

**ARD-Bufferet Rezepte Dezember 2011****Karlheinz Hauser****Montag, 05. Dezember 2011****Harzer Bachforelle mit Tomatengemüse ( Sachsen-Anhalt)  
Rezept für 4 Personen****Zutaten**

8 Forellenfilets ( à ca. 80 g)  
2 EL Zitronensaft  
5 Tomaten  
1 Bund Schnittlauch  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
5 EL Mehl  
2–3 EL Butterschmalz  
2 EL Butter  
1 Prise Zucker

**Zubereitung**

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Forellenfilets kurz ziehen lassen.

Inzwischen die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen und kalt abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln und entkernen, dabei die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Die Forellenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Filets darin wenden. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets darin auf beiden Seiten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen, nach Belieben auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Die Pfanne mit Küchenpapier austupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Hälfte der Schnittlauchröllchen unterrühren.

Die Forellenfilets mit den Tomatenwürfeln anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Dazu passen Petersilienkartoffeln.

Pro Portion: 350 kcal / 1464 kJ  
12 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 17 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 06. Dezember 2011

## **Kohl und Pinkel (Eintopf mit Grützwurst) (Bremen)**

**Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten**

2 kg Grünkohl  
Etwas Salz  
2 Zwiebeln  
80 g Schweineschmalz  
1 EL weißer Kandis (oder Zucker)  
150 g durchwachsener Räucherspeck  
450 g Kasseler Rippenspeer (mit Knochen)  
1/2 – 3/4 l Fleisch- oder Gemüsebrühe  
2 Lorbeerblätter  
5 Pimentkörner  
4 EL Hafergrütze (oder Haferflocken)  
1 EL Senf  
4 Grützwürste  
Etwas Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Grünkohl putzen, waschen und die Stiele entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Grünkohl darin etwa 2 Minuten blanchieren. Den Kohl in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Grünkohl ausdrücken und klein schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Schmalz in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Den Kandis hinzufügen und leicht karamellisieren. Den Grünkohl, den Räucherspeck und das Kasseler hinzufügen. Die Brühe angießen, die Lorbeerblätter und die Pimentkörner dazugeben. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Die Hafergrütze und den Senf unterrühren, die Würste dazugeben und alles zugedeckt weitere 20 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Speck und das Kasseler aus dem Topf heben, kurz abtropfen lassen und aufschneiden.

Den Grünkohl mit den Grützwürsten, dem Kasseler und dem Speck auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Pro Portion: 802 kcal / 3356 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 52 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 07. Dezember 2011

## **Matjes nach Hausfrauenart mit Äpfeln (Schleswig-Holstein)**

**Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten**

8 Matjesfilets  
2 Gewürzgurken  
2 säuerliche Äpfel  
2 Zwiebeln  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Speiseöl  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
250 g Naturjoghurt  
200 g saure Sahne

### **Zubereitung**

Die Matjesfilets nach Belieben quer in fingerbreite Streifen schneiden. Die Gurken in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Anstelle der Zwiebeln können Sie auch die milderen Frühlingszwiebeln verwenden und diese schräg in Ringe schneiden. Legen Sie für die Dekoration etwas Zwiebelgrün beiseite und bestreuen Sie später die angerichteten Matjes damit.

Den Essig mit dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die Matjesfilets, die Gurkenscheiben, die Apfelspalten und die Zwiebelringe mit der Marinade mischen. Etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Joghurt mit der sauren Sahne verrühren, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die marinierten Matjesfilets mit den Gurkenscheiben, Apfelspalten und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und die Joghurtsauce darauf verteilen.

Dazu passen Pell- oder Bratkartoffeln.

Pro Portion: 599 kcal / 2506 kJ  
11 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 48 g Fett



Vincent Klink      Donnerstag, 08. Dezember 2011

Es wird noch einmal das Siegergericht der Speisekarte Deutschland gekocht. Das Rezept reichen wir nach!

**Cornelia Poletto**

**Montag, 12. Dezember 2011**

### **Feigenraviolo mit Barberieentenbrust, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

125 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)  
75 g Weizenmehl, Type 405  
2 Eier  
Etwas Salz  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Zucker  
150 ml Rotwein  
100 ml Portwein  
2 Thymianzweige  
2 EL Butter  
4 Feigen, geschält  
40 g Gänseleber, gewürfelt  
1 TL Speiseöl  
Etwas Pfeffer aus der Mühle  
250 g Nudelteig  
1 Eiweiß  
4 Entenbrüste à 150 g  
100 ml Entenjus

#### **Zubereitung**

Hartweizenmehl, Weizenmehl und Eier mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Diesen in Frischhaltefolie im Kühlschrank verpackt mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Scheiben schneiden. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Rot- und Portwein ablöschen und die Thymianzweige dazugeben. Die Zwiebeln in dem Wein gar kochen.

Dann durch ein Sieb passieren. Die Zwiebeln zur Seite stellen. Den Rotweinfond mit 2 EL Butter fast sirupartig einkochen. Dann die Zwiebeln wieder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Feigen in Würfel schneiden. Die Gänseleber mit Salz würzen, in einer Pfanne mit 1 TL Öl 1- 2 Minuten braten. Auf ein Küchenpapier geben. Die Rotweinzwiebeln hacken, mit den Feigen und Gänseleberwürfeln in eine Schüssel geben, vermischen und nochmals abschmecken.

Den Nudelteig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Hälfte des Nudelteigs auf bemehlter Arbeitsfläche auslegen und mit etwas Abstand je 1 TL der Füllung auf dem Teig platzieren. Die Zwischenräume mit Eiweiß bepinseln. Mit der anderen Teighälfte bedecken und vorsichtig andrücken. Die Ravioli ausstechen und auf mehliertes Backpapier geben.

Die Haut der Entenbrüste mit rautenförmig einritzen, salzen und pfeffern.

Die Entenbrüste auf der Hautseite in eine Pfanne geben und knusprig anbraten, dann auf ein Backgitter legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten rosa garen. Aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Entenjus erhitzen.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 4-5 Minuten garen. Abtropfen und jeweils 1 Raviolo auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Entenbrust in Scheiben aufschneiden und auf dem Raviolo anrichten, Entenjus angießen. Dazu passen gut gebratene Pilze.

Pro Portion: 734 kcal / 3071 kJ

48 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 36 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 13. Dezember 2011**

### **Rinderfilet Wellington , Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

160 g Champignons  
1 Zwiebel  
70 g gekochter Schinken  
5 Stängel glatte Petersilie  
3 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 EL Tomatenmark  
40 ml Sherry  
1 EL Rosenpaprika  
2 EL Bratenjus  
100 g Putenbrustfilet  
Etwas Cayennepfeffer  
80 g Sahne  
700 g Rinderfilet  
250 g Blätterteig  
1 Eigelb  
2 EL Milch  
500 g Kartoffeln, fest kochend  
1 EL Butter  
1 Msp. Muskat  
300 ml Gemüsebrühe  
30 g Parmesan

#### **Zubereitung**

Pilze putzen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Schinken in 2 mm große Würfel schneiden. Petersilie und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, Pilze und Schinken zugeben und kurz mitanschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark und Kräuter zugeben und mit Sherry ablöschen. Rosenpaprika untermischen, Bratenjus zufügen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann die Pilze abkühlen lassen.

Das Rinderfilet in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl rundum braun anbraten, abkühlen lassen und würzen.

Putenfleisch in kleine Würfel schneiden, mit einer Prise Salz, Cayennepfeffer und etwas gekühlter Sahne in einen Cutter geben und zu einer Farce pürieren.

Unter die ausgekühlte Pilzmasse die Geflügelfarce geben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen.

Den Blätterteig 2-3 mm dick ausrollen, so dass ein Rechteck entsteht, dass 12 cm länger und 4 cm breiter als der Fleischumfang ist.

Eigelb mit der Milch verquirlen und die Ränder des Blätterteiges damit einstreichen. Die Pilzfarce gleichmäßig stark in Länge und Breite des Filets auf die Teigplatte streichen, so dass ein Längs und Seitenrand frei bleibt. (Wenn Teig übrig bleibt, kann er zum Verzieren der Rolle später verwendet werden.)

Das Filet auf die Füllung geben, den Rest der Füllung auf dem Filet verteilen, einrollen, die Seitenränder unter die Rolle klappen und mit der Verschluss-Seite nach unten auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Danach ca. 15 Minuten bei offener Türe ruhen lassen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kartoffelscheiben einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Brühe angießen. Parmesan reiben und über die Kartoffeln streuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.

Das Fleisch im Blätterteig aufschneiden und mit den Kartoffeln anrichten. Dazu passt sehr gut eine Pfeffersauce und Schmorgemüse.

Pro Portion: 802 kcal / 3355 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 43 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 14. Dezember 2011

**Schwedische Festtagsplatte (Julbord), Rezept für 6 Personen**

**Zutaten**

**Für den Gebeizten Lachs**

1 Bund Dill  
4 Wacholderbeeren  
30 g grobes Salz  
30 g Zucker  
500 g frisches Lachsfilet (Sushi-Qualität)

**Für die Eingelegten Heringe**

9 Salzheringsfilets oder Matjesfilets  
20 ml Rotwein  
3 Pfefferkörner  
3 Korianderkörner  
2 Eigelbe  
Etwas scharfer Senf  
ca. 150 ml Sonnenblumenöl  
etwas Salz, Pfeffer  
3 Zweige Dill  
Etwas Honig  
1 Lauchzwiebel  
30 g Apfel  
2 EL Saure Sahne

**Für die Räucherforellenmousse**

200 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut  
10 ml Kümmelschnaps  
100 g Sahne  
4 Halme Schnittlauch  
evtl. 2 EL Forellenkaviar

**Für den Krabbensalat**

4 Halme Schnittlauch  
4 Stiele Dill  
200 g Nordseekrabben  
1-2 Spritzer Zitronensaft  
2 EL Mayonnaise

**Für die Fischklopse**

50 g Brötchen vom Vortag  
200 g Zanderfilet ohne Haut  
100 g Garnelenfleisch  
1 Schalotte  
3 Stiele glatte Petersilie  
1 Eigelb  
Etwas Salz, Pfeffer  
2-3 EL Butterschmalz

## **Zubereitung**

### **Für den gebeizten Lachs**

Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken, mit Salz und Zucker mischen. Lachs mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben und mit Dill bestreuen. In eine flache Schale geben und mit Frischhaltefolie gut abdecken. Im Kühlschrank 2 Tage ziehen lassen.

Dann den Lachs fein aufschneiden und servieren.

### **Für die eingelegten Heringe**

Salzheringsfilets wässern, entgräten und in schöne Stücke schneiden.

Rotwein mit 20 ml Wasser in einen Topf geben, Pfeffer- und Korianderkörner zugeben und aufkochen. 3 geschnittene Heringe einlegen und in dem Sud erkalten lassen.

Eigelbe mit dem 1 TL Senf in eine Schüssel geben und langsam das Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. 3 EL der Mayonnaise mit je 1 Msp. Senf, Honig und etwas Dill abschmecken. 3 geschnittene Heringe darin marinieren.

Lauchzwiebel putzen und fein schneiden. Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Saure Sahne mit feingeschnittenem Apfel und Lauchzwiebel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, 3 geschnittene Heringe darin marinieren.

### **Für das Räucherforellenmousse**

Räucherforelle in Stücke schneiden und in einem Cutter mit Aquavit pürieren. Sahne steif schlagen und darunter ziehen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Aus der Fischmasse Nocken formen, auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und nach Belieben mit Forellenkaviar bestreuen.

### **Für den Krabbensalat**

Schnittlauch und Dill abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Krabben mit den Kräutern etwas Zitronensaft und Mayonnaise vermengen und abschmecken.

### **Für die Fischklopse**

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Fischfilet und Garnele fein hacken. Schalotte schälen und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brötchen ausdrücken und mit gehacktem Fisch, Garnele, Petersilie und Schalotte in eine Schüssel geben. Das Eigelb zufügen und zu einer Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse kleine Klopse formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Alles zusammen schön auf einer großen Platte oder für jeden einem Teller anrichten, für die Garnitur ein wenig Dill und Schnittlauch, dazu verschiedene Sorten Knäckebrot und Butter reichen

Pro Portion: 994 kcal / 4158 kJ

13 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 74 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 15. Dezember 2011

### **Karpfen Polnisch, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

1 Karpfen ca. 800, geschuppt  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter  
500 ml Braunbier  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
1 Msp Pimentpulver  
50 Saucenlebkuchen  
Etwas Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Den Karpfen filetieren, die Karkasse und die Gräten etwas kleiner hacken.

Zwiebel und Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone gut waschen und ein dünnes Stück Schale abschneiden und diese in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und andrücken. In einem Topf mit 2 EL Butter die Karkasse mit Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Karotte und Zitronenschale zugeben. Kurz bevor alles am Boden des Topfs anzuhaften beginnt, mit Braunbier ablöschen. Lorbeerblatt, Nelke und Piment zugeben. Lebkuchen zerkrümmeln und untermischen. Von der Zitrone den Saft auspressen, diesen ebenfalls zugeben. Alles ca. 10 Minuten kochen, dann durch ein Sieb passieren und die Sauce abschmecken.

Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Filets von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Die Filets anrichten und mit der Sauce begießen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln.

Pro Portion: 410 kcal / 1715 kJ  
15 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 17 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 16. Dezember 2011

### Erdnusseintopf aus Guinea, Rezept für 6 Personen

#### Zutaten

3 Möhren  
1 Weißkohl (ca. 1 kg)  
400 g Lammhüfte  
600 ml Gemüsebrühe  
Etwas Salz  
1 Zwiebel  
2 rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
2 TL Cayennepfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 EL Kreuzkümmel  
1 Zweig Thymian  
100 g Erdnussbutter  
1 TL grobkörniger Senf  
300 g Pelati (Tomaten aus der Dose)  
100 g Okraschoten  
150 g Maiskörner aus der Dose  
150 g Kidneybohnen aus der Dose  
1 Prise Curry  
1 Prise Chilipulver  
Etwas frischer Ingwer  
1 Spritzer Mangosaft

#### Zubereitung

Möhren schälen und klein würfeln. Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk ausschneiden und den Kohl in feine Würfel schneiden. Die Lammhüfte in Würfel schneiden und mit Kohl und Möhren in der Gemüsebrühe gar kochen, leicht salzen. Zwiebel schälen und fein würfeln, Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einem Topf mit 1 EL Butter und Zwiebel anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen, Thymianzweig zugeben und langsam die Erdnussbutter untermischen.

Dann die Gemüsebrühe mit Fleisch, Kohl und Möhren zugeben. Senf und Tomaten untermischen, gut umrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Okraschoten fein schneiden und zuletzt mit Mais und Bohnen untermischen. Den Eintopf mit Salz, Curry, Chillipulver, Ingwer und Mangosaft abschmecken.

Pro Portion: 306 kcal / 1280 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 16 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 19. Dezember 2011

**Lackierte Entenbrust mit Pflaumenweinsauce, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die lackierte Entenbrust**

4 Entenbrustfilets à 180 g  
2 EL Szechuan Pfeffer  
1 EL Rosa Pfeffer  
1/2 TL Schwarzer Pfeffer  
5 EL Honig  
1 EL Sojasauce

**Für die Pflaumenweinsauce:**

30 g Zucker  
125 ml Orangensaft  
400 ml Pflaumenwein  
20 g Sweet and Sour Plum Sauce ( Asia Laden)  
2 TL Stärke

**Zubereitung**

**Für die lackierte Entenbrust**

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

Die Entenbrüste in einer Pfanne auf der Hautseite anbraten bis sie knusprig sind, wenden und kurz von der Fleischseite weiter braten lassen.

Für den Entenlack die verschiedenen Pfeffersorten in einem Blitzhacker zerkleinern und mit Honig und Sojasauce vermengen. Die Entenbrüste auf ein Blech legen , mit dem Pfefferlack bepinseln und bei 120 Grad ca.10 Minuten garen und dann 5 Minuten ruhen lassen.

**Für die Pflaumenweinsauce**

Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und Pflaumenwein ablöschen. Aufkochen und in ca. 10 Minuten offen um 1/3 einkochen lassen. Dann die Sweet and Sour Plumsauce zugeben. Stärke mit wenig kalten Wasser glattrühren und die Sauce damit binden.

Dazu passt Basmatireis.

Pro Portion: 560 kcal / 2343 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 30 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 20. Dezember 2011**

**Weißkrautrisotto mit Forelle und Schwarzwälder Schinken, Rezept für 2 Personen**

**Zutaten**

**Für die Forelle:**

- 30 g Butter
- Etwas Weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL körniger Senf
- 1 Msp. Kümmel, gemahlen
- Etwas Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 4 Forellenfilets (ohne Gräten und ohne Haut)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken (sehr dünn aufgeschnitten)

**Für den Risotto:**

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 130 g Weißkraut, in feine Streifen geschnitten
- 80 g Risottoreis
- 50 ml Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- 1 EL Butter
- 1 EL Parmesan, frisch gerieben
- Etwas Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

**Für die Fischsauce:**

- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Butter
- 50 ml Weißwein
- 20 ml trockener Wermut
- 200 ml Fischfond
- 50 g Sahne
- 1 EL Sauerrahm
- Etwas Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung**

**Für die Forelle**

Den Backofen auf 75 Grad (Umluft 65 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.  
30 g Butter cremig aufschlagen und mit weißem Pfeffer würzen. Schnittlauch sowie Senf, Kümmel, Salz und Zitronensaft zugeben.

Zwei Forellenfilets auf der Hautseite mit der Schnittlauchbutter bestreichen, übrige Filets darauf setzen, in hitzebeständige Frischhaltefolie stramm einschlagen, fixieren und kalt stellen.

Die Forellenfilets in der Folie bei 75 Grad im Ofen für ca. 15 Minuten garen. Anschließend ohne Folie in etwas Olivenöl mit Thymian und der fein geschnittenen Knoblauchzehe in der Pfanne anbraten und in den Schinken einrollen.

### **Für den Risotto**

Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Weißkraut anschwitzen, den Reis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Geflügelfond aufgießen und den Risotto immer wieder rühren und langsam köcheln lassen. Gegarten Risotto mit Butter und Parmesan abbinden und würzen.

### **Für die Fischsauce**

Zwiebel schälen und würfeln, in 1 TL Butter anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und reduzieren. Fischfond zugeben und fast ganz einkochen lassen. Sahne und Sauerrahm zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Butterflocken cremig rühren und kurz vor dem servieren mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Risotto in die Mitte des Tellers geben, die Filets schön darauf setzen und die aufgemixte Sauce auf dem Teller verteilen.

Pro Portion: 1160 kcal / 4853 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 86 g Eiweiß, 68 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 21. Dezember 2011

**Gebratene Geflügelleber mit Feigenchutney, Rezept für 2 Personen****Zutaten**

150 g Kichererbsen  
etwas Salz  
2 Schalotten  
6 – 7 Feigen, frisch  
5 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
2 EL Rotweinessig  
1/2 Bund Thymian  
Etwas Pfeffer  
1 EL Sesampaste (Tahin)  
150 g Geflügelleber  
1 EL Mehl  
1 TL Butter  
2 EL Portwein

**Zubereitung**

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser weichkochen.

Für das Feigenchutney die Schalotten schälen und würfeln, die Feigen schälen und klein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten anschwitzen und die Feigen zugeben. Mit Salz, einer Prise Zucker und Essig würzen. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Thymianblätter zu den Feigen geben, kurz köcheln und lassen, dann zum Abkühlen zur Seite stellen.

Von den gekochten Kichererbsen einige beiseite legen, die restlichen mit 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren. Falls die Masse zu fest ist, etwas von dem Kochwasser zugeben bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Sesampaste abschmecken. Die Leber in Mehl wenden. In einer Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Leber von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Überschüssiges Fett aus der Pfanne gießen, die Leber salzen, Butter und Portwein zur Leber geben und weiterbraten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die restlichen Kichererbsen mit Salz, 1 EL Olivenöl und Thymian würzen. Kichererbsenpüree mit der Leber und dem Feigenchutney anrichten. Nach Belieben mit einer frischen Feige garnieren.

Pro Portion: 668 kcal / 2795 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 35 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 22. Dezember 2011

## Rindergulasch mit Paprikakraut, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für das Gulasch:

800 g Rinderschulter  
500 g Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
etwas Salz, Pfeffer  
1 EL Tomatenmark  
3 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Paprikapulver, scharf  
1/2 TL Majoran, gerebelt  
1/2 TL Thymian, getrocknet  
1/2 TL Kümmel, leicht gehackt  
1/2 TL Zitronenschale

#### Für das Paprikakraut:

2 Schalotten  
2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprika  
1/4 l trockenen Weißwein  
200 g Sauerkraut, frisch aus dem Faß  
1 TL Bio-Gemüsebrühepulver  
1 EL Paprikapulver, mild  
1 Lorbeerblatt  
1 TL zerdrückte Wacholderbeeren  
Etwas Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### Für das Gulasch

Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in möglichst feine Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin hellbraun rösten. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und kurz anbraten.

Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, alles mit ca. 50 ml Wasser ablöschen, gut vermengen und zugedeckt kurz bei schwacher Hitze ziehen lassen. Dann bis auf Fleischhöhe Wasser angießen, den Topf wieder zudecken und alles bei niedriger Temperatur ca. 2,5 Stunden garen.

#### Für das Paprikakraut

Die Schalotten schälen, würfeln und mit 1 Esslöffel Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, fein schneiden und etwas später dazugeben, da er schnell dunkel wird. Nichts darf braun werden, deshalb nur mäßig Hitze. Die Paprika putzen und fein würfeln.

Den Wein, die Paprika, das Sauerkraut und die Gewürze in die Pfanne geben. Mit einer Gabel vermengen, pfeffern und salzen. Fünfzehn Minuten kochen bei geschlossenem Deckel. Die Flüssigkeit sollte restlos verflüchtigt sein, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren. 1 EL Butter untermischen, das Kraut hat auf diese Weise noch Biss, sollte aber nicht mehr hart sein.

Majoran, Thymian, Kümmel und Zitronenschale kurz vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Das Fleisch mit einer Spießgabel aus der Sauce nehmen und am Topfrand abklopfen. Die Sauce mit einem Stabmixer zerkleinern und kurz sämig einkochen. Das Gulasch wird nicht mit Mehl gebunden, die Bindung entsteht durch die Zwiebeln. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch zu geben, erneut kurz auf kochen und servieren. Gulasch und Paprikakraut anrichten.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 668 kcal / 2795 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 35 g Fett

Otto Koch

Freitag, 23. Dezember 2011

### Fruchtiger Ingwer-Geflügelsalat, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Butter  
100 g kleine Champignons  
1 Zitrone  
100 g Apfel  
100 g frische Ananas  
100 g frische kleine Trauben  
1 Eigelb  
80 ml Sonnenblumenöl  
1 TL scharfer Senf  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 TL milder Curry  
1 TL frischer Ingwer  
½ kleiner Kopfsalat

#### Zubereitung

Hähnchenbrust gut parieren und in einer Pfanne mit 1 TL Butter langsam braten ohne braun werden zu lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Champignons in Viertel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Die Zitrone auspressen und die Champignons mit etwas Zitrone ablöschen und mit Deckel kurz aufkochen lassen.

Apfel und Ananas in 2 cm grosse Würfel schneiden und mit Zitronensaft würzen.  
Trauben säubern und herrichten.

Aus Eigelb, Öl und Senf eine Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.  
Den Ingwer schälen, fein würfeln und unterrühren.

Den Kopfsalat waschen, trocken schütteln und in Blätter zerteilen.  
Einen Suppenteller mit Salatblättern auslegen und den Salat in der Mitte anrichten.

Dazu passt getoastetes Baguette.

Pro Portion: 676 kcal / 2828 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 49 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 27. Dezember 2011

**Sandwich vom Perlhuhn mit Kartoffel-Balsamicojus, Rezept für 2 Personen**

**Zutaten**

**Für das Sandwich:**

2 Perlhuhnbrustfilets à 150 g  
1 EL Butterschmalz  
Etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Chilischote  
1 Zweig Koriander  
1 EL körniger Senf  
1 EL weißer Balsamico  
3 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
3 Schalotten  
1 TL Mehl  
Etwas Olivenöl zum Ausbacken  
1 Fleischtomate  
5 Scheiben Toastbrot ohne Rinde  
1 Kopfsalatherz, geputzt

**Für den Kartoffel-Balsamico-Jus:**

100 g Kartoffeln, mehlig kochend  
80 g junger Lauch  
20 g Pinienkerne  
1 EL Olivenöl  
30 ml trockener Wermut  
30 ml Anisschnaps  
60 ml Weißwein  
150 ml Geflügelfond  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 EL weißer Balsamico  
1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung**

**Für das Sandwich**

Backofen auf 70 Grad (Umluft 50 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.  
Perlhuhnbrust in einer backofengeeigneten Pfanne mit Butterschmalz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 70 Grad für 20 Minuten ziehen lassen.

Die Chilischote entkernen und fein schneiden, den Koriander fein hacken. Für die Marinade Senf, Balsamico und Olivenöl verrühren, Chili und Koriander untermischen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

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

Tomate in feine Scheiben aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für den Kartoffel-Balsamico-Jus**

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch waschen und grob würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln, Lauch und Pinienkerne darin anschwitzen, mit dem Wermut, Schnaps und Wein ablöschen und reduzieren lassen. Mit dem Geflügelfond auffüllen und die Kartoffeln darin gar kochen. Durch ein Sieb passieren und die Pinienkerne mit einem Teil der Kartoffeln mixen, so dass die Sauce leicht bindet. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Balsamico und Zitronensaft würzen.

Toastbrotsscheiben halbieren, von einer Seite in einer Pfanne bräunen. Eine Toastbrotsscheibe in Würfel schneiden, die anderen mit Senfmarinade bestreichen und würzen.

Toastscheiben in die Mitte des Tellers geben, mit Tomatenscheiben und Kopfsalat belegen und mit Kartoffel - Balsamicojus beträufeln.

Perlhuhnbrust in Streifen schneiden, auf den Salat geben und wieder mit Tomatenscheiben bedecken, mit Toastbrotwürfeln und Pinienkernen bestreuen.

Zum Schluss noch Kartoffel - Balsamicojus über das Gericht geben und mit Senfmarinade beträufeln. Mit gebackenen Schalotten das Gericht vollenden.

Pro Portion: 763 kcal / 3192 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 33 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 28. Dezember 2011

**Gulaschsuppe, Rezept für 2 Personen****Zutaten**

1 Zwiebel  
1 EL Butterschmalz  
300 g Rindfleisch aus der Oberschale  
Etwas Salz  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
1 EL Tomatenmark  
600 ml Rinderbrühe  
2 Kartoffeln, fest kochend  
1/2 rote Paprika  
1/2 grüne Paprika  
1 Chilischote  
1 EL Olivenöl  
60 g saure Sahne

**Für die Brotstangen:**

200 g Mehl  
10 g Hefe  
1 Prise Zucker  
1 EL Olivenöl  
Etwas Salz  
1 TL Paprikapulver

**Zubereitung**

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anbraten. Das Rindfleisch in 0,5 cm kleine Würfel schneiden, mitbraten. Mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit der Brühe auffüllen und kochen. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mitkochen bis alles weich ist.

Die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Ein Esslöffel Paprikawürfel beiseite stellen. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel anbraten, Chili zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brotstangen aus Mehl, Hefe, Zucker, Olivenöl und Wasser einen Teig herstellen. Salz und Paprikapulver unterkneten und den Teig kurz gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad, Gas Stufe 4) vorheizen.

1 EL rohe Paprikawürfel zum Teig geben und verkneten. 30 cm lange dünne Stangen formen und 5 – 7 Minuten im Ofen backen.

Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, nochmal abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen. Mit einem Löffel saurer Sahne garnieren und mit den Brotstangen servieren.

Pro Portion: 987 kcal / 4130 kJ  
100 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 36 g Fett

Otto Koch

Freitag, 30. Dezember 2011

## Fondue Bouillabaisse, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für den Fischfond:

100 g Sellerie  
100 g Zwiebel  
100 g Karotten  
100 g Lauch  
500 g Fischgräten und Fischabschnitte  
500 ml Wasser  
500 ml trockener Weißwein  
1 Zweig Thymian  
1 Lorbeerblatt

#### Für das Fondue:

2 Knoblauchzehen  
150 g Gemüsestreifen (Karotten, Sellerie, Lauch)  
1 EL Olivenöl  
1 Msp. Safranfäden  
1 l Fischfond  
Etwas Salz, Pfeffer  
4 Scampischwänze  
100 g Zanderfilet  
100 g Lachs  
200 g Fischfilets von Mittelmeerfischen ( z.B. Rotbarbe, Wolfsbarsch)  
100 g große Miesmuscheln, gekocht und ausgelöst

#### Für die Sauce Rouille:

1 gekochte Kartoffel  
2 Knoblauchzehen  
100 g Mayonnaise  
1 TL scharfer Senf  
1 TL Tomatenmark  
ca. 30 ml Olivenöl  
etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

### Zubereitung

#### Für den Fischfond

Sellerie, Zwiebeln, Karotten und Lauch putzen, waschen und grob würfeln. Die Gräten und Fischabschnitte mit Wasser, Weißwein, Gemüsewürfeln und den Kräutern in eine Topf geben, aufkochen und 30 Minuten sieden lassen. Dann durch ein Sieb abpassieren.

#### Für das Fondue

Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Gemüsestreifen mit dem feingeschnittenen Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Safranfäden zugeben und mit dem Fischfond auffüllen. Aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Die Scampischwänze auslösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Fischfilets ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Alles mit den gekochten und ausgelösten Miesmuscheln auf Tellern anrichten und mit Fonduegabeln bereitstellen.

**Für die Sauce Rouille**

Die gekochte Kartoffel schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Die Mayonnaise mit der Kartoffel, dem Knoblauch, Senf, und Tomatenmark vermischen. Je nach Konsistenz noch Olivenöl zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die vorbereitete Brühe in einen Fonduetopf geben, aufkochen und bei Tisch die Fischfiletstücke, Muscheln und Scampi darin erhitzen. Mit der Sauce „Rouille“ dazu reichen.

Dazu passt Baguette.