

**Andrea Safidine**  
**Nudelaufauf mit Erbsen**  
**(nach einem Rezept von social media „15minutenrezepte“)**

**Dienstag, 2. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche, Pasta

**Zutaten:**

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Speiseöl zum Anbraten
1 EL	Weizenmehl, Type 405
300 ml	Milch
100 ml	Sahne
600 ml	Wasser
1,5 TL	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
400 g	Hörnchennudeln
600 g	TK-Erbsen
150 g	Gouda

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
2. Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Das Mehl darüber streuen und untermischen. Milch, Sahne und Wasser angießen, verrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Nun die Nudeln und die Erbsen dazugeben so lange kochen, bis die Nudeln bissfest sind (dauert ca. 5-6 Minuten), dabei immer wieder mal umrühren.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober/ Unterhitze vorheizen.
6. Den Käse reiben.
7. Den gesamten Topfinhalt in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun überbacken.

Pro Portion: 785 kcal/ 3280 kJ  
98 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 26 g Fett

## Stephan Hentschel Grünkohl mit Linsenkonfetti

Mittwoch, 3. Januar 2024  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

### Zutaten:

100 g	Belugalinsen
100 g	grüne Linsen
100 g	gelbe Linsen
3	Lorbeerblätter
4	Schalotten
100 g	Möhre
100 g	Pastinake
1	Lauchstange (nur das Weiße)
500 g	junger Grünkohl
100 ml	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Rapsöl
4 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
4 EL	heller Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone

### Zubereitung:

1. Die Linsen getrennt voneinander in einem Sieb gründlich durchspülen und in drei Töpfen oder nacheinander in kochendem Wasser (ohne Salz) mit jeweils 1 Lorbeerblatt garkochen. Das dauert bei den Beluga- und grünen Linsen ca. 25-30 Minuten und bei den gelben Linsen ca. 10-15 Minuten. Anschließend Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und fein schneiden. Möhre und Pastinake putzen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls würfeln.
3. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.
4. In einem Topf 2/3 vom Olivenöl erhitzen. Etwa 2/3 der Schalotten, gewürfelte Möhren, Pastinaken und Lauch darin ca. 5 Minuten andünsten.
5. Die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit ca. 5 Minuten fast vollständig einkochen lassen.
6. In der Zwischenzeit in einer tiefen Pfanne Rapsöl erhitzen, restliche fein geschnittene Schalotten darin anschwitzen, Grünkohlblätter zugeben und ein paar Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.
7. Die Linsen würzen, dafür Honig und Balsamico unter die Gemüse-Linsen rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreißer dünne Schalenstreifen abziehen.
9. Linsen und Grünkohl auf Tellern verteilen. Mit den Zitronenzesten garnieren und servieren.

Pro Portion: 600 kcal/ 2510 kJ  
50 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 35 g Fett

**Zusatzrezept:**

Grünkohlchips, Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Vegetarisch, Schnelle Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

250 g	Grünkohl
50 ml	Sesamöl, geröstet
50 ml	Sojasauce

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Grünkohl vom Strunk befreien. Die Blätter waschen und gründlich trocken tupfen.
3. Die Grünkohlblätter in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und Sojasauce marinieren.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die marinierten Grünkohlblätter darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten rösten.

Pro Portion: 140 kcal/ 575 kJ

2 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 14 g Fett

**Tarik Rose**  
**Fischfilet à la Bordelaise mit Apfel-Lauch****Donnerstag, 4. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

4	Fischfilets mit Haut à 140 g (z.B. Zander, Lachs, Kabeljau)
2 EL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Thymian
1/2 Bund	Estragon
200 g	Mandeln, blanchiert und gemahlen
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
50 g	kalte Butter
2	Lauchstangen
2	Äpfel, mit roter Schale
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfel-Balsamico
1 TL	Ahornsirup
1 TL	Meerrettich, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.
3. Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Haut nach unten auf das Backblech legen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben
6. Petersilie, Thymian und Estragon abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die Kräuter sowie die Mandeln mit zu den Schalotten in die Schüssel geben. Alles mit Paprikapulver, einer Prise Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
8. Die Masse auf den Fischfilets verteilen, kalte Butter in kleinen Flocken darauf geben. Die Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.
9. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.
10. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
11. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und den Lauch darin weich dünsten. Dann die Apfelspalten zugeben und noch ca. 3 Minuten mitdünsten.
12. Das Gemüse mit Essig, Ahornsirup, restlichem Öl, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
13. Gemüse auf Teller verteilen, darauf die gegarten Fischfilets anrichten. Mit Meerrettich bestreuen und servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ  
19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 46 g Fett

**Extratipp: Lauchöl (Lauchfond)****Zutaten**

	Grüne Abschnitte von 2 Stangen Lauch
250 ml	Pflanzenöl
etwas	Salz

**Zubereitung**

1. Die grünen Abschnitte vom Lauch gut waschen und grob mit dem Messer zerkleinern.
  2. Pflanzenöl in einem Topf auf ca. 60 Grad erhitzen.
  3. Lauchabschnitte mit Salz würzen und zusammen mit dem warmen Öl für ca. 5 Minuten in einen Mixer geben und anschließend in eine Fettkanne gießen.
  4. Wenn sich das Fett abgesetzt hat, das grün eingefärbte Öl abgießen, in ein Schraubglas geben und verschließen. Hält sich im Kühlschrank ca. 5 Tage.
  5. Den Lauchfond auch abfüllen und gut verschließen. Hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.
- Tipp:** Der Fond und das Öl lassen sich als Würze für Fisch und Fleischgerichte verwenden.

**Antonina Müller**  
**Toast-Variationen**

**Montag, 8. Januar 2024**  
**Rezepte für 4 Personen**

### **Toast mit Thunfischcreme**

Dauer: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Mediterran, Schnelle Küche

#### **Zutaten:**

2	Dosen Thunfisch (in Wasser oder Öl; à ca. 185 g Abtropfgewicht)
1 TL	Kapern (aus dem Glas)
60 g	Mayonnaise
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Rucola
8	Kirschtomaten
4	Toastbrot-Scheiben

#### **Zubereitung:**

1. Den Thunfisch abgießen und in eine Schüssel geben.
2. Die Kapern hacken und mit der Mayonnaise zum Thunfisch geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
3. Rucola abbrausen, trocken schütteln.
4. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
5. Thunfischcreme auf die Toastscheiben aufstreichen, Rucola und Tomatenhälften darauf anrichten.

Tipp: Nach Belieben können die Toastbrotstreifen vorab auch getoastet werden.

Pro Portion: 450 kcal/ 1890 kJ

23 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 29 g Fett

## **Toast mit Hähnchen und Avocado**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

### **Zutaten:**

2	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Msp.	Koriander, gemahlen
2 EL	Pflanzenöl
2	reife Avocado
1/2	Limette
1	Knoblauchzehe
4	Toastbrot-Scheiben

### **Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Kreuzkümmel mit dem Öl mischen und die Hähnchenkeulen damit einreiben.
3. Hähnchenkeulen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen ca. 25-30 Minuten garen.
4. Die gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit Avocados halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale nehmen. Fruchtfleisch grob schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Die Limette auspressen und den Saft über die Avocadostücke träufeln. Knoblauch schälen, fein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles vermengen.
7. Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Den auf dem Blech entstandenen Bratensaft zum gezupften Fleisch geben, vermischen und nochmals abschmecken.
8. Die Toastbrote im Toaster rösten, dann Avocado und Hähnchenfleisch darauf verteilen und servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ

23 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 26 g Fett

## **Gebratener Käse-Toast**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Feine Küche, Vegetarisch

### **Zutaten:**

4 Stängel	glatte Petersilie
8	Toastbrot-Scheiben
80 g	Butter
250 g	Raclette-Käse, in Scheiben geschnitten
etwas	Paprikapulver, edelsüß
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
  2. Die Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen.
  3. Die Hälfte der Brotscheiben Petersilie bestreuen und mit Käse belegen, mit Paprika und Pfeffer würzen, die übrigen gebutterten Scheiben darauf klappen und fest drücken, vor allem die Ränder.
  4. In einer Pfanne die Brote von beiden Seiten goldbraun braten. Vor dem Servieren die Brote einmal diagonal durchschneiden.
- Tipp: Wer mag kann auf den Käse noch Cornichons / oder Silberzwiebeln legen.

Pro Portion: 600 kcal/ 2520 kJ

41 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 36 g Fett



**Kevin von Holt****Gefüllte Cannelloni-Waben mit Ricotta-Spinat-Sauce**

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: leicht | Mediterran, Pasta

Dienstag, 9. Januar 2024

Rezept für 4 Personen

Für die Cannelloni:

400 g	Blattspinat
2	Schalotten
150 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Sahne
300 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Cannelloni-Pasta-Röhren

Für den Salat:

50 g	Sonnenblumenkerne, geschält
100 g	Feldsalat
1	Radicchio Trevisano (ersatzweise Radicchio)
3 EL	heller Balsamico
1 TL	Honig
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
5. Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen.  
Dann den Ricotta in den Topf bröseln.
6. Anschließend alles in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Cannelloni Pasta-Röhren einzeln aufrecht in einen entsprechenden backofengeeigneten Topf (mit Deckel) stellen.
9. Die Sauce in die offenen Cannelloni-Röhren gießen und gleichmäßig verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Den Deckel auf den Topf geben und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten zugedeckt garen.
10. In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Feldsalat putzen waschen und abtropfen lassen. Radicchio Trevisano putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Salate in einer Schüssel mischen.
12. Für das Dressing Balsamico, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.
13. Nach ca. 35 Minuten Garzeit den Topfdeckel abnehmen. Cannelloni-Röhren mit Oberhitze oder mittlerer Grillfunktion des Backofens ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.
14. Salat mit dem Dressing marinieren und Sonnenblumenkerne untermischen.
15. Die Cannelloni-Waben entweder direkt aus dem Topf am Tisch servieren, aus dem Topf stürzen oder einzeln aus dem Topf nehmen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 970 kcal/ 4060 kJ, 22 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 84 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Ofenkartoffel mit Chili con Carne und Quarkcreme****Mittwoch, 10. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Weltküche**Zutaten:**

## Für das Chili

200 g	Kidneybohnen, getrocknet
1	Zwiebel
2	Chilischoten
500 g	Rindfleisch aus der Keule
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
1 TL	Chili Ancho, gemahlen
1 TL	Oregano, getrocknet
1 EL	Tomatenmark
600 g	Tomaten aus der Dose
25 g	dunkle Schokolade
1 EL	Honig
1 Prise	Zucker

## Für die Kartoffeln

8	Kartoffeln à ca. 150 g
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz

## Für die Quark-Creme:

1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
250 g	Magerquark
75 g	griechischer Joghurt
75 g	Schmand
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:****Bitte beachten: Die Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden.**

1. Die Bohnenkerne über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die eingeweichten Bohnen und reichlich Wasser in einen Topf geben, Aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde fast weich kochen. Bohnenkerne dann abtropfen lassen.

Tipp: Wenn es etwas schneller gehen soll, kann man auch gekochte Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Diese in ein Sieb gießen, kurz kalt abspülen, abtropfen lassen und in Punkt 10 einfach zum Chili geben.

3. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (190 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
4. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln rundherum mit Olivenöl einstreichen, mit Salz würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
5. Kartoffeln im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
6. In der Zwischenzeit für das Chili Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.
8. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.
9. In einem Schmortopf das Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten und salzen. Zwiebel und Chili zum Fleisch geben und mitbraten, mit Chilipulver und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten.

10. Die Dosentomaten zerdrücken und mit den gekochten Kidneybohnen zugeben. Alles ca. 45 Minuten köcheln lassen.
11. Inzwischen für die Quarkcreme Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
13. Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.
14. Schokolade reiben und mit Honig unter das Chili rühren, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.
15. Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte etwas einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Chili con carne, die andere mit Quarkcreme füllen und servieren.

Pro Portion: 795 kcal/ 3330 kJ  
71 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 32 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gebackener Bergkäse mit Preiselbeeren  
und Feldsalat****Donnerstag, 11. Januar 2023  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Schnelle Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für den Salat:

200 g Feldsalat  
2 EL Apfelessig  
1 TL Senf, mittelscharf  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Rapsöl  
1 EL Walnussöl

Für den Käse:

2 EL Weizenmehl, Type 405  
100 g Semmelbrösel  
2 Eier  
400 g Bergkäse am Stück  
150 ml Pflanzenöl zum Braten  
4 EL Preiselbeeren aus dem Glas

**Zubereitung:**

1. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Für den Käse Mehl und Semmelbrösel jeweils separat in tiefe Teller geben. Die Eier ebenfalls in einem tiefen Teller verquirlen.
3. Den Käse in vier ca. 1,5 cm große Scheiben schneiden und jeweils die Rinde entfernen.
4. Die Käsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Tipp: Wer mag, kann die Käsescheiben auch doppelt panieren, also nochmals durchs Ei ziehen und erneut in den Semmelbröseln wenden.
5. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Käsescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken.
6. In der Zwischenzeit für die Salatsauce in einer Schüssel Essig, Senf, Zucker, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Raps- und Walnussöl zugeben, mit einem Schneebesen gründlich zu einem Dressing verrühren. Salat dazugeben und vermengen.
7. Den gebackenen Käse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit je 1 EL Preiselbeeren anrichten. Den Feldsalat dazu reichen.

Pro Portion: 890 kcal/ 3720 kJ  
39 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 66 g Fett

**Sören Anders**  
**Hähnchengeschnetzeltes mit Lauch und Pilzen****Freitag, 12. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

250 g	Lauch
350 g	Champignons
600 g	Hähnchenbrustfilets
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butterschmalz
300 g	dünne Bandnudeln
1 TL	Weizenmehl, Type 405
250 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter

**Zubereitung**

1. Lauch putzen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden, leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
4. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten anbraten (ca. 4 -5 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten.
5. Restliches Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Pilze anbraten, Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.
7. Mehl über das gebratene Gemüse streuen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Die gebratenen Fleischstreifen zum Gemüse in der Pfanne geben, alles gut durchschwenken und abschmecken.
10. Nudeln in einer Pfanne in 1 EL heißer Butter schwenken, Petersilie untermischen.
11. Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Pro Portion: 745 kcal/ 3120 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 34 g Fett

**Tofu-Geschnetzeltes mit Lauch und Pilzen**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche, Vegetarisch, Pflanzliche Küche

**Zutaten:**

250 g	Lauch
500 g	Champignons
500 g	Räuchertofu
2 EL	Olivenöl
2 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Vollkorn-Penne
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sojacreme
1/2 Bund	glatte Petersilie

**Zubereitung**

1. Lauch putzen, gründlich waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.
2. Pilze putzen, je nach Größe halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Räuchertofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
4. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und alles ca. 3-4 Minuten anbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.
5. Inzwischen die Nudeln in einem Topf in reichlich Salzwasser bissfest kochen, anschließend abtropfen lassen.
6. Tofuwürfel zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.
7. Dann mit Gemüsebrühe und Sojacreme ablöschen, alles gut verrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Petersilie unter das Geschnetzelte mischen und abschmecken.
10. Die Nudeln auf Teller geben und das Geschnetzelte darauf anrichten.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ

52 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 33 g Fett

**Christian Henze**  
**Dampfnudeln mit Vanillesauce****Montag, 15. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Kuchen & Süßes, Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Teig:

250 ml	Milch (3,5 % Fett)
80 g	Zucker
20 g	frische Hefe
500 g	Weizenmehl, Type 405
1 Prise	Salz
1	Ei
50 g	weiche Butter
etwas	Weizenmehl, Type 405 zum Bestäuben

Für den Milchsud:

60 g	Butter
250 ml	Milch (3,5 %)
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz

Für die Vanillesauce:

500 ml	Milch (3,5 %)
1 Prise	Salz
1	Vanilleschote
4	Eigelb
2 EL	Zucker

**Zubereitung:**

1. Für den Teig die Milch handwarm erwärmen, dann 1 EL Zucker und die Hefe darin auflösen.
2. Das Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemilch hineingießen, mit etwas Mehl vermengen und den Vorteig 15–20 Minuten zugedeckt gehen lassen, bis sich sein Volumen fast verdoppelt hat.
3. Restlichen Zucker, Salz, Ei und Butter zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät oder mit den Händen so lange kneten, bis ein glatter und elastischer Teig entstanden ist, der sich leicht vom Schüsselrand löst. Falls der Teig zu klebrig ist, noch etwas zusätzliches Mehl unterarbeiten. Den fertigen Teig zudecken und 30-45 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.
4. Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und eine ca. 5 cm dicke Rolle formen. Daraus 8 ca. 5 cm große Stücke abstechen und zu glatten Kugeln formen.
5. Für den Milchsud Butter, Milch, Zucker und Salz in einer gut verschließbaren hohen Pfanne oder in einem großen Topf verrühren und lauwarm erhitzen.
6. Die Teigkugeln mit der Nahtseite nach unten hineinsetzen. Den Deckel aufsetzen, Flüssigkeit aufkochen und alles bei niedriger Hitze 30 Minuten garen – den Deckel während des Garvorgangs auf keinen Fall öffnen, sonst fallen die Dampfnudeln zusammen! Sobald ein leichtes Bratgeräusch zu hören ist, sind sie fertig.
7. In der Zwischenzeit für die Sauce die Milch und Salz in einem Topf erhitzen.

8. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in die Milch geben und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Vanillemilch zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
9. Eigelb und Zucker in einer Schüssel glatt, aber nicht schaumig rühren.
10. Die Vanilleschote entfernen und die heiße Vanillemilch und unter ständigem Rühren in die Eigelbmasse einarbeiten. Dann die Mischung zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen. Beim ersten leichten Aufwallen (ca. 80 Grad) sofort vom Herd nehmen – sonst flockt die Sauce aus – und Sauce durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.
11. Die gegarten Dampfnudeln, die jetzt unten eine schöne Kruste haben sollten, herausnehmen.
12. Die Dampfnudeln auf Teller verteilen, mit reichlich warmer Vanillesauce übergießen und servieren.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4410 kJ  
138 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 43 g Fett



**Sören Anders**  
**Zweierlei Bowls**

**Dienstag, 16. Januar 2024**

**Fitness-Bowl mit Käse**

**Rezept für 4 Portionen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Schnelle Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

2	Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
500 g	Rotkohl
etwas	Salz
etwas	Zucker
3 EL	Walnusskerne
1	Knoblauchzehe
etwas	Currypulver, mild
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen (nach Belieben)
etwas	Chilipulver (nach Belieben)
9 EL	Olivenöl
4	Lauchzwiebeln
2	Grapefruit
4 EL	Apeflessig
etwas	Pfeffer
1 TL	Honig
1 TL	Senf
3 EL	Nussöl (z. B. Walnussöl)
300 g	Champignons
½ Bund	glatte Petersilie
100 g	Feldsalat
200 g	Ziegenkäserolle oder Feta
4 EL	getrocknete Cranberrys

**Zubereitung:**

1. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Kohl putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl, etwas Salz und 1 Prise Zucker gründlich durchkneten, bis der Kohl weich und leicht glasig wird. Kohl zugedeckt ziehen lassen.
3. Nüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Für die Kichererbsen Knoblauch abziehen und würfeln. Curry, Salz, nach Belieben etwas Kreuzkümmel und Chili mischen.
5. In einer Pfanne 5 EL Öl erhitzen. Kichererbsen und Knoblauch darin unter Schwenken kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gleich mit der Gewürzmischung mischen.
6. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Grapefruits dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.
7. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf, 2 EL Oliven- und Nussöl verquirlen und abschmecken.
8. Champignons putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
9. Pilze im Bratfett der Kichererbsen unter Wenden braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Petersilie untermischen.
10. Salat verlesen, putzen, waschen und trockenschleudern.

11. Käse in Scheiben oder Stücke schneiden.
12. Rotkohl eventuell abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, übriges Olivenöl unterrühren.
13. Cranberrys und Nüsse grob hacken.
14. Vorbereitete Zutaten in 4 Bowls anrichten. Dressing darüber träufeln. Nüsse und Cranberrys überstreuen und die Bowls servieren.

Pro Portion: 800 kcal/ 3370 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 57 g Fett

**Gemüse-Salat-Bowl mit Ei****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: Leicht | Vegetarisch

**Zutaten:**

1	Zwiebel
300 g	kleine Linsen (z. B. Alblinsen oder Le Puy)
3 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
650 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
200 g	Wirsing
etwas	Pfeffer
etwas	Curry, mild (nach Belieben)
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Kürbiskerne
3 EL	Apfelessig
0,5 TL	Honig
1,5 TL	Senf
3 EL	Walnussöl
2	Möhren, mittelgroß
2	rote Zwiebeln, klein
3	Chicorée- Kolben
4	Eier
1	Knoblauchzehe
400 g	Natur-Joghurt (nach Belieben auch vegane Joghurt-Alternative)

**Zubereitung:**

1. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Linsen verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem kleinen Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Linsen und Lorbeer zugeben und mit Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze nach Packungsanleitung köcheln, bis die Linsen gegart sind. In den letzten Minuten der Garzeit die Linsen kräftig mit Salz würzen.
4. Inzwischen für den Wirsing den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
5. Wirsing putzen, die Blättchen in etwa 3–4 cm große Stücke von den Rispen zupfen. Wirsing, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Curry und 2 EL Öl in einer Schüssel mischen.
6. Wirsing auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Backofen 12–15 Minuten knusprig rösten. Währenddessen 2 mal wenden. Nach etwa 6 Minuten Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit auf dem Blech verteilen und mitrösten.
7. Für die Marinade Essig, Salz, Pfeffer, Honig, ½ TL Senf und Nussöl zu einem Dressing verquirlen.
8. Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüsespiral-Schäler oder einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Möhren und 3 EL Marinade mischen, kurz ziehen lassen.
9. Rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
10. Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
11. Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachweich oder hart garen. Abgießen, abschrecken und pellen.
12. Für den Dip Knoblauch schälen, durchpressen. Mit Joghurt und Rest Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Linsen ggf. abtropfen lassen, mit der übrigen der Marinade mischen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Essig abschmecken.
14. Eier halbieren. Vorbereitete Zutaten und Dip in 4 Bowls anrichten. Mit gerösteten Kernen und Wirsingchips bestreuen und servieren.

Pro Portion: 745 kcal/ 3120 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 46 g Fett

**Rainer Klutsch  
Frühstücks-Spezialitäten**

Mittwoch, 17. Januar 2024

**Egg-Benedict**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Schnelle Küche, Weltküche

**Zutaten:**

3 EL	heller Essig
4	Eier
3 TL	Butter
4	Scheiben Kochschinken (à ca. 50 g; oder Frühstücksspeck)
4	Weizen-Toastbrötchen
etwas	Paprikapulver, edelsüß
4 EL	Schnittlauchröllchen

**Für die Sauce Hollandaise**

100 g	Butter
2	Eigelb
1 EL	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Dijon-Senf

**Zubereitung:**

1. Für die Eier in einem weiten Topf reichlich Wasser einmal aufkochen lassen.
2. Währenddessen für die Hollandaise die Butter in einer kleinen Kasserolle aufschäumen lassen und ganz sacht bräunen. Topf vom Herd ziehen.
3. Den Essig zum kochenden Wasser geben und mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Jeweils nacheinander 1 Ei in eine Tasse aufschlagen.
4. Die Temperatur reduzieren. Eier nacheinander vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und leicht siedend etwa 3–4 Minuten pochieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz in kaltes Wasser geben und abschrecken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier kurz warm halten.
5. Inzwischen 1 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schinkenscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten, warm halten.
6. Für die Sauce Hollandaise einen Topf mit heißem Wasser für ein Wasserbad vorbereiten. Eigelbe und Zitronensaft in eine Schlagschüssel geben. Über das Wasserbad setzen.
7. Eigelb-Zitronensaft-Mischung mit einem Schneebesen aufschlagen, die flüssige Butter dabei nach und nach unterschlagen, bis die Masse dickschaumig wird. Sauce Hollandaise mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Senf abschmecken.
8. Brötchen in einem Toaster zartbraun rösten, mit Rest Butter bestreichen und auf Tellern verteilen.
9. Schinkenscheiben halbieren, auf die Brötchenhälften verteilen. Eier darauf setzen. Die Sauce Hollandaise über die Eier gießen. Mit 1 Prise Paprikapulver und Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

Pro Portion: 560 kcal/ 2330 kJ

22 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 23 g Fett

## Porridge mit Früchten

Rezept für 4 Personen

Dauer: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Schnelle Küche, Süßes

### Zutaten:

600 ml	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
90 g	Haferflocken (nach Geschmack zart oder kernig)
2 EL	gehobelte Haselnüsse oder Mandeln
2	Grapefruit
etwas	Honig
1	Bio-Apfel, säuerlich mit roter Schale
1	Banane
400 g	Natur-Joghurt oder vegane Joghurt-Alternative
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Goldleinsamen

### Zubereitung:

1. In einem Topf 600 ml Wasser, 1 Prise Salz und Zimt aufkochen. Haferflocken einstreuen und einmal aufkochen lassen. Haferflocken auf der ausgeschalteten Herdplatte unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten ausquellen lassen.

Tipp: Alternativ kann das Porridge auch mit Pflanzendrink oder Milch zubereitet werden.

2. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3. Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen. Trennhäute ausdrücken, abtropfenden Saft auffangen. Grapefruitsaft und 2 EL Honig verrühren.

4. Apfel gründlich waschen, trocken reiben, entkernen und in Stücke schneiden. Apfelstücke und Honig-Grapefruitsaft mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und ebenfalls untermischen.

5. Das Haferflocken-Porridge in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen. Joghurt untermischen. Porridge nach Geschmack mit wenig Honig und Zitronensaft abschmecken.

6. Porridge in 4 Schälchen/Bowls verteilen. Die Fruchtmischung darauf verteilen. Mit Leinsamen und Nüssen bestreuen und anrichten.

Pro Portion: 300 kcal/ 1260 kJ

40 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 10 g Fett

**Martin Gehrlein**  
**Gefüllte Hähnchenbrust auf Kartoffel-Risotto****Donnerstag, 18. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Fleisch:

200 g Pancetta (ital. Bauchspeck)  
4 Maishähnchenbrüste  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Butterschmalz

Für das Kartoffel-Risotto:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Kartoffeln, fest kochend  
500 ml Gemüsebrühe  
3 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
80 g Parmesan

Für den Rote Bete-Schaum:

300 ml Rote Bete-Saft  
200 g Sahne  
½ Bio-Zitrone  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL kalte Butter

**Zubereitung:**

1. Den Pancetta fein schneiden.
2. Hähnchenbrüste abwaschen, trocken tupfen und mit einem Messer jeweils seitlich eine Tasche einschneiden. Die Fleischtaschen mit dem feingeschnittenen Pancetta füllen und ggf. mit einem Zahnstocher schließen. (Tipp: Wer mag kann noch pro Hähnchenbrust 1 TL frisch geriebenen Parmesan in die Fleischtaschen dazu füllen.) Gefüllte Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Hähnchenbrüste darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
5. Dann mit der Pfanne (oder in einer Auflaufform) in den Ofen geben und ca. 15-20 Minuten im Ofen fertig garen.
6. In der Zwischenzeit fürs Kartoffelrisotto Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
8. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
9. Öl in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten, Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Dann die heiße Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
11. Für den Rote-Bete-Schaum in einem Topf den Rote Bete-Saft aufkochen und die Sahne dazugeben.

12. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
13. Den Schaum-Ansatz mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft abschmecken.
14. Die kalte Butter zugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen.
15. Parmesan fein reiben und unter die gekochten Kartoffeln mischen.
16. Kartoffelrisotto auf Teller verteilen, die gefüllten Hähnchenbrüste darauf anrichten. Rote Bete-Schaum darüber träufeln und alles servieren.

Pro Portion: 1040 kcal/ 4340 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 82 g Fett

**Christian Henze**  
**Knödelgröstl mit Speck und Karottensalat**

**Montag, 22. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

**Für den Karottensalat:**

500 g	Karotten
1	Apfel
1	Bio-Orange
1 EL	Apfelessig
1 TL	Honig
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Für das Gröstl:**

1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
8	Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Butter
4	Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für den Salat Karotten waschen, schälen und anschließend mit dem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden.
2. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel nach Belieben schälen und fein raspeln.
3. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Karottenstreifen in eine Pfanne geben, diese erhitzen und etwas Orangenabrieb und -saft zugeben, ca. 2 Minuten dünsten. Essig, Honig und Rapsöl zugeben, mit Salz würzen, alles gut vermischen und noch 1 Minute köcheln lassen. Geraspelte Äpfel untermischen, den Salat aus der Pfanne nehmen und noch etwas ziehen lassen. Abschmecken und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen.
5. Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.
6. Den Speck ebenfalls würfeln.
7. Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfannen) schmelzen und die Knödelscheiben darin anbraten.
11. Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.
12. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wenden, bis die Eier gestockt sind.
14. Das Gröstel auf Tellern anrichten und den Karottensalat dazu reichen.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ, 30 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 45 g Fett



**Kevin von Holt**  
**Cremesuppe vom Grünkohl mit Chorizo****Dienstag, 23. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

## Für die Suppe

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	große Kartoffel
300 g	frischer Grünkohl
2 EL	Butter
300 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
2 EL	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1 TL	Zitronensaft
80 g	Chorizo (span. Paprikawurst)

## Für die Curry-Knusperbrösel

1 TL	Butter
1 TL	Currypulver (z. B. Madrascurry)
4 EL	Panko- oder Semmelbrösel
etwas	Salz

**Zubereitung:**

1. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Kartoffel abwaschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
3. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.
4. Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
5. Dann die Kartoffel zugeben und mit anschwitzen. Zuletzt den Grünkohl untermischen und ca. 5 Minuten mit köcheln lassen.
6. Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Sahne dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit für die Curry-Knusperbrösel in einer Pfanne Butter zerlassen, Currypulver hinzugeben und die Panko-Brösel darin goldbraun und knusprig braten, mit etwas Salz abschmecken.
8. Denn Suppenansatz in einen Standmixer geben, Crème fraîche hinzufügen und fein pürieren.
9. Anschließend die Suppe wieder zurück in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken.
10. Chorizo in Scheiben schneiden, diese in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.
11. Die Suppe in tiefe Teller geben, die Chorizo-Scheiben darauf verteilen (auch etwas von dem Öl mit hinzugeben) und anschließend die Curry-Knusperbrösel darauf verteilen.

Pro Portion: 475 kcal/ 1990 kJ  
19 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 41 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Frikadelle mit Bratkartoffelsalat**

**Mittwoch, 24. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

Für den Salat:

1 kg Kartoffeln, festkochend  
(am besten Pellkartoffeln vom Vortag)  
etwas Salz  
1 rote Zwiebel  
60 ml Weißweinessig  
etwas Zucker  
etwas Pflanzenöl zum Anbraten  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Gartenkresse – Schälchen  
1 EL Senf  
150 ml Gemüsebrühe  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
4 Radieschen

Für die Frikadellen

80 g altbackenes Weizenbrot  
1 Zwiebel  
2 Stängel glatte Petersilie  
400 g Rinderhackfleisch  
½ TL Fenchelsamen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Pflanzenöl zum Braten

Für die Eier:

2 EL Pflanzenöl zum Anbraten  
4 frische Eier  
etwas Salz

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, anschließend abgießen, pellen und auskühlen lassen.  
Tipp: Dies kann man auch gut am Vortag machen.
2. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. Essig mit knapp der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben und pikant mit Salz und Zucker abschmecken. Den Sud aufkochen, die Zwiebelringe in den Sud geben, den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebelringe im Sud erkalten lassen.
4. Für die Frikadellen das Brot in kaltem Wasser einweichen.
5. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben. Eingeweichtes Brot ausdrücken und mit Hackfleisch, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer zugeben. Zutaten gründlich vermischen.
8. Die Hackmasse zu kleinen Frikadellen formen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum knusprig braun braten.
10. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

11. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben darin goldbraun braten.
12. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Jeweils etwas von den Kräutern für die Deko beiseitelegen.
13. Restlichen Petersilie, Schnittlauch und Kresse mit dem Senf und der Brühe sehr fein mixen, bis diese möglichst grün ist, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
14. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.
15. Für die Eier eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.
16. Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).
17. Die Kräutersauce über die warmen Bratkartoffeln geben, die abgetropften Zwiebelringe und Radieschen untermischen und den Salat abschmecken.
18. Den Bratkartoffelsalat auf Teller verteilen, Frikadellen und Spiegeleier anlegen und mit den übrigen Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ  
53 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 38 g Fett

**Sören Anders**  
**Schwarzwurzel-Risotto****Donnerstag, 25. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: leicht | Mediterran

**Zutaten:**

Für die Schwarzwurzeln

1 Spritzer	Essig
500 g	Schwarzwurzeln
1	Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1 l	Gemüsebrühe
4 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
1	Lorbeerblatt
1 Bund	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
100 g	Taleggio (ital. Weichkäse, alternativ Frischkäse)
60 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

1. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
2. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, und die Hälfte davon schräg in feine Scheiben schneiden, wieder ins Essigwasser geben. Restliche Schwarzwurzeln in ca. 6 cm lange Stücke schneiden, diese längs halbieren und wieder ins Essigwasser legen.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen.
5. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die geschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Schwarzwurzelscheiben aus dem Essigwasser nehmen, trocken tupfen und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben und mit anschwitzen. Mit ca. 40 ml Zitronensaft ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.
7. Dann nach und nach mit heißer Brühe aufgießen. Der Reis sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Unter ständigem Rühren den Reis leicht köchelnd ca. 25 Minuten bissfest garen.
8. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Minuten braten, mit Salz würzen.
10. Parmesan fein reiben und den Taleggio in grobe Stücke schneiden.
11. Sobald das Risotto bissfest ist, den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt entfernen. Nach und nach Taleggio, Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren, bis die Konsistenz schön cremig ist. Mit etwas Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Petersilie unter die gebratenen Schwarzwurzeln mischen. Schwarzwurzeln mit Pfeffer abschmecken.
13. Risotto in tiefen Tellern verteilen und die gebratenen Schwarzwurzeln obenauf anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ, 52 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 48 g Fett

**Daniele Corona**  
**Pasta all'Amatriciana**

**Freitag, 26. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran, Pasta

**Zutaten:**

400 g	Pelati (geschälte Tomaten aus der Dose)
100 g	Zwiebeln
1	rote Chilischote
200 g	Guanciale (ital. Speck aus der Schweinebacke ersatzweise geräucherter Bauchspeck)
50 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz
400 g	Mezze Maniche (kurze Röhrennudel mit ihrem Durchmesser von ca. 2 cm)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Pecorino Romano (ital. Hartkäse aus Schafsmilch; ersatzweise Parmesan)

**Zubereitung:**

1. Die Pelati-Tomaten pürieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chili in feine Streifen schneiden.
3. Den Speck in feine Würfel schneiden.
4. In einem Topf die Speckwürfel langsam knusprig braten und das Fett dabei auslassen.
5. Die Hälfte der goldbraun gebratenen Speckwürfel aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Die Zwiebelstreifen zu den restlichen Speckwürfeln in den Topf geben und langsam weich schmoren.
7. Chilistreifen mit in den Topf geben, kurz anschwitzen, dann den Weißwein angießen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.
8. Anschließend die pürierten Pelati-Tomaten zugeben und alles ca. 25-30 Minuten zu einer sämigen Sauce köcheln lassen.
9. In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser aufkochen und die Nudeln darin bissfest garen, dann abgießen.
10. Die Tomaten-Speck-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in die Sauce geben und alles gut vermischen.
11. Nudeln und Sauce auf Tellern anrichten, etwas Pecorino frisch darüber reiben. Nudeln mit den beiseite gelegten Speckwürfeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ  
74 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

**Daniele Corona**  
**Panna Cotta mit Zitrusfrüchte-Kompott****Freitag, 26. Januar 2024**  
**Rezept für 5 Personen**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Kuchen und Süßes, Feine Küche, Mediterran

**Zutaten:**

0,5	Vanilleschote
500 g	Sahne
75 g	Zucker
2,5 Blatt	Gelatine
2	Mandarinen
1	Orange
1	Grapefruit
50 g	brauner Zucker
1 TL	Speisestärke
60 ml	Orangenlikör
2 EL	Mandelblättchen, geröstet (nach Belieben)

**Zubereitung:**

1. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen.
2. Sahne, Zucker, Vanillemark und Schote in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf dann vom Herd ziehen.
3. Die Gelatine in einer Schale in reichlich kaltem Wasser einige Minuten einweichen.
4. Eingeweichte Gelatine ausdrücken, zur heißen Sahne geben und unter Rühren darin schmelzen.
5. Die Vanilleschote aus dem Topf nehmen und die gekochte Sahne ein wenig abkühlen lassen.
6. Dann nochmals alles gut durchrühren und in 5 kleine Dessertgläser oder -schälchen füllen. Kalt stellen, bis die Sahne geliert ist.  
Tipp: Die Panna Cotta lässt sich gut am Vortag vorbereiten und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht lagern.
7. Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
8. Orange und Grapefruit mit einem Messer dick schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann Früchte ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
9. In einen Topf den braunen Zucker karamellisieren lassen, dann die Zitrusfrüchte hinzugeben und langsam köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat.
10. Speisestärke und Orangenlikör verrühren und die Mischung unter die Zitrusfrüchte rühren. Alles unter Rühren kurz köcheln lassen, bis der Fruchtsaft gebunden ist.
11. Das Kompott in eine Schüssel geben und ebenfalls abkühlen lassen.
12. Vor dem Servieren jeweils etwas Kompott auf die Panna Cotta geben. Nach Belieben geröstete Mandelblättchen darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2050 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 32 g Fett

**Sören Anders**  
**Kartoffeltaler in Parmesan-Ei-Hülle mit Speckstippe****Montag, 29. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Heimatküche

**Zutaten:**

Für die Kartoffeltaler:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Parmesan
4	Eier
75 g	Mandeln, blanchiert und gemahlen

Für die Speckstippe:

2	Zwiebeln
80 g	geräucherter Speck
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit der Schale gut abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20-30 Minuten weich kochen.
2. Anschließend die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
3. Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die gepressten Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze kurz unter Wenden anbraten. Dann die Masse herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu 12 Talern formen.
5. Die Taler auf eine Platte oder einen großen Teller geben und abgedeckt erkalten lassen.
6. Für die Speckstippe Zwiebeln schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Speckwürfel bei mittlerer Hitze kurz anbraten, die Zwiebeln zugeben und mitbraten, bis sie zu bräunen beginnen, dann die Pfanne vom Herd ziehen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.
9. In der Zwischenzeit für die Kartoffeltaler den Parmesan fein reiben.
10. Die Eier in einem tiefen Teller aufschlagen, Parmesan untermischen und mit Pfeffer würzen.
11. Die gemahlene Mandeln in einen weiteren tiefen Teller geben.
12. Die Kartoffeltaler zunächst in den Mandeln wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen.
13. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeltaler darin von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten.
14. Die Speckstippe nochmals kurz erhitzen, Butter hinzufügen und die Petersilie untermischen.
15. Kartoffeltaler und Speckstippe auf Tellern anrichten. Dazu passt Feldsalat.

Pro Portion: 695 kcal/ 2900 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 52 g Fett

**Sören Anders**  
**Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta****Dienstag, 30. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

600 g	junger Grünkohl
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
150 ml	Rote-Bete-Saft
20 g	Butter
2 EL	Weißweinessig
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl
3 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
1	Gartenkresse-Schälchen
150 g	Ricotta

**Zubereitung:**

1. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
3. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.
5. Schalotten schälen und klein schneiden.
6. Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Grünkohlblätter zugeben und einige Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.
8. Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Nudeln und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.
11. Kresse vom Beet schneiden. Den Ricotta mit den Fingern zerbröseln.
12. Grünkohl in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten, mit Ricotta und Kresse garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ  
78 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 19 g Fett



**Rainer Klutsch  
Geschmälzte Maultaschen****Mittwoch, 31. Januar 2024  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Grundrezept

**Zutaten:**

Für den Maultaschenteig:

250 g Weizenmehl, Type 405  
2 Eier  
1 Prise Salz  
etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Maultaschenfüllung:

100 ml Milch  
2 Brötchen vom Vortag  
150 g Blattspinat  
etwas Salz  
1 Zwiebel  
100 g durchwachsener Speck  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL Butterschmalz  
250 g Hackfleisch  
200 g Bratwurstbrät  
1 Ei  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Zusätzlich zum Fertigstellen der Maultaschen:

1 Ei

Zusätzlich

3 Zwiebeln  
3 EL Butter  
1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe

**Zubereitung:**

1. Für den Teig das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Die Eier und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem festen Teig kneten. Den Teig abgedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Milch erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch überträufeln und zugedeckt einweichen (Schüssel z. B. mit einem Teller bedecken).
3. Spinat waschen, putzen. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, den Spinat darin ca. 3 Minuten blanchieren. Dann herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, gut ausdrücken und fein hacken.
4. Zwiebel schälen und fein schneiden, Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel und Speck darin gut anschwitzen, Petersilie untermischen. Dann zu den eingeweichten Brötchen geben. Spinat, Hackfleisch, Brät und das Ei hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles gründlich vermengen, damit die Farce eine gute Bindung bekommt.
6. Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig sehr dünn ausrollen und in 10 cm lange Rechtecke schneiden.
7. Auf der Hälfte der Rechtecke mittig die Fleischfarce verteilen. Die Ränder mit etwas verquirltem Ei bepinseln und mit einem weiteren Teigstück abdecken.

8. Die Ränder gut andrücken und mit der Hand die Maultaschen flach drücken, sodass sich die Füllung gut verteilt und eventuell noch enthaltene Luft entweicht.  
Tipp: Man kann den Nudelteig auch zu größeren Rechtecken von ca. 40 x 25 cm ausrollen, dann die Fleischfarce dünn aufstreichen und wie eine Roulade von der breiten Seite her aufrollen. Den oberen Rand mit etwas verquirltem Ei bepinseln und fest zusammendrücken. Von der Roulade dann ca. 6 cm breite Maultaschen abschneiden.
9. In einem Topf Salzwasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im leicht köchelnden Salzwasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.
10. Maultaschen herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Inzwischen für die geschmälzten Zwiebeln, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
12. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebelringe darin goldbraun rösten.
13. Die Brühe in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur etwas herunterschalten, damit die Brühe nicht mehr kocht. Die Maultaschen in der heißen Brühe nochmals kurz erhitzen.
14. Maultaschen in tiefe Teller verteilen, etwas heiße Brühe angießen und mit den gerösteten Zwiebeln garnieren. Dazu passt Kartoffelsalat.

Pro Portion: 930 kcal/ 3890 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 57 g Fett

**Daniele Corona**  
**Mautlaschen Mare e Monti**

**Mittwoch, 31. Januar 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Mediterran, Pasta

**Zutaten:**

Für den Teig:

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

Für die Füllung:

300 g Putenbrustfilet  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
100 g Champignons  
1 Bund Blattpetersilie  
100 g junger Spinat  
1 Bio-Zitrone  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
500 g Garnelen, geschält  
50 g Sahne, gut gekühlt

Für die Sauce:

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Champignons  
4 EL getrocknete Tomaten  
1 EL grüne Oliven  
1 Zweig Thymian  
2 EL Olivenöl  
250 ml trockener Weißwein  
1 EL Kapern (eingelegt; aus dem Glas)  
500 ml Fleischbrühe  
3 Stängel glatte Petersilie  
1 EL Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

1 Ei

**Zubereitung:**

1. Für den Teig Eier, Olivenöl und 1 Prise Salz in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, den Knethaken verwenden und kurz vermischen, dann das Mehl und Semolino nach und nach hinzufügen und 5-7 Minuten gut kneten, bis sich der Teig von der Schüsselwand löst.
2. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit der Hand glatt kneten. Den Teig abgedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit für die Füllung das Putenbrustfilet klein schneiden und kurz ins Tiefkühlfach geben.
4. Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Die Pilze putzen und fein schneiden.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Schalotten und Knoblauch anschwitzen. Pilze zugeben und anbraten. Spinat und Blattpetersilie hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Alles gut vermischen.
10. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, alles in ein Sieb geben, gut abtropfen und abkühlen lassen.
11. Die Garnelen in kleine Stücke schneiden.
12. Die angefroren Putenfleischstückchen mit der Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zu einer feinen Farce mixen.
13. Die Farce mit den Garnelen und der Pilz-Spinatmasse gut miteinander vermischen. Tipp: Falls die Masse zu feucht ist, kann man 1-2 EL Semmelbrösel untermischen.
14. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch fein schneiden.
15. Die Pilze putzen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, Oliven fein hacken. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
16. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch und Champignons darin anbraten.
17. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
18. Die Streifen der getrockneten Tomaten, gehackte Oliven, Kapern und Thymian dazugeben. Die Hälfte der Brühe zugeben und etwas einkochen lassen. Dann die restliche Brühe zugeben und alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
19. In der Zwischenzeit mit der Nudelmaschine den Nudelteig zu dünnen Bahnen ausrollen. Die Nudelbahnen der Länge nach dünn mit der Füllung bestreichen, dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen.
20. Das Ei verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Den bestrichenen Nudelteig der Länge nach von der Fleischseite her aufrollen und den Teigrand gut andrücken. Die Roulade in schräge Stücke (bzw. Maultaschen) schneiden.
21. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Maultaschen hineingeben und im siedenden Wasser ca. 8-10 Minuten ziehen lassen.
22. In der Zwischenzeit für die Sauce die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.
23. Sauce nochmals erwärmen, die Petersilie untermischen, die kalte Butter unterrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
24. Die Maultaschen aus dem Wasser heben, direkt in die Sauce geben, kurz mitköcheln. Maultaschen und Sauce anrichten.

Pro Portion: 930 kcal/ 3890 kJ  
77 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 36 g Fett