

Michael Kempf

Montag, 2. Januar 2012

Eintopf von Kraut und Rüben mit Rinderbrust und Sauerrahm, Rezept für 6 Personen

Zutaten

1 kg Bio-Rinderbrust
80 g Möhre
80 g Knollensellerie
80 g Lauch
1 Zwiebel
Etwas Meersalz
300 g Rote Bete
300 g Bundmöhre
300 g Steckrübe
300 g Spitzkraut
1 BundSchnittlauch
Etwas Kreuzkümmel, gemahlen
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
50 g Sauerrahm

Zubereitung

Die Rinderbrust in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und langsam aufkochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder entfernen.

Möhre, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und waschen, grob würfeln. Die Zwiebel mit der Schale halbieren und auf der Schnittfläche in einer Pfanne ohne Fett stark anbräunen. Das gewürfelte Gemüse und die angebräunte Zwiebel nach 1 Stunde mit in den Fleischtopf geben. Mit etwas Meersalz würzen und das Fleisch fertig weich garen. Das Fleisch ist weich, wenn sich eine Fleischgabel oder ein Zahnstocher leicht einstechen und wieder herausziehen lässt.

Das Fleisch dann in der Brühe erkalten lassen. Anschließend aus der Brühe nehmen und in kleine Würfel schneiden. Die Brühe durch ein feines Sieb passieren. Rote Bete, Bundmöhre und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden. Die passierte Brühe aufkochen und die Gemüswürfel darin garen. Spitzkraut waschen, den harten Strunk entfernen und das Kraut in Quadrate schneiden. Ebenfalls zur Brühe geben und mitgaren. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Eintopf mit Meersalz, Kreuzkümmel und weißem Pfeffer abschmecken. Die Fleischwürfel zugeben, erhitzen und dann in tiefen Tellern anrichten. Etwas Sauerrahm darauf geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 537 kcal / 2246 kJ
15 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 38 g Fett

Sören Anders

Dienstag, 3. Januar 2012

Kabeljau mit Linsen und Speckschaum, Rezept für 4 Personen**Zutaten****Für die Linsen:**

2 Schalotten
60 g Karotte
100 g Kartoffel
30 g Lauch
50 g geräucherter Speck
1 EL Butter
200 g schwarze Linsen (z.B. Beluga –Linsen)
400 ml Geflügelbrühe
1 TL Balsamico
Etwas Salz, Pfeffer

Für den Kabeljau:

300 ml Speiseöl
10 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren
6 schwarze Pfefferkörner
4 Kabeljaufilets mit Haut á 120 g, geschuppt
Etwas Salz und Pfeffer

Für die Sauce:

50 g Schwarzwälder Schinken
2 Schalotten
1 EL Butter
1 EL Mehl
100 ml Weißwein
300 ml Fischfond oder Geflügelbrühe
100 ml Sahne
50 g Creme fraiche
Etwas Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Für die Linsen Schloten, Karotte und Kartoffel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und ebenfalls fein Würfeln. Speck in feine Würfel schneiden.

In einem Topf mit Butter die Schalotten anschwitzen. Kartoffel, Karotte, Lauch und Speck zugeben und mitanschwitzen. Ebenfalls die Linsen zugeben und mit der Brühe ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dann mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch den Backofen auf 70 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Das Öl mit den Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in eine flache Auflaufform geben und auf 70 Grad erhitzen.

Die Fischfilets mit der Salz und Pfeffer würzen, mit der Haut nach oben in das vorbereitete Öl legen (der Fisch sollte ganz mit dem Öl bedeckt sein) und im Ofen ca. 15 Minuten garen.

Für die Sauce Schwarzwälder Schinken fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Speck zugeben und mit anschwitzen. Dann mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein um etwa die Hälfte einkochen lassen, dann den Fond zugeben und diesen wieder um etwa die Hälfte einkochen.

Zuletzt Sahne und Creme fraiche zufügen und aufkochen. Die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Linsen mittig in tiefen Tellern anrichten. Fischfilets drauf geben. Die Sauce nochmals mit dem Pürierstab aufschäumen und darum herum verteilen.

Pro Portion: 815 kcal / 3409 kJ
35 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 51 g Fett

Martin Gehrlein

Mittwoch, 4. Januar 2012

Schwarzwurzelrösti mit Endiviensalat, Rezept für 4 Personen

Zutaten

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1 Zitrone
1 TL Mehl
8 Schwarzwurzeln
Etwas Salz
2 Tomaten
1 Kopf Endiviensalat
1 Knoblauchzehe
3 EL Balsamico
5 EL Sonnenblumenöl
1 Prise Zucker
Etwas Pfeffer aus der Mühle
4 Schalotten
100 ml Weißwein
150 g Butter
200 g Gruyere
1 Prise Muskatblüte
2-3 EL Butterschmalz
2 Eigelb

Zubereitung

Die Kartoffel in der Schale bissfest kochen, abkühlen lassen und schälen.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Etwas Zitronensaft und Mehl unter das Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln schälen, in ca. 7 cm große Stücke schneiden und ins Mehl-Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser und einem Spritzer Zitronensaft die Schwarzwurzelstücke weich garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Salat putzen, in feine Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Knoblauch, Essig und Sonnenblumenöl mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

Schalotten schälen, eine Schalotte in feine Würfel, den Rest in dünne Streifen schneiden. Die gewürfelten Schalotten in einem Topf mit Weißwein aufkochen, dann etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren.

Die Butter in einen Topf geben und klären. Käse grob reiben.

Gegarte Kartoffeln auf der groben Reibe reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte abschmecken. In einer Pfanne mit Butterschmalz aus den gewürzten Kartoffelspänen kleine Rösti ausbacken. Die Rösti von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen. In der Pfanne die Schalottenstreifen anbraten.

Den passierten Weißwein in einen Schlagkessel geben, Eigelbe zugeben und über dem Wasserbad schaumig aufschlagen, bis das Ei zu binden anfängt. Dann vom Wasserbad nehmen und langsam die geklärte Butter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Schwarzwurzeln, Schalottenstreifen und Tomatenwürfeln belegen, etwas Sauce darauf träufeln und mit Käse bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze im Backofen kurz gratinieren.

Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Jeweils 2-3 belegte Rösti aufeinandergesetzt anrichten, mit der restlichen Sauce beträufeln und den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 882 kcal / 3690 kJ

37 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 69 g Fett

Vincent Klink Donnerstag 05. Januar 2012

Schweinegeschnetzeltes mit Mango und Curryreis, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für den Curryreis

80 g Langkornreis
1 Schalotte
1 EL Butterschmalz
1 TL Curry
250 ml Gemüsebrühe
Etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer

Für das Geschnetzelte

1 Mango
3 Frühlingszwiebeln
1/2 rote Chilischote
300 g Schweinefilet
Etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl
150 ml Fleischbrühe
1/2 TL Speisestärke

Zubereitung

Für den Curryreis

Den Reis gut mit kaltem Wasser abspülen. Die Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf 1 EL Butterschmalz schmelzen, Schalotte zugeben und anschwitzen, das Currypulver einstreuen und kurz mitanschwitzen. Reis zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Den Reis ca. 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Geschnetzelte

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein schneiden und das Grün in feine Ringe schneiden. Chili halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, reichlich pfeffern und nur mäßig salzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, das Fleisch anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Pfanne auswischen und das Weiße der Frühlingszwiebeln mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Mangowürfel zugeben und mit Brühe ablöschen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Alles kurz aufkochen. Kurz vor dem Servieren das Fleisch und Chili zugeben. Das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken.

Das Geschnetzelte mit dem Reis anrichten.

Pro Portion: 535 kcal / 2238 kJ
44 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 21 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Freitag, 6. Januar 2012

Sauerkraut-Tarte mit Räucherfischmousse, Rezept für 6 Personen

Zutaten

300 g Mehl
200 g Butter
2 Eigelb
Etwas Salz
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
350 g Sauerkraut, frisch aus dem Fass
1 TL Butter zum Ausfetten
Etwas Linsen zum Blindbacken
450 g Creme fraiche
100 ml Sahne
3 Eier
Etwas Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Dill
200 g Räucherfisch (z.B. Räucherforelle, Räucherlachs)
1 Spritzer Zitronensaft
1 EL Forellenkaviar

Zubereitung

Mehl, Butter, Eigelbe und 1 Prise Salz zu einem Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten. Das Sauerkraut abspülen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln geben, einmal kurz in der Pfanne schwenken, dann in eine Schüssel umfüllen.

Den Mürbeteig dünn ausrollen und in eine mit Butter ausgefettete Tarteform (ca. 26 cm Durchmesser) legen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf den Teig ein großes Stück Backpapier geben und darauf die Linsen schütten. Im vorgeheizten Ofen den Boden ca. 7 Minuten vorbacken. 250 g Creme fraiche mit Sahne und den Eiern in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Sauerkraut untermischen.

Die Tarteform mit dem Boden aus dem Ofen nehmen, die Linsen mit Hilfe des Backpapiers herunterheben. (Nach dem Abkühlen können die Linsen aufbewahrt werden und immer wieder zum Blindbacken verwendet werden.) Die Backofentemperatur auf 180 Grad herunter stellen. Die Sauerkrautmasse auf den vorgebackenen Boden geben und alles erneut in den Ofen geben. Die Tarte ca. 20 Minuten backen.

Schnittlauch, Petersilie und Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Den Räucherfisch in Stücke teilen und mit den Kräutern und 200 g Creme fraiche in einen Cutter geben und zu einer glatten Farce verarbeiten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse im Kühlschrank kalt stellen.

Die gebackene Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas stocken lassen und dann vorsichtig aus der Form stürzen.

Zum Anrichten die Tarte aufschneiden. Je eine Scheibe Sauerkraut-Tarte auf dem Teller anrichten, eine Nocke Räucherfischmousse abstecken und drauf geben. Diese mit etwas Forellenkaviar verzieren und servieren.

Pro Portion: 724 kcal / 3029 kJ

40 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 53 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 09. Januar 2012

Bachsaiblingroulade mit Blattspinat und Riesling-Schnittlauchsauce, Rezept für 2 Personen**Zutaten**

1 Bachsaibling ca. 1,2 kg
30 ml Sahne
Etwas Salz, Pfeffer
2 Stängel Basilikum
500 g Blattspinat
1 kleine Knoblauchzehe
1 Schalotte
2 EL Butter
1 Prise Muskat

Für die Sauce

100 g Champignons, weiß
3 Schalotten
3 EL Butter
5 Pfefferkörner
1 Zweig Thymian
250 ml Riesling
250 ml Fischfond
50 g Creme double
50 ml Sahne
Etwas Salz, weißer Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und anschließend von der Haut lösen. Vom Filet ca. 30 g abschneiden, würfeln und mit der Sahne und etwas Salz im Cutter zu einer Farce zerkleinern. Die Filets nun in vier Teile schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 2 mit der Fischfarce bestreichen und mit Basilikumblätter belegen und darauf die übrigen Filets legen. Die zusammengelegten Bachsaiblingfilets in hitzebeständige Folie einrollen und diese im Ofen bei 120 Grad unter Zugabe von Wasserdampf (dazu ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser füllen und mit in den Ofen geben) ca. 7 - 9 Minuten garen. Den Spinat putzen, von den Stielen befreien, in kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Schalotte mit der angegedrückten Knoblauchzehe glasig anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Den Knoblauch entfernen. Vor dem Servieren den Spinat auf ein Küchentuch geben, damit das überschüssige Wasser entfernt wird.

Für die Sauce

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Pfefferkörner und Thymian zugeben. Mit dem Riesling ablöschen und diesen fast völlig einkochen lassen. Dann mit Fischfond aufgießen und wiederum um die Hälfte einkochen lassen. Dann durch ein Sieb passieren. Crème double und die Sahne zur passierten Sauce gießen und kurz kochen. Mit einem Stabmixer restliche Butter in kleinen Stücken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Je nach

Säuregehalt des Weines eventuell noch mit Zitronensaft abrunden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Fischrouladen auspacken und schräg anschneiden. Spinat auf den Tellern anrichten, darauf je zwei Stücke Roulade geben. Sauce nochmal aufmixen, Schnittlauch einstreuen und um den Spinat gießen.

Pro Portion: 1000 kcal / 4184 kJ
11 g Kohlenhydrate, 109 g Eiweiß, 48 g Fett

Martin Gehrlein

Dienstag, 10. Januar 2012

Cordon bleu mit Herzoginkartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

500 g Kartoffeln, mehlig kochend
400 g Kastenweißbrot
2 doppelte Kalbsschnitzel aus der Nuss à 180 g
Etwas Salz und Pfeffer
2 Scheiben gekochter Hinterschinken
2 Scheiben Greyerzer - Käse
Etwas Mehl
1 Ei
100 g weiche Butter
3 Eigelb
1 Prise Muskat
4 EL Butterschmalz
60 g Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in einem Topf mit Salzwasser weichkochen.

Den Backofen auf 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Vom Kastenweißbrot die Rinde entfernen und das Brot zu Bröseln reiben. Die Schnitzel einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einer Scheibe Schinken und Käse füllen und das Schnitzel fest zusammendrücken. Dann zuerst in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln wenden.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und gut ausdampfen lassen. Die noch warmen, aber nicht mehr ganz heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Butter und 2 Eigelb zugeben und gut untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die warme Masse in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech aus der Kartoffelmasse kleine Türmchen aufdressieren. Übriges Eigelb verquirlen und die Kartoffeltürmchen damit vorsichtig abpinseln.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken.

Die panierten Fleischscheiben in einer Pfanne mit reichlich Butterschmalz bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten) und auf Küchentrepp abtropfen. Cordon bleu mit den Herzoginkartoffeln anrichten. Preiselbeeren in einem kleinen Schälchen extra dazu reichen.

Pro Portion: 1150 kcal / 4811 kJ
94 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 57 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 11. Januar 2012

Im Zitronensud pochierte Hähnchenbrust mit gelben Linsen, Rezept für 2 Personen

Zutaten

1 TL Fenchelsamen
2 Zitronen
400 ml Hühnerbrühe
etwas Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
3 Zweige Thymian
2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
2 EL Rosinen
1 rote Zwiebel
1 Möhre
1 EL Olivenöl
150 g gelbe Linsen
1 kleine Gurke
1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt
1/2 Bund Koriander
1/2 Bund Schnittlauch
1 TL Speisestärke

Zubereitung

Fenchelsamen mörsern, Zitronen entsaften. Ca. 150 ml der Hühnerbrühe mit dem Zitronensaft, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer, einem Lorbeerblatt und einigen Zweigen Thymian in einem Topf erwärmen. Die Hähnchenbrüste und Rosinen in den Sud legen und bei einer Temperatur von ca. 64 Grad je nach Größe 15 – 20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Die Zwiebel und Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Möhre anbraten, die restliche Brühe zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen, dann die Linsen zugeben, nochmal aufkochen lassen umrühren und von der Hitze nehmen. Vorsicht gelbe Linsen verkochen sehr schnell!
Gurke schälen und raspeln, Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Den Joghurt mit der Gurke und dem Knoblauch mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.

Koriander und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Linsen mit Koriandergrün und Schnittlauch abschmecken.

Die Hühnerbrust aus dem Sud nehmen und warm stellen. Speisestärke mit 1 EL Wasser vermischen. Den Sud durch ein Sieb in einen Topf geben, aufkochen und mit etwas angerührter Stärke binden. Die Rosinen aus dem Sieb nehmen und wieder in die Sauce geben.

Hähnchenbrüste schräg aufschneiden und mit den Linsen und er Sauce anrichten.

Pro Portion: 840 kcal / 3514 kJ
64 g Kohlenhydrate, 71 g Eiweiß, 31 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 12. Januar 2012

Rohrnodeln mit Apfelmus und Vanillesauce, Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Rohrnodeln

400 ml Milch
20 g Hefe
80 g Zucker
500 g Mehl
100 g Butter
2 Eier
1 Prise Salz
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale

Für das Apfelmus

1/4 l Weißwein oder Apfelsaft
5 Äpfel (möglichst Boskoop)
3-5 EL Zucker
1 Zimtstange

Für die Vanillesauce

1 Vanilleschote
60 g Zucker
400 ml Milch
3 Eigelb
1 EL Sahne

Zubereitung

Für die Rohrnodeln

Den Ofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. 200 ml Milch mit der Hefe und einer Prise Zucker verquirlen und bei Raumtemperatur 10 Minuten gehen lassen.

Dann den restlichen Zucker, Mehl, 80 g Butter, Eier, 1 Prise Salz und die Zitronenschale hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Eine Stunde gehen lassen, dann nochmal durchkneten und tischtennisballgroße Kugeln formen. Die Kugeln in einen gefetteten backofengeeigneten Topf oder Bräter geben. Restliche Milch darüber gießen und alles mit Butter bepinseln. Für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben.

Für das Apfelmus

Wein oder Apfelsaft in einen Topf geben. Die Äpfel waschen und ungeschält mit dem Kerngehäuse (viel Pektin drin) in grobe Würfel oder Spalten schneiden. Zucker und die Zimtstange mit den Äpfeln in den Topf geben. Alles aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten dünsten. Nach Geschmack noch etwas Zucker dazugeben. Wenn die Äpfel weich sind, alles durch ein grobes Sieb oder die Flotte Lotte passieren.

Für die Vanillesauce

Die Vanilleschote horizontal einschneiden und das Mark herauskratzen. Zucker und Vanillemark mit der Milch aufkochen. Gut durchkochen und noch einige Zeit ziehen lassen. Die Eigelbe mit einem Esslöffel Sahne kurz aufschlagen. Eigelbe in die heiße, nicht mehr kochende Milch einschlagen. Auf schwachem Feuer oder im Wasserbad mit dem Schneebesen ständig am Topfboden rühren, bis die Flüssigkeit beginnt dick zu werden. Jetzt heftig schlagen, dabei den Topf vom Feuer nehmen, und solange weiter schlagen, bis der Topfboden seine Hitze abgegeben hat.

Die Rohrnodeln mit dem Apfelmus und der Vanillesauce anrichten.

Pro Portion: 1090 kcal / 4560 kJ
152 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 37 g Fett

Otto Koch

Freitag, 13. Januar 2012

Wildschweinfrikadellen auf Rotkrautsalat, Rezept für 2 Personen

Zutaten

300 g Rotkraut
1 Schalotte
Etwas Salz, Pfeffer
2 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl
60 ml Milch
1 Brötchen vom Vortag
4 Stängel glatte Petersilie
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
250 g Hackfleisch vom Wildschwein
1 TL scharfer Senf
1-2 EL Butterschmalz
200 ml brauner Kalbsfond

Zubereitung

Vom Rotkraut den harten Strunk entfernen, evtl. unschöne Blätter entfernen. Das Kraut in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Schalotte schälen, fein würfeln und mit dem Rotkraut in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Essig und Olivenöl zugeben und alles gut vermischen bzw. verkneten und durchziehen lassen. Den Salat vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Die Milch erwärmen. Das Brötchen in der warmen Milch einweichen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken, etwas zerpfücken und zum Hackfleisch geben. Ebenfalls Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zugeben, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten, bis die Masse gut durchgebraten ist. Die Frikadellen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit Fond aufgießen und etwas einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frikadellen anrichten, die Sauce angießen und den Rotkrautsalat dazu reichen.

Pro Portion: 716 kcal / 2995 kJ
21 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 54 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 16. Januar 2012

Geschmorter Chicorée mit Maispoularde, Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 Chicorée
3 EL Portwein
Etwas Salz, Pfeffer
1 Zitrone
200 ml Geflügelbrühe
35 g Karotte
35 g Sellerie
35 g Zucchini
5 EL Butter
2 EL Puderzucker
2 Zweige Thymian
4 Maispoulardenbrüste mit Knochen
1 Zweig Rosmarin

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den Chicorée der Länge nach halbieren und mit Portwein beträufeln. Salzen und Pfeffern und jeweils 4 Chicoréehälften in zwei kochfeste Gefrier oder-Vakuumbbeutel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Geflügelbrühe und Zitronensaft dazugießen, gut verschließen und in kochenden Wasser 6-8 Minuten garen. Dann die Beutel zum Abschrecken in Eiswasser legen. Karotte und Sellerie schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zucchini ebenfalls sehr fein würfeln.

Dann den Chicorée auspacken und die Flüssigkeit aufbewahren. Vom Chicorée den Strunk entfernen.

3 EL Butter mit Puderzucker in einem Schmortopf oder einer backofengeeigneten Pfanne goldgelb karamellisieren lassen. Einen Thymianzweig und Gemüsewürfel dazugeben und kurz anschwitzen.

Die Chicoréehälften darauflegen und mit der Marinierflüssigkeit begießen. Dann den Chicorée zugedeckt im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten schmoren.

Von den Poulardenbrüsten die Knochen sauber putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit 2 EL Butter zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten, dann wenden, einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben und fertig braten (ca. 10 Minuten) (oder bei 160 Grad ca. 8 Minuten im Ofen fertig garen).

Zum Anrichten je zwei geschmorte Chicoréehälften auf einen Teller geben. Darauf eine Poulardenbrust legen. Den Schmorfond vom Chicorée mit den Gemüsewürfel angießen.

Pro Portion: 355 kcal / 1485 kJ
11 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 15 g Fett

Frank Buchholz

Dienstag, 17. Januar 2012

Pfeffersteak vom Kürbis mit gebratener Wachtelbrust, Rezept für 2 Personen

Zutaten

400 g Muskatkürbis
200 ml Rotwein
75 ml Geflügelfond
100 ml dunkler Holunderbeerensaft
100 g Holunderbeeren (evtl. TK)
Etwas Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Zitronensaft
3 EL Mélange noir (Gewürzmischung aus verschiedenen schwarzen Pfeffersorten)
Etwas Zucker
3-4 EL geröstetes Sesamöl
8 Wachtelbrüste, küchenfertig ausgelöst

Zubereitung

Den Kürbis entkernen, schälen und in vier gleich große Scheiben schneiden. Den Rotwein mit dem Geflügelfond und dem Holundersaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen lassen. Die Holunderbeeren dazugeben, nochmals aufkochen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein feines Sieb passieren und zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Die Kürbisscheiben mit Salz, der Mélange noir und einer Prise Zucker würzen und langsam in einer Pfanne mit etwas Sesamöl braten.

Die Wachtelbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Sesamöl etwa 5-6 Minuten braten. Dann die Wachtelbrüste auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Pro Portion zwei Wachtelbrüste in die Mitte des Tellers setzen, darauf das Pfeffersteak vom Kürbis platzieren, zwei Wachtelbrüste dekorativ anlegen und die Holundersauce angießen.

Pro Portion: 658 kcal / 2753 kJ
31 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 32 g Fett

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 18. Januar 2012

Ragout von Schwarzwurzeln und Walnüssen, Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
1 kg Schwarzwurzeln
1 Spritzer Essig oder Zitronensaft
2 Schalotten
3 EL Butterschmalz
Etwas Salz
1 Lorbeerblatt
evtl. 50 ml Gemüsebrühe
100 g Walnusskerne
6 Datteln
3 EL Sonnenblumenöl
4 Blätter Frühlingsrollenteig (kein Reisblattteig)
1/2 Bund glatte Petersilie
2 Stängel Majoran
150 ml Milch
1 EL Butter
Etwas Muskatnuss
100 ml Sahne

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und weich kochen.

Für die Schwarzwurzeln eine flache große Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Einen Spritzer Essig oder Zitronensaft unter das Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln schälen und ins vorbereitete Wasser legen, damit sie nicht braun werden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und diese dann der Länge nach halbieren oder vierteln.

Die Schalotten in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, die Schwarzwurzeln zu geben und ca. 10 Minuten mit dünsten. Mit Salz würzen und ein Lorbeerblatt einlegen. Darauf achten, dass die Schwarzwurzeln nicht braun werden, sondern schön hell bleiben, falls nötig Gemüsebrühe zugeben.

Die Walnüsse und die Datteln fein hacken. Die Hälfte der gehackten Walnüsse mit 3 EL Sonnenblumenöl fein pürieren. Die Frühlingsrollenteigblätter auslegen, mit dem pürierten Walnussöl bestreichen und mit den Datteln bestreuen. Jedes Blatt zu einer dünnen Rolle aufrollen.

Petersilie und Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Milch erwärmen. Die Petersilienblätter mit der Milch pürieren und unter die Kartoffeln mischen. Die gekochten Kartoffeln pellen und durch die Presse geben, 1 EL Butter untermischen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Wenn die Wurzeln bissfest sind, Sahne zugeben und nochmals einige Minuten köcheln lassen.

Die vorbereiteten Teigrollen in einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Majoran fein hacken. Die Schwarzwurzeln abschmecken, die restlichen gehackten Walnüsse und den Majoran zugeben.

Das Schwarzwurzelragout mit dem Püree und der gebratenen Dattel-Walnuss-Stange servieren.

Pro Portion: 667 kcal / 2828 kJ
55 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 42 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 19. Januar 2012

Hechtklößchen mit Spinat und Salzkartoffeln, Rezept für 2 Personen

Zutaten

500 g Kartoffeln, fest kochend
Etwas Salz
400 g Hechtfilet ohne Haut
1/2 TL gemahlener Koriander
Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle
400 ml Sahne
500 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Sardelle
3 EL Butter
1 Msp. Muskat
2 Stängel Salbei
2 EL geriebenes Weißbrot

Zubereitung

Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.
In einen flachen Topf leicht gesalzenes Wasser geben und zum Kochen bringen.
Das Hechtfilet in Streifen schneiden und mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz in einen Cutter (Mixer) geben und zerkleinern.

Die Sahne zugeben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten.
Für die Klößchen einen Suppenlöffel in das Wasser tauchen, aus der Masse eiförmige Klöße ausstechen und diese im kochenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.
Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
Sardelle fein hacken. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, die gehackte Sardelle und den Spinat zugeben. Den Spinat zusammenfallen lassen.
Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Salbei abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Hechtklößchen in eine Auflaufform legen, mit den Salbeiblättern belegen und mit Bröseln und etwas Butter bestreuen. Unter der Grillschlange oder bei Oberhitze kurz gratinieren.
Denn Spinat auf Tellern anrichten, die gratinierten Klößchen obenauf legen und mit den Salzkartoffeln servieren.

Pro Portion: 787 kcal / 3292 kJ
53 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 36 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 23. Januar 2012

Gebratene Garnelen mit Orangenbutter, Rezept für 4 Personen

Zutaten

2 Orangen
150 g Blattsalat (Rauke, Frisée, Radicchio)
1 EL Weißweinessig
2 EL Sonnenblumenöl
Etwas Salz, Pfeffer
2 Schalotten
100 g Butter
300 ml Fischfond
50 ml Riesling
120 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 Spritzer Zitronensaft
2 Stängel Basilikum
12 Riesengarnelen
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Orangen filetieren. Den Salat waschen und trocken schütteln. Aus Essig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren.

Die Schalotten schälen, fein schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Butter andünsten. Mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen, die Flüssigkeit um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann den Orangensaft dazugeben und wieder etwas einkochen. Zuletzt die restliche Butter in Stücken dazugeben und mit einem Pürierstab gut unter die Sauce mixen, bis sie eine schöne Bindung hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Basilikum abspülen, trocken schütteln, fein hacken und kurz vor dem Anrichten unter die Sauce geben.

Von den Garnelen Schale und Kopf entfernen und unter kaltem Wasser waschen. Mit einem Messer am Rücken entlangschneiden und den Darm entfernen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Garnelen auf beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten.

Salat mit der Marinade anmachen.

Auf jeden Teller etwas marinierten Salat geben und mit den Orangenfilets garnieren. Jeweils 3 Garnelen pro Teller anrichten. Dann die Orangenbutter angießen. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 451 kcal / 1886 kJ
10 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 31 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 24. Januar 2012

Lachswürfel auf Lauchraviolis, Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Ravioli:

125 g doppelgriffiges Mehl
1 Ei
2 Eigelb
2 EL Olivenöl
Etwas Salz
1 EL Wasser
100 g Kartoffel
50 g Lauch
4 Halme Schnittlauch
1 TL Butter
1 EL Creme fraiche
1 Spritzer weißer Balsamico

Für die Sauce:

2 Schalotten
3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
30 ml trockener Wermut
300 ml Fischfond
100 ml Sahne
100 ml Creme fraîche
1 Spritzer Zitronensaft
Etwas Salz, Cayennepfeffer

Für die Einlage:

4 EL Olivenöl
Etwas Salz, Piment d'Espelette
1 Msp. abgeriebene Limettenschale
4 Lachsfiletstücke à 50 g
150 g Lauch
Etwas Cayennepfeffer

Zubereitung

Für den Nudelteig

Mehl, Ei, 1 Eigelb, 1 EL Öl, eine Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig kneten. Ist der Teig zu hart, noch etwas Wasser oder Öl zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Die Kartoffel schälen und in Salzwasser kochen. Lauch putzen waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Lauch in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und den Schnittlauch untermischen. Die gekochte Kartoffel abschütten, gut ausdampfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Lauch, Schnittlauch, Creme fraîche, Eigelb, 1 EL Olivenöl und Balsamico zugeben, alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorbereiteten Nudelteig mit der Nudelmaschine oder mit einem Rollholz dünn ausrollen und in 4 Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen. Die Teigländer mit etwas Wasser bestreichen. Etwas Lauch-Kartoffelmasse in die Kreismitte geben und mit einem zweiten Nudelblatt abdecken und verschließen.

Für die Sauce

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Schalotten anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen. Den Fischfond angießen und die Flüssigkeit erneut um die Hälfte einkochen lassen. Dann mit Sahne und Creme fraîche auffüllen. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen nochmals um die Hälfte einkochen. Kurz vor dem Servieren 2 EL Olivenöl zugeben und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen. Den Backofen auf 75 Grad vorheizen.

3 EL Olivenöl mit etwas Salz, Piment d'Espelette und Limettenabrieb vermischen. Die Lachsstücke damit marinieren und auf einen Teller setzen. Diesen mit hitzestabiler Klarsichtfolie abdecken und im vorgeheizten Backofen ca. 8-10 Minuten garen. Für die Einlage den Lauch putzen, waschen und in 5 mm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl den Lauch anschwitzen, 2 EL Wasser zugeben und den Lauch garen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Die Ravioli in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Lauch in tiefen Tellern anrichten, 2 Ravioli darauf setzen, auf jeden Ravioli ein Lachsfilet geben und die aufgeschäumte Sauce angießen.

Pro Portion: 1090 kcal / 4560 kJ
55 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 76 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 25. Januar 2012

Rosenkohl mit Rinderhack und Schwarzkümmel gefüllt, Rezept für 2 Personen

Zutaten

ca. 500 g Rosenkohl
1 EL Schwarzkümmel
2 Zwiebeln
4 EL Butter
1 Brötchen vom Vortag
60 g Salami
250 g Rinderhack
1 Eigelb
Etwas Salz, Pfeffer
500 g Kartoffeln, fest kochend
1 EL Butterschmalz

Zubereitung

Rosenkohl waschen, den harten Strunkansatz abschneiden und die Blättchen einzeln lösen. Einige Stücke hitzebeständige Frischhaltefolie vorbereiten und darauf jeweils die Rosenkohlblättchen kreisförmig dicht an dicht auslegen, zu einem Kreis von ca. 6-8 cm Durchmesser.

Schwarzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Die Zwiebeln fein würfeln und eine Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten und den Kümmel zugeben.

Das Brötchen in Wasser einweichen. Die Salami in feine Würfel schneiden.

Rinderhack in eine Schüssel geben. Das Brötchen ausdrücken, in Stücke zerzupfen und zum Rinderhack geben. Ebenfalls die angeschwitzte Zwiebel, das Eigelb und die gewürfelte Salami. Alles mit dem Rinderhack mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je einen Löffel Hackmasse auf die vorbereiteten Rosenkohlblätter geben und die Frischhaltefolie oben zusammendrehen, so dass eine Kugel entsteht.

Die Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Die Rosenkohlkugeln in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen.

Die gekochten Kartoffeln abschütten und etwas abtropfen lassen. In einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz die restliche Zwiebel anschwitzen, die Kartoffelwürfel zugeben und goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Butter in einem Topf langsam schmelzen und bräunen. Die Rosenkohlkugeln vorsichtig aus der Folie packen und auf Tellern anrichten. Mit der gebräunten Butter bestreichen, die gebratenen Kartoffeln zugeben und servieren.

Pro Portion: 945 kcal / 3953 kJ
62 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 53 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 26. Januar 2012

Rehragout mit Schupfnudeln, Rezept für 2 Personen**Zutaten****Für das Ragout:**

20 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
100 g Sellerie
20 g geräucherter Bauchspeck
450 g Rehschulter
Etwas Pfeffer
2 EL Butterschmalz
3 Wacholderbeeren
250 ml Rotwein
2 EL Balsamico
Etwas Salz

Für die Schupfnudeln:

300 g mehliges Kartoffeln
etwas Salz
2 Eigelb
4 EL Mehl
1 Prise Muskat
1 EL Butter

Zubereitung**Für das Ragout**

Die getrockneten Pilze in kaltem Wasser zehn Minuten einweichen. Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, das Gemüse in 5 mm große Würfel schneiden. Speck fein würfeln. Die Rehschulter von den größten Sehnen befreien und in 3 cm große Stücke schneiden. Fleischstücke mit Pfeffer würzen und in einem Topf oder einer tiefen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz rundum anbraten. Speck, Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie zugeben und anbraten. Die Pilze ausdrücken zugeben und mit dem Einweichwasser und etwas Rotwein ablöschen. Wacholderbeeren andrücken und ebenfalls zugeben. Unter gelegentlichem Umrühren alles zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren, dabei immer wieder mit etwas Wein ablöschen.

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. Die Schupfnudeln kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit 1 EL Butter warm schwenken. Die weich gegarten Fleischwürfel in einen anderen Topf umstechen und die Sauce mixen und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und mit den Schupfnudeln anrichten.

Pro Portion: 775 kcal / 3242 kJ
46 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 27 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 27. Januar 2012

Grünkernsouffle mit Kürbis-Curry-Ragout, Rezept für 5 Personen

Zutaten

600 g Muskatkürbis-Fruchtfleisch
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
200 g Butter
1 EL Curry, mild
200 ml Kürbisfond oder Gemüsebrühe
200 ml Orangensaft
160 g Grünkern, geschrotet
500 ml Milch
Etwas Meersalz, Pfeffer, Muskat
10 Eigelbe
7 Eiweiß
Etwas Mehl
2 Stängel Koriander
1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

Kürbis schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

In einem Topf mit 30 g Butter die Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Ingwer zugeben, kurz danach die Kürbiswürfel. Kurz anbraten und mit Curry bestäuben.
Mit Kürbisfond und Orangensaft ablöschen und langsam köcheln lassen, bis der Kürbis eine sämige Konsistenz hat.

Den Backofen auf 160 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Grünkernschrot mit der Milch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat in einem Topf aufkochen, dann vom Herd ziehen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Eigelbe mit 160 g Butter schaumig aufschlagen. Eiweiß steif schlagen. Gequellten Schrot mit der Milch unter die Ei-Butter-Masse mischen. Dann vorsichtig den Eischnee unterheben.

5 Soufflécörmchen (ca. 300 ml Inhalt) mit Butter ausfetten und mit Mehl abstauben. Die Masse einfüllen. Die Cörmchen auf ein tiefes Backblech stellen, heißes Wasser in das Backblech gießen und so in den vorgeheizten Backofen schieben, die Soufflés ca. 15 Minuten garen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Von der Zitrone etwas Schale abreiben und Saft auspressen.

Das Kürbisragout mit Meersalz, Zitronenschale und etwas Zitronensaft abschmecken und den Koriander zugeben. Das Ragout in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten. Die Soufflés aus den Formen stürzen und auf dem Ragout anrichten. Etwas Kürbisöl auf das Kürbisragout tröpfeln und servieren.

Pro Portion: 745 kcal / 3117 kJ

40 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 55 g Fett