



ARD¹ Buffet

KRÄUTERKÜCHE 2023

- Rezeptsammlung -

Mehr Kräuterwissen online:



Stephan Hentschel
Mai-Rüben im Backpapier mit Kräuterreis**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Rübchen:

8	Mai-Rübchen (ca. 800 g)
2	Schalotten
4	Kirschtomaten
4	Knoblauchzehen
8	Oliven (ohne Stein)
2 Zweige	Rosmarin
2 Stiele	Thymian
1	Bio-Zitrone
4 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
etwas	Chili nach Geschmack

Für den Kräuterreis

300 g	Reis
500 ml	Wasser, kalt
50 g	Butter
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
100 g	Schnittkräuter, gemischt (z. B. Basilikum, Schnittlauch, Liebstöckel, Kerbel)

Außerdem:

etwas	Backpapier
-------	------------

Zubereitung:

1. Für die Mairübchen 4 große Stücke Backpapier zuschneiden und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
2. Die Mairüben putzen, schälen und vierteln oder in Achtel schneiden. Schalotten abziehen und ebenfalls vierteln oder achteln.
3. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen, leicht andrücken. Oliven eventuell in Scheiben schneiden.
4. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln und Blättchen abstreifen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben oder in Streifen fein abschälen und in Stücke schneiden.
5. Rübchen, Schalotten, Tomaten, Knoblauch, Oliven, Rosmarin, Thymian und Zitronenabrieb in einer Schüssel mischen. Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren und unter das Gemüse mischen. Nach Belieben mit Chili würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Backpapier auf vier ca. DIN-A4 große Blätter zurechtschneiden. Die Gemüsemischung auf dem Backpapier verteilen. Papier zu auslaufsicheren Päckchen falten (ggf. mit einem Tacker fixieren) oder das Papier über dem Gemüse zusammenfassen und die Enden wie bei einem Bonbon verdrehen.
8. Päckchen auf ein Backblech verteilen und im heißen Backofen 12-15 Minuten garen.
9. Währenddessen für den Kräuterreis Reis gründlich lauwarm waschen, abtropfen lassen.

10. Reis, 500 ml kaltes Wasser, Butter, Olivenöl und ca. ½ TL Salz in einen Topf geben. Geschlossen aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
11. Inzwischen die Schnittkräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.
Tipp: Die Kräuterstiele können im Reiswasser mitköcheln.
12. Topf mit gekochtem Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen. Gegebenenfalls die Kräuterstiele entfernen.
13. Reis vorsichtig auflockern und die fein geschnittenen Kräuter unterheben.
14. Blech mit den Gemüsepackchen aus dem Ofen nehmen. Packchen auf Teller platzieren und servieren.
15. Rübchen-Packchen bei Tisch öffnen, Kräuterreis dazu servieren.

Pro Portion: 730 kcal/ 3060 kJ
79 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 42 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Persischer Kräuterkuchen mit Gurkensalat**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Kräuterkuchen:

80 g	Blatt-Spinat
etwas	Salz
200 g	frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, glatte Petersilie, Dill und Koriander zu gleichen Teilen)
10	Walnüsse, geschält
4	Eier
100 g	Weizenmehl Type 405
1 Msp.	Backpulver
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL	Rosinen
1/2 EL	Berberitzen
2 EL	Butterschmalz

Für den Joghurt-Dip:

1	rote Zwiebel
250 g	Naturjoghurt (10 % Fettgehalt)
etwas	Salz

Für den Salat:

1	Gurke
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Spinat putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Dann herausnehmen, abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob schneiden.
2. Die Kräuter abspülen, trockenschütteln. Einige Kräuter für die Dekoration beiseite legen, restliche Kräuter fein schneiden.
3. Walnusskerne hacken.
4. Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen. Mehl und Backpulver zugeben und weiterschlagen, bis alles gut gemischt ist. Die fein geschnittenen Kräuter und Spinat zugeben und alles gut verrühren, falls die Masse noch sehr feucht ist, ein wenig Mehl hinzufügen. Die Masse mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Walnüsse, Rosinen und Berberitzen untermischen.
5. In einer hohen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Masse zugeben und von jeder Seite ca. 10 Minuten bei geringer Hitze braten.
6. In der Zwischenzeit für den Joghurt die Zwiebel schälen und sehr fein reiben.
7. Geriebene Zwiebel unter den Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.
8. Für den Salat die Gurke abwaschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und dann in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Gurkenstücke in eine Schüssel geben. Etwas Salz, 1 Prise Zucker, Abrieb und Saft von der Zitrone und Olivenöl zugeben, alles vermischen und abschmecken.

11. Den Kräuterkuchen auf ein Küchbrett stürzen, in Stücke schneiden und auf Teller geben. Joghurt und Gurkensalat dazu reichen, mit zurückbehaltenen Kräutern dekorieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2050 kJ
29 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 35 g Fett

**Rainer Klutsch
Gefüllte Kräuter-Kartoffel-Klößchen
mit Parmesansauce****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Klößchen-Teig:

700 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1 Prise	Muskatnuss
1	Ei
100 g	Weizenmehl Type 405

Für die Füllung:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
20 g	Parmesan
200 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauce:

125 g	Parmesan
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 25-30 Minuten weichkochen.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.
4. Basilikum abwaschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, für die Deko einige Blätter zur Seite legen, die restlichen Blätter klein schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Parmesan fein reiben.
6. In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, geschnittenes Basilikum, Schnittlauch, angeschwitzte Zwiebeln und Knoblauch vermischen und die Masse mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und ausdampfen lassen.
8. Dann die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, mit Salz und Muskatnuss würzen. Das Ei und das Mehl hinzugeben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.
9. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen.
10. Von der Rolle jeweils ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in die bemehlte Hand legen. Einen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben, mit dem Teig umschließen und zu einer Kugel formen. Das Klößchen auf eine leicht bemehlte Unterlage legen und aus dem restlichen Teig und Füllung weitere Klößchen formen.
11. In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren.

12. Die Klößchen im siedend heißen Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

13. Für die Sauce den Parmesan fein reiben.

14. Die Sahne in einem flachen Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne darf nicht mehr kochen und den Parmesan unter Rühren hineingeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

15. Die gegarten Klößchen in der heißen Sauce schwenken, dann direkt auf Teller geben. Mit den restlichen Basilikumblättern dekorieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2500 kJ

43 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 35 g Fett

Sören Anders**Grüne Sauce mit pochierten Eiern und Pellkartoffeln****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

1,5 kg	festkochende Kartoffeln (nach Belieben neue Bio-Kartoffeln)
etwas	Salz
2	hartgekochte Eier
1	Zitrone
1 EL	scharfer Senf
2 EL	Speiseöl
200 g	saure Sahne
200 g	Schmand
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle, Schnittlauch, Sauerampfer und Kresse)
1 EL	Weißweinessig
4	frische Eier

Zubereitung:

1. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt die Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen.
3. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren und die Eigelbe auslösen. Das Eiweiß fein würfeln.
4. Eigelbe durch ein feines Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen
5. Eigelbe mit Zitronensaft, Senf, Öl, saurer Sahne und Schmand glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
6. Kräuter abrausen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen.
7. Kräuter sehr fein schneiden und unter die angerührte Sauce mischen. Das fein gewürfelte Eiweiß unterheben.
8. Kartoffeln abgießen, im heißen Topf auf der noch heißen Herdplatte unter Rütteln gründlich abdampfen lassen und pellen.
9. Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben.
10. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.
11. Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.
12. Pochierte Eier aus dem Kochwasser heben. In eine Schale mit warmem Wasser geben und nochmals 3 Minuten ziehen lassen.
13. Eier gut abtropfen lassen und mit Kartoffeln und Kräutersauce servieren.

Pro Portion: 595 kcal/ 2500 kJ

52 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 34 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Nudelblätter mit Spinat und Kräutersauce**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: mittel****Vegetarisch, Pasta****Zutaten:**

Für den grünen Nudelteig:

100 g	Spinat
200 ml	Wasser
200 g	Mehl, Type 405
200 g	Hartweizenmehl (Semola)
1/2 TL	Salz
1	Ei

Für den hellen Nudelteig

100 g	Mehl, Type 405
100 g	Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise	Salz
1	Ei
100 ml	Wasser

Für den Spinat

2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 kg	Blattspinat
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Muskat
200 g	Ziegenfrischkäse-Taler

Für die Kräutersauce

1 Bund	Estragon
1 Bundglatte	Petersilie
100 ml	Sonnenblumenöl
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Butter, in Stückchen, eisgekühlt
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Für den grünen Nudelteig den Spinat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.
2. Spinat dann mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.
3. Den Mix dann durch ein feines Sieb streichen, um eventuell noch vorhandene gröbere Stückchen zu entfernen.
4. Mehl, Hartweizenmehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
5. Ei, Spinatmix und nach und nach etwa weitere 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem grünen glatten und geschmeidigen Teig verkneten.
6. Zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

7. Für den hellen Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Ei in eine Rührschüssel geben, nach und nach etwa 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.
8. Den hellen Teig ebenfalls zu einer Kugel formen und mit einer umgedrehten Schüssel bedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
9. Inzwischen für den Spinat die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden.
10. Spinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen.
11. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin anbraten, Knoblauch zugeben. Spinat zugeben, mit Salz und Muskat würzen und unter Rühren zusammenfallen lassen.
12. Den Spinat in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.
13. Den grünen und hellen Nudelteig jeweils mit der Nudelmaschine oder Teigrolle auf wenig Mehl zu langen, breiten Bahnen ausrollen.
14. Die Bahnen des hellen Nudelteiges in lange Bandnudeln schneiden. Helle Nudelstreifen dann mit etwas Abstand zueinander auf die grünen Nudelteigbahnen legen und z. B. mit einem Nudelholz andrücken.
15. Nun diese zweifarbigen Teigbahnen nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine lassen, damit sich die beiden Teige gut verbinden.
16. Die entstandenen Nudelbahnen in etwa 10 x10 cm große Platten schneiden.
17. Für die Sauce die Kräuter verlesen, abbrausen und trocken schütteln. Kräuter grob schneiden. Kräuter und Öl fein pürieren.
18. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelplatten darin etwa 3 Minuten bissfest kochen.
19. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Das Kräuteröl untermixen und soviel Butter untermischen, sodass eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.
20. Abgetropften Spinat nochmals in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Ziegenfrischkäse zerbröckeln und zufügen.
21. Die Nudelblätter abtropfen lassen. Jeweils einige Nudelblätter und Spinat auf vorgewärmten Tellern aufschichten. Mit der Kräutersauce beträufeln und servieren.

Pro Portion: 1090 kcal / 4570 kJ

111 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 55 g Fett

Rainer Klutsch
Cannelloni mit Kräuter-Frischkäse**Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Zutaten:**

Für die Cannelloni:

1	Zwiebel
500 g	Pelati-Tomaten
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
3 Zweige	Liebstockel
3 Zweige	glatte Petersilie
3	Lauchzwiebeln
1/2 TL	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
12	Lasagneplatten
300 g	Schichtkäse oder Magerquark
2	Eigelb
50 g	Crème fraîche
80 g	Parmesan

Für den Salat:

2 Bund	Rucola
8	Kirschtomaten
2 EL	Pinienkerne
2 EL	Balsamico
3 EL	Olivenöl
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Pelati-Tomaten mit einem Pürierstab grob pürieren.
2. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Pelati-Tomaten dazugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Thymian und Rosmarin abbrausen und die Kräuterzweige zugeben und die Tomaten ca. 15 Minuten leicht köcheln.
3. Liebstockel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
4. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
5. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Lauchzwiebel zugeben und anschwitzen. Die Kräuter untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen und die Zitronenschale untermischen.
6. Die Lasagneplatten in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Lasagneplatten einzeln auf leicht geöltes Back- oder Butterbrotpapier legen, damit sie nicht zusammenkleben.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Schichtkäse mit Eigelben und Crème fraîche vermischen. Die angeschwitzten Kräuter unterheben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Die gekochten Nudelplatten trockentupfen und glatt ausbreiten. Die Kräuter-Käse-Masse in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) füllen und gleichmäßig auf den Nudelplatten verteilen. Anschließend die Nudelplatten zusammenrollen.

10. Eine feuerfeste Form mit etwas Olivenöl auspinseln, die aufgerollten Nudelplatten vorsichtig in die Form setzen. Die Tomatensauce über die Cannelloni gießen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

11. In der Zwischenzeit Rucola abbrausen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren.

12. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

13. Balsamico, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette vermischen.

14. Parmesan fein reiben, über die gegarten Cannelloni geben und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

15. Rucola mit der Vinaigrette marinieren, die Tomaten und Pinienkerne untermischen.

16. Die gebackenen Cannelloni anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 635 kcal / 2650 kJ

44 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 38 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Lammragout mit Möhren und Kräuterreis**Rezept für 4 Personen**

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

Zutaten:

600 g	Lammfleisch aus der Keule
2	große Zwiebeln
3 Zweige	Thymian
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
½ TL	Kurkuma, gemahlen
½ TL	Zimt, gemahlen
600 ml	Lammbrühe, ersatzweise Geflügelbrühe
1 Bund	junge Möhren mit Grün
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Bärlauch
1 Bund	Estragon
300 g	Basmatireis
etwas	Salz
4 EL	Butter
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Das Fleisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
3. Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
4. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Kurkuma und Zimt würzen.
5. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und alles weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
6. Dann etwa die Hälfte der Brühe angießen, Thymianzweige zugeben und alles aufkochen. Das Fleisch zugedeckt etwa 1 Stunde weich schmoren. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig noch etwas Brühe zugießen.
7. In der Zwischenzeit von den Möhren das Grün abschneiden, gut abspülen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Möhren waschen und schälen, nach Belieben halbieren.
8. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Möhrenlänge schneiden.
9. Bärlauch und Estragon abbrausen, trocken schütteln. Vom Estragon die Blätter abzupfen. Möhrengrün, Bärlauch und Estragon fein schneiden.
10. Den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
11. Anschließend den Reis abgießen, gründlich mit lauwarmem Wasser waschen und abtropfen lassen.
12. Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis mit der Hälfte der geschnittenen Kräuter mischen und in den Topf geben. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
13. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und dünsten. Wenn die Möhren fast bissfest gedünstet sind die Frühlingszwiebeln zugeben und noch kurz mitbraten.
14. Vom Lammragout die Thymianzweige entfernen, das Ragout abschmecken.
15. Unter den gegarten Reis die restlichen Kräuter mischen.
16. Lammragout mit Möhren und Reis anrichten.

Sören Anders
Gefüllte Grießknödel mit
Brunnenkresse und Frischkäse

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel:

375 ml	Milch
50 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
150 g	Maisgrieß (Polentagrieß)
40 g	Parmesan
1	Eigelb
1 Bund	Brunnenkresse
150 g	Frischkäse

Für die Sauce:

100 g	Babyspinat
2	Schalotten
2 EL	Butter
1	Bio-Zitrone
150 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Panade der Grießknödel:

2	Eier (Kl. M)
3 EL	Mehl
4 EL	Maisgrieß
800 g	Frittierfett

Zubereitung:

1. In einem Topf für die Knödel Milch mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen. Dann mit dem Schneebesen den Maisgrieß glattiterrühren. Bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit einem Holzlöffel umrühren.
2. Den Parmesan fein reiben.
3. Die Grießmasse in eine Schüssel umfüllen und nacheinander Eigelb und geriebenen Käse unter die Grießmasse rühren. Die Masse zudecken und ca. 2 Stunden abkühlen lassen.
4. Für die Füllung der Knödel die Brunnenkresse abbrausen, trockenschütteln und die groben Stiele abschneiden. Einige Blätter für die Dekoration zur Seite legen. Die restlichen Blätter sehr fein schneiden.
5. Den Frischkäse glattiterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die fein geschnittene Brunnenkresseiterrühren, kalt stellen.
6. Für die Sauce Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
7. Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

8. Die abgekühlte Grießmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln flach drücken und mittig mit je 1 TL Frischkäsemasse belegen. Die Knödelmasse mit angefeuchteten Händen vorsichtig um den Frischkäse legen und zu Kugeln formen.
9. Für die Knödel-Panierung die Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
10. Mehl und Grieß jeweils in einen tiefen Teller geben.
11. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
12. Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen.
13. Die Knödel nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Grieß wenden, dabei den Grieß leicht andrücken.
14. Die panierten Knödel in 2 Portionen im heißen Frittierfett ca. 5 Minuten goldgelb knusprig ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen, die Knödel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warmhalten.
15. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten zugeben und glasig andünsten. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
16. Dann die Gemüsebrühe angießen und auf ca. die Hälfte einkochen.
17. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
18. Den Zitronenabrieb und Saft zum Spinat geben und umrühren.
19. Die Sahne zugießen und die Sauce ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Zum Anrichten die Spinatsauce auf Teller verteilen, die Knödel darauf anrichten und mit übriger Brunnenkresse garniert servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
65 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 67 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Forellenröllchen mit Kräuterfüllung und Kopfsalat**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

2 EL	Senfkörner
20 ml	Weißweinessig
etwas	Salz
etwas	Zucker
1/2 Bund	Estragon
1/2 Bund	Dill
1/2 Bund	Kerbel
1/2 Bund	glatte Petersilie
4	frische Forellenfilets ohne Haut à ca. 150 g
20 g	Sahne
1	Kopfsalat
1 EL	Butter
1	Bio-Zitrone
150 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Senfkörner in einem Topf mit Wasser 2 Minuten blanchieren, abgießen und noch zweimal erneut blanchieren, damit die Bitterstoffe entfernt werden.
2. Dann Essig und die doppelte Menge Wasser in einen Topf geben, mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die blanchierten Senfkörner zugeben und 10 Minuten darin köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb geben.
3. Estragon, Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Die Forellenfilets entgräten und von jedem Filet das schmale Endstück abschneiden.
5. Die Endstücke mit der Hälfte der Kräuter, Sahne und eine Prise Salz zu einer feinen Farce mixen.
6. Die Forellenfilets trocken tupfen, salzen und mit der Farce bestreichen, aufrollen, in hitzebeständige Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf mit simmerndem Wasser ca. 10 Minuten garen.
7. Kopfsalat putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern.
8. In einer Pfanne Butter erhitzen und die festen äußeren Salatblätter darin zusammenfallen lassen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Für die feinen rohen Salatblätter ein Dressing mischen. Dafür etwas Zitronensaft mit Rapsöl mischen und mit Salz und Zucker würzen, die restlichen Kräuter untermischen.
12. Feine Salatblätter mit dem Dressing marinieren.
13. Die gegarten Forellenröllchen vorsichtig aus der Folie nehmen.
14. Gebratenen Kopfsalat (evtl. mit Hilfe eines Ausstechers schön rund) flach auf die Teller legen, darauf Forellenröllchen und restlichen Kopfsalat anrichten. Mit Senfkörnern bestreuen. Crème fraîche dazu reichen. Dazu passt getoastetes Graubrot.

Daniele Corona

Pesto Linguine mit Spargel-Schinken-Gröstl

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Pasta

Zutaten:

1	große Kartoffel, fest kochend
etwas	Salz
20 g	Pinienkerne
200 g	weißer Spargel
200 g	grüner Spargel
2 Bund	Basilikum
2	Knoblauchzehen
40 g	Parmesan
20 g	Pecorino Sardo (gereifter Hartkäse aus sardischer Schafsmilch; alternativ Parmesan)
60 ml	Olivenöl, kalt gepresst
100 g	gekochter Schinken am Stück (oder Mortadella)
1	Schalotte
1 Bund	Schnittlauch
400 g	Linguine (schmale Bandnudeln)
2 EL	Olivenöl zum Anbraten
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Die Kartoffel gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen.
3. Weißen und grünen Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, jeweils die holzigen Enden abschneiden. Bis zur weiteren Verarbeitung Spargel in ein feuchtes Tuch einwickeln.
4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
5. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
6. Parmesan und Pecorino fein schneiden.
7. Für das Pesto Basilikumblätter, geröstete Pinienkerne, Knoblauch, kalt gepresstes Olivenöl, Parmesan, Pecorino und eine gut Prise Salz in einen Cutter oder Mörser geben und zu einem feinen Pesto mixen bzw. zermahlen.
8. Für das Gröstl den Schinken in feine Würfel schneiden.
9. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
11. Die gekochte Kartoffel in etwa 5 mm große Würfel schneiden. Die geschälten Spargelstangen in feine Scheiben schneiden.
12. Die Linguine in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten garen.
13. In der Zwischenzeit in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Dann Schalotte und Schinken zugeben und kurz braten. Spargelscheiben zugeben, die Butter zugeben und alles gut anbraten. Zuletzt Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Die gegarten Linguine in ein Sieb abgießen, dabei etwas (ca. 80 ml) Nudelwasser auffangen.

15. Pasta und aufgefangenes Nudelwasser in eine Schüssel geben, das Pesto zugeben und gut unterrühren.

16. Die Linguine portionsweise in eine Schöpfkelle geben und mit einer Fleischgabel zu einem Nudelnest drehen. Die Nudelnester auf Teller geben. Das Gröstl darüber geben. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und direkt auf das Gericht etwas Zitronenschale reiben.

Pro Portion: 750 kcal / 3150 kJ

80 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 36 g Fett

Andreas Schweiger
Putensandwich mit Petersilien-Pesto und Ei**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Heimatküche

Zutaten:

4	Eier
1 EL	Sonnenblumenkerne
1	Fenchelknolle
1	Kohlrabi
1/2	Salatgurke
etwas	Salz
2	Tomaten
100 g	Blattsalat
300 g	Putenbrustfilet
3 EL	Rapsöl
12	Toastbrot-Scheiben
150 g	gekochter Schinken, in dünnen Scheiben

Für das Pesto:

1 Bund	glatte Petersilie
2	Knoblauchzehen
30 g	geschälte Mandeln
6 EL	Mandelöl, ersatzweise Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Eier in kochendem Wasser 12 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.
3. Den Fenchel putzen, den Kohlrabi putzen, schälen und vierteln und beides in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.
4. Die Gurke waschen und ebenfalls in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Fenchel, Kohlrabi und Gurke auf einer Platte mit etwas Salz mischen.
6. Die Tomaten waschen und in 3 - 4 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
7. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
8. Den Backofen auf 50 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Fleisch waschen, trocken tupfen. Fleisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und salzen.
10. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.
11. Die Putenbrustscheiben aus der Pfanne nehmen und im Ofen etwa 5 Minuten ruhen lassen.
12. Für das Pesto Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob schneiden.
13. Petersilie, Knoblauch, Mandeln, Öl, etwas Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein pürieren.

14. Das Toastbrot in Scheiben im Toaster goldbraun rösten. Hart gekochte Eier schälen und in Scheiben schneiden.

15. Auf jeden Teller eine Toastbrot-Scheibe legen. Salatblätter, Pesto, Fenchel, Kohlrabi, Tomate, Putenbrust, Eier und Gurke darauf geben. Eine weitere Scheibe Brot darauf geben, erneut Salatblätter, Tomate, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und mit einer dritten Toastbrot-Scheibe bedecken. Salatblätter, Pesto, Putenbrust, Gurken, Eier, Fenchel und Kohlrabi darauf geben und den Schinken rosettenförmig darauf anrichten.

16. Die Sandwiches halbieren, mit Holzspießen fixieren und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Pro Portion: 810 kcal / 3380 kJ

45 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 50 g Fett