

ARD-Bufferet Rezepte November 2011**Karlheinz Hauser****Montag, 31. Oktober 2011****Rotes Curry mit Rindfleisch, Rezept für 4 Personen****Zutaten**

300 g Rindfleisch (aus der Lende)
100 g Strohpilze, eingelegt (aus dem Asia-Laden)
100 g Bambussprossen, eingelegt (aus dem Asia-Laden)
100 g Wasserkastanien, eingelegt (aus dem Asia-Laden)
50 g Cashewkerne
4 Schalotten
1 Möhre
80 g Zuckerschoten
1/2 Bund Koriander
6 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1,5 EL rote Currypaste
250 ml Geflügelfond
500 ml Kokosmilch, ungesüßt
5 Limettenblätter
Etwas Salz, Zucker
3 EL Speisestärke
Etwas frische Wasabiwurzel (ersatweise Wasabi-Paste)

Zubereitung

Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Strohpilze, Bambussprossen und Wasserkastanien abschütten und unter fließendem Wasser abwaschen. Strohpilze und Wasserkastanien halbieren. Cashew Kerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Schalotten und Möhre schälen, Karotte grob würfeln, Möhre zunächst in dünne Streifen, dann in Rauten schneiden. Zuckerschoten waschen und ebenfalls in Rauten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zupfen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin leicht anschwitzen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und gut verrühren, so dass keine Klumpen mehr zu sehen sind. Kokosmilch angießen, Limonenblätter zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Es sollte eine leichte Süße zu schmecken sein, darüber hinaus etwas kräftiger mit Salz würzen, da die Einlage viel davon annimmt. Stärke mit kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Schalotten in einer Pfanne mit 2 EL Öl anschwitzen, Möhren zugeben und leicht dünsten, Zuckerschoten und Pilze, Sprossen und Wasserkastanien zugeben und kurz schwenken. Das Rindfleisch in einer Pfanne mit 2 EL Öl kurz und scharf anbraten. Das Fleisch mit den Cashewkernen in die heiße Sauce geben, ebenfalls die komplette Gemüsepfanne zugeben und kurz ziehen lassen. Die Wasabiwurzel schälen und mit einer Reibe zu einer Paste reiben und diese in das Curry geben. Koriander zugeben und servieren. Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 479 kcal / 2004 kJ
23 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 32 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 01. November 2011

Rehrücken im Gewürzsud mit Apfelpüree und Rotkraut, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für das Rotkraut:

20 g Zucker
200 ml Orangensaft
200 ml Rotwein
100 ml Portwein
4 Wacholderbeeren
3 Gewürznelken
6 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zimtstange
400 g Rotkraut
1 Zwiebel
1-2 Äpfel (Boskop)
3 EL Gänseschmalz
1 EL Johannisbeergelee
Etwas Salz, Pfeffer

Für den Rehrücken:

250 ml Spätburgunder
6 Pfefferkörner
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Tannenspitzen
3 Lorbeerblätter
6 Wacholderbeeren
1 Msp. abgeriebene Orangenschale
Etwas Salz
300 g Rehrücken, ausgelöst
300 ml Wildfond
2 EL Butter
Etwas Pfeffer

Für das Apfelkompott:

1 Bio-Zitrone
150 ml Weißwein
1/2 Vanilleschote
60 g Zucker
1 -2 Äpfel
1 TL Speisestärke

Zubereitung

Für das Kraut

Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Orangensaft, Rotwein und Portwein ablöschen.

Wacholderbeeren, Gewürznelken, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Zimtstange in einen Teefilter geben, zubinden, mit in den Sud geben und etwas köcheln lassen.

Vom Rotkraut die äußeren unschönen Blätter und den harten Strunk entfernen. Kraut dann in feine dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die heiße Marinade über die Kohlstreifen geben (den Gewürzbeutel wieder entfernen) und über Nacht ziehen lassen.

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

Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein reiben.

Den marinierten Rotkohl passieren, den Fond auffangen und mit dem Johannisbeergelee in einem kleinen Topf zu Sirup einkochen.

Zwiebel in einem Schmortopf (backofengeeignet) mit Gänseschmalz anschwitzen, Rotkohl und Äpfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten weich dünsten. Herausnehmen, den Sirup untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch

Rotwein, Pfefferkörner, Rosmarin, Thymian, Tannenspitzen, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Orangenschale und eine Prise Salz in einem Topf aufkochen und auf 60 Grad abkühlen lassen. Alle Kräuter und Gewürze aufkochen und auf 60°C runterkühlen.

Rehrücken mit Salz und Pfeffer würzen, in den Sud legen und bei einer Temperatur von 55 Grad ca. 20 Minuten garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad hat.

Anschließend das Fleisch warm stellen, den Gewürzsud passieren und auf 100 ml einkochen. Dann den Wildfond zugeben, nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Die Butter in kleinen Stücken darin auflösen und die Sauce abschmecken.

Für das Apfelkompott

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft- und schale mit Weißwein in einen Topf geben. Von der Vanilleschote das Mark austreichen und mit dem Zucker zum Wein geben. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Schnitze schneiden. Die Schnitze in den Weißwein legen und weich kochen. Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, unter das Kompott mischen, aufkochen und so leicht binden.

Zum Anrichten Rotkraut auf die Mitte des Tellers geben. Rehrücken aufschneiden, auf das Rotkraut setzen, mit Gewürzsud übergießen und das Apfelkompott dazu reichen.

Pro Portion: 842 kcal / 3522 kJ

49 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 35 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 02. November 2011

Porree à la creme mit Hähnchenbrust, Rezept für 2 Personen

Zutaten

250 g Lauch (Porree)
2 Stiele Majoran
2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
250 g Sahne
Etwas Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
500 g Kartoffeln
2 EL Butter
1 Prise Zucker
125 ml Geflügelbrühe
1 TL Kartoffelstärke
Etwas Muskat

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Lauch putzen, waschen und abtropfen lassen. Ca. 30 g Lauch in feine Würfel schneiden. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Hähnchenbrustfilets zuschneiden, ca. 30 g der Abschnitte mit 30 g Sahne in einen Cutter geben, mit Salz und Pfeffer würzen, Majoranblättchen zugeben und zu einer Farce mischen. Feingeschnittenen Lauch untermischen, die Masse in einen Spritzbeutel füllen.

Die Haut der Hähnchenbrustfilets anheben und die Farce darunter spritzen.

Hähnchenbrustfilets salzen und in einer Pfanne (backofengeeignet) mit Butterschmalz sanft von beiden Seiten anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und diese in Rauten schneiden.

Rest Lauch längs halbieren und in Rauten oder Vierecke schneiden. Den weißen Anteil des Lauchs zusammen mit den Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter anbraten. Mit Salz und wenig Zucker würzen. Rest Sahne und Geflügelbrühe zugeben und ca. 5 Minuten kochen. Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sahne-Lauch-Kartoffeln damit binden.

Den grünen Lauchanteil zugeben, nochmals kurz ziehen lassen und mit Salz und Muskat abschmecken. Die Hühnerbrust anschneiden und mit den Sahne-Lauch-Kartoffeln zusammen servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2928 kJ
51 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 31 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 03. November 2011

Nusspalatschinken mit Schokosauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig:

250 g Mehl
3 Eier
200 ml Milch
1 TL Zucker
1 TL flüssige Butter
1 Prise Salz
30 ml Mineralwasser
Etwas Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Füllung:

80 g ganze Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse oder Mandeln)
100 ml Sahne
40 g gehackte Rosinen
50 g Zucker
2 EL Rum (nach Belieben, kann man auch weglassen)
Etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
2 EL gehackte Nüsse

Für die Sauce:

100 ml Milch
60 g Schokolade, halbbitter
2 Eigelb
1 EL Kakaopulver
1 EL flüssige Butter
1 EL Zucker
2 EL Rum (nach Belieben, kann man auch weglassen)

Zubereitung

Die ganzen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann leicht abkühlen lassen und in einem Cutter fein mahlen.

Für den Teig

Aus Mehl, Eiern, Milch, Zucker, flüssiger Butter und Salz einen glatten Teig rühren, eine Stunde ruhen lassen. Kurz vor dem Backen das Mineralwasser unter den Teig rühren. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken, diese warm stellen.

Für die Füllung

Die Sahne kurz aufkochen, gemahlene Nüsse, Rosinen, Zucker, Rum und Orangenschale hinzugeben und etwa 1 Minute köcheln lassen.

Gehackte Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Auf jeden Pfannkuchen etwas Füllung und geröstete Nüsse geben und zusammenrollen.

Für die Sauce

Die Milch erwärmen, die Schokolade zerbrechen und in der Milch schmelzen lassen. Zunächst Eigelbe unterrühren, dann Kakao, Butter, Zucker und Rum einrühren und glatt rühren, die Masse sollte leicht binden, jedoch nicht kochen. Die Sauce über die gefüllten Pfannkuchen (Palatschinken) geben.

Pro Portion: 861 kcal / 3602 kJ
81 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett

Otto Koch

Freitag, 04. November 2011

Gebratener Zander mit Schwarzwurzelbandnudeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g Schwarzwurzeln
etwas Salz
1 Zander (ca. 600 g), geschuppt
250 ml Fischfond
2 Schalotten
60 g geräucherter Bauchspeck
1 EL Butter
1 TL Mehl
100 ml Weißwein
150 g Creme double
Etwas Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl
3 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln schälen, dann mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen und diese in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Zander filetieren und entgräten. Die Filets portionsweise zuschneiden.

Die Karkasse und die Abschnitte mit dem Fischfond in einen Topf geben und einige Minuten kochen lassen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotten mit den Speckwürfeln anschwitzen, mit wenig Mehl bestäuben und mit dem Weißwein ablöschen. Leicht köcheln lassen. Den Fischfond durch ein Sieb passieren und den passierten Fond zu dem Speck-Weißweintopf geben. Creme double hinzufügen und alles etwa um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl zuerst kurz auf beiden Seiten, dann überwiegend auf der Haut braten, damit diese schön kross wird.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Schwarzwurzelstreifen unter die Specksauce mischen, Petersilie zugeben und mit den Zanderfilets anrichten.

Dazu passen Bratkartoffeln.

Pro Portion: 691 kcal / 2928 kJ
10 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 37 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 07. November 2011

Spitzkohl-Möhren-Eintopf, Rezept für 4 Personen

Zutaten

400 g ausgelöstes Kasslerfilet
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
2 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Sternanis
1 Prise Kreuzkümmel
1 Zweig Thymian
Etwas Meersalz
400 g kleine Kartoffeln, fest kochend
1 kleiner Kohlrabi
1 kleiner Spitzkohl (ca. 400 g)
1 Bund junge Möhren
1 Bund Kerbel
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch abtupfen. Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 Liter Wasser, Lauch, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Sternanis, Kreuzkümmel, Thymian und 1/2 TL Salz aufkochen. Das Fleisch zugeben und darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann das Fleisch aus dem Topf nehmen, zugedeckt warm stellen.

Kartoffeln schälen, wenn nötig halbieren. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Anschließend beides in der kochenden Brühe ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Spitzkohl putzen, die äußere Blätter entfernen. Spitzkohl waschen, klein schneiden. Möhren abbürsten, evtl. schälen und in Scheiben schneiden. Mit in die kochende Brühe geben und ca. 10 Minuten garen.

Kerbel abspülen, trocken schütteln, fein schneiden.

Fleisch in Scheiben schneiden und nochmals kurz im Eintopf erhitzen (die Brühe darf dann nicht mehr kochen). Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Eintopf in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten und mit Kerbel bestreut servieren.

Pro Portion: 316 kcal / 1322 kJ
26 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 12 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 08. November 2011

Chicoree-Canneloni mit kandierten Walnüssen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

300 ml Wasser
40 g Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Butter
Etwas Salz
1 Msp. Safranfäden
1 Lorbeerblatt
4 Chicoree
250 g Mehl
1 Ei
3 Eigelb
1 EL Olivenöl
50 g Puderzucker
80 g Walnüsse
150 g Blauschimmelkäse
50 g kleine Weißbrotwürfel

Zubereitung

300 ml Wasser aufkochen, mit 40 g Zucker, Zitronensaft, Butter, 10 g Salz, Safran und Lorbeerblatt aufkochen und köcheln lassen. Anschließend den Fond passieren. Chicoree einzeln mit etwas Fond in hitzefeste Lebensmittelbeutel (z.B. Vakuumbutel) geben, mit dem Fond begießen und gut verschließen. In einem Topf mit 85 Grad heißem Wasser geben und ca. 50 Minuten garen.

Aus Mehl, Ei, Eigelbe, 1 EL Öl, 1 Prise Salz und 1 EL Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie verpacken und 1 Stunde ruhen lassen.

Puderzucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren, die Walnüsse untermischen, alles abkühlen lassen und grob zerschneiden.

Dann den Nudelteig dünn ausrollen und in Rechtecke (24 x 14 cm) schneiden. Dies in kochendem Salzwasser kurz kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und auf einem Tuch trocken.

Den geschmorten Chicoree auspacken, den Fond auffangen, die Blätter abzupfen und ebenfalls auf einem Tuch trocken. 100 g Käse in kleine Balken schneiden.

Frischhaltefolie glatt und ohne Falten auf einen Tisch legen und mit den Chicoreeblättern, gut überlappend in der Größe der Nudelplatten belegen und leicht plattieren.

Anschließend die Nudelplatten auf den Chicoree legen, am unteren Rand eine Reihe der Käsebalken legen.

Die Folie vorsichtig und fest zurollen und zum Fixieren noch einmal in Alufolie einwickeln. Kurz vor dem Anrichten für ca. 3 Minuten in heißes Wasser geben. Danach die Rolle auspacken, halbieren und mit Brotwürfeln und dem restlichen Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im vorgeheizten Ofen kurz gratinieren.

Den aufgegangen Fond in einem Topf erwärmen. Die Canneloni anrichten, etwas Fond angießen und mit den kandierten Nüssen bestreuen.

Pro Portion: 735 kcal / 3075 kJ
78 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 36 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 9. November 2011

Orientalische Kohlroulade, Rezept für 4 Personen

Zutaten

100 g Rundkornreis
Etwas Salz
1 kleiner Weißkohl (ca. 1 kg)
2 Zwiebeln
4 EL Butterschmalz
1 Prise Safranfäden
50 g Mandeln
50 g Pistazien
50 g Sultaninen
200 g Rinderhackfleisch
1 Prise Sumach (Gewürz aus der orientalischen Küche)

Zubereitung

Reis in Salzwasser weich kochen.

Vom Weißkohl 8-12 schöne Blätter herauslösen, diese in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und ca. 350 g Kohl sehr fein schneiden.

Zwiebeln schälen, sehr fein würfeln und die Hälfte davon in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, den fein geschnittenen Weißkohl zugeben, salzen und schmoren bis der Kohl fast weich ist. Die Safranfäden im Mörser zermahlen. Mandeln, Pistazien und Sultaninen grob hacken. 1 Prise Safran unter den gebratenen Kohl mischen, Mandeln, Pistazien, Sultaninen und den gekochten Reis darunter mischen. Den Topf vom Herd nehmen, das rohe Hackfleisch zugeben und Safran fäden im Mörser zermahlen und zugeben (einige Fäden zurückbehalten)Mandeln, Pistazien und Sultaninen grob hacken und zugeben. Reis darunter mischen, Topf vom Herd nehmen und das rohe Hackfleisch zugeben, alles sehr gut vermengen und mit Salz und Sumach abschmecken.

Die Kohlblätter flach auslegen, falls nötig die Rippen heraus schneiden und ein wenig von der Füllung darauf geben, dann zu kleinen Roulade aufrollen.

In einem großen flachen Topf die restliche fein geschnittene Zwiebel mit 2 EL Butterschmalz anbraten und die Kohlrouladen eng an eng hineinlegen bis Sie den Boden bedecken. 1 Prise Safran mit 50 ml warmen Wasser vermischen und darüber gießen. Die Kohlrouladen bei milder Hitze, zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Herausnehmen und servieren. Dazu passt sehr gut Fladenbrot.

Pro Portion: 528 kcal / 2209 kJ
42 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 30 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 10. November 2011

Medaillons vom Schweinefilet mit Lauchstroh, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1/4 Lauchstange
300 g Schweinefilet
Etwas Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
100 ml Rotwein
1 TL kalte Butter

Für die Schupfnudeln:

300 g mehligte Kartoffeln
Etwas Salz
2 Eigelb
4 EL Mehl
1 Prise Muskat
1 EL Butter

Zubereitung

Für die Schupfnudeln

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Sind sie weich, abschütten und wieder in den Topf zurückgeben. Gut ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln noch heiß durch eine Pürierpresse drücken. Sofort das Eigelb und anschließend so wenig Mehl wie nötig darunter rühren, so dass ein formbarer Teig entsteht. Mit Salz und Muskat würzen. Den Teig zu kleinen Würstchen mit spitzen Enden drehen. Die Schupfnudeln in schwach kochendem Wasser abkochen, herausnehmen, abtropfen lassen. Lauch waschen, putzen, in lange dünne Streifen schneiden und gut abtrocknen.

Schweinefilet in 4 Medaillons schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne vorheizen und die Medaillons mit 1 EL Olivenöl darin von beiden Seiten je ca. 2-3 Minuten braten. Herausnehmen und im Backofen (bei 60 Grad) warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Rotwein lösen, diesen etwas einkochen, kalte Butter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lauchstreifen in einem flachen Topf mit Olivenöl frittieren, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen, leicht salzen.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schupfnudeln kurz vor dem Servieren leicht anbraten. Die Medaillons anrichten, obenauf das Lauchstroh geben, die Sauce angießen und die Schupfnudeln dazu reichen.

Pro Portion: 637 kcal / 2665 kJ
39 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 31 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 11. November 2011

Konfiertes Saibling mit Nudelrisotto und Champagner-Estragon-Sauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Fisch mit Sauce

600 g Saiblingsfilet
100 g Butter
1 EL mildes Currypulver
2 Schalotten
300 ml Champagner
300 ml Fischfond (Alternative: heller Gemüsefond)
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund Estragon
200 g Sahne

Für das Nudelrisotto

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprikaschoten
300 g Risoni (Pasta in Reiskorngröße)
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
Etwas Meersalz
1 Msp Chilipulver
2 EL schwarze Oliven
2 EL getrocknete Tomaten
2 EL Mascarpone

Zubereitung

Für den Fisch

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Saiblingsfilet waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Butter bräunen und milden Curry in der nicht mehr heißen Butter auflösen.

Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten glasig konfieren.

Für das Nudelrisotto

Schalotten, Knoblauch und Paprika schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten. Risoni zugeben, kurz mit andünsten und mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark zugeben. Bei kleiner Temperatur und Rühren langsam Garen bis die Pasta al dente ist und die Konsistenz eines Risottos entsteht. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Mit Meersalz und Chili abschmecken. Oliven und getrocknete Tomaten fein hacken. Zuletzt Mascarpone, Oliven und Tomaten unterrühren.

Für die Sauce

Schalotten schälen, fein schneiden und mit Champagner und Fischfond in einen Topf geben, das Lorbeerblatt zufügen und auf 150 ml einkochen lassen.

Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen, fein schneiden und die Stiele beiseitelegen.

Sauce durch ein feines Sieb passieren. Sahne und Estragonstiele zugeben, aufkochen, Stiele etwas ziehen lassen. Dann die Sauce durch ein Sieb passieren.

Die fein geschnittenen Estragonblätter zugeben.

Risotto mit einem Metallring flach auf vorgewärmten Teller anrichten.

Saibling aus der Butter nehmen, die Haut abziehen und auf dem Risotto anrichten.

Sauce mit dem Mixer aufschäumen und um das Risotto geben.

Pro Portion: 846 kcal / 3539 kJ

64 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 40 g Fett

Tafelspitz mit Meerrettich gratiniert und Rote Bete Carpaccio, Rezept für 6 Personen

Zutaten

Für den Tafelspitz

1,5 kg Rindertafelspitz
1 kg Knochen
1 EL Meersalz
10 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
½ TL Senfkörner
1 Zwiebel
200 g Wurzelgemüse (Sellerie, Lauch, Karotte)

Für die Meerrettichkruste

160 g Butter
200 g Semmelbrösel, fein
4 EL Meerrettich
2 EL Senf
Etwas Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Rote Bete Carpaccio

500 g Rote Bete
50 ml Apfelessig
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
½ TL Senfkörner
30 g Kristallzucker
½ TL Kümmel
Salz

Zubereitung

Für den Tafelspitz

Fleisch und Knochen unter kaltem Wasser waschen. Drei Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Tafelspitz, Knochen und Gewürze in das Wasser geben und ca. 3-4 Stunden schwach wallend kochen. Den entstehenden Schaum ständig dabei abschöpfen. Die Zwiebel halbieren und an der Schnittfläche in einer Pfanne braun rösten. Das Wurzelgemüse putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Gemüse eine Stunde vor Garende in die Brühe geben und langsam köcheln lassen.

Für die Meerrettichkruste

Für die Meerrettichkruste sollte die Butter Zimmertemperatur haben. Die Butter mit den Semmelbröseln, dem Meerrettich und dem Senf in einer Küchenmaschine schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone abschmecken. Zwischen zwei Blättern Backpapier ausrollen und kalt stellen.

Für das Rote Bete Carpaccio

Rote Bete gründlich waschen. In einen Topf legen, Apfelessig und Gewürze zugeben, mit Wasser bedecken und langsam gar kochen.

Die Rote Bete auskühlen lassen und auf der Aufschnittmaschine dünn und gleichmäßig aufschneiden.

Auf jeden Teller die dünn aufgeschnittenen Rote Bete Scheiben rund anrichten. Den Tafelspitz aus dem heißen Fond nehmen, die Meerrettichkruste auf das Fleisch legen und unter dem Grill gratinieren. Dann das Fleisch in Scheiben aufschneiden und auf dem Carpaccio anrichten.

Pro Portion: 1060 kcal / 4435 kJ
42 g Kohlenhydrate, 95 g Eiweiß, 56 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 15. November 2011

Entenbraten mit Rotkraut und Kastanien (Rheinland-Pfalz)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Für den Rotkohl:

1 kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
100 ml Rotweinessig
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel
2 EL Schweine- oder Gänseschmalz
1/4 l Rotwein
100 ml Fleischbrühe
1/2 Zimtstange
1 Gewürznelke
1 kleines Lorbeerblatt

Für die Ente und die Sauce:

2 Zweige Thymian
3 Zwiebeln
2 säuerliche Äpfel
1/2 TL Beifuß
1 Bauernente (2 1/2 kg; küchenfertig)
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Suppengemüse
1 EL Speiseöl
1 EL Tomatenmark
300 ml Rotwein

Für die Esskastanien:

1 Schalotte
3 EL Butter
250 g Esskastanien (Maronen; vorgegart und geschält)
2 EL Puderzucker
100 ml Hühnerbrühe
100 ml Apfelsaft
Etwas Salz

Zubereitung

Für den Rotkohl

Für den Rotkohl den Kohl putzen, waschen, vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Essig, je 1 TL Salz und Zucker mischen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Für die Ente und die Sauce

Für die Ente den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Zwiebeln schälen, die Äpfel waschen und entkernen, beides in Würfel schneiden und mit Thymian und Beifuß mischen. Die Ente waschen, trocken tupfen, die Flügelspitzen abtrennen, grob hacken und beiseite stellen. Die Ente innen und außen mit

Salz und Pfeffer einreiben. Mit der Apfel-Zwiebel-Mischung füllen. Die Öffnung mit Küchengarn zunähen.

Die Ente mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen. 1/2 l heißes Wasser angießen. Die Ente im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Stunden goldbraun braten. Nach 1 Stunde Garzeit die Ente umdrehen und mehrfach mit dem Bratenfond übergießen.

Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl einem Topf erhitzen. Die Flügelstücke und das Gemüse darin anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten, mit dem Wein ablöschen und etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Für den Rotkohl den Apfel und die Zwiebel schälen. Apfel entkernen, mit der Zwiebel reiben und in einem Topf im Schmalz andünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen, den Kohl und den entstandenen Saft dazugeben. Den Wein, die Brühe, Zimt, Nelke und Lorbeerblatt hinzufügen. Rotkohl zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren.

Für die Maronen

Für die Maronen die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Die Maronen dazugeben, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Mit Brühe und Apfelsaft ablöschen. Maronen etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce fast eingekocht ist. Mit Salz würzen.

Die Ente aus dem Ofen nehmen, zerlegen und die Entenstücke im ausgeschalteten Ofen warm halten. Den Entenfond aus dem Bräter entfetten, mit der Rotweinsauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Aufkochen, nach Belieben leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl eventuell nachwürzen. Die Ententeile mit Rotkohl, Maronen und der Sauce servieren.

Pro Portion: 1380 kcal / 5773 kJ
50 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 88 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 16. November 2011

Rheinischer Sauerbraten mit Printen (Nordrhein-Westfalen)

Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Für die Marinade:

1 Bund Suppengemüse
1/8 l Weinessig
1/8 l Rotwein
3 Gewürznelken
8 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1 Prise Zucker

Für den Sauerbraten:

1 kg Rindfleisch (vom dicken Bug)
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Butterschmalz
100 g Sauerbraten-Printen (ersatzweise Saucenlebkuchen)
1 EL Apfelkraut
100 g Rosinen

Zubereitung

Für die Marinade

2 bis 4 Tage zuvor das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Essig, dem Wein, 1 l Wasser, den Gewürznelken, den Pfefferkörnern, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und 1 Prise Zucker aufkochen. Etwas abkühlen lassen und die noch leicht warme Marinade über das Fleisch gießen. Das Fleisch 2 bis 4 Tage in der Marinade im Kühlschrank ziehen lassen, dabei das Bratenstück gelegentlich wenden.

Für den Sauerbraten

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen.

Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Das Gemüse aus der Marinade hinzufügen und kurz mitbraten. Mit etwa der Hälfte der Marinade ablöschen. Die Printen zerbröseln und hinzufügen. Den Sauerbraten zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1 – 1,5 Stunden schmoren.

Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Apfelkraut unterrühren. Die Rosinen in einem Sieb kalt abrausen, abtropfen lassen und in die Sauce geben. Die Sauce kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Dazu schmecken Kartoffelklöße oder Kartoffelpuffer.

Pro Portion: 708 kcal / 2962 kJ
38 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 34 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 17. November 2011

Kohlroulade mit Speck (Brandenburg)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

8 große weiße Kohlblätter
Etwas Salz
1–2 EL Essig
1 Brötchen (vom Vortag)
2 kleine Zwiebeln
500 g gemischtes Hackfleisch
2 Eier
2 EL Petersilie, gehackt
1/2 TL getrockneter Majoran
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Speiseöl
100 g durchwachsener Räucherspeck
ca. 1/2 l Fleischbrühe
2 EL Crème fraîche

Die Kohlblätter waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In kaltem Essigwasser abschrecken, abtropfen lassen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Brötchen gut ausdrücken, mit den Zwiebeln, dem Hackfleisch, den Eiern und der Petersilie zu einem glatten Fleischteig verkneten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Kohlblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Den Fleischteig in 8 Portionen teilen und auf die Blätter verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen und jeweils von der kurzen Seite her aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn umwickeln und verschließen.

Das Öl in einem Bräter erhitzen. Den Speck in Würfel schneiden und darin leicht knusprig braten. Die Kohlrouladen im Speckfett bei schwacher Hitze rundum anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 45 Minuten schmoren. Die Kohlrouladen herausnehmen und warm halten. Den Bratenfond etwas einkochen und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Die Crème fraîche in die Sauce rühren, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrouladen mit der Sauce und z. B. Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion: 541 kcal / 2263 kJ
11 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 37 g Fett

Otto Koch

Freitag, 18. November 2011

Spargel mit Butter und Schinken (Niedersachsen)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

2 kg weißer Spargel
1 TL Salz
1 TL Zucker
150 g Butter
evtl. 1 Spritzer Zitronensaft
12 Scheiben Schinken (z.B. Ammerländer)

Zubereitung

Die Spargelstangen waschen und jeweils unterhalb des Kopfs bis zu den Enden mit dem Spargelschäler oder Sparschäler schälen. Die holzigen Enden mit einem Messer abschneiden – die Spargelschalen und -enden nach Belieben zum Kochen eines Spargelfonds verwenden.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit je 1 TL Salz, Zucker und 2 EL Butter aufkochen. Nach Belieben etwas Zitronensaft hinzufügen.

Den Spargel in 4 Portionen teilen und jede Portion mit Küchengarn zusammenbinden. Die Spargelbündel in das Wasser geben. Den Spargel je nach Stangendicke in leicht siedendem Wasser 8 bis 12 Minuten bissfest garen.

Die restliche Butter in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Die Spargelbündel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten und das Küchengarn entfernen.

Den Spargel mit der zerlassen Butter und den Schinkenscheiben auf Tellern oder einer Platte anrichten. Dazu schmecken Pell- oder Salzkartoffeln.

Pro Portion: 413 kcal / 1727 kJ
12 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 33 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 21. November 2011

Vogtländischer Sauerbraten mit Pfefferkuchen (Sachsen)
Zutaten für 4 Personen

Für die Marinade:

2-3 große Zwiebeln
1/4 l Weinessig
8 schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt

Für den Sauerbraten:

1 kg Rinderschmorbraten
2 Möhren
200 g Knollensellerie
4 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
Etwas Salz
1 Prise Zucker
ca. 80 g Pfefferkuchen (ersatzweise Schwarzbrot)
Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie

Zubereitung

Für die Marinade

2 bis 3 Tage zuvor die Zwiebeln schälen und achteln. In einem großen Topf 1 l Wasser mit den Zwiebeln, dem Essig, den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt aufkochen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch in die Marinade legen und 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen lassen, das Bratenstück dabei gelegentlich wenden.

Für den Sauerbraten

Die Möhren und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, die Hälfte der Zwiebeln beiseitelegen.

Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Die Möhren, den Sellerie und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2 Stunden weich schmoren.

Den Sauerbraten aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Pfefferkuchen binden, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch ein Sieb in einen Topf passieren und dabei das Gemüse gut ausdrücken. Das Fleisch aufschneiden und mit der Sauce servieren. Mit Petersilie garnieren. Dazu passen Apfelrotkohl und »grüne Kließ« (grüne Klöße).

Pro Portion: 616 kcal / 2577 kJ
22 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 33 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 22. November 2011

Thüringer Klöße mit Rouladen (Thüringen)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Für die Rouladen:

2 Scheiben Frühstücksspeck
2 kleine Zwiebeln
4 Gewürzgurken
4 Rinderrouladen (à ca. 180 g)
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 TL Senf
1 Bund Suppengemüse
4 EL Speiseöl
1/4 l Rotwein
1/4 l Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner

Für die Klöße:

1 1/2 kg mehlig kochende Kartoffeln
1 EL Essig
Etwas Salz
1 Brötchen
1 – 2 EL Butter

Zubereitung

Für die Rouladen

Die Speckscheiben quer halbieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Gurken längs vierteln. Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Senf bestreichen. Mit Speck, Zwiebeln und Gurken belegen. Die Rouladen von der schmalen Seite her fest aufrollen und die Enden mit Holzspießchen feststecken.

Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Rouladen in einer Pfanne im Öl rundum anbraten, herausnehmen. Das Gemüse im Bratfett anbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen. Die Rouladen, Lorbeerblatt und Pimentkörner dazugeben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen.

Für die Klöße Kartoffeln schälen und waschen. Etwa zwei Drittel der Kartoffeln fein reiben. Den Essig mit 5 EL warmem Wasser mischen, über die geraspelten Kartoffeln geben und einmal umrühren. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Kartoffeln hineingeben und fest ausdrücken, dabei den Kartoffelsaft auffangen. Die übrigen Kartoffeln klein schneiden, in einem Topf mit etwa 350 ml Wasser knapp bedecken, 1/2 TL Salz dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten weich garen.

Das Brötchen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchenwürfel darin goldbraun braten. Die gegarten Kartoffeln im Topf mit dem Kochwasser zu einem etwas dünneren, klümpchenfreien Brei stampfen.

Für die Klöße

Die rohen Kartoffeln in einer Schüssel auflockern und mit 1 TL Salz würzen. Den Kartoffelsaft vorsichtig abgießen, dabei die Stärke am Boden zurückbehalten und zu den rohen Kartoffeln geben. Den Kartoffelbrei unter Rühren blubbernd aufkochen. Den sehr heißen Brei mit dem Kochlöffel unter die geriebenen Kartoffeln schlagen, so werden die rohen Kartoffeln vom Brei erwärmt (»gebrüht«). Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 8 Klöße formen, dabei jeweils 3 bis 4 Brötchenwürfel in die Mitte geben. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Klöße darin bei sehr schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.

Die Rouladen aus der Sauce nehmen, warm halten. Die Sauce durch ein Sieb in einen Topf passieren, nach Belieben etwas einkochen oder leicht binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Klöße aus dem Wasser nehmen und mit den Rouladen und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 722 kcal / 3020 kJ
69 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 22 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. November 2011

Pommersche Gänsekeulen mit Backpflaumen (Meck. – Pom.)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

12 Backpflaumen
1 Bund Suppengemüse
3 EL Speiseöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Puderzucker
1/4 l Rotwein
1/2 l Hühnerbrühe
4 Gänsekeulen (à 450 – 500 g)
2 EL zerlassene Butter
Etwas Salz
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner
1/2 TL schwarze Pfefferkörner
1 kleiner Apfel
1 Streifen Zitronenschale, unbehandelt
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise getrockneter Majoran

Zubereitung

Die Backpflaumen mit 100 ml heißem Wasser übergießen, ziehen lassen. Das Gemüse putzen und waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einem Bräter im Öl anbraten, das Tomatenmark kurz mitrösten. Mit dem Puderzucker bestäuben. Etwa 100 ml Wein angießen und einkochen lassen. Restlichen Wein und die Brühe hinzufügen und auf die Hälfte einkochen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

Die Gänsekeulen waschen, trocken tupfen und mit einer spitzen Gabel oder Nadel einstechen, damit das Fett beim Braten leichter austreten kann. Die Keulen mit Salz würzen und auf den Saucenansatz im Bräter legen. Im Ofen etwa 4 1/4 Stunden weich schmoren. Nach etwa 3 1/2 Stunden die geschälte Knoblauchzehe, das Lorbeerblatt, die Piment- und die Pfefferkörner dazugeben.

Die Keulen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Den Saucenansatz eventuell entfetten und durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Den Apfel schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mit den Backpflaumen und dem Einlegewasser zur Sauce geben. Die Pflaumensauce kurz köcheln lassen und nach Belieben leicht binden. Die Zitronenschale 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen und wieder entfernen. Die Pflaumensauce mit Salz, Pfeffer und

1 Prise Majoran würzen. Die Gänsekeulen mit der Pflaumensauce anrichten. Nach Belieben Klöße dazu servieren.

Pro Portion: 1280 kcal / 5355 kJ
47 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 88 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 24. November 2011

Zwiebelrostbraten mit Rotwein (Baden-Württemberg)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

4 Rumpsteaks (à ca. 200 g; mit Fettrand)
1 EL Speiseöl
4 Zwiebeln
3 EL Butter
1 TL Zucker
1 Zweig Thymian
1 EL Tomatenmark
1/4 l Rotwein
2 EL Balsamico
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise getrockneter Majoran
2 EL Butterschmalz
1/8 l Fleisch- oder Hühnerbrühe

Zubereitung

Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, mit dem Öl bestreichen und zugedeckt kühl stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen oder dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen, die Zwiebeln darin goldbraun braten und beiseite stellen.

Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Zucker darin leicht karamellisieren. Den Thymianzweig waschen und trocken tupfen. Mit dem Tomatenmark in den Topf geben und unter Rühren bei schwacher Hitze leicht andünsten. Mit dem Wein und dem Essig ablöschen und kurz köcheln lassen. Die gebratenen Zwiebeln hinzufügen und alles kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und warm halten.

Den Fettrand der Rumpsteaks mehrmals einschneiden. Die Steaks vorsichtig leicht flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten braun anbraten, aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm halten.

Den Bratenansatz in der Pfanne mit der Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Die Rotweinzwiebeln (ohne den Thymian) in die Pfanne geben und aufkochen. Die Zwiebelsauce nach Belieben mit etwas kalt angerührter Speisestärke binden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steaks mitsamt dem ausgetretenen Fleischsaft in die Zwiebelsauce geben und bei sehr schwacher Hitze weitere 5 Minuten ziehen lassen. Den Zwiebelrostbraten auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Spätzle.

Pro Portion: 525 kcal / 2196 kJ
6 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 30 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 25. November 2011

Geröstete Blutwurst und Sauerkrautpüree, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 TL Tapioka
250 ml Malzbier
125 ml Rinderfond
Etwas Salz, Pfeffer
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
1/2 Bund Schnittlauch
300 g Sauerkraut, frisch aus dem Fass
120 ml Sonnenblumenöl
150 ml Milch
2 EL Butter
1 Msp. Muskat
300 g Blutwurst
1 EL Mehl

Zubereitung

Tapioka in kaltem Wasser 15 Minuten einweichen und dann abtropfen lassen.

Malzbier mit der Rinderjus in einen Topf geben und auf 300 ml einkochen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und sehr fein schneiden.

200 g Sauerkraut gut trocken tupfen und in einem Topf mit 100 ml heißem Sonnenblumenöl goldgelb frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann grob hacken. Übriges frisches Sauerkraut fein schneiden.

Tapioka im Malzbierfond auflösen, Schnittlauch untermischen.

Weich gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen, zu den Kartoffeln geben, weich Butter ebenfalls zugeben und zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das frische Sauerkraut unter das Kartoffelpüree rühren.

Die Haut der Blutwurst entfernen, Blutwurst in 4 Scheiben schneiden und mit dem Mehl bestäuben.

In einer heißen Pfanne mit dem 2 EL Sonnenblumenöl von allen Seiten knusprig anbraten. Blutwurst herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffelpüree als Nocke auf den Tellern anrichten, das frittierte Sauerkraut darauf geben.

Das frische Sauerkraut unter das Kartoffelpüree rühren und auf die vorgewärmten Teller als Nocke anrichten. Das frittierte Sauerkraut auf diese Nocke streuen.

Heiße Malzbiertapioka auf den Tellern anrichten. Blutwurst auf der Tapioka anrichten.

Pro Portion: 971 kcal / 4062 kJ
63 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 60 g Fett

Cornelia Poletto

Montag, 28. November 2011

Königsberger Klopse in Kapernsauce (Berlin)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Für die Klopse:

200 ml Milch
4 Scheiben Toastbrot
3 Sardellenfilets (in Öl)
2 Zwiebeln
750 g Kalbshackfleisch
3 Eier
2 EL gehackte Petersilie
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 l Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt
3 Gewürznelken
4 schwarze Pfefferkörner

Für die Sauce:

60 g Butter
3 EL Mehl
120 g Sahne
5 EL Kapern
3 EL Zitronensaft
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für die Klopse

Die Milch in einem Topf erhitzen. Das Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und in der heißen Milch einweichen. Die Sardellenfilets trocken tupfen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Toastbrot ausdrücken und mit den Sardellen und den Zwiebelwürfeln unter das Hackfleisch mischen. Die Eier und die Petersilie hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Klopse formen.

Die Brühe mit dem Lorbeerblatt, den Gewürznelken und den Pfefferkörnern aufkochen. Die Klopse darin bei schwacher Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel warm stellen. Die Kochbrühe durch ein Sieb passieren.

Für die Sauce

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Nach und nach etwa 3/4 l der Kochbrühe mit dem Schneebesen unterrühren. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen. Die Sahne unterrühren und die Kapern hinzufügen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Die Klopse in die Sauce geben und einige Minuten ziehen lassen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion: 844 kcal / 3531 kJ
39 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 46 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 29. November 2011

Dibbelabbes (Deftige Kartoffelpfanne) (Saarland)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
2 Stangen Lauch
200 g durchwachsener Räucherspeck
1 1/2 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 EL Butterschmalz
2 Eier
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und in einem Küchentuch fest ausdrücken, sodass eine trockene Masse entsteht. In einem gusseisernen Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, den Speck darin bei schwacher bis mittlerer Hitze knusprig braten. Den Lauch hinzufügen und kurz mit dünsten. Speck und Lauch aus dem Topf nehmen.

Die ausgedrückten Kartoffeln in einer Schüssel mit den Händen auflockern. Die Zwiebel, die Speck-Lauch-Mischung und die Eier untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss kräftig würzen.

Das restliche Butterschmalz zum ausgelassenen Speckfett in den Topf geben und erhitzen. Die Kartoffelmasse hinzufügen und bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 45 Minuten braten, bis die Kartoffeln gar sind. Dabei den Dibbelabbes ab und zu »umschichten«, damit er goldbraune Krüstchen bildet.

Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie unter den Dibbelabbes mischen. Dazu passt Apfelmus oder Endiviansalat.

Pro Portion: 447 kcal / 1870 kJ
58 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 12 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 30. November 2011

Grüne Sauce mit Tafelspitz (Hessen)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

Für den Tafelspitz:

1–2 EL Speiseöl
1 kg Tafelspitz
Etwas Salz
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
3 Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
1 TL schwarze Pfefferkörner
1/2 TL Pimentkörner

Für die Grüne Sauce:

1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Kerbel
1 Bund Kresse
1/2 Bund Borretsch
1/2 Bund Pimpinelle
1/2 Bund Sauerampfer
250 g saure Sahne
1 EL Naturjoghurt
3 EL Sahne
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Zitronensaft
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kleine Zwiebel
2 hart gekochte Eier

Zubereitung

Für den Tafelspitz

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und wieder herausnehmen. Den Bratensatz mit 1 l Wasser ablöschen.

Das Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen und das Fleisch wieder in den Topf geben. Falls nötig, noch etwas heißes Wasser dazugießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. 1/2 TL Salz hinzufügen und das Fleisch etwa 2 1/2 Stunden garen.

In der Zwischenzeit die ungeschälten Zwiebeln halbieren. Die Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze bräunen. Den Lauch putzen, waschen und der Länge nach halbieren, dann quer in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren und den Sellerie putzen und schälen bzw. waschen. Beides schräg in breite Scheiben schneiden. Das vorbereitete Gemüse mit den gebräunten Zwiebelhälften nach etwa 1 Stunde Garzeit zum Fleisch geben. Das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren, die Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben.

Für die Grüne Sauce:

Inzwischen für die Grüne Sauce die Kräuter waschen und trocken schütteln. Harte Stiele entfernen und die Kräuter fein hacken. Die Petersilienstiele für den Tafelspitz beiseitelegen. Die saure Sahne, den Joghurt und die Sahne in den Küchenmixer geben, zwei Drittel der Kräuter hinzufügen und kurz pürieren. Mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Zwiebel schälen, die Eier pellen und beides in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Kräutern unter die Sauce mischen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Petersilienstiele zum Tafelspitz geben und in der Brühe ziehen lassen.

Den Tafelspitz aus der Brühe nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit etwas Gemüse auf einer Platte anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und die Grüne Sauce dazu reichen.

Pro Portion: 617 kcal / 2581 kJ

13 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 35 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 01. Dezember 2011

Labskaus mit Spiegelei (Hamburg)
Zutaten für 4 Personen

Zutaten

600 g gepökelte Rinderbrust
3 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken
800 g Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Salz
4 große Gewürzgurken
Etwas Pfeffer aus der Mühle
4 Eier
1 TL Butter
100 g Rote Bete, vorgegart
4 Matjesfilets
4 Rollmöpse

Zubereitung

Die Rinderbrust in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Die Zwiebeln schälen, mit den Lorbeerblättern und den Gewürznelken zur Rinderbrust geben. Alles bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in wenig Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich garen. Abgießen, ausdampfen lassen und mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Das Fleisch aus dem Sud nehmen, mit den Zwiebeln durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen oder in sehr kleine Würfel schneiden. Die Fleisch-Zwiebel-Mischung mit den Kartoffeln in einem Topf vermischen. So viel Kochsud hinzufügen, bis eine breiige Masse entsteht.

Die Gurken in feine Würfel schneiden und unter die Fleisch-Kartoffel-Masse rühren. Das Labskaus kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier aufschlagen und in einer Pfanne in der heißen Butter zu Spiegeleiern braten. Die Rote Bete in Streifen schneiden. Das Labskaus mit Matjesfilets, Rollmöpsen, den Spiegeleiern und den Rote-Bete-Streifen auf Tellern anrichten.

Variation: Anstelle der Rinderbrust können Sie auch Corned Beef mit einer Gabel zerdrücken, die geschälten Zwiebeln in feine Würfel schneiden und beides in etwas Butter andünsten. Mit den gestampften Kartoffeln vermischen und etwas Fleischbrühe unterrühren.

Pro Portion: 893 kcal / 3736 kJ
38 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 50 g Fett

Otto Koch

Freitag, 02. Dezember 2011

**Schweinebraten mit Kartoffelknödeln und Biersauce (Bayern)
Zutaten für 8 Personen**

Für den Schweinebraten:

1 Möhre
100 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
4 Stiele Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 1/2 kg Schweinebraten (mit Schwarte)
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle
1/2 TL gemahlener Kümmel
1/2 l dunkles Bier (z. B. dunkles Hefeweizen)
1 EL Butter
1 Prise Zucker

Für die Knödel:

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
Etwas Salz
2 Scheiben Weißbrot
1 EL Butterschmalz
1 Ei
100 g Mehl
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

Für den Schweinebraten den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Möhre, den Sellerie und den Lauch putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Petersilie und den Rosmarinzweig waschen und trocken schütteln.

Den Schweinebraten mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. Das Gemüse, die Petersilienstiele und 1/2 l Wasser dazugeben. Den Braten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen.

Den Schweinebraten aus dem Bräter nehmen und die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Mit der Schwartenseite nach oben zurück auf das Gemüse legen, den Rosmarinzweig dazugeben und die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Den Schweinebraten weitere 1 1/2 Stunden garen. Während der Garzeit nach und nach das Bier über den Braten gießen.

Für die Knödel die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 15 bis 20 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit die Weißbrotscheiben entrinden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin anbraten und leicht mit Salz würzen.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Das Ei, das Mehl, Salz und 1 Prise Muskatnuss unter die warme Kartoffelmasse rühren. Den Teig zu Knödeln formen, dabei jeden mit etwa 3 gerösteten Weißbrotwürfeln füllen.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Knödel etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Schweinebratens vorsichtig in das Wasser geben und bei schwacher Hitze langsam gar ziehen lassen.

Den Braten in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen. Für eine Bratensauce das Gemüse mit dem Fond durch ein Sieb passieren, dabei das Gemüse gut ausdrücken. Die Sauce nach Belieben mit kalten Butterstücken leicht sämig binden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Schweinebraten in Scheiben schneiden, mit den Knödeln und der Sauce anrichten.

Pro Portion: 517 kcal / 2163 kJ
34 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 20 g Fett