

ARD-Bufferet Aprilrezepte**Frank Buchholz****Montag, 4. April 2011****Rhein-Zander auf Cannellini-Bohnen und Gremolata, Rezept für 4 Personen****Zutaten**

300 g Cannellinibohnenkerne
500 g Romatomen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
250 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Blattpetersilie
1 Bio-Zitrone
100 g gehackte Mandeln
60 ml Olivenöl
4 Zanderfilets mit Haut à 120 g
2 EL Mehl
250 ml Sherrysauce

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Die Bohnenkerne in reichlich lauwarmen Wasser ca. 30 Minuten einlegen. Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten glasig anschwitzen. Anschließend die Tomaten und eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben, kurz mitrösten und dann mit dem Kalbsfond ablöschen. Alles ca. 10 Minuten kräftig kochen lassen. Am Schluss je 1 Zweig Thymian und Rosmarin hinzugeben. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Die eingeweichten Bohnen abgießen und auf ein tiefes Blech legen. Mit der Tomatensauce aufgießen, bis alles gut bedeckt ist. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 35 - 40 Minuten im Backofen garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Für die Gremolata die Zitrone gut abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Die Mandeln mit dem Zitronenabrieb und dem vorbereiteten Knoblauch in einer Pfanne goldbraun rösten, dann 40 ml Olivenöl hinzugeben und die Pfanne vom Herd ziehen. Die Hälfte der Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben und auf der Hautseite in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl ca. 3 Minuten kross braten. Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian in die Pfanne geben und den Fisch auf die Fleischseite wenden. Dann beiseite stellen und den Zander gar ziehen lassen.

Die Sherrysauce in einem Topf erwärmen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Die restliche Petersilie unter die gegarten Bohnen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen in der Mitte des Tellers anrichten, den kross gebratenen Zander darauf setzen und mit der Gremolata an einer Seite des Filets garnieren.
Die erwärmte Sherrysauce um die Bohnen gießen.

Pro Portion: 822 kcal / 3439 kJ
46 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 43 g Fett

Tipp: Sherry-Sauce

Zutaten

2 Schalotten
300 ml Sherry
1 kleines Lorbeerblatt
150 ml Fischfond
200 ml Sahne

Zubereitung

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Sherry auffüllen, das kleine Lorbeerblatt zugeben und einige Minuten kochen lassen. Anschließend mit Fischfond und Sahne auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Sauce durch ein Sieb passieren.

Jörg Sackmann

Dienstag, 05. April 2011

Perlhuhn in Gewürztraminer mit Wurzelgemüse und Mais-Crêpes, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Perlhuhn, ca. 1 kg
2 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie in Scheiben
3 EL Butter
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
1 Knoblauchzehe, angedrückt
6 weiße Pfefferkörner, gequetscht
200 ml Gewürztraminer
1 TL Honig
1 TL Dijon-Senf
Etwas Salz, Pfeffer
1 TL fein geschnittener Rosmarin
100 g Crème double
1 Spritzer Zitrone

Für das Wurzelgemüse

2 Karotten
1 Kohlrabi
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl
4 Schalotten
Etwas Salz

Für den Mais-Crêpes

100 ml Milch
60 g Weizenmehl
2 Eigelb
60 g Maiskörner, klein geschnitten
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
20 g Cornflakes
2 Eiweiß
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Brust und Keulen von dem Perlhuhn auslösen.

Für die Marinade Zwiebeln schälen und würfeln, den Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Gewürze zugeben, mit Wein ablöschen, aufkochen, Honig und Dijonsenf unterrühren. Das Perlhuhn in ein verschließbares Gefäß legen und mit der Marinade bedecken, darauf achten, dass das Fleisch von allen Seiten mit der Marinade überzogen wird. Nach dem Abkühlen das Gefäß verschließen, in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen.

Das Perlhuhn aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, in 2 EL Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, und die Brust bei 70 Grad im Ofen 20 Minuten ziehen lassen. Die Marinade aufkochen, passieren, mit Creme Double, Rosmarin, Salz, Pfeffer und Zitrone verfeinern. Keule zugeben und in der Sauce fertig garen.

Karotten und Kohlrabi schälen. Kohlrabi dritteln und mit den Karotten in Alufolie geben, mit Pfeffer würzen, 2 EL Olivenöl zugeben, die Folie verschließen und im Ofen bei 180 Grad ca. 40 Minuten garen.

Die Schalotten schälen, ebenfalls in die Alufolie geben, mit Pfeffer würzen, restliches Olivenöl zugeben, verschließen und im Ofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten garen. Das gegarte Gemüse aus der Folie nehmen, in gleichgroße Stücke schneiden und noch mit etwas Salz nachwürzen.

Für die Mais-Crêpes Milch, Weizenmehl und Eigelb glatt rühren, klein geschnittene Maiskörner zugeben und würzen. Cornflakes fein zerdrücken und der Masse zugeben und ziehen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne mit Olivenöl aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

Perlhuhn in Scheiben schneiden und anrichten. Gemüse und Mais-Crêpes zugeben, mit Sauce und Rosmarinspitzen das Gericht vollenden.

Pro Portion: 1210 kcal / 5063 kJ
50 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 84 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 6. April 2011

Bärlauchpfannkuchenschnecken mit Frühlingssalat, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

210 g Mehl
3 Eier
7 EL Olivenöl
ca. 250 ml Milch
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Bund Bärlauch
ca. 3 EL Butterschmalz
1 Bund Schnittlauch
300 g Ziegenfrischkäse
1 TL Honig
3 junge Möhren
1 TL scharfer Senf
2 EL weißer Balsamico
200 g gemischte Frühlingsblattsalate (z.B. Löwenzahn, Rauke, Kopfsalatherzen)
1-2 EL Semmelbrösel
1 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

200 g Mehl, 2 Eier, 2 EL Olivenöl und 300 ml Milch in eine Schüssel geben, zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten quellen lassen. (Sollte der Teig zu dick sein, noch etwas Milch dazugeben.)
Bärlauch abspülen und trocken schütteln.

Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butterschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Dabei jeweils 3-4 Bärlauchblätter miteinbacken, dazu den Teig in die Pfanne gießen, die Kräuterblätter gleich auf den noch feuchten Teig legen. Dann wie gewohnt die Pfannkuchen wenden und ausbacken.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Ziegenfrischkäse mit Schnittlauch, 1 Prise Salz und Honig vermischen und abschmecken. Etwas angemachten Ziegenfrischkäse auf die Pfannkuchen streichen und einrollen. Die Pfannkuchen mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen. Restlichen angemachten Ziegenfrischkäse zu kleinen Kugeln formen, diese ebenfalls abgedeckt kalt stellen.

Die Möhren schälen und in feine dünne Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Senf mit Essig und 3 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Möhrenstreifen zugeben und mit der Vinaigrette marinieren.
Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Käsekugeln in 1 EL Mehl wenden, durch ein verquirltes Ei ziehen und in den Semmelbröseln wälzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rasch goldbraun ausbraten.
Blattsalate zu den marinierten Möhren geben und untermischen.
Die Pfannkuchenrollen in Scheiben aufschneiden und auf Tellern anrichten, die gebratenen Kugeln dazu legen. Salat daneben anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Pro Portion: 806 kcal / 3372 kJ
50 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 57 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 7. April 2011

Kräuter-Involtini mit Polenta, Rezept für 2 Personen**Zutaten**

2 Schalotten
4 EL kalte Butter
1 Bund Rucola
2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
4 Kalbsschnitzel aus der Nuss à 80 g
Etwas Salz, Pfeffer
1/8 l Weißwein
1/8 l Fleischbrühe
1 EL Balsamico
1 TL scharfer Senf
3 EL Olivenöl

Für die Polenta:

1 Schalotte
1 EL Butter
ca. 350 ml Fleischbrühe
100 g Maisgrieß
1 Msp. Safran
30 g Parmesan
Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schalotten schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Rucola, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Die Kräuter und 3 Blätter Rucola fein hacken und unter die angeschwitzten Schalotten mischen. Die Schnitzel zwischen einem Gefrierbeutel hauchdünn plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuterschalotten auf den Schnitzeln verteilen.

Die Schnitzel eng zusammenrollen und nach Belieben mit Zahnstochern fixieren. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. die Röllchen darin zunächst auf der Naht anbraten, dann von allen Seiten bei mittlere Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten. Für die Polenta Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit Butter die Schalotte anschwitzen. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Unter stetigem Rühren langsam den Maisgrieß einrieseln lassen und bei geringer Hitze Polenta quellen lassen (Quellzeit ist abhängig von der Grießsorte, dazu Packungsangabe beachten). Safran unter die Polenta mischen. Parmesan fein reiben und unter die gequollene Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtini aus der Pfanne nehmen, mit Alufolie abdecken und im Backofen bei 60 Grad warm stellen.

Den Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen. Die Fleischbrühe dazugießen und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die restliche Butter in kleinen Flocken unterrühren und die Sauce damit binden. Aus Balsamico, Senf und Olivenöl eine Vinaigrette mischen, diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rest Rucola mit der Vinaigrette marinieren. Involtini mit der Sauce beträufelt servieren, dazu Rucolasalat und Polenta servieren.

Pro Portion: 916 kcal / 3832 kJ

42 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 53 g Fett

Otto Koch

Freitag, 8. April 2011

Geschmorte Lammschulter mit glacierten Radieschen und Mangold, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Schalotte
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
1 Brötchen vom Vortag
60 ml Milch
2 Stängel glatte Petersilie
2 Stängel Basilikum
4 Zweige Thymian
1 Ei
Etwas Salz, Pfeffer
1 ausgelöste Lammschulter (ca. 850 g)
1 Zwiebel
1 kleine Karotte
50 g Sellerie
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin
300 ml Rotwein
300 ml brauner Fond
12 Radieschen
400 g Mangold
100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Schalotte und eine Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Das Brötchen in feine Würfel schneiden, die Milch erwärmen und über die Brötchenwürfel geben. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zu den eingeweichten Brötchen ein Ei, die angeschwitzten Schalotten und die Kräuter geben, alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brötchen-Kräutermasse füllen, aufrollen und den Braten mit Küchengarn zusammenbinden.

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und andrücken. In einem Schmortopf mit 2 EL Olivenöl die gefüllte Lammschulter von allen Seiten anbraten. Das grob gewürfelte Gemüse und die angedrückten Knoblauchzehen zugeben, Tomatenmark und Rosmarin zugeben und alles mitanrösten. Dann mit Rotwein und Fond ablöschen und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Radieschen putzen.

Die Mangoldblätter waschen und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die geschmorte Lammschulter aus dem Topf nehmen, den Saucenansatz in einen kleinen Topf passieren, etwas einkochen und abschmecken.

In einem kleinen Topf etwa 100 ml Wasser erhitzen, leicht salzen und die Radieschen darin einige Minuten dämpfen, das Wasser abschütten, 1 EL Butter zu den Radieschen geben und unterschwenken.

Mangold in einer Pfanne mit Gemüsebrühe und 1 EL Butter warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce, dem Mangoldgemüse und den Radieschen anrichten. Dazu passen gebratene Kartoffelwürfel.

Pro Portion: 772 kcal / 3230 kJ
14 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 52 g Fett

Cornelia Poletto

Montag, 11. April 2011

Schnelle Frühlingspizzetten mit Sardinenfilets, Rezept für 4 Personen

Zutaten

400 g Perlzwiebeln
4 EL Zucker
8 Zweige Thymian
200 ml Weißwein
Etwas feines Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
8-12 frische Sardinenfilets
1/2 Zitrone
80 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, geschält
4 Blätterteigscheiben à 100g
Etwas Mehl zum Ausrollen
ca. 200 ml Tomatensauce
ca. 12 halbgetrocknete Tomatenfilets
2 Stängel Basilikum

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Perlzwiebeln ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann herausnehmen und schälen. Zucker in einem backofengeeigneten Topf (oder Pfanne) goldgelb karamellisieren lassen, die Perlzwiebeln und 4 Thymianzweige dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern, aufkochen lassen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten weich garen. Die Perlzwiebeln auskühlen lassen und halbieren.

Die Backofentemperatur auf 80 Grad reduzieren.

Die Sardinenfilets entgräten, vorsichtig abspülen und trockentupfen. Saft der Zitrone auspressen. Filets in eine Pfanne oder Auflaufform geben, mit Olivenöl bedecken, mit Zitronensaft beträufeln, die restlichen Thymianzweige und Knoblauch dazugeben und mit Backpapier abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei 80 Grad ca. 10- 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Die Backofentemperatur wieder auf 180 Grad erhöhen.

Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit einer Gabel einstechen und mit einem Teller von ca. 15 cm 4 Kreise ausstechen.

Diese auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten vorbacken.

Die Pizzetten mit der Tomatensauce bestreichen, mit den Perlzwiebeln und Tomatenfilets belegen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad nochmals ca. 10 Minuten backen. Die Pizzetten aus dem Ofen nehmen und mit den Sardinenfilets und Basilikumblättern belegen.

Pro Portion: 901 kcal / 3770 kJ
47 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 61 g Fett

Frank Buchholz

Dienstag, 12. April 2011

Geräucherter Waller auf Roter Bete, Rezept für 4 Personen**Zutaten**

400 g Rote Bete (kleine Knollen)
Etwas Salz
1/2 TL Kümmelsamen
2 EL Räuchermehl vom Buchenholz (nicht aromatisiert, aus dem Anglerbedarf)
Etwas Speiseöl für den Dämpfeinsatz
8 Wallerfilets ohne Haut à 60 g
Etwas Pfeffer aus der Mühle
1 feste, reife Birne
1-2 TL Puderzucker
2 EL Butter
80 ml Gemüsebrühe
je 1 Streifen unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
1 Scheibe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer
1 Zweig Thymian
1 Spritzer Rotweinessig
1 Prise Zucker
5 Halme Schnittlauch
Etwas frischer Meerrettich

Zubereitung

Roten Bete Knollen waschen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und Kümmel etwa 1 Stunde weich köcheln. Rote Beten abgießen, schälen und dann in schmale Streifen schneiden.

Für den geräucherten Waller einen großen Topf mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen. Einen passenden Dämpfeinsatz oder ein Bambus-Dämpfkörbchen einölen und in den Topf setzen. Den Topf bei milder Hitze erwärmen, bis leichter Rauch aufsteigt. Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten (je nach Dicke des Filets) räuchern.

Die Birne waschen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen, die Birnenspalten hinzufügen, leicht anbräunen und wenden. 1 EL Butter dazugeben und untermischen.

In einer großen Pfanne die Rote Bete Streifen mit Brühe, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch, Ingwer und Thymian bei milder Hitze 2-3 Minuten erwärmen. 1 EL Butter dazugeben und zerlassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und 1 Prise Zucker würzen. Dann Kräuter, Ingwer, Knoblauch und Zitruschalen wieder entfernen.

Schnittlauch fein schneiden, Meerrettich reiben.

Das Rote-Bete-Gemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, die karamellisierten Birnenspalten dazwischen legen und die Wallerfilets daneben anrichten. Mit Meerrettich und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 300 kcal / 1255 kJ
14 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 18 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 13. April 2011

Kalbsgeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Bundjunge Möhren
1 Kohlrabi
50 g Zuckerschoten
500 g Erbsen in der Schote
2 Frühlingszwiebeln
100 g Champignons
2 EL Butter
Etwas Salz, Zucker
500 g Kalbfleisch aus der Oberschale
1-2 EL Butterschmalz
1 TL Kartoffelstärke
250 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

Die Möhren putzen bzw. schälen und halbieren. Kohlrabi schälen, in Scheiben und dann in Rauten oder in Halbmonde schneiden. Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Die Erbsen aus der Schale puhlen. Das weiße der Frühlingszwiebel fein schneiden, das Grün in feine Röllchen schneiden. Die Champignons vierteln.

Möhren in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen, Kohlrabi zugeben mit Salz und einer Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten zugedeckt weich dünsten. (Dabei darauf achten, dass das Gemüse knackig bleibt.)

In der Zwischenzeit das Fleisch entgegen der Faser in dünne Scheiben schneiden, salzen und in einer großen Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz von beiden Seiten braten. Dann heraus nehmen und im Ofen bei 60 Grad warm stellen.

Vorbereitete fein gehackte Frühlingszwiebeln und Champignons in der Fleischpfanne anschwitzen, Stärke darüber streuen und mit der Brühe ablöschen, gut verrühren. Mit Sahne auffüllen und leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Grün der Frühlingszwiebeln zugeben und die Fleischscheiben wieder zugeben und alles durchschwenken. Vorsicht die Sauce darf nicht kochen wenn das Fleisch darin ist das wird sonst zu fest und trocken.

Zum gedünsteten Gemüse die Erbsen und Zuckerschoten geben, kurz durchschwenken und abschmecken.

Fleisch mit der Sauce anrichten, das Gemüse dazu reichen. Dazu passen neue gekochte Kartoffeln.

Pro Portion: 483 kcal / 2020 kJ
27 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 23 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 14. April 2011

Lamm-Karotten-Lasagne, Rezept für 2 Personen

Zutaten

600 g Karotten
1 Schalotte
2 EL Butter
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1,5 Brötchen vom Vortag
80 ml Milch
1/2 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Ei
300 g Lamm-Hackfleisch
6 Lasagne-Teigplatten
ca. 250 ml Fleischbrühe
ca. 60 Feta-Käse
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.

Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, Karotten zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und kurz durch schwenken. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Ein Brötchen in feine Scheiben schneiden, die Milch erwärmen und über die Brotscheiben gießen. Petersilie, Thymian und Rosmarin abspülen, trocken schütteln, fein hacken. Kräuter zu den Brotscheiben geben, Ei und Hackfleisch ebenfalls zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) mit Butter ausfetten und 2 Lasagne –Teigplatten einlegen. Ganz wenig Fleischbrühe angießen und etwas vom Hackfleisch darauf streichen, obenauf eine Schicht Karotten, dann wieder 2 Teigplatten, etwas Brühe, Hackfleisch und Karotten, das Ganze nochmal und mit einer Schicht Teigplatten abschließen. Darüber die restliche Brühe gießen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das halbe Brötchen in einem Cutter oder auf einer Reibe zu feinen Semmelbröseln zerreiben. Feta klein würfeln und mit den Bröseln vermischen. Die Käse-Brösel nach 20 Minuten Garzeit obenauf die Lasagne geben. Mit Olivenöl beträufeln und nochmals ca. 10 Minuten weiter garen.

Gegarte Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz stocken lassen und anrichten.

Pro Portion: 931 kcal / 3895 kJ
69 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 40 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 15. April 2011

Makrele mit Fenchelsalat und Tomaten-Pinienkern-Salsa, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange
2 Knollen Fenchel mit Grün
Etwas Salz, Pfeffer
1 Prise Chili, gemahlen
3 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl
1 EL Pinienkerne
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
200 g Cocktailtomaten
4 Makrelen à 300 g
1 EL Hartweizenmehl (Semola, aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
2-3 EL Rapsöl
1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann von der Zitrone und Orange den Saft auspressen.

Fenchel halbieren (das Fenchelgrün aufheben), waschen und fein hobeln. In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronenschale, Orangen- und Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Walnussöl marinieren und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Das Fenchelgrün fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Tomaten vierteln. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten und Knoblauch glasig andünsten. Tomatenviertel zugeben und langsam etwas einkochen lassen. Mit Meersalz und Chilli abschmecken.

Die Makrelen filetieren, Gräten ziehen, waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Hautseite leicht einschneiden, mit etwas Hartweizenmehl bestäuben und in einer Pfanne mit Rapsöl langsam auf der Hautseite knusprig anbraten. Dann den Herd ausschalten, Makrelenfilets wenden und im Bratfett 2 Minuten ziehen lassen.

Basilikum fein schneiden und mit den Pinienkernen unter die Tomatensalsa mischen. Tomatensalsa auf Tellern anrichten, Fenchelsalat daneben anrichten
Makrelenfilets auf die Salsa setzen und mit etwas Meersalz würzen.

Pro Portion: 793 kcal / 3317 kJ
12 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 55 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 18. April 2011

Geschmortes Kaninchen mit Artischocken, Champignons und Tomaten, Rezept für 4 Personen

Zutaten

3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 kleine Karotte
1 Stange Staudensellerie
4 Kaninchenkeulen
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
6 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
200 ml Weißwein
500 ml brauner Geflügelfond
6 Strauchtomaten
300 g Champignons
6 kleine Artischocken (Poweraden)
4 Zweige Thymian
4 Zweige Rosmarin

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad (140 Grad Umluft) vorheizen.

Schalotten, eine Knoblauchzehe und Karotte schälen und fein würfeln. Staudensellerie ebenfalls fein würfeln.

Die Kaninchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf mit 3 EL Olivenöl von allen Seiten anbraten. Dann aus dem Topf nehmen und Karotte, Stangensellerie, Knoblauch und Schalotten in den Topf geben und anschwitzen. Tomatenmark zugeben, leicht anbraten und alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen fast komplett einkochen lassen. Dann Geflügelfond angießen und die angebratenen Keulen einlegen. Mit einem Deckel abdecken und im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden schmoren.

In der Zwischenzeit die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abziehen. Geschälte Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Champignons putzen, evtl. halbieren. Artischocken putzen, d.h. die äußeren harten Blätter und Blattspitzen entfernen und anschließend vierteln.

Eine Auflaufform (z.B. aus Gusseisen) mit Champignons, Artischocken- und Tomatenvierteln auslegen. Mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehe andrücken und je 3 Zweige Thymian und Rosmarin zugeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und abgedeckt (passender Deckel oder Alufolie) ca. 45 mit zum Kaninchen in den Ofen geben. Die weich geschmorten Kaninchenkeulen aus dem Topf herausnehmen, auf einen Teller geben und warm stellen. Den Schmorfond in einen kleinen Topf passieren und etwas einkochen lassen. Je ein Zweig Thymian und Rosmarin fein hacken und unter die eingekochte Sauce mischen. 1 EL Olivenöl untermischen und abschmecken.

Kaninchenkeulen auf Tellern anrichten, das Backofengemüse darum herum verteilen und die Sauce angießen. Dazu passen sehr gut Gnocchi.

Pro Portion: 541 kcal / 2263 kJ
8 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 34 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 19. April 2011

Kasseler vom Lammrücken auf Krautroulade, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
2 Möhre
80 g Sellerie
80 g Lauch
Etwas Salz
Etwas Zucker
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
3 Zweige Rosmarin
8 schwarze Pfefferkörner
10 Korianderkörner, geschrotet
600 g Lammkarree mit Knochen
1 kleiner Spitzkohl (ca. 700 g)
1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Toastbrot
4 EL Butter
1 Ei
Etwas Pfeffer
2 EL Weißweinessig
2 Schalotten
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
1 TL körniger Senf

Zubereitung

Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 Möhre und Sellerie schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und ebenfalls in 1,5 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit 1 l Wasser, 80 g Salz (wenn möglich davon 60 g als Pökelsalz), 20 g Zucker, Lorbeerblatt, Thymian, 1 Rosmarinzwig, Pfeffer- und Korianderkörnern in einen Topf geben aufkochen und abkühlen lassen. Das Lammkarree einlegen und über Nacht im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.

Für die Krautrouladen den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Vom Spitzkohl den Strunk herausschneiden und die unschönen Außenblätter entfernen. Dann den Krautkopf in einem Topf mit reichlich Salzwasser kochen, bis sich die Blätter ablösen lassen. Die Blätter kalt abschrecken und gut abtropfen bzw. auf einem Tuch trocken tupfen. 4-6 große Blätter zur Seite legen, die restlichen Krautblätter fein hacken. 1 Möhre schälen und in sehr feine Würfel schneiden.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Vom Toastbrot die Rinde abschneiden, das Brot fein würfeln und die Brotwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter rösten. Das Ei trennen, Eiweiß steif schlagen. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Karottenwürfel und das gehackte Kraut anschwitzen, mit 1 Prise Zucker und Salz würzen. Dann in eine Schüssel umfüllen, Brotwürfel, Petersilie und Eigelb zugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Eischnee unterheben.

Auf die großen Krautblätter etwas von der Masse geben, zu einer Roulade aufrollen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten und die Krautrouladen eng aneinander einlegen. Mit Essig und 2-3 EL Wasser beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 18 Minuten garen.

Das Fleisch aus der Marinade herausnehmen, die Marinade über einem Sieb abschütten. Aufgefangene Gemüse und Gewürze wieder mit 1 l Wasser erhitzen, Fleisch darin bei 75 Grad Wassertemperatur (Temperatur mit einem Bratenthermometer kontrollieren) ca. 15 Minuten garen.

Für die Gremolata Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. 2 Zweige Rosmarin fein hacken. In einer Pfanne mit 2 EL Butter Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Zitronenschale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz schwenken und dann Rosmarin und Senf untermischen.

Das Lammkarree aufschneiden, auf Tellern anrichten. Etwas Gremolata auf die Fleischscheiben geben und die Kohlrouladen dazu servieren.

Pro Portion: 1100 kcal / 4602 kJ
44 g Kohlenhydrate, 81 g Eiweiß, 65 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 20. April 2011

Möhren-Panna Cotta mit Salat von jungem Spinat, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
600 g junge kleine Möhren
9 Blatt Gelatine
2 EL Butterschmalz
Etwas Salz, Zucker
400 g Creme fraiche
1/2 Bund Estragon
1 Zitrone
600 g junger Blattspinat
4 EL Olivenöl
½ Baguette
150 g Ziegenfrischkäse

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Möhren putzen, waschen und bis auf 4 Stück alle würfeln. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

In einem Topf die Zwiebel mit 2 EL Butterschmalz anbraten, die ganzen und gewürfelten Möhren zugeben, mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt weich dünsten.

Die gedünsteten ganzen Möhren beiseite legen, die gewürfelten Möhren fein pürieren. Die ausgedrückte Gelatine im heißen Möhrenpüree auflösen, alles mit Creme fraiche mischen. Den Estragon abspülen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Möhrencreme mischen. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Möhrencreme mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Masse in kleine Förmchen füllen (Inhalt ca. 200 ml), mit Frischhaltefolie abdecken und einige Stunden kalt stellen.

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Aus restlichem Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, etwas Salz und Zucker eine Vinaigrette mischen. 500 g Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl zusammenfallen lassen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Dann mit der Hälfte der Vinaigrette marinieren und flächig zwischen Frischhaltefolie oder Gefrierbeutel legen, mit einem Nudelholz glätten, so dass eine Art grüne Matte entsteht. Diese in 4 Rechtecke schneiden und diese auf den Tellern platzieren.

Weißbrot in dünne Scheiben schneiden, tosten und dünn mit Ziegenfrischkäse bestreichen, evtl. mit Estragon verzieren.

Den restlichen Spinat mit dem Rest Vinaigrette marinieren und ebenfalls auf den Tellern anrichten.

Die Möhren Panna Cotta aus den Förmchen stürzen, mit anrichten, je eine ganze gedünstete und erkaltete Möhre und einen Käsetoast dazu servieren.

Pro Portion: 608 kcal / 2544 kJ
26 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 48 g Fett

Vincent Klink Donnerstag, 21. April 2011

Selleriecremesuppe mit Spinatknödeln, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Spinatknödel

200 g Blattspinat
1 Schalotte
1 EL Butter
200 g Kastenweißbrot ohne Rinde
3 Stängel glatte Petersilie
3 Eier
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Suppe:

300 g Knollensellerie
5 Stangen Staudensellerie
2 Schalotten
2 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe
Etwas Salz
80 ml Sahne
Etwas Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Spinat waschen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Spinat aus der Pfanne nehmen, gut ausdrücken und fein hacken. Das Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Eier in einer Schüssel aufschlagen und über die Brotwürfel geben. Spinat und zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse Nocken formen und diese in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten am Siedepunkt garziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Knollensellerie schälen und in Stücke schneiden. Staudensellerie putzen und eine Stange zurückbehalten. Restliche Stangen in Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, die in Stücke geschnittenen Knollen – und Staudensellerie zugeben und mit anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und weich kochen.

In der Zwischenzeit übrige Stange Staudensellerie in feine Würfel schneiden und diese in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Salz würzen.

Wenn die Gemüsestücke in der Suppe weich gekocht sind, alles fein pürieren, Sahne zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Spinatknödel und angebratene Selleriewürfel in Suppenteller geben, die heiße Suppe angießen und servieren.

Pro Portion: 305 kcal / 1276 kJ
29 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 15 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 26. April 2011

Poelierter Zander mit Morcheln und jungem Lauch, Rezept für 2 Personen

Zutaten

150 g frische Morcheln
150 g Champignons
3 EL Olivenöl
Etwas Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
400 ml Geflügel- oder Gemüsefond
4 Stangen junger Lauch
1 Schalotte
3 EL Butter
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Sahne, geschlagen
Etwas Zucker
360 g Zanderfilet mit Haut

Zubereitung

Die Morcheln putzen und sehr gut waschen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Champignons und die Putzabschnitte der Morcheln anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Lorbeerblatt und Thymianzweig zugeben. Mit Fond auffüllen und 30 Minuten köcheln lassen. Dann den Pilzfond durch ein Sieb passieren und auf 150 ml einkochen lassen.

Lauch putzen und waschen, in 4 cm lange Stücke schneiden.

Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, die Morcheln zugeben, den vorbereiteten Pilzfond zugeben und aufkochen, 2 EL kalte Butter unterarbeiten mit Salz und Zitronensaft abschmecken und geschlagene Sahne unterziehen. Den Lauch in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 1 EL Wasser zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

Fischfilets in 4 Stücke à 90 g schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, 2 EL Butter zugeben und aufschäumen, die Fischstücke auf der Hautseite in die Pfanne legen und langsam braten ca. 3 Minuten braten, die Haut sollte goldbraun und knusprig sein. Dann wenden und fertig garen.

Zanderstücke auf Tellern anrichten, Morcheln und Lauch zugeben und servieren.

Pro Portion: 504 kcal / 2108 kJ
11 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 31 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 27. April 2011

Nudelaufwurf, Rezept für 2 Personen

Zutaten

200 g Makkaroni
8 getrocknete Tomatenhälften
Etwas Salz
4 EL Pinienkerne
50 g Artischockenherzen
30 g Oliven, entkernt
100 g Feta
150 g Naturjoghurt
Ca. 100 ml Olivenöl
2 Eier
Etwas Pfeffer
1 Bund Basilikum
50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Bund Rucola
1 EL weißer Balsamico

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Wasser ca. 30 Minuten kochen.

Die Makkaroni in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, anschließend abschütten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Artischockenherzen vierteln, Oliven halbieren, Feta würfeln.

Die gekochten Tomaten abschütten, in grobe Stücke schneiden und mit dem Joghurt in einem Cutter geben und fein pürieren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Nudeln mit der Hälfte der Pinienkerne, Artischockenherzen, Oliven und Feta vermischen und in die Auflaufform geben.

Joghurt-Tomaten mit 2 Eiern vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, diese Masse über die Nudeln in der Form gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln. Parmesan fein reiben. Basilikum mit Parmesan, restlichen Pinienkernen, 60 ml Olivenöl und Knoblauch in einen Mixer geben und fein pürieren, mit Salz abschmecken.

Rauke abspülen, trocken schütteln. Balsamico mit 2 EL Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Rauke damit marinieren.

Den Auflauf auf Tellern anrichten, mit Pesto beträufeln und marinierte Rauke dazu reichen.

Pro Portion: 1200 kcal / 5020 kJ
59 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 89 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 28. April 2011

Spargel- Zitronen – Salat mit Rosmarin-Schnitzel vom Schweinefilet, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 Bio-Zitrone
Etwas Zucker
400 g weißer Spargel
300 g grüner Spargel
Etwas Salz
1 TL Butter
4 Stiele Kerbel
2 Stiele Estragon
1 EL Puderzucker
4 EL Olivenöl
Etwas Pfeffer
2 Schnitzel vom Schweinefilet a 150 g
1 Schalotte
100 ml Weißwein
2 Zweige Rosmarin
1 EL Butter

Zubereitung

Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und mit einem Zestenreiser Streifen der Zitronenschale dünn abschälen, die Streifen zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln. Anschließend die Zitronenschalen in Zuckerwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Weißer Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die weißen Spargelstangen in mit Salz, Zucker und 1 TL Butter gewürztem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Da die grünen Spargelstangen in der Regel etwas dünner sind, werden sie 2 Minuten später zum Kochen mit in den Topf gegeben. Gekochten Spargel herausnehmen, abtropfen lassen, auf Küchentücher legen, damit sie möglichst trocken werden.

Kerbel und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Spargel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 1 –2 EL Zitronensaft mit Puderzucker und 3 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter und gekochte Zitronenzesten untermischen. Spargelstücke damit marinieren.

Für die Schnitzel das Fleisch pfeffern, salzen und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei kleiner Hitze braten. Die Schnitzel warm stellen. Schalotte schälen, fein würfeln, in der „Schnitzelpfanne“ anrösten und mit Weißwein ablöschen.

Rosmarin fein hacken, dazugeben und den Fond etwas einkochen lassen. Das Fleisch mit dem Saft in die Pfanne geben, alles kurz aufkochen lassen und mit etwas Butter abbinden. Schnitzel auf einer Tellerhälfte anrichten, mit der Sauce übergießen und den Salat auf die andere Tellerhälfte geben.

Pro Portion: 433 kcal / 1812 kJ
21 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 16 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 29. April 2011

Saibling mit gebratenem Spargel, Erbsen und Minze, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Saiblingsfilets mit Haut
100 g Butter
1 Zweig Thymian
400 g Spargel, weiß
1 Prise Zucker
3 EL gepuhlte Erbsen
2 EL Rapsöl
Etwas Meersalz
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise brauner Zucker
100 ml Milch
Etwas weißer Pfeffer
2 Stiele frische Minze

Zubereitung

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen.

Die Fischfilets engräten, abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen.

Butter in einem Topf unter Rühren langsam bräunen, dann den Topf vom Herd nehmen. Etwas braune Butter auf ein tiefes Blech pinseln, Saiblingsfilets aufsetzen, Thymianzweig dazwischen legen und mit restlicher brauner Butter (2 EL beiseite stellen) bestreichen. Fischfilets im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Spargel schälen und gleichmäßige Stifte schneiden. Die Spargelschalen in einem Topf mit Wasser aufsetzen. Das Wasser mit etwas Salz, einer Prise Zucker und 1 TL Butter würzen. Die Schalen ca. 10 Minuten kochen lassen, dann den Sud passieren. Schalotte schälen, fein würfeln und mit dem 200 ml Spargelsud aufkochen. Die Erbsen zugeben und darin weich kochen.

In einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl die Spargelstifte langsam goldgelb braten, mit Meersalz, Zitronensaft und braunem Zucker würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekochten Erbsen sehr fein pürieren. Milch und die restlichen 2 EL braune Butter untermixen, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelstifte als Rechteck auf den vorgewärmten Tellern verteilen.

Saibling auf Spargel setzen und die aufgeschäumten Sauce angießen.

Minze in feine Streifen schneiden und zum Schluss über das Gericht streuen.

Pro Portion: 748 kcal / 3129 kJ

12 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 57 g Fett