

ARD-Bufferet Rezepte September 2011

Karlheinz Hauser

Montag, 5. September 2011

Pfifferlingsgulasch mit Böhmisches Knödeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

10 g Hefe
1 Prise Zucker
75 ml lauwarmes Wasser
250 g Mehl
Etwas Salz
1 kleines Ei
Etwas Butter
500 g frische kleine Pfifferlinge
3 Schalotten
1 Lorbeerblatt
100 ml Weißwein
Etwas Pfeffer
100 ml Geflügelfond
3 Stängel glatte Petersilie
2 Zweige Thymian
2 Stängel Kerbel
2 Kapern
¼ Sardellenfilet
30 g Creme fraîche
1 EL geschlagene Sahne
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung

Die Hefe mit Zucker und dem lauwarmem Wasser vermengen und für 5 Minuten stehen lassen. Mehl, 1 TL Salz und das Ei in eine Schüssel geben, das Hefewasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig hat die richtige Konsistenz, wenn er sich leicht vom Schüsselrand löst. Wenn er zu feucht ist, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig in einer ausreichend großen Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt, bei Zimmertemperatur ca. 1-2 Stunden gehen lassen. Dann den Teig in vier gleich große Stücke teilen, zu Rollen formen und jeweils in ein gebuttertes sauberes Tuch wickeln. In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Rollen hineingeben, ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Die Pfifferlinge gut putzen. Die Schalotten schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Butter anschwitzen. Die Pfifferlinge und Lorbeerblatt zugeben und mit anschwitzen. Paprikapulver zugeben und unterrühren, mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Geflügelfond zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie, Thymian und Kerbel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kapern und das Stück Sardellenfilet ebenfalls fein hacken. Dann Creme fraîche und die geschlagene Sahne unter die Pilze ziehen,



Thymian und Kerbel untermischen und mit Zitronenschale, gehackten Kapern und Sardellen verfeinern und abschmecken.

Die Knödel aus dem Wasser nehmen, aus dem Tuch wickeln und mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden.

Das Pfifferlingsgulasch in einem tiefen Teller anrichten und die darauf legen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 674 kcal / 2820 kJ
97 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 14 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 6. September 2011

Gefüllter Kalbsschwanz mit Zwiebelpüree und Stampfkartoffeln, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot
2 EL Butter
150 g Pfifferlinge oder Champignons
40 g Lauch (nur der weiße Teil)
Etwas Salz, Pfeffer
2 Kalbsschwänze, vom Metzger ausgelöst
150 g Schweinehals
100 ml Sahne
1 Prise Muskat
300 g Zwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
100 ml Rotwein
100 ml Rinderfond oder Ochsenschwanzjus
500 g Kartoffeln
1/2 Bund Schnittlauch
50 ml Olivenöl
ca. 150 ml braune Bratensauce

Zubereitung

Toastbrot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter leicht anrösten. Pilze putzen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Pilze und Lauch anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgelösten Kalbsschwänze parieren und die Abschnitte mit dem Schweinehals durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Sahne untermischen und die Brotwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann die leicht abgekühlte Pilzmasse untermischen.

Den Backofen auf ca. 120 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Ein großes Stück Alufolie auf den Tisch legen und mit hitzefester Klarsichtfolie abdecken. Beide Kalbsschwänze jeweils mit der Spitze gegeneinander und mit der Außenseite nach unten auflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Füllung darauf verteilen und gleichmäßig zu einer Rolle formen, an beiden Enden verschließen und ca. 3 bis 4 Stunden im Wasserbad bei 90 Grad Wassertemperatur im Ofen geschlossen garen. Den gegarten Kalbsschwanz abkühlen lassen.

Für das Zwiebelpüree den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in einem Topf mit 3 EL Sonnenblumenöl Öl anschwitzen und leicht Farbe annehmen lassen. Kräuterzweige zugeben und mit Rotwein ablöschen. Den Rotwein bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Dann den Rinderfond zugeben und bei schwacher Hitze vollständig einkochen lassen. Dann alles in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Von den Zwiebeln die Kräuterzweige entfernen, die Masse fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die gekochten Kartoffeln abschütten, 50 ml Kochfond auffangen. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und den Kochfond und Olivenöl unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bratensauce in einem Topf erwärmen.

Den Kalbsschwanz aus der Folie wickeln und in Scheiben aufschneiden. Auf Tellern anrichten, mit der Sauce übergießen und Stampfkartoffeln und Zwiebelpüree dazu reichen.

Pro Portion: 643 kcal / 2690 kJ
31g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 33 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 7. September 2011

Geschmortes Hähnchen mit Pflaumen und Kichererbsen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

300 g Kichererbsen
ca. 650 ml Gemüsebrühe
1 Freilandhähnchen
2 Zwiebeln
Etwas Salz
1 kg Pflaumen
Etwas Pfeffer
3 EL Butterschmalz
Etwas Zucker
1 Lorbeerblatt
1,5 TL Fenchelsamen
1 Zweig Thymian
3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter

Zubereitung

Die Kichererbsen waschen und dann in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe ca. 1,5 Stunden weich kochen.

Vom Hähnchen die Brüste auslösen und die Keulen abtrennen. Die Knochen des Hähnchens grob hacken, in einen Topf geben, mit Wasser auffüllen, sodass alle Knochen bedeckt sind und aufkochen. Eine Zwiebel halbieren, zugeben, leicht salzen und alles ca. 30 Minuten kochen, dann die Brühe durch ein Sieb passieren.

Die Pflaumen waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Eine Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchschneiden und die Stücke mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf mit 2 EL Butterschmalz anbraten, dann die Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen. 2/3 der Pflaumen zugeben, mitanbraten, mit 1 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblatt, 1 TL Fenchelsamen und Thymian zugeben und alles bei milder Hitze weich schmoren.

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

Lauchzwiebeln, putzen waschen und fein schneiden. 1/2 TL Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und den Fenchelsamen würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Dann auf ein Backgitter legen und im vorgeheizten Ofen fertig garen (ca. 8 Minuten). Die restlichen Pflaumen in der Fleischpfanne anbraten, Lauchzwiebeln zugeben, kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

1/4 der gekochten Kichererbsen aus dem Topf nehmen. Zu den restlichen Kichererbsen im Topf 2 EL Butter geben, mit einem Pürierstab fein mixen und abschmecken.

Die geschmorten Keulen aus dem Topf nehmen und das Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Kichererbsenpüree mit Hilfe eines Ringes auf Tellern anrichten, das ausgelöste Fleisch mit den Pflaumen obenauf legen, die Kichererbsen daneben legen und die Sauce angießen. Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden und ebenfalls auf die Teller legen.

Pro Portion: 774 kcal / 3238 kJ
59 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 37 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 8. September 2011

Fenchel-Rotbarbe mit Rosmarin-Kartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

8 kleine Kartoffeln, fest kochend
1 Zweig Rosmarin
2 Zwiebeln
6 EL Olivenöl
Etwas Salz, Pfeffer
2 Rotbarben
250 ml Weißwein
1 Tomate
1 Fenchelknolle
1 Schalotte
1 Msp. Safranfäden
1/2 TL Speisestärke

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160, Gas Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und der Länge nach vierteln. Rosmarin abspülen, trocken schütteln und die Nadel abstreifen. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Zwiebel – und Kartoffelstücke in 3 EL Olivenöl in einem großen Bräter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin unterrühren und alles im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, dabei ab und zu die Kartoffeln wenden. Die Rotbarben filetieren. Die Karkassen in einen Topf geben, mit Weißwein aufgießen und 15 Minuten auskochen, dann durch ein Sieb passieren.

Tomate am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, die Haut abziehen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fenchel waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotte schälen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl mit den Fenchelscheiben anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten braten, anschließend auf einen Teller geben und warm stellen. Den Bratensatz in der Fischpfanne mit dem passierten Weißwein-Fischfond ablöschen. Safran untermischen und alles um etwa die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter die Sauce geben, aufkochen und die Sauce damit binden, Tomatenwürfel untermischen und abschmecken.

Auf 2 Fischfilet die Fenchel-Schalotten geben und mit den übrigen Fischfilets wie ein Sandwich abdecken, die Fischfilets auf Tellern anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu die Rosmarin-Kartoffeln reichen.

Pro Portion: 667 kcal / 2791 kJ
29 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 36 g Fett

Frank Buchholz

Freitag, 9. September 2011

Weißes Bohnen-Tomaten-Gemüse mit Räucherfischklößchen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

150 g weiße Bohnenkerne
ca. 600 ml Gemüsebrühe
250 g Tomaten
1 Schalotte
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Etwas Salz, Pfeffer
150 g Zanderfilet ohne Haut
150 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
200 ml Sahne
1 Ei
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Die Bohnenkerne über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abschütten und in einem Topf mit ca. 500 ml Gemüsebrühe weich kochen.

Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Bohnen und Tomatenwürfel zugeben, mit restlicher Brühe auffüllen, Rosmarin- und Thymianzweig zugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zanderfilet und Forellenfilet in Würfel schneiden und mit Sahne und Ei in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer feinen Farce pürieren. Aus der Farce Klößchen formen und diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten pochieren. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Das Bohnengemüse abschmecken und in Tellern anrichten, die Fischklößchen obenauf geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 439 kcal / 1836 kJ
21 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 17 g Fett

Cornelia Poletto

Montag, 12. September 2011

Gefüllte Kalbs-Piccata, Rezept für 4 Personen

Zutaten

800 g kleine Strauchtomaten
3 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 TL brauner Zucker
120 ml Olivenöl
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
120 g Mozzarella
50 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2 Stiele Basilikum
4 Kalbsschnitzel à ca. 150 g
2 Scheiben Toastbrot
3 Eier
30 g Parmesan
2 EL Butter
1/2 Bund Schnittlauch
1-2 EL Sherryessig

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf einem Backblech oder einer Auflaufform verteilen. Schalotten und Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und zwischen den Tomaten verteilen. Mit braunem Zucker bestreuen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Tomaten ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Mozzarella in Würfel schneiden, getrocknete Tomaten ebenfalls fein würfeln. Basilikum abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Die Kalbsschnitzel dünn plattieren, das geht am besten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder Gefrierbeuteln. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, Mozzarella, getrocknete Tomaten und Basilikum jeweils auf einer Schnitzelhälfte verteilen, dabei ringsum einen Rand frei lassen. Die andere Fleischhälfte darüber klappen und die Ränder gut andrücken.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, das Brot im Cutter fein zerhacken. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesan fein reiben und mit den Brotbröseln unter die Eier mischen und alles gut verrühren. In einer Pfanne restliches Olivenöl und Butter erhitzen. Die Schnitzel durch die Eiemischung ziehen und im heißen Fett in der Pfanne bei mittlere Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Tomaten aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben, Schnittlauch untermischen und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kalbs-Piccata mit den Tomaten anrichten.

Pro Portion: 731 kcal / 3058 kJ

15 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 52 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 13. September 2011

Forelleneintopf mit gefülltem Wirsingtäschle, Rezept für 4 Personen

Zutaten

110 g Mehl
1 Ei
Etwas Salz, Cayennepfeffer
ca. 400 g Wirsing
etwas Salz
1 Schalotte
1 EL Butter
100 g Sahne
1 Prise Muskat
1 Zwiebel
3-4 EL Olivenöl
1/2 Bund Schnittlauch
4 Forellenfilets ohne Haut à 150 g
800 ml Fischfond
Etwas frischer Meerrettich

Zubereitung

100 g Mehl mit dem Ei in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen, evtl. noch 1-2 EL Wasser zugeben. Den Teig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

Vom Wirsing vorsichtig die einzelnen Blätter abtrennen, den Strunk ausschneiden, die Blätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Mit einem runden Ausstecher (6 cm Durchmesser) aus den Blättern 12 Kreise ausstechen. Wirsingblätter mit einem 6 cm großen Ausstecher rund ausstechen (12 Stück)
Die Wirsingblattabschnitte fein hacken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, gehackten Wirsing zugeben und kurz anbraten. Dann mit 1 TL Mehl bestäuben, mit Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen, mit Salz und Muskat würzen, abkühlen lassen.

Die Wirsingkreise jeweils zur Hälfte mit 1 TL des Wirsingragouts füllen, zusammenklappen fest andrücken und warm stellen.

Die Zwiebel schälen, in sehr dünne Ringe schneiden, leicht mit 1 TL Mehl mischen und in einer tiefen Pfanne oder Topf mit Olivenöl goldbraun rösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
Die Forellenfilets in 2 cm große Stücke schneiden.

Den Fischfond aufkochen. Den Teig mit einer Küchenreibe (am besten mit zackig sternförmiger Lochung) in den kochenden Forellenfond einreiben und die Riebele kurz aufkochen lassen.

Die Forellentücke mit in den heißen, nicht mehr kochenden Fond (ca. 70 Grad) geben und kurz ziehen lassen.

Wirsingtäschle im Teller anrichten. Riebele, Forellentücke und etwas Fond zugeben und mit Schnittlauch und warmen Röstzwiebeln garnieren.
Zuletzt frischen Meerrettich über das Gericht geben.

Pro Portion: 490kcal / 2050 kJ
27 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 22 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 14. September 2011

Kalbsrücken mit Roquefort gefüllt und gebratenen Birnen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

4 Halme Schnittlauch
25 g frisches Weißbrot
60 g Roquefort
300 g Kalbsrücken
Etwas Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
3 EL Butter
250 ml Milch
400 ml Kalbsfond
80 g Polentagrieß (Maisgrieß)
1 Stängel Salbei
2 Birnen (z.B. gute Luise)
Etwas Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.
Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Weißbrot fein zerreiben.
Käse zerdrücken und mit Schnittlauch und Weißbrotbröseln mischen.
Den Kalbsrücken parieren und vorsichtig von der Seite eine Tasche einschneiden, hier die Käsefüllung hineindrücken und mit einem Zahnstocher oder Küchengarn die Öffnung verschließen.

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz rundum anbraten. Eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben und das Fleisch im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen.
In der Zwischenzeit eine Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Milch und 250 ml Kalbsfond angießen und aufkochen. Dann die Polenta unter Rühren einrieseln lassen, aufkochen und quellen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salbei abspülen, abtropfen lassen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälfte der Birnenviertel fein würfeln. In der Fleischpfanne die Birnenwürfel mit dem Salbei anbraten, 250 ml Kalbsfond angießen und etwas köcheln lassen.

Die Birnenviertel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten, mit Salz und Zucker würzen.
Die Birnensauce mit 1 EL kalter Butter binden.
Das Fleisch aufschneiden und mit Polenta, gebratenen Birnen und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 885 kcal / 3703 kJ
64 g Kohlenhydrate, 61 g Eiweiß, 43 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 15. September 2011

Kürbisravioli in Kreuzkümmelsauce, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für den Teig:

150 g Mehl
30 g Hartweizenmehl (z.B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)
3 Eigelb
1 Ei
1 TL Olivenöl
Etwas Salz
Etwas Mehl zum Ausrollen

Für die Füllung:

300 g Kürbisfruchtfleisch
Etwas Zucker
2 Stängel glatte Petersilie
2 Stängel Basilikum
1 Zwiebel
2 EL Butter
2 Eigelb
1 Prise Kreuzkümmel
1 TL Instant Bio Gemüsebrühe-Pulver
Etwas Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

3 Stängel glatte Petersilie
1 Schalotte
1 EL Butter
1 TL Mehl
150 ml Milch
1 Prise Muskat
1 Prise Kreuzkümmel
Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für den Teig

Das Mehl auf ein Brett häufen oder in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eigelb, Ei, Öl und eine Prise Salz zugeben und zu einem Teig kneten, in Frischhaltefolie einpacken und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. (Der Teig sollte fest sein und darf ruhig an Knetmasse erinnern. Es ist von Vorteil, zuerst etwas weniger Mehl zu nehmen und den Teig weich anzukneten, um anschließend immer wieder soviel Mehl hinzuzugeben bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist.)

Für die Füllung:

Das Kürbisfleisch in größere Stücke schneiden und in leicht gesüßtem Wasser wie Salzkartoffeln weichkochen. Das Wasser abschütten und die Kürbisstücke im Topf noch etwas ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerkleinern. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Zwiebel und Kräuter zum Kürbispüree geben, die Eigelb untermischen und mit Kreuzkümmel, Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer würzen.

Mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz den Teig dünn ausrollen und in vier Zentimeter große Quadrate schneiden. Auf die Hälfte der Teigquadrate 1 TL Kürbis-Füllung geben. Die Ränder mit einem feuchten Pinseln einstreichen. Mit einem Teigquadrat abdecken und die Ränder gut andrücken.

Für die Sauce

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mehl untermischen und unter Rühren die Milch zugeben, aufkochen lassen und mit Muskat, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermischen.

Die Ravioli in Salzwasser weich kochen (ca. 4 Minuten). Aus dem Wasser nehmen, abtropfen, in einem Topf mit etwas Butter anschwanken und mit der Kreuzkümmelsauce servieren.

Pro Portion: 787 kcal / 3293 kJ
83 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 39 g Fett

Otto Koch

Freitag, 16. September 2011

Hähnchenbrust mit gebratenen Pilzen und Maisgalettes, Rezept für 2 Personen

Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets
Etwas Salz, Pfeffer
3 EL Butter
50 g Maiskörner aus der Dose
150 g Buchweizenmehl
50 g Mehl
2 Eier
100 ml Milch
1 Eiweiß
Etwas Butterschmalz zum Ausbacken
100 ml Geflügelfond
50 ml Madeira
50 ml trockener Rotwein
1/2 Bund glatte Petersilie
200 g gemischte Speisepilze
1 Schalotte

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit 1 EL Butter von beiden Seiten anbraten, dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Maiskörner, Mehle, Eier und Milch in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eiweiß steif schlagen und unter die Maismasse heben. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach dünne Pfannkuchen (Galettes) ausbacken.

Geflügelfond mit Madeira und Rotwein in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt mit 1 EL kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotte schälen, fein schneiden und in der Fleischpfanne mit 1 EL Butter anschwitzen. Die Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Zuletzt die Petersilie untermischen.

Zum Anrichten die Pilze auf Tellern verteilen und die zweimal schräg geschnittenen Hähnchenbrüste darauf anrichten. Maisgalettes zu Vierteln zusammenschlagen, dazu geben und die Sauce angießen.

Pro Portion: 885 kcal / 3702 kJ
89 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 25 g Fett

Zander auf Linsengemüse, Rezept für 2 Personen

Zutaten

100 g Berglinsen
1 Schalotte
60 g geräucherter Bauchspeck
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 Zweige Thymian
100 ml Weißwein
300 ml Geflügelbrühe
1 Karotte
60 g Sellerie
60 g Lauch
2 Zanderfilets mit Haut à 200 g
Etwas Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
3 EL Balsamico
3 Stängel glatte Petersilie
50 g Creme double
1 EL flüssige, gebräunte Butter
Etwas Fleur de Sel

Zubereitung

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Schalotte schälen und in Würfel schneiden, Speck ebenfalls fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken. Schalotte in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben, kurz anschwitzen, dann die Linsen, einen Zweig Thymian und die Knoblauchzehe zugeben. Mit Weißwein ablöschen und den Geflügelfond angießen. Die Linsen ca. 30 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit Karotte, Sellerie und Lauch schälen bzw. putzen und waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel dann zu den Linsen geben und alles noch ca. 5 Minuten köcheln. Die Zanderfilets auf der Hautseite leicht einritzen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer vorgewärmten Pfanne mit 2 EL Sonnenblumenöl die Filets auf der Hautseite ca. 4 Minuten kross anbraten, 1 EL Butter und den Thymianzweig zugeben und die Fischfilets auf die Fleischseite wenden. Mit einem Esslöffel etwas von dem Fett in der Pfanne über das Fischfilet gießen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, Essig zugeben. Die Knoblauchzehe und den Thymianzweig wieder entfernen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Creme double unter die Linsen ziehen und die braune Butter untermischen. Das Linsengemüse soll eine leicht cremig, sämige Konsistenz haben. Das Linsengemüse in tiefen Tellern anrichten und das Fischfilet obenauf geben, mit Fleur de Sel bestreuen. Dazu passen kleine Salzkartoffeln.

Pro Portion: 990 kcal / 4142 kJ
17 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 73 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 20. September 2011

Hähnchenbrust mit Chili–Gemüse und Kokosmilch, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1/2 kleine Lauchstange
50 g Zuckerschoten
1 rote Paprika
1 Karotte
1 Kartoffel
2 Stangen Zitronengras
2 rote Chilischoten
20 g frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
2-3 EL mildes Currypulver
1 EL Olivenöl
Etwas Salz
60 g Maccadamianüsse
300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Erdnussöl
Etwas Salz
100 ml Kokosmilch
1 TL Garnelenpaste
3 Stiele frischer Koriander

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in 2 cm lange Rauten schneiden. Die Zuckerschoten ebenfalls in Rauten schneiden. Von der Paprikaschote mit einem Sparschäler die Haut abschälen, dann Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm lange Rauten schneiden. Karotte schälen, in dünne Längsscheiben hobeln und anschließend in 2 cm große Rauten schneiden. Die Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, dann das Zitronengras halbieren und anklopfen, sodass sich die ätherischen Öle lösen.

Chilischoten waschen, halbieren und die Kerne ausstreichen. Dann das Fruchtfleisch fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles mit dem Curry in einen Mörser geben, das Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren, mit Salz abschmecken.

Die Macadamianüsse halbieren. Das Fleisch in Streifen schneiden.

1 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, die Nushälften zugeben und goldbraun anschwitzen. Dann die Hähnchenstreifen zugeben, mit Salz würzen und von allen Seiten anbraten. Dann wieder aus dem Wok nehmen.

Im Wok mit 1 EL Erdnussöl Zitronengras und die Chilipaste erhitzen, Kokosmilch zugeben, aufkochen und die Garnelenpaste unterrühren. Kartoffelwürfel zugeben und ca. 8 Minuten langsam kochen lassen. Dann Karotten, Paprika und Zuckerschoten zugeben, ca. 3 Minuten garen. Zuletzt den Lauch zugeben und abschmecken.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Hähnchenstreifen und Nüsse wieder zugeben, alles kurz durch schwenken, Koriander untermischen und anrichten.

Dazu passt sehr gut Basmatireis.

Pro Portion: 639 kcal / 2673 kJ
24 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 40 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 21. September 2011

Kartoffelgnocchi mit Salbei und Parmesan, Rezept für 2 Personen

Zutaten

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1/2 Bund Salbei
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
2 EL Rosinen
80 g Parmesan
2 Eigelb
ca. 4 EL Kartoffelstärke
etwas Salz
1 Schalotte
2 EL Butter
1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und im heißen Backofen ca. 50 Minuten backen bis sie weich sind.

Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Gehackten Salbei zugeben und kurz mit anschwenken.

Rosinen fein hacken, die Hälfte des Parmesans fein reiben.

Kartoffeln halbieren, aus der Schale kratzen und durch die Presse drücken. Eigelbe, Kartoffelstärke, Salbei-Zwiebeln, Rosinen und geriebenen Parmesan zugeben, leicht salzen und zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Evtl. noch etwas Kartoffelstärke untermischen.

Aus dem Teig Stangen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden, mit einer Gabel ein Muster eindrücken und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen. Den Granatapfel halbieren, die Kerne auslösen, mit zu den Schalotten geben und anschwitzen. Ebenfalls die Pinienkerne mit in die Pfanne geben und leicht anrösten. Zuletzt die Gnocchi untermischen und alles gut schwenken. Die Gnocchi auf Tellern anrichten und Parmesan darüber hobeln.

Pro Portion: 758 kcal / 3171 kJ
73 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 39 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 22. September 2011

Parmesanpolenta mit Ratatouille, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Polenta

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
100 g Polentagrieß (Maisgrieß)
80 g Parmesan
Etwas Salz, Pfeffer
2-3 EL Olivenöl

Für das Ratatouille

je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Fleischtomaten
1 große Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
Etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Polenta

Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Anschließend mit Brühe auffüllen und diese aufkochen. Langsam den Maisgrieß unter Rühren in die kochende Brühe einrieseln lassen. Kurz aufkochen und dann bei milder Hitze und ständigem Rühren die Polenta (ca. 45 Minuten oder ca. 8 Minuten bei Instant-Polenta) ausquellen lassen. 50 g Parmesan fein reiben und unter die Polenta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Auflaufform geben und erkalten lassen. (Die Polenta kann auch direkt so als Brei serviert werden.)

Für das Ratatouille

Die Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini, Aubergine und Tomate waschen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in 1 cm große Stücke, Knoblauch fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Dann die Paprika zugeben, mit

anschwitzten und mit Wein ablöschen. Thymian und Rosmarinzweig zugeben und 8 Minuten dünsten. Dann Zucchini und Aubergine mit in den Topf geben. Die Gemüsestücke nahezu weich kochen, dann die Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl abschmecken.

Die erkaltete Polenta aus der Form kippen und in Rauten schneiden, diese in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten.

Das Ratatouille auf Tellern anrichten und die gebratenen Polentascheiben obenauf legen. Mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 764 kcal / 3196 kJ
57 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 45 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 23. September 2011

Hirschrücken mit Knollensellerie und Pfeffersauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 mittelgroße Knollen Sellerie mit Blattgrün
1 kg Meersalz
6 Eiweiß
600 g Hirschrücken
2 EL Olivenöl
400 ml Wildfond (ersatzweise Kalbsfond)
200 ml Portwein
1/2 EL tasmanischer Pfeffer
1 EL Speisestärke
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Pistazien
1/2 Bund Schnittlauch
1 EL Traubensenf, fein

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Die Sellerieknollen gut bürsten, abwaschen, das Blattgrün abschneiden und beiseite legen. Meersalz mit dem Eiweiß mischen, Knollensellerie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit dem Meersalz umhüllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 2 Stunden backen. Hirschrücken von Sehnen und Fettdeckel entfernen.

Die Hirschabschnitte fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit dem Wildfond und Portwein ablöschen und langsam um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen. Mit dem Fond und dem Portwein ablöschen, langsam einkochen und entfetten. Den tasmanischen Pfeffer fein mahlen und zur eingekochten Sauce geben. Anschließend die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren, die Sauce damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn die Sellerieknollen gegart sind, den Backofen auf 120 Grad Ober-Unterhitze herunterschalten. Den Hirschrücken in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von allen Seiten gut anbraten und auf einem Gitter im 120 Grad heißen Ofen ca. 6 Minuten von jeder Seite garen. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann fein hacken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Sellerieblattgrün ebenfalls fein schneiden. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. In 4 Portionen aufteilen, mit dem Traubensenf bestreichen und die Pistazien draufstreuen. Die fertige Knollensellerie aus dem Meersalz nehmen, das Salz abbürsten und in Spalten schneiden. Die Spalten mit 2 EL Olivenöl, dem Sellerieblattgrün und dem Schnittlauch marinieren und auf die vorgewärmten Teller anrichten. Hirschrücken anlegen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 428 kcal / 1790 kJ

12 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 17 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 26. September 2011

Cappuccino von Kokos und Curry mit Garnelenspieß, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Banane
150 g Ananas
1 Apfel
2 Schalotten
2 EL Traubenkernöl
1 Stange Zitronengras
1 TL Currypulver (z.B. Anapura-Curry)
100 ml Geflügelfond
600 ml Kokosmilch, ungesüßt
etwas Salz, Zucker
1 Limette
2 Kaffirlimettenblättern
1 Prise Piment d'Espelette
8 Garnelen (Sortierung 13/15)
2 EL Olivenöl
Etwas Pfeffer

Zubereitung

Banane, Ananas und Apfel schälen. Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen, von der Ananas den harten Mittelstrunk entfernen. Dann Ananas, Apfel und Banane in grobe Stücke schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in einem Topf mit 2 EL Traubenkernöl anschwitzen. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Stange Zitronengras andrücken und mit dem Obst zu den Schalotten in den Topf geben. Curry zugeben, leicht mitschwitzen und alles mit dem Geflügelfond und der 500 ml Kokosmilch auffüllen. Alles aufkochen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken, das Zitronengras herausnehmen und dann pürieren und die Suppe durch ein Sieb passieren und nochmals abschmecken.

Für den Schaum den Saft der Limette auspressen und mit 100 ml Kokosmilch in einen Topf geben, die Limettenblätter und eine Prise Piment d'Espelette zugeben, aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen, je 2 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die durchgezogene Limetten-Kokosmilch durch ein Sieb passieren und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Suppe in eine Kaffetasse füllen und mit einem Löffel den Schaum daraufgeben, so dass dieses wie ein Cappuchino aussieht. Den Garnelenspieß in den Cappuchino geben und sofort servieren.

Pro Portion: 334 kcal / 1397 kJ
25 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 15 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 27. September 2011

Zanderschnecke mit Speck in Estragon-Essig-Marinade, Rezept für 2 Personen

Zutaten

150 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
5-7 Eigelb
Etwas Salz
1 TL Olivenöl
35 g Brunnenkresse
3 EL Butter
Etwas Pfeffer
1 Eiweiß
120 g Sahne
150 g Zanderfilet ohne Haut
Etwas Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
80 g Blattsalat
1 Zwiebel
50 g geräucherter Bauchspeck
6 EL Traubenkernöl
3 Stiele Estragon
1 Schalotte
3 EL Estragonessig
30 ml Gemüsebrühe
1 TL scharfer Senf
1 Prise Zucker

Zubereitung

Mehl, Hartweizengrieß, Eigelbe, 1 TL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie verpackt 30 Minuten ruhen lassen.

Brunnenkresse abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Dann die Blätter in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. Eiweiß mit 80 g Sahne und den Brunnenkresseblättern mit einem Pürierstab zu einem feinen Püree mixen. Zanderfilet in feine Würfel schneiden, leicht salzen und in einen Cutter geben, das Püree zugeben und zu einer feinen Farce cuttern. Diese durch ein Sieb streichen und kalt stellen. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Farce heben, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.

Salat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Den Nudelteig hauchdünn mit der Nudelmaschine ausrollen und in Rechtecke (6x3cm) schneiden. Die Zanderfarce mit einem Spritzbeutel der Länge nach auf den Teig spritzen, den Teig umklappen, fest andrücken, mit dem Nudelholz die Naht plattdrücken und mit

einem gezackten Rädchen abschneiden. Die Nudeltasche wie eine Schnecke aufrollen und die Naht mit etwas Wasser zukleben.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Speck ebenfalls fein würfeln. In einer Pfanne mit 1 EL Traubenkernöl die Zwiebel goldbraun anschwitzen, Speck zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Pfeffer würzen.

Estragon abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Schalotte, Essig, 5 EL Traubenkernöl, Gemüsebrühe, Senf und Estragon in eine Schüssel geben und zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Zanderschnecke 3 Minuten kochen, herausnehmen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter schwenken, evtl. noch 2 EL Kochwasser zugeben.

Zanderschnecke in der Mitte des Tellers anrichten, Speckschmelze darauf verteilen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und daneben schön anrichten. Restliche Vinaigrette über die Zanderschnecke träufeln.

Pro Portion: 1050 kcal / 4393 kJ
55 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 75 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. September 2011

Geschmorter Kürbis im Filoteig gebacken mit Kürbiskernpesto, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Muskatkürbisfruchtfleisch ohne Kerne
1 Zwiebel
60 ml Sonnenblumenöl
Etwas Salz, Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Greyezer Käse
1 Knoblauchzehe
1 EL Kürbiskerne
40 ml Kürbiskernöl
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Koriander
1 Spritzer Zitronensaft
4 EL Butter
ca. 80 g Filoteig
ca. 150 g Frittierfett

Zubereitung

Das Kürbisstück schälen, 60 g Kürbisfruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Den Rest Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Sonnenblumenöl anschwitzen. Die Kürbisstücke zugeben, 2-3 EL Wasser oder Gemüsebrühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weich schmoren.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und grob die Blätter abzupfen. Käse grob reiben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Käse, Petersilienblättern, Kürbiskernen, 40 ml Sonnenblumenöl und Kürbiskernöl in einen Cutter geben und zu einem Pesto mixen, mit Salz abschmecken.

Schnittlauch und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Geschmorten Kürbis anpürieren und je die Hälfte Schnittlauch, Koriander und den Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 EL Butter in einem Topf schmelzen. Filoteig in 20 x 15 cm große Rechtecke schneiden und jeweils 2 Teigstücke aufeinander legen. Darauf flüssige Butter streichen, Kürbismasse darauf geben und zu Stangen formen oder zu Teigpäckchen packen. Die Päckchen in einem Topf mit heißem Frittierfett goldbraun ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Die Kürbiswürfel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten und salzen. Die Kürbispäckchen auf Tellern anrichten, die gebratenen Kürbiswürfel dazugeben und etwas Pesto angießen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 820 kcal / 3431 kJ
21 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 76 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 29. September 2011

Zwiebelrostbraten mit Spätzle, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Spätzle:

200 g Mehl
2-3 Eier
Etwas Salz
2 EL Butter

Für den Zwiebelrostbraten:

1 Gemüsezwiebel
2 Scheiben Rinderrücken (möglichst von Halsansatz à 180 g)
etwas Salz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenöl
1/8 Rotwein
2 TL Butter
3 EL Bratensauce

Zubereitung

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken, Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz ins kochende Wasser tauchen, darauf ca. 2 EL Teig streichen. Den Teig mit einem ebenfalls angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben. Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser herausnehmen und kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Anschließend absieben. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Für den Zwiebelrostbraten: Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben flach klopfen. Den äußeren oberen Fettrand in Zentimeterabständen einschneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer großen Bratpfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Fleischscheiben von beiden Seiten jeweils zwei Minuten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Dem Bratensatz das restliche Öl beifügen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Mit Salz würzen. Die Zwiebel aus der Pfanne nehmen und auf die Fleischscheiben geben. Die noch heiße Pfanne wieder aufs Feuer stellen und den Bratensatz mit Rotwein und Bratensauce ablöschen. In den kochenden Wein kräftig die Butter rühren bis sie geschmolzen ist. Sauce abschmecken.

Spätzle in einer Pfanne mit 2 EL Butter kurz warm schwenken.
Fleisch mit Zwiebeln anrichten, Sauce dazu gießen und mit Spätzle servieren.

Pro Portion: 921 kcal / 3853 kJ
75 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 38 g Fett

Otto Koch

Freitag, 30. September 2011

Quittensülze mit Fisch-Cocktail, Rezept für 2 Personen

Zutaten

3 Blätter Gelatine
100 g Quittengelee
100 ml trockener Merlot
1 Spritzer Rotweinessig
Etwas Salz, Pfeffer
100 g Zanderfilet ohne Haut und Gräten
100 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten
50 g Krabben oder Shrimps, gekocht
50 g Champignons klein und geviertelt
1 Scheibe Kastenweißbrot
2 EL Butter
1 TL scharfer Senf
1 Eigelb
80 ml Sonnenblumenöl
1/2 Bund Dill
2 Scheiben frische Gurke, nach Belieben

Zubereitung

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Das Quittengelee mit dem Rotwein erwärmen, die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mit Rotweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Geleeflüssigkeit in Cocktailschalen etwa 3 -4 cm hoch einfüllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank im Kühlschrank kaltstellen bis sie geliert sind. Die Fischfilets würfeln und vorsichtig in einem Topf mit Salzwasser pochieren, herausnehmen, abtropfen und kalt werden lassen.

Die Pilze putzen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser pochieren, herausnehmen und abtropfen.

Das Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun braten. Für die Sauce Senf und Eigelb in einer Schüssel vermischen, mit einem Schneebesen das Öl langsam unterrühren. Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Dill untermischen.

Die Fischwürfel, Krabben und Pilze mit der Dillsauce vermischen und auf das Quittengelee geben. Mit den Brotwürfeln bestreuen. Nach Belieben mit einer Scheibe Gurke garnieren.

Pro Portion: 822 kcal / 3439 kJ
41 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 56 g Fett