untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
9. Pro Person 2 Muffinförmchen leicht ölen.
10. Abwechselnd Wirsing, Kartoffelmasse und Pilze hineinschichten. Mit Wirsing abschließen. Restliches Rapsöl darüber träufeln.
11. Die Törtchen im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.
12. In der Zwischenzeit die Trauben waschen, abtropfen, je nach Größe halbieren oder vierteln.
13. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
14. Öl in einer Pfanne erwärmen und die Schalotten darin ca. 1 Minute anschwitzen.
15. Die Trauben, Senf, Butter und Balsamico zugeben und bei schwacher Hitze alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Die gegarten Törtchen aus den Förmchen heben. Pro Person 2 Törtchen auf einem Teller anrichten. Mit den geschmorten Trauben garnieren und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2050 kJ
24 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 40 g Fett

Christian Henze
Frittierte Spitzpaprika Asia-Style

Donnerstag, 28. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

6 rote Spitzpaprika

60 g	Mayonnaise
60 g	Crème fraîche
4 EL	Teriyaki-Sauce
2	Knoblauchzehen
10 g	frischer Ingwer
etwas	Salz
100 g	Panko-Panierbrösel
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	schwarze Sesamsaat
2 EL	Kokosraspel
1 EL	Chiliflocken
4 EL	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
150 ml	neutrales Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Spitzpaprika abwaschen, abtropfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
3. In der Zwischenzeit für den Dip Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehen schälen, durch die Presse direkt auf den Mayo-Mix geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein darüber reiben. Dann alles unterrühren und die Asia-Mayo mit etwas Salz abschmecken. Dip bis zum Servieren kalt stellen.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten). Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
5. Dann die Paprikahaut abziehen. Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.
6. Die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. Dazu diese z.B. auf ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch überschlagen schlagen und die Brösel mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser/Mixer kurz grobkörnig mixen.
7. Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
8. Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und Pankobrösel in eine Schale geben, eine Prise Salz hinzufügen und vermischen.
9. Das Mehl auf einen Teller geben.
10. Die Eier aufschlagen, mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben.
11. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
12. Die Paprikafilets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.
13. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Die frittierten Spitzpaprika auf Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ

35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 51 g Fett

Daniele Corona
Gratinierte Lachsschnecken
mit Zuckerhut-Salat alla Siciliana

Freitag, 29. September 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran

Zutaten:

2 EL	Pinienkerne
1	Zuckerhutsalat (ca. 600 g)
1	Bio-Zitrone
800 g	Lachsfilet ohne Haut im Ganzen (Lachsseite)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	weiche Butter
3 Zweige	Thymian
1/2 Bund	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
80 g	Semmelbrösel
120 ml	Olivenöl
2	Bio-Orangen
50 ml	Weißweinessig
1 EL	Honig
1	rote Zwiebel
3 Stiele	Blattpetersilie
4	grüne Oliven, entsteint
2 EL	Rosinen

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
2. Zuckerhut putzen, in feine Streifen schneiden, dann gut waschen und trocken schleudern.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
4. Die Lachsseite unter kaltem Wasser waschen und mit einem sauberen Tuch abtupfen, noch evtl. vorhandene Gräten der Lachsseite zupfen. Dann der Länge nach ca. 1 cm dicke Lachsstreifen schneiden. Die Lachsstreifen salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft säuern.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Pinsel leicht mit Butter bestreichen.
6. Thymian und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein reiben.
7. Die Lachsstreifen zu 4 gleich großen Schnecken aufrollen und auf das Backblech legen.
8. In einer Schüssel die Semmelbrösel mit etwa 1/3 vom Olivenöl, Thymian, Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren und die Masse gleichmäßig auf den Lachsschnecken verteilen.
9. Den Backofen auf 240 Grad Oberhitze vorheizen.
10. Für das Dressing Orangen heiß abbrausen, trocken reiben. Eine der Orangen dick schälen, sodass das Weiße mit entfernt wird. Orange in feine Würfel schneiden. Die andere Orange halbieren und den Saft auspressen.
11. In einer Schüssel Orangensaft, Orangenviertel, Weißweinessig, Honig und restliches Olivenöl vermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

13. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
14. Die Oliven fein hacken.
15. Oliven, Zwiebelstreifen, Petersilie, geröstete Pinienkerne und Rosinen zum Orangendressing geben. Salatstreifen zugeben, alles gut vermengen und mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.
16. Das Backblech mit den Lachsschnecken in den vorgeheizten Backofen schieben. Je nach Dicke des Filets die Lachsschnecken ca. 5-7 Minuten garen.
17. Vor dem Servieren den Salat nochmals abschmecken.
18. Zuckerhutsalat in der Tellermitte anrichten. Die gegarten Lachsschnecken vorsichtig mit einem Pfannenwender auf oder neben den Salat heben. Etwas abgeriebene Zitronenschale darüber streuen und genießen.

Pro Portion: 720 kcal/ 3000 kJ
30 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 46 g Fett