

**ARD-Bufferet Rezepte August 2011**

**Mario Gamba**

**Montag, 1. August 2011**

**Saltimbocca von der Jakobsmuschel auf Erbsenrisotto mit Zitronenschaum, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für den Risotto:**

1 Schalotte  
1 EL Olivenöl  
200 g Risotto  
100 ml Weißwein  
ca. 500 ml Gemüsebrühe  
250 g frische Erbsen, gepuhlt  
1 EL Butter  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
50 g Parmesan  
1 EL Mascarpone

**Für den Zitronenschaum:**

1 Schalotte  
1 EL Butter  
300 ml weißer Portwein  
100 ml Weißwein  
10 Pfefferkörner  
300 ml Sahne  
1 Amalfi-Zitrone  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
12 Jakobsmuscheln  
ca. 100 g frischen Thunfisch zu hauchdünnen Scheiben aufgeschnitten  
2 EL Olivenöl

**Zubereitung**

**Für den Risotto:**

Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Risotto zugeben, kurz mit anschwitzen und mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen. Etwas Gemüsebrühe angießen und unter Rühren den Risotto ca. 20 Minuten bissfest kochen. Dabei immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen.

Erbsen waschen. Für das Püree 200 g Erbsen in einem Topf mit 1 EL Butter und 50 ml Gemüsebrühe weich dünsten. Dann fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb streichen.

Den Parmesan fein reiben und mit Mascarpone unter den bissfest gekochten Risotto mischen. Die restlichen Erbsen untermischen und im Risotto kurz garen. Zuletzt das Erbsenpüree unterheben und abschmecken.

### **Für die Sauce**

Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Portwein und Weißwein ablöschen. Pfefferkörner und Sahne zugeben und alles um mehr als die Hälfte einkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, etwas Zitronenschale untermischen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen.

Die Jakobsmuscheln mit, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Thunfischscheiben umwickeln und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.

Risotto auf Tellern anrichten, die Jakobsmuscheln anlegen und mit dem Zitronenschaum beträufeln.

Pro Portion: 702 kcal / 2937 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 25 g Fett

Martin Gehrlein

Dienstag, 2. August 2011

## Kalbfleisch im grünen Bohnenkernsud, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

50 g getrocknete weiße Bohnenkerne  
50 g getrocknete schwarze Bohnenkerne  
2 Zweige Thymian  
4 Schalotten  
1 l Kalbsfond  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
4 Stangen Staudensellerie  
2 Lorbeerblätter  
2 Wacholderbeeren  
1 kleiner Kräuterstrauß (Thymian, Petersilie, Liebstöckel)  
1 EL Pfefferkörner  
Etwas Meersalz  
1 Fleischtomate  
800 g Semmerrolle vom Kalb (längliches Teilstück der Keule)  
1 kg frische Saubohnen (dicke Bohnenkerne in der Hülse)  
100 g Stangenbohnen  
300 g Kartoffeln  
1/2 Bund frisches Bohnenkraut  
50 g Butter  
Etwas Pfeffer

### Zubereitung

Die getrockneten Bohnenkerne separat über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und sowohl weiße wie schwarze Bohnenkerne in je einem Topf mit reichlich Wasser, 1 Zweig Thymian und einer geschälten Schalotte weich kochen (ca. 1 Stunde). Dann die Bohnen abschütten, kalt abspülen und die dünne Haut um die Bohnenkerne abschälen.

Einen großen Topf mit 5 l Wasser und dem Kalbsfond zum Kochen bringen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in grobe Stücke schneiden. Stangensellerie waschen und ebenfalls grob schneiden. Die Gemüse mit Lorbeerblättern, Wacholderbeeren, dem Kräuterstrauß, Pfefferkörnern und etwas Meersalz in den Fond geben.

Die Tomate waschen, am Stielende einritzen, kurz in den Fond geben, herausnehmen und die Haut abziehen.

Das Fleisch parieren, in den Fond geben und ca. 50 Minuten leicht köchelnd garen. Die enthäutete Tomate entkernen und dann fein würfeln.

Die frischen Bohnenkerne aus der Schale puhlen, in einem Topf mit Wasser blanchieren, kalt abschrecken und die äußere Haut der Bohnenkerne entfernen.

Die Stangenbohnen putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen (ca. 15 Minuten), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kartoffeln schälen, fein würfeln, in Salzwasser weich kochen, dann abschütten und abtropfen lassen.

Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 2 Schalotten schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 50 g Butter anschwitzen, alle vorbereiteten Bohnenkerne und Bohnen zugeben und warm anschwenken. Kartoffeln- und Tomatenwürfel untermischen, das Bohnenkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gekochte Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf dem Bohnengemüse anrichten.

Pro Portion: 1090 kcal/4560 kJ

85 g Kohlenhydrate. 131 g Eiweiß, 23 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 3. August 2011

## **Püree vom geschmorten Blumenkohl mit Chili und Garnelen, Rezept für 2 Personen**

### **Zutaten**

2 Tomaten  
1 Blumenkohl (ca. 500 g)  
1 Zwiebel  
2 EL Butterschmalz  
Etwas Salz, Pfeffer  
50 ml Gemüsebrühe  
10 ml Sahne  
1 rote Chili  
1 grüne Chili  
1/2 Bund Schnittlauch  
70 ml Olivenöl  
Etwas Limettensaft  
Etwas Zucker  
4 große Garnelen mit Schale

### **Zubereitung**

Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten in grobe Stücke schneiden, pürieren und anschließend durch ein sehr feines Sieb oder ein Passiertuch tropfen lassen. Blumenkohl waschen, putzen und einige Röschen (ca. 200 g) abtrennen. Restlichen Blumenkohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer großen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Blumenkohlstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und weich schmoren, evtl. 50 ml Gemüsebrühe zugeben.

Restlichen Blumenkohlröschen in Salzwasser weich kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Chilis entkernen, die Kerne austreichen und die weißen Scheidewände wegschneiden, das Fruchtfleisch sehr fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter den Tomatensaft mit einem Schneebesen ca. 50 ml Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Hälfte der Chiliwürfel und den Schnittlauch untermischen. Die gekochten Blumenkohlröschen mit der Tomatensauce marinieren.

Wenn die Blumenkohlstücke weich geschmort sind, die Sahne zugeben und fein pürieren. Die Blumenkohlmasse mit etwas Chiliwürfel, Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Die Garnelen mit der Schale in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl braten.

Blumenkohlpüree auf Tellern anrichten (am besten mit eines Ringes, den man nachdem das Püree eingefüllt wurde, wieder abzieht) und marinierten Blumenkohl und Garnelen zugeben.

Pro Portion: 613 kcal / 2564 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 50 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 4. August 2011

## Millefeuille von gegrilltem Gemüse mit Mozzarella, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

1 Möhre  
1 Petersilienwurzel  
ca. 160 ml Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Schalotten  
1 Zucchini  
1 roter Spitzpaprika  
1 Stange Staudensellerie  
200 g Mozzarella  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1/2 Bund Basilikum  
1/2 rote Chilischote  
1 EL Pinienkerne  
40 g Pecorino  
1/2 Sardellenfilet  
1/2 TL Kapern

### Zubereitung

Möhre und Petersilienwurzel waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit je 1 EL Olivenöl separat langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten schälen, Zucchini waschen und beide Gemüse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, in einer Grillpfanne mit je 1 EL Olivenöl separat langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch vierteln, ebenfalls in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Staudensellerie waschen, in dünne Scheiben schneiden und auch diese in einer Grillpfanne mit 1 EL Olivenöl langsam braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

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

Eine ofenfeste Form mit Olivenöl ausfetten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und die Gemüsescheiben mit den Mozzarellascheiben in die Form schichten. Thymian- und Rosmarinzweig mit einlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten garen.

Für das Pesto Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Von der Chilischote die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch grob schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pecorino fein reiben. Basilikumblätter, Chili, Pinienkerne, Pecorino, Sardellenfilet und Kapern mit ca. 100 ml Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Mozzarella-Gemüse auf Tellern anrichten und das Pesto angießen.

Pro Portion: 899 kcal / 3761 kJ

11 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 81 g Fett

Otto Koch

Freitag, 5. August 2011

## Fileto di vitello a limone, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

2 mittelgroße Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
Etwas Meersalz  
1 Zweig Rosmarin  
3 Schalotten  
300 g Kalbsfilet  
Etwas Pfeffer  
3 EL Butter  
1/8 l Kalbsfond oder Gemüsebrühe  
1 Zitrone  
1/8 l trockener Weißwein  
150 ml Sahne  
150 g Blattspinat  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden und in einer kleinen Auflaufform mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarin im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten garen.

Schalotten schälen und fein schneiden.

Das Kalbsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun anbraten. Zwei gewürfelte Schalotten dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Kalbsfond ablöschen, das Filet aus der Sauce nehmen und warm stellen. Den Kalbsfond in der Pfanne zur Seite stellen.

Für die Sauce den Saft der Zitrone auspressen, in einem separaten Topf den Weißwein und den Zitronensaft um 3/4 einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Sauce mit dem mit Kalbsfond gelösten Bratensaft mischen, Petersilie zugeben und abschmecken. Restliche Schalotte und Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Den aus dem Filet ausgetretenen Saft zur Sauce geben.

Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln und dem Spinat anrichten. Mit der Sauce übergießen.

Pro Portion: 823 kcal / 3443 kJ  
37 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 52 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 8. August 2011

## Côte de Boeuf mit rotem Zwiebelpüree, Rezept für 6 Personen

### Zutaten

1 Rinderkotelett oder Hohe Rippe ca. 1,2 kg, pariert  
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
400 g rote Zwiebeln  
20 g brauner Zucker  
250 ml Rotwein  
250 ml roter Portwein  
20 g Butter  
1 TL Gänseschmalz  
250 ml Gemüsebrühe oder klare Tomatenessenz  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig Thymian  
500 g festkochende Kartoffeln  
Etwas Muskatnuss  
75 g zerlassene Butter  
6 Schalotten  
2 EL Maiskeimöl  
1 Prise Cayennepfeffer  
ca. 150 ml Kalbsfond  
200 ml Rinderjus  
50 g gebräunte Butter  
2 Lauchzwiebeln

### Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen.

Das Rinderkotelett mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne ganz kurz auf beiden Seiten anbraten. Auf einem Gitter (mit Blech darunter) im heißen Ofen etwa 45 Minuten garen. Herausnehmen, 15-20 Minuten ruhen lassen, dann erneut für 15 Minuten in den heißen Ofen schieben, damit es durchgehend schön rosa ist.

Für das Zwiebelpüree die Zwiebeln schälen und fein Würfeln. In einem Topf braunen Zucker karamellisieren, mit Rot- und Portwein ablöschen. 20 g Butter und Gänseschmalz einrühren und alles etwas einkochen lassen. Zwiebeln, Gemüsebrühe, ein Lorbeerblatt und Thymian zugeben und alles köcheln lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Dann Lorbeer und Thymian entfernen und die Zwiebeln im Mixer pürieren. Das Zwiebelpüree mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tarte die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die zerlassene Butter zufügen und alles von Hand gut durchkneten, bis die Kartoffeln weich und geschmeidig sind. Dann in eine Tarteform (18 cm Durchmesser) geben und fest andrücken. Im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen in etwa 20 Minuten goldgelb

backen. Die Tarte nach dem Herausnehmen einige Minuten mit einem Teller beschweren, damit sie flach bleibt.

Die Schalotten schälen, quer halbieren und auf der Schnittfläche in einer ofenfesten Pfanne mit 2 EL Maiskeimöl kräftig anrösten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. So viel Kalbsfond angießen, dass die Schalotten zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Ein Lorbeerblatt zugeben und zusammen mit der Kartoffeltarte im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Die Rinderjus in einem Topf kurz aufkochen und mit der gebräunten Butter verfeinern. Lauchzwiebeln putzen, waschen abtropfen lassen und fein schneiden.

Zum Anrichten das Fleisch in 6 Portionen, die Tarte in 12 Stücke schneiden und beides mit Schalotten und Zwiebelpüree-Nocken anrichten. Die Tarte-Stücke mit ein paar Lauchzwiebelringen bestreuen. Etwas Sauce angießen, den Rest separat dazu reichen.

**Tipp:** Wenn man es besonders fein haben möchte, kann man noch Trüffel dazu reichen. Dazu von einem Périgord einige Scheiben dünn abhobeln, diese in einer Pfanne mit 2 EL aufgeschäumter Butter schwenken und mit dieser auf den Kotelettstücken verteilen.

Pro Portion: 697 kcal / 2916 kJ  
26 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 34 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 9. August 2011

## Forelle mit Pancetta auf Kartoffel-Pfifferlingsud, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Forelle:

4 Forellen- oder Saiblingsfilets ( à ca. 100 g) ohne Haut  
1 EL Schnittlauch geschnitten  
1 EL Blatt-Petersilie geschnitten  
1 EL Kerbel geschnitten  
1 TL Estragon geschnitten  
1/4 Zehe Knoblauch  
1 EL Parmesan gerieben  
2 EL Olivenöl  
Etwas Salz  
10 Scheiben Pancetta ( ital. Speck), hauchdünn aufgeschnitten

#### Für den Pfifferling-Kartoffelsud:

1 Schalotte  
½ Knoblauchzehe  
50 g Kartoffel  
1/2 Bund Frühlingslauch  
4 EL Butter  
300 ml Geflügelfond  
½ Lorbeerblatt  
1/2 Thymianzweig  
1/2 Msp. Kümmel  
1 Spritzer Zitronensaft  
1/2 TL Dijon-Senf  
20 ml Walnussöl  
etwas Salz, Pfeffer  
75 g Pfifferlinge  
1 EL Sahne, geschlagen  
1 Prise Muskat

### Zubereitung

#### Für die Forelle:

Forellenfilets entgräten.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob schneiden. Parmesan reiben, Knoblauch schälen. Alles in einen Mixbecher geben, 2 EL Olivenöl zugeben und fein pürieren, mit wenig Salz abschmecken.

Zwei Frischhaltefolien vorbereiten und die Speckscheiben nebeneinander legen. Fischfilets mit dem Kräuterpesto bestreichen und die jeweils 2 Filets aufeinanderlegen, dabei sollen die mit Pesto bestrichenen Seiten innen liegen. Dann in die beiden vorbereiteten Pancettamatten einrollen, die Folie straf darum herum wickeln und kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

**Für den Pfifferling-Kartoffelsud:**

Schalotte, Knoblauch und Kartoffeln schälen und grob schneiden. Frühlingslauch putzen, waschen und das Weiße grob schneiden, das Grün in feine Ringe schneiden. In einem Topf mit 2 EL Butter Schalotten, Knoblauch, Kartoffeln und das Weiße vom Frühlingslauch anschwitzen, mit dem Geflügelfond auffüllen. Lorbeerblatt, Thymian und Kümmel zugeben und die Kartoffel weich kochen. Dann Lorbeerblatt und Thymian herausnehmen und den Sud fein mixen. Zitronensaft, Senf und Walnussöl zugeben, mit Salz und Pfeffer und passieren. Pfifferlinge putzen, evtl. halbieren.

Die vorbereiteten Fischfilets aus der Folie wickeln und in einer Pfanne kross von allen Seiten braten, dann im vorgeheizten Ofen noch 6 Minuten fertig garen.

In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Pfifferlinge anschwitzen, das Grün vom Frühlingslauch zugeben und kurz durchschwenken. Mit dem gemixten Kartoffelsud ablöschen, die Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Pfifferling-Kartoffelsud in tiefe Teller verteilen, jeweils ein gebratenes Fischfilet in 3 cm große Tranchen schneiden und auf der Schnittfläche in den Teller legen.

Pro Portion: 944 kcal / 3949 kJ

8 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 77 g Fett

**Martin Gehrlein**

**Mittwoch, 10. August 2011**

## **Ravioli von Rucola und Perlhuhnbrüstchen, Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten**

200 g Hartweizenmehl (z.B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)

100 g Mehl

2 Eier

2 Eigelb

1 EL kaltes Wasser

3 EL Olivenöl

Etwas Salz

3 Bund Rucola

1 Fleischtomate

800 g gelbe Tomaten

ca. 1 l Frittierfett

2 Zwiebeln

ca. 80 g Honig

5 g frischer Ingwer

1 Lorbeerblatt

Etwas Pfeffer

1 Prise Muskatblüte

4 Perlhuhnbrüstchen

150 ml Sahne

2 EL Butter

### **Zubereitung**

Für den Teig die beiden Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier, 1 Eigelb, Wasser, 1 EL Olivenöl und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Rucola abspülen, gut abtropfen lassen und abtrocknen. Die Fleischtomate und die gelben Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in heißem Wasser blanchieren, dann die Haut abziehen. Die gelben Tomaten grob schneiden, ohne sie zu entkernen. Die Fleischtomate vierteln, die Kerne austreichen und dann das Fruchtfleisch fein würfeln.

In einem hohen Topf oder einer Fritteuse das Frittierfett erhitzen und den fast allen Rucola zugeben, frittieren, herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und dann sehr fein hacken.

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Honig zugeben und glacieren, dann die gelben Tomaten mit in den Topf geben. Ingwer schälen und in 2 dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem Lorbeerblatt zu den Tomaten geben und bei milder Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten zu eine sämigen Masse verkocht sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken.

Die Perlhuhnbrüstchen parieren und die kleinen Filetstücke, die an der Brust sind abschneiden. Die Filetstücke grob würfeln und mit kalter Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einem Cutter zu einer Farce pürieren.

Die Farce mit dem gehackten frittierten Rucola und den Fleischtomatenwürfeln vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. 1 Eigelb verquirlen und die Teigstreifen damit einstreichen, mit einem Löffel kleine Häufchen Füllung auf den Nudelteig setzen, eine weitere Bahn Nudelteig darüber klappen. Den Teig gut andrücken und die einzelnen Raviolis ausschneiden oder ausstechen.

Die Perlhuhnbrüstchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je ca. 3-4 Minuten braten.

Die Ravioli in einem großen Topf mit Salzwasser ca. 5 kochen, herausnehmen, abtropfen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz abglänzen.

Die gelben Tomaten auf Tellern anrichten, dass in Tranchen geschnitten Fleisch und die Ravioli darauf geben. Mit etwas frischem Rucola garnieren und servieren.

Pro Portion: 808 kcal / 3380 kJ

77 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 34 g Fett

**Vincent Klink**

**Donnerstag, 11. August 2011**

**Rinderfilet mit Senf-Kräuter-Kruste und Bratkartoffelspalten, Rezept für 2 Personen**

**Zutaten**

3 große Kartoffeln, fest kochend  
2 Rinderfilets à 200 g  
Etwas Salz, Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
100 ml kräftiger Rotwein  
1 Scheibe Weißbrot vom Vortag  
1/2 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige Thymian  
2 Schalotten  
3 EL Butter  
1 TL englisches Senfpulver (helle gemahlene Senfsamen)

**Zubereitung**

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen (Umluft nicht geeignet).

Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von jeder Seite ca. 4 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann die Filets aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein ablöschen, den Wein etwas einkochen lassen, dann beiseite stellen.

Das Weißbrot fein reiben. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, das Senfpulver darüber streuen und die Kräuter untermischen.

Kartoffeln in dicke Spalten (doppelt so dick wie Pommes frites) schneiden. Die Kartoffelspalten in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl rundum braun braten und mit Salz würzen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und den Backofengrill vorheizen. Die Schalotten-Kräuter-Paste auf die Filets streichen, 1 EL Butter in Flöckchen und etwas geriebenes Weißbrot darüber streuen und die Filets unter dem Grill gratinieren.

Die Weinsauce aufkochen lassen, 1 EL Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Filets anrichten und die Sauce angießen, die Bratkartoffelspalten dazu servieren.

Pro Portion: 812 kcal / 3397 kJ  
61 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 36 g Fett

Otto Koch

Freitag, 12. August 2011

### Gratinierte Mangold-Ricotta-Crespelle, Rezept für 4 Personen

#### Zutaten

90 g Mehl  
3/8 l Milch  
3 Eier  
30 g flüssige Butter  
Etwas Zucker, Salz  
1 Knoblauchzehe  
1,5 EL Olivenöl  
250 g gehackte Tomaten aus der Dose  
300 g Mangold  
1 Schalotte  
Etwas Muskat  
2-3 EL Butterschmalz  
200 g Ricotta  
4 Blätter Salbei  
3 Stängel Basilikum  
100 g Parmesan  
Etwas Pfeffer  
2 EL Butter

#### Zubereitung

60 g Mehl mit 1/8 l Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Zucker und Salz den Teig würzen und 1/2 Stunde quellen lassen.

Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit 1 TL Olivenöl anschwitzen, die Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Zucker würzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Mangold putzen, waschen, die harten Strünke in feine Streifen schneiden, die Blätter grob schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, zuerst die in Streifen geschnittenen Mangoldstrünke zugeben und mit anschwitzen, dann die Mangoldblätter. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Crespelle (Pfannkuchen) ausbacken. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Angeschwitzten Mangold mit Ricotta mischen. Salbei und Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein hacken und ebenfalls untermischen. Parmesan fein reiben, die Hälfte davon unter den Ricotta mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf 1 EL Butter schmelzen lassen, 30 g Mehl dazugeben und mit der restlichen Milch aufgießen, gut verrühren, damit es keine Klumpen gibt. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Crespelle mit der Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann erst mit der Tomatensauce und der Bechamelsauce begießen. Restlichen Parmesan darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten garen.

Pro Portion: 571 kcal / 2389 kJ

26 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Montag, 15. August 2011**

## **Sommergemüse – Tarte, Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten**

1 gelbe Zucchini  
2 grüne Zucchini  
1 Aubergine (mittelgroß)  
ca. 50 g Mehl  
ca. 60 ml Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer  
2 Zweige Thymian  
5 Tomaten  
250 g Blätterteig  
ca. 300 g Linsen zum „blind“ backen  
100 ml Tomatensauce  
4 Stängel Basilikum

### **Zubereitung**

Zucchini und Auberginen waschen, abtrocknen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben in Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl nacheinander die Gemüsescheiben goldgelb braten. Dabei jeweils mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte der abgezupften und fein gehackten Thymianblätter bestreuen. Die Gemüsescheiben auf ein Gitter legen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Zwei Tomaten kurz in heißes Wasser tauchen, die Haut abziehen, vierteln, dann die Kerne austreichen und Tomaten würfeln. Die restlichen Tomaten in Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein Backblech legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und im heißen Backofen wenige Minuten erhitzen. Die Backofentemperatur anschließend auf 210 Grad erhöhen.

Eine Tarteform ( 25 cm Durchmesser) mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Den Blätterteig ausrollen und einen Kreis im Durchmesser von 32 cm ausschneiden.

Die Teigplatte in die gefetteten Form legen, Backpapier darauf geben und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Den Teig etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen „blind“ backen. Dann herausnehmen, die Hülsenfrüchte mit Hilfe des Backpapiers wieder entfernen. Den Boden dünn mit Tomatensauce bestreichen, dann von außen angefangen mit den Zucchini- und Auberginen-Scheiben abwechselnd belegen. Als nächstes folgt ein Ring mit Tomatenscheiben, dann wieder Zucchini und Aubergine. Zum Schluss die Tomatenwürfel darüber verteilen und mit dem restlichen Thymian bestreuen. Die Tarte im heißen Backofen in 4 bis 5 Minuten fertig backen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen

Die Tarte aufschneiden und auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 501 kcal / 2096 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 36 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 16. August 2011

## Kopfsalat-Gurken-Gazpacho mit Makrelentatar, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Gazpacho:

2 Salatgurken  
2 Kopfsalate  
1 grüne Paprika  
1 Knoblauchzehe  
2 Blatt Gelatine  
Etwas Meersalz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Msp. Piment d'Espelette  
ca. 200 ml Olivenöl  
100 g Baguette  
50 ml Tomatenessig

#### Für das Makrelentatar:

2 Schalotten  
2 Tomaten  
6 grüne Oliven, entkernt  
1/2 Bund Schnittlauch  
140 g Makrelenfilet, ohne Haut  
30 ml Walnussöl  
10 ml Tomatenessig  
Etwas Meersalz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Für die Gazpacho:

Gurken waschen, schälen, entkernen und klein schneiden. Die Kopfsalate putzen, waschen, von den dunkelgrünen Blättern die Strünke entfernen, die Salatherzen zur Seite stellen. Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Salatgurken, Paprika, Kopfsalatblätter, Knoblauch mit etwas Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Piment d'Espelette in einen Mixer geben und fein pürieren. 2 EL Wasser in einem Topf erwärmen und die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die aufgelöste Gelatine zum gemixten Gemüse geben. Die Masse durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Ca. 150 ml Olivenöl nach und nach einrühren und die Suppe kalt stellen.

Das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden, diese in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und anschließend mit etwas Meersalz würzen.

### **Für das Makrelentatar**

Schalotten schälen und fein würfeln. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Oliven fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Vom Fischfilet alle Gräten ziehen, dann in sehr feine Würfel schneiden. Gewürfelten Fisch mit Schalotten, Tomaten, Oliven und Schnittlauch in einen Schüssel geben, Walnussöl und Tomatenessig zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten das Tatar in einen Ring (ca. 6 cm Durchmesser) in einem tiefen Teller füllen, den Ring vorsichtig abziehen die vorbereiteten Baguettescheiben darum herum garnieren und die Kopfsalatherzen obenauf geben.

Die Gazpacho aufmixen, und mit dem Tomatenessig abschmecken.  
Gazpacho vorsichtig in die vorbereiteten ells füllen und servieren.

Pro Portion: 687 kcal / 2874 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 63 g Fett

Frank Buchholz

Mittwoch, 17. August 2011

## Tatar von Pfifferlingen mit Artischocken, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

1 Ei  
450 g kleine frische Pfifferlinge  
1 Schalotte  
3 EL Olivenöl  
2 Zitronen  
6 Halme Schnittlauch  
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 EL Himbeer-Essig  
4 Artischocken  
2 Stängel glatte Petersilie  
1 EL Balsamico  
1 EL Mehl  
2 EL Speisestärke  
2 EL Weißwein  
1 TL geröstetes Sesamöl  
Etwas Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone  
1 Prise Cayennepfeffer  
6 Zucchini Blüten  
ca. 200 ml Frittierfett

### Zubereitung

Für das Tatar von Pfifferlingen, das Ei ca. 10 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Die Pfifferlinge mit einem trockenen Tuch abreiben, bis sie sauber sind. Dann die Pilze je nach Größe halbieren oder vierteln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Pfifferlinge zugeben und bei starker Hitze 2-3 Minuten schwenken und dann in eine Schüssel geben.

Von den Zitronen den Saft auspressen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln, fein schneiden und zu den Pfifferlingen geben. Das gewürfelte Ei zufügen und alles vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Himbeer-Essig und einen Spritzer Zitronensaft kräftig abschmecken.

Die Artischocken von Stiel und Blättern befreien, mit einem Löffel das Heu (inneren Haare) ausschaben, dann mit etwas Zitronensaft einreiben, sodass sie nicht oxidieren. Die fertig geputzten Böden in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten leicht köcheln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Gegarte Artischockenböden in kleine Spalten schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 Spritzer Zitronensaft, Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl und Petersilie würzen.

Für den Tempurateig das Mehl mit Speisestärke, Weißwein, Sesamöl zu einem glatten festen Teig rühren, falls der Teig zu fest ist, evtl. 1-2 EL Wasser untermischen. Mit Zitronenabrieb und Cayennepfeffer würzen.

Von den Zucchini Blüten vorsichtig die Stempel entfernen und waschen.

Kurz vor dem Anrichten Zucchini Blüten durch den Teig ziehen und 2 Minuten in einem Topf mit heißem Frittieröl frittieren.

Das warme Tatar mithilfe eines Ringes in der Mitte der Teller locker anrichten, die Artischockenspalten um das Tatar legen und die gebackenen Zucchini Blüten dekorativ auf das Tatar legen. Nach Belieben noch mit etwas Balsamico-Essig, Olivenöl und Salat garnieren.

Pro Portion: 375 kcal / 1569 kJ

25 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 22 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 18. August 2011

## Kalte Beerensuppe mit Joghurtmousse und Honigmandeln, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Beerensuppe:

500 g gemischte Beeren (Himbeeren, Brombeeren)  
1 Zitrone  
ca. 2 EL Zucker  
1 Orange  
1 TL Speisestärke

#### Für das Mousse:

3 Blatt Gelatine  
1/2 Bio-Zitrone  
400 g Joghurt  
50 g Puderzucker  
1 Vanilleschote  
250 g Sahne

#### Für die Honigmandeln:

2 EL Mandelstifte  
1 TL Honig

### Zubereitung

Die Beeren abspülen und gut abtropfen lassen. 400 g Beeren pürieren und das Mark durch ein Sieb streichen. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Beerenmark und Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen.

Von der Orange den Saft auspressen und mit der Speisestärke vermischen. Unter die Beerensuppe geben und aufkochen, die restlichen Beeren untermischen, einmal aufkochen lassen. Mit Zucker abschmecken und die Suppe kalt stellen.

Für das Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß abspülen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit Puderzucker, dem ausgekratztem Mark der Vanilleschote und etwas Zitronenschale gut verrühren.

Zitronensaft in einem Topf erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Topf vom Herd nehmen, 2 EL Joghurtmasse zugeben und gut vermischen, dann alles unter die restliche Masse rühren. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Masse in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden kalt stellen.

Für die Honigmandeln in einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte anrösten, Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

Die kalte Suppe in tiefen Tellern anrichten, von der Mousse Nocken abstechen, obenauf geben und mit den Honigmandeln bestreut servieren.

Pro Portion. 685 kcal / 2866 kJ

101 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 19 g Fett

**Michael Kempf**

**Freitag, 19. August 2011**

**Rinderfilet Terriyaki mit mariniertem Gemüse und Misocreme, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

800 g Kartoffeln  
Etwas Meersalz  
1 Rote Bete  
1 grüner Rettich (aus dem Asialaden, ersatzweise weißer Rettich)  
2 Möhren  
3 EL Orangensaft  
2 EL Rapsöl  
2 EL Walnussöl  
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Zitronengras  
1 EL Szechuanpfeffer  
300 ml Ketjap Manis (koreanische Sojasauce)  
700 g Rinderfilet  
300 ml Milch  
50 g Misopaste

**Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad (Umluft 65 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Rote Bete, Rettich und Möhren gut waschen und schälen. Mit einem asiatischen Gemüseschneider in feine Streifen hobeln.

Orangensaft mit Rapsöl, Walnussöl, etwas Salz und Pfeffer mischen, über die Gemüsestreifen gießen, gut untermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann Zitronengras fein schneiden. Szechuanpfeffer in einer Pfanne leicht rösten, Ketjap Manis, Knoblauch und Zitronengras zugeben und aufkochen.

Rinderfilet in 4 Medaillons schneiden und in eine Auflaufform legen, den heißen Gewürzfond darüber gießen und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.

Dann das Fleisch herausnehmen, abtropfen lassen und in einer Grillpfanne von allen Seiten kurz braten.

Die Milch aufkochen. Die Kartoffeln abschütten, durch eine Presse drücken und mit der heißen Milch zu einem cremigen Püree rühren. Mit der Misopaste abschmecken.

Mariniertes Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kartoffel-Misopüree daneben aufstreichen. Rinderfilet aufschneiden, auf dem Püree anrichten, mit etwas Gewürzfond und Meersalz würzen.

Pro Portion: 612 kcal / 2560 kJ

43 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 24 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 22. August 2011

### **Soufflierte Poularde mit flüssiger Polenta, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

1 Schweinenetz vom Metzger  
4 Maispoulardenbrüste mit Keule  
50 g Hähnchenbrustfilet  
50 g Sahne  
etwas Salz, Pfeffer  
10 Champignons  
2 EL Sonnenblumenöl  
1/2 Bund glatte Petersilie  
3 Zweige Thymian  
1 Stängel Salbei  
100 ml Geflügelfond  
150 ml Milch  
50 g Polentagries  
20 g Parmesan  
100 ml Geflügeljus  
1 Schweinenetz vom Metzger

#### **Zubereitung**

Das Schweinenetz gut wässern und anschließend mit klarem Wasser spülen.

Den Backofen auf 120 Grad ( Umluft 100 Grad, Gas Stufe 2 ) vorheizen.

Die Poulardenbrust von der Haut befreien und den Knochen zuputzen. Das Hähnchenfleisch mit der Sahne aufmixen, zu einer Farce verarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Farce auf die obere Seite der Poulardenbrust dünn verteilen und mit den Champignons fächerförmig belegen. Das Schweinenetz zuschneiden und die Poulardenbrust darin einpacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Poulardenbrust von beiden Seiten kurz anbraten bis diese leicht goldgelb ist und im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten fertig garen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Geflügelfond und Milch zusammen aufkochen und den Polentagrieß langsam einrieseln lassen. Mit einem Holzkochlöffel verrühren bis der Grieß eine schöne sämige Konsistenz ergibt. Den Parmesan fein reiben und mit den gehackten Kräuter unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Geflügeljus erwärmen. Die Polenta in die Mitte des Tellers geben, die Poulardenbrust daraufsetzen und mit der Sauce beträufeln.

Pro Portion: 615 kcal / 2573 kJ

12 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 46 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 23. August 2011

## Mozzarella auf Mürbeteig gebacken mit Tomaten-Zitronen-Olivenöl, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Mozzarella-Kuchen:

30 g Gruyère  
70 g weiche Butter  
100 g Mehl  
2 EL kaltes Wasser  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Kartoffeln  
1 Zweig Thymian  
1/2 Bund Rucola  
250 g Mozzarella (z.B: Büffelmozzarella)  
30 g Schwarzwälder Schinken, hauchdünn aufgeschnitten

#### Für das Zitronen-Olivenöl

1 Zitrone  
1 Tomate  
40 g Zucker  
25 ml Wasser  
1 Sternanis  
Etwas Salz, Pfeffer  
80 ml Olivenöl  
2 Stiele Basilikum

### Zubereitung

#### Für die Mozzarella-Kuchen:

Den Käse fein reiben. Weiche Butter mit Mehl, Wasser, 10 g geriebenem Käse, einer Prise Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie gepackt 1 Stunde kalt stellen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Teig auf 2 mm dick ausrollen und in zwei Rechtecke von 10x 20 cm schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Die Kartoffeln schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blätter vom Zweig streichen. Rucola abspülen und trocken schütteln.

### **Für das Zitronen-Olivenöl**

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale dünn abschälen. Dann diese 3 x in einem Topf mit etwas kochendem Wasser blanchieren (dabei das Wasser immer abschütten und neues Wasser zum Blanchieren verwenden). Dann die Schale fein würfeln.

Von den Zitronen noch den Saft auspressen. Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, die Haut abziehen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Zucker in einem Topf auflösen, ohne dass er bräunt, mit Zitronensaft und Wasser ablöschen. Sternanis, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Tomatenwürfel zugeben, vorbereitete Zitronenschale zugeben und das Öl unterrühren, Topf vom Herd ziehen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Basilikum unter das Zitronenöl mischen und abschmecken.

Die Backofentemperatur auf 240 Grad (Umluft 220 Grad, Gas Stufe4) erhöhen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren und auf den gebackenen Teig legen. Die Kartoffelscheiben auf den Mozzarella legen, restlichen geriebenen Gruyère darauf geben, mit Thymian bestreuen und würzen. Im heißen Ofen ca. 8 Minuten backen, bis der Mozzarella zu schmelzen beginnt und leicht Farbe annimmt.

Dann aus dem Ofen nehmen und Schinken und Rucola darauf verteilen.

Die Mozzarella-Kuchen mit dem Tomaten-Zitronen-Olivenöl beträufeln und servieren.

Pro Portion: 110kcal / 4602 kJ  
67 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 77 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**

**Mittwoch, 24. August 2011**

## **Gefüllte Weinblätter mit Linsen und Rotbarbe, Rezept für 2 Personen**

### **Zutaten**

1 Kartoffel, mehlig kochend  
Etwas Salz  
100 g rote Linsen  
ca. 400 ml Gemüsebrühe  
3 Stiele Koriander  
3 Stiele glatte Petersilie  
2 Stiele Minze  
3 Lauchzwiebeln  
1 Ei  
Etwas Pfeffer  
20 junge frische Weinblätter, unbehandelt (oder eingelegte Weinblätter aus dem Glas)  
3 Tomaten  
1 Spritzer Zitronensaft  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
100 g türkischer Joghurt (10 % Fett)  
4 Rotbarbenfilets à ca. 100 g

### **Zubereitung**

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Linsen in einem Topf mit 250 ml Gemüsebrühe sehr weich kochen, kurz zuvor ca. 4 EL bissfest gekochte Linsen entnehmen und zur Seite stellen.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und 2/3 davon fein hacken. Lauchzwiebeln, putzen, waschen und fein schneiden. Eine Tomate waschen, am Stielansatz einritzen, kurz in heißes Wasser geben und dann die Haut abziehen. Die Kerne entfernen und die Tomate fein würfeln. Gewürfelte Tomate, gehackte Kräuter, Lauchzwiebeln und abgeschüttete weich gekochte Linsen in eine Schüssel geben. Die gekochte Kartoffel durch eine Presse drücken und zugeben. Alles gut vermischen, dann ein Ei untermischen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die jungen Weinblätter abspülen, trocken schütteln. Jeweils etwas Linsenmasse auf die Weinblätter geben und wie Kohlrouladen einwickeln.

Eine gewaschene Tomate in Scheiben schneiden und diese in einem Topf auslegen. Darauf die gefüllten Weinblätter eng aneinander hineinlegen. Mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass die Weinblätter zur Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sind. Die Weinblätter mit einem Topfdeckel beschweren und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die übrige Tomate waschen, in Scheiben schneiden und mit den bissfest gekochten Linsen in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl abschmecken.

Knoblauch schälen und mit etwas Salz zerdrücken. Joghurt cremig rühren und mit etwas zerdrücktem Knoblauch abschmecken. Die Rotbarbenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In

einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, restlichen zerdrückten Knoblauch zugeben und die Filets zuerst auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten, dann wenden und kurz auf der Fleischseite fertig braten. Die Fischfilets mit den gefüllten Weinblättern und dem Joghurt anrichten, mit den restlichen Kräutern garnieren und servieren.

Pro Portion: 669 kcal / 2799 kJ

36 g Kohlenhydrate, 58 Eiweiß, 31 g Eiweiß

Vincent Klink

Donnerstag, 25. August 2011

## Paprika mit arabischem Lammragout gefüllt, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 Tomaten  
400 g Lammkeule  
3 EL Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
Etwas Kreuzkümmel, Zimt  
Etwas Salz, Pfeffer  
250 ml Rinder- oder Lammbühe  
1 Schalotte  
60 g Langkornreis  
200 ml Fleischbrühe  
2 rote Paprikaschoten  
2 gelbe Paprikaschoten  
1/2 Bund glatte Petersilie

### Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und dann in Würfel schneiden. Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebelscheiben anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und gut anbraten. Tomatenwürfel, Knoblauch, Lorbeerblatt, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Zimt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt weich schmoren, dabei immer wieder etwas Rinderbrühe angießen.

Schalotte schälen fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Reis untermischen, mit Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt mischen und mit der Fleischbrühe auffüllen, 30 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160, Gas Stufe 3) vorheizen.

Paprikaschoten waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen.

Auf ein Backblech die Paprikaschoten und die Deckel geben, mit Olivenöl einpinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten weich garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das weich gekochte Lammragout, abschmecken und Petersilie untermischen. In die Paprikaschoten füllen und anrichten. Die Deckel locker obenauf geben. Dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 938 kcal / 3925 kJ

50 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 57 g Fett

Otto Koch

Freitag, 26. August 2011

## Schweinefilet mit Staudensellerie und Gorgonzola überbacken, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

200 g Staudensellerie  
150 g dünne Bandnudeln  
Etwas Salz  
400 g Schweinefilet  
etwas Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
100 ml Fleischbrühe  
20 g Butter  
80 g Gorgonzola  
80 ml Sahne

### Zubereitung

Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

Schweinefilet in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in eine Auflaufform legen und warm stellen (im Ofen bei 60 Grad).

Bratensatz mit 50 ml Brühe lösen.

Staudensellerie in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Mit 50 ml Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Backofengrill oder Oberhitze einschalten.

Staudensellerie auf den Medaillons verteilen. Käse in dünne Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen, im vorgeheizten Backofen gratinieren.

Den Bratensatz mit der Sahne aufkochen. Nudeln abschütten und mit dem Sahnfond vermischen. Überbackene Medaillons mit den Nudeln anrichten.

Pro Portion: 907 kcal / 3795 kJ

56 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 46 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Montag, 29. August 2011**

**Carpaccio vom Kalbsfilet mit Steinpilzen, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für das Carpaccio**

400 g Kalbsfilet , Mittelstück  
50 ml hellen Kalbsfond  
Saft von einer halben Zitrone  
3 – 4 EL kaltgepresstes Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/4 Bund Kerbel  
1/4 Bund glatte Petersilie  
1 TL Meersalzflakes oder grobes Meersalz

**Für die Steinpilze**

400 g Steinpilze, klein und fest  
1 Schalotte  
5 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Thymian  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Bund Rucola  
20 g Parmesan

**Zubereitung**

Das Filet in dünne Scheiben schneiden, zwischen Klarsichtfolie legen und behutsam etwas klopfen damit es sehr dünn wird. Die geklopfen Scheiben einzeln auf einen Teller legen bis dieser komplett bedeckt ist.

Aus Kalbsfond, Zitronensaft und Olivenöl eine Vinaigrette herstellen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kräuter unter die Vinaigrette mischen und die Sauce auf dem Carpaccio gleichmäßig mit einem Pinsel verteilen und zum Schluss mit Salzflakes bestreuen.

Die Steinpilze sauber putzen. Die Schalotte schälen und würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Steinpilze zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft würzen. Zum Schluss die Petersilie unterziehen. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Auf das Carpaccio die lauwarmen Steinpilze verteilen und den Rucola daraufgeben. Parmesan darüber hobeln. Dazu passt geröstetes Kräuterbaguette.

Pro Portion: 315 kcal / 1318 kJ  
2 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 22 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 31. August 2011

## Auberginen-Bruschetta, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

2 Auberginen  
ca. 100 g grobes Salz  
500 ml Geflügelbrühe  
1 Fleischtomate  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
Etwas Meersalz, Pfeffer, Zucker  
1/2 Bund glatte Petersilie  
250 g Kastenweißbrot vom Vortag  
2 EL Butter

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 80 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen. Auf einem Backblech eine gute Handvoll grobes Salz verteilen, darauf die Auberginen legen und im Backofen ca. 45 Minuten garen.

Die Geflügelbrühe aufkochen. Die Tomate am Stielansatz einritzen und kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen. Die Tomate halbieren, die Kerne entfernen und die Kerne mit der anderen Tomatenhälfte mit einer halben geschälten Knoblauchzehe, der Brühe und 2 EL Olivenöl fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Die andere Tomatenhälfte fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Restliche Knoblauchzehe mit etwas Salz fein zerdrücken.

Die gegarten Auberginen der Länge nach aufschneiden und das Fruchtfleisch herauskratzen. Die Hälfte des Fruchtfleischs fein hacken und mit etwas zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl vermischen und abschmecken. Die andere Hälfte Auberginenfruchtfleisch mit den Petersilienblättern, etwas zerdrücktem Knoblauch, 2 EL Olivenöl in einen Cutter geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Weißbrot entrinden und längs in Scheiben schneiden, daraus Streifen von 6 x 14 cm Größe schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butter die Brotstreifen knusprig braten. Die Tomatenwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Auberginenmassen auf den Brotstreifen verteilen und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Den Tomatensud nochmals aufmixen und in ein Milchkaffeeglas füllen, die Auberginen-Bruschetta obenauf legen und servieren.

Pro Portion: 880 kcal / 3682 kJ  
63 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 58 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 2. September 2011

## Zweierlei von der Artischocke mit Pistazienemulsion, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

8 große Artischocken  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 EL geröstete und gesalzene Pistazien, geschält  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Pistazienöl  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian

### Zubereitung

Die Artischockenböden vorbereiten, dazu von den Artischocken die Stiele abbrechen (dabei lösen sich auch die harten Fasern vom Blütenboden). Mit einem Messer oder einer Schere die oberen Blattspitzen abschneiden (große Artischocken werden so um ein bis zwei Drittel gestutzt). Die äußeren harten Blätter um den Blütenboden entfernen, die Blattansätze und harten Stellen am Rand und an der Bodenunterseite mit einem scharfen Küchenmesser abschälen. Die hellen Herzblätter, die über dem „Heu“ liegen, herausziehen oder abzupfen. Das „Heu“ mit einem Esslöffel entfernen. Die vorbereiteten Böden sofort in eine Schüssel mit Zitronenwasser legen. Die Pistazien grob hacken.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. 4 Artischockenböden fein würfeln, zu den Schalotten geben und mit anschwitzen. 250 ml Gemüsebrühe angießen und die Artischocken weich kochen, mit Meersalz würzen. Wenn die Artischocken weich sind, 1 EL Olivenöl zugeben und mit einem Pürierstab cremig mixen, und evtl. durch ein Sieb streichen und abschmecken. Für die Emulsion 150 ml Gemüsefond erhitzen, 1 EL der Artischockencreme und das Pistazienöl untermixen und abschmecken.

Die restlichen Artischocken in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, Rosmarin- und Thymianzweig mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Artischockencreme auf vorgewärmte Teller streichen. Die angebratenen Spalten darin aufstellen und die gehackten Pistazien darüber streuen. Pistazienemulsion aufmixen und auf den Tellern verteilen. Dazu passt gebratenes Lammfilet oder ein auf der Haut gebratenes Fischfilet wie z.B. Zander.

Pro Portion: 245 kcal / 1025 kJ

9 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 20 g Fett