

**ARD-Bufferet Rezepte Februar 2012**

**Karlheinz Hauser**

**Montag, 30. Januar 2012**

**Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster, Rezept für 5 Personen**

**Zutaten**

50 ml Rum  
60 g Rosinen  
50 g Mandelblättchen  
5 Eier  
220 g Zucker  
330 ml Milch  
180 g Mehl  
2 g Backpulver  
1 Prise Salz  
500 g Zwetschgen, halbiert und entsteint (TK oder in der Saison frisch)  
10 g Zimt  
80 g Butter

**Zubereitung**

Den Rum in einem Topf erwärmen, dann über die Rosinen gießen und ca. 4 Stunden ziehen lassen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen bei 180 Grad goldbraun rösten.

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

Die Eier trennen und die Eigelbe mit 45 g Zucker schaumig aufschlagen. Dann die Milch unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen, durch ein Sieb in die Ei-Milch-Masse sieben und unterheben. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu Eischnee aufschlagen und nach und nach 25 g Zucker unterrühren.

Das geschlagene Eiweiß unter die aufgeschlagene Masse heben und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.

In der Zwischenzeit für den Zwetschgenröster die Zwetschgen auf ein tiefes Backblech geben. 100 g Zucker mit Zimt vermischen und über die Zwetschgen streuen. Alles in den auf 180 Grad erwärmten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen.

Den gebackenen Teig (Kaiserschmarrn) auskühlen lassen und anschließend in kleine Stücke zupfen.

In einer großen Pfanne Butter schmelzen, 50 g Zucker zugeben und auflösen, dann den gezupften Kaiserschmarrn zugeben und karamellisieren. Zuletzt die eingeweichten Rosinen und die gerösteten Mandeln untermischen und auf Tellern anrichten.  
Kaiserschmarrn mit den warmen Zwetschgen servieren.

Pro Portion: 714 kcal / 2987 kJ  
90 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 28 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 31. Januar 2012**

**Schweinebäckchen mit Parmaschinken, Blutwurst und Apfel, Rezept für 2 Personen**

**Zutaten**

1 Zwiebel  
1 Stange Lauch  
1 Karotte  
4 Schweinebäckchen  
50 g Schweineschmalz  
100 ml Weißwein  
Etwas Meersalz, Pfeffer  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Majoran  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Kümmel  
400 ml Geflügelfond  
4 Scheiben Parmaschinken , fein aufgeschnitten  
2 Kartoffeln, fest kochend  
2 EL Erdnussöl  
1 fester Apfel  
2 EL Butter  
1 TL Puderzucker  
50 ml Weißwein  
1 Spritzer Zitronensaft  
120 g Blutwurst, (zum Braten geeignet)  
100 ml Bratenjus

**Zubereitung**

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch waschen und das Weiße in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schweinebäckchen würzen und in einem Schmortopf mit Schweineschmalz von allen Seiten kurz anbraten. Gemüse zu den Schweinebäckchen geben, glasieren und mit Weißwein ablöschen. Salz, Pfeffer, die Kräuter und den Kümmel zugeben, mit Geflügelfond auffüllen und bei niedriger Temperatur ca. 1,5 Stunden zugedeckt leicht kochen bis die Schweinebäckchen butterzart sind. Schweinebäckchen herausnehmen und auskühlen lassen, den Fond passieren.

Die ausgekühlten Schweinebäckchen mit dem Parmaschinken einwickeln.

Kartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln, danach in feine Streifen schneiden und die Schweinebäckchen darin einwickeln, in Frischhaltefolie fest einpacken und kurz kalt stellen.

Von den eingepackten Schweinebäckchen die Folie entfernen und die Bäckchen mit dem Kartoffelmantel in einer Pfanne mit etwas Erdnussöl auf jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Kartoffeln beim Braten immer wieder übergießen und mit Meersalz würzen. Den Apfel mit Hilfe eines runden Ausstechers in kleine Halbmonde ausstechen, in einer Pfanne mit 1 EL Butter kurz anschwitzen, mit Puderzucker bestäuben und mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Blutwurst in 5 mm dicke Stücke schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Sauce den Schweinebäckchenfond und auf 150 ml einkochen, Bratenjus zugeben und 1 EL Butter einschwenken. Die Schweinebäckchen mit der Sauce und dem Apfel anrichten. Dazu passt Blattspinat.

Pro Portion: 1050 kcal / 4393 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 75 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 1. Februar 2012

### **Kartoffelrösti mit Lachstatar und Feldsalat, Rezept für 2 Personen**

#### **Zutaten**

300 g Lachsfilet (Sushi-Qualität)  
110 ml Olivenöl  
2 Zitronen  
2 Limetten  
Etwas Salz  
1/2 Bund Dill  
1 TL Senf  
1 Eigelb  
Etwas Pfeffer  
300 g Kartoffeln, mehlig kochend  
2 EL Butterschmalz  
80 g Feldsalat  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 Schalotte  
100 g Creme fraiche

#### **Zubereitung**

Vom Lachsfilet alle Gräten entfernen und graue Fettränder abschneiden. Dann das Lachsfilet mit einem Messer sehr fein schneiden bzw. fein hacken. Zum gehackten Lachsfilet zuerst 2 EL Olivenöl geben und gut untermischen. Von den Zitronen und Limetten den Saft auspressen. Lachs mit Salz würzen und den Saft einer halben Zitrone und Limettensaft untermischen und abschmecken.

Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Senf mit Eigelb gut verrühren ca. 60 ml Olivenöl mit dem Schneebesen nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht, Dill untermischen und mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln schälen und auf der groben Reibe reiben. In ein Küchentuch geben und gut ausdrücken. In eine beschichtete Pfanne 2 EL Butterschmalz geben und die Kartoffeln gleichmäßig darin verteilen. Bei geringer Hitze das Rösti langsam von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. 2 EL Zitronensaft mit 3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat damit marinieren.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Tatar nochmals abschmecken und Schnittlauch untermischen.

Schalotte schälen und sehr fein hacken oder reiben. Creme fraiche mit der Schalotte vermischen und mit Salz abschmecken.

Das Rösti halbieren und auf Tellern anrichten. Etwas Schalotten-Creme obenauf geben. Das Lachstatar daneben anrichten, Mayonnaise um das Lachstatar geben. Marinierten Feldsalat dazu servieren.

Pro Portion: 1010 kcal / 4225 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 82 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 2. Februar 2012

## Weißweinsauerkraut mit Speckfrikadellen und Kartoffelpüree, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für das Weinsauerkraut:

2 Schalotten  
2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1/4 l Rieslingwein  
200 g Sauerkraut, frisch aus dem Fass  
1 TL Bio-Gemüsebrühe instant  
1 Lorbeerblatt  
1 TL zerdrückte Wacholderbeeren  
Etwas Salz, Pfeffer

#### Für die Speckfrikadellen:

1/8 l Milch  
1 Brötchen  
50 g gerauchter Bauchspeck  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1/2 Bund Petersilie  
2 Zweige Majoran  
250 g Hackfleisch vom Schweinehals  
1 TL scharfer Senf  
1 Ei  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 EL Butterschmalz

#### Für das Kartoffelpüree

500 g Kartoffeln, mehlig kochend  
Etwas Salz  
200 ml Milch  
20 g Butter  
1 Prise Muskat  
etwas Pfeffer

### Zubereitung

#### Für das Weinsauerkraut:

Die Schalotten schälen und fein hacken, mit etwas Butter in einer Pfanne bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Den Knoblauch schälen, fein hacken und mit dünsten. Den Riesling, das Sauerkraut, Gemüsebrühepulver, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zugeben. Mit einer Gabel vermengen, pfeffern und salzen. 15 bis 20 Minuten kochen bei geschlossenem Deckel. Das Kraut sollte noch etwas Biss haben.

Die Flüssigkeit sollte restlos eingekocht werden, dazu evtl. den Deckel abnehmen und bei großem Feuer reduzieren. Die restliche Butter untermischen und anrichten.

### **Für die Speckfrikadellen**

Die Milch erhitzen. Das Brötchen in Scheiben schneiden und mit heißer Milch übergießen. Speck fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, mit dem Speck in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, dann in eine Schüssel umfüllen. Petersilie und Majoran abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Hackfleisch, Senf, Ei, Kräuter und das eingeweichte Brötchen zur Zwiebelmischung geben. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse Fleischküchle formen und in Butterschmalz braten.

### **Für das Kartoffelpüree**

Kartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in Salzwasser weich kochen. Abschütten und auf dem Herd bei kleiner Flamme ausdampfen lassen. Die Kartoffeln immer wieder schütteln, evtl. vom Boden loskratzen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in einen heiß vorgewärmten Topf drücken. Milch aufkochen und unter die Kartoffeln rühren. Anschließend den Brei durch ein feines Sieb streichen, mit Folie abdecken und warm stellen. Butter in einen kleinen Topf geben, bräunen, dann unter das Püree mischen, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 946 kcal / 3958 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 57 g Fett

Michael Kempf

Freitag, 3. Februar 2012

**In Buttermilch eingelegte Hirschhaxe mit Quittenessig und Petersilienwurzelgemüse,  
Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

1 Lorbeerblatt  
4 Wacholderbeeren  
2 Gewürznelken  
6 Körner tasmanischer Pfeffer  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
4 Hirschhaxen  
1 l Buttermilch  
80 g Zwiebel  
80 g Karotte  
80 g Sellerie  
6 EL Sonnenblumenöl  
200 ml Portwein, rot  
200 ml Rotwein  
100 ml Quittenessig  
200 ml Wildfond (ersatzweise Gemüsebrühe)  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer aus der Mühle

**Für das Gemüse**

600 g Petersilienwurzel  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Weißwein  
1 Prise Kümmel, fein gemahlen  
1/2 Bund Blattpetersilie  
15 g Walnusskerne

**Zubereitung**

Lorbeerblatt, Wacholder, Nelken, tasmanischer Pfeffer, Rosmarin und Thymian in einem Mörser fein zermahlen. Hirschhaxen in eine Auflaufform geben, die Buttermilch angießen und die Gewürze untermischen. Mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 48 Stunden ziehen lassen. Dabei die Haxen immer mal wieder drehen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Haxen aus der Gewürzmilch nehmen, mit Küchenpapier gut abtropfen. In einem Schmortopf 4 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Haxen von allen Seiten gut anbraten. Haxen herausnehmen und im Bratfett das gewürfelte Wurzelgemüse goldbraun anrösten. Portwein, Rotwein, Quittenessig und Wildfond zugeben, die Haxen wieder einlegen und zugedeckt im Ofen ca. 5 Stunden schmoren. Dabei die Haxen immer wieder mit etwas Schmorfond übergießen und den Garzustand kontrollieren.

Die gegarten Haxen im Schmorfond erkalten lassen, dann herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und portionieren.

Den Fond durch ein feines Sieb streichen und zur gewünschten Konsistenz einkochen Mit Meersalz, Pfeffer und Quittenessig abschmecken.

### **Für das Gemüse**

Die Petersilienwurzel schälen, in gleichmäßige Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer tiefen Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Petersilienwurzeln zugeben und goldgelb anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben, mit Weißwein ablöschen und das Gemüse bissfest bis weich schmoren, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Nüsse und Petersilie unter das Petersilienwurzelgemüse mischen.

Die portionierte Hirschhaxen in der Sauce erhitzen und auf den vorgewärmten Tellern verteilen. Petersilienwurzelspalten daneben anrichten

Pro Portion: 666 kcal / 2786 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 27 g Fett

Frank Buchholz

Montag, 6. Februar 2012

**Spitzkohlroulade auf „Bergmanns-Spargel“ in Rahm, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Bechamelsauce:**

60 g Butter  
60 g Mehl, gesiebt  
500 ml Milch  
1 Prise Muskatnuss  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer

**Für die Spitzkohlroulade:**

1 mittelgroßer Spitzkohl  
1 Kartoffel, mehlig kochend  
Etwas Salz  
1 Schalotte  
5 EL Butter  
Etwas Pfeffer, Muskat  
80 g getrocknete Sauerkirschen  
150 ml Portwein  
150 ml Rotwein  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin

**Für den Bergmannsspargel:**

1 Zitrone  
500 g Schwarzwurzeln („Bergmanns-Spargel“)  
Etwas Salz  
2 Schalotten  
1 EL Butter  
10 g Mehl  
150 ml Gemüsefond  
100 ml Sahne  
Etwas Pfeffer aus der Mühle, Muskat

**Für den Ontario-Apfel:**

2 Äpfel (z. B. Ontario-Apfel)  
200 ml Rotwein  
30 g Zucker  
20 g Tannenhonig  
1 Zimtstange  
30 ml Cassislikör  
3 Sternanis  
½ Vanilleschote  
Etwas Zitronenschale, unbehandelt  
Etwas Orangenschale, unbehandelt

## **Zubereitung**

### **Für die Bechamelsauce**

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen. Die erwärmte Milch langsam unterrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen, ständig weiterrühren. Sobald der Siedepunkt erreicht ist, die Hitze reduzieren und die Sauce ca. 20 Minuten unter Rühren sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

### **Für die Spitzkohlroulade**

10 schöne Außenblätter abzupfen, halbieren und den Mittelstrunk entfernen. Den restlichen Spitzkohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden. Die Kartoffel mit der Schale im Salzwasser weich kochen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, die Spitzkohlblätter darin weich kochen, anschließend im Eiswasser abschrecken und auf ein Küchentuch legen. Im gleichen Wasser den fein geschnittenen Spitzkohl kurz kochen und im Eiswasser abschrecken. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Ein Küchentuch auf ein Schneidebrett legen und die gekochten Spitzkohlblätter leicht überlappend auslegen, im Format 20 x 30 cm. Ein zweites Küchentuch darüber legen und mit einem Nudelholz unter Druck darüber rollen, damit sich die einzelnen Blätter miteinander festigen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel darin farblos anschwitzen. Den fein geschnittenen Spitzkohl hinzugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gekochte Kartoffel pellen, durchpressen und zur Bindung dazugeben. Die Spitzkohlmatte auf der Längsseite gerade schneiden, dünn mit etwas Béchamelsauce bestreichen. Darauf eine 5 - 6 mm dicke Schicht des Spitzkohlgemüses verteilen. Die Kirschen in drei gleichmäßigen Bahnen entlang der geraden Außenkante der Spitzkohlmatte darauf setzen. Mit Hilfe des Küchentuchs zu einer straffen Roulade formen, ähnlich wie einen Strudel. Die Roulade in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank kalt stellen. Den Backofen auf 120 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die Roulade aus der Folie packen und in 4 gleichmäßige Stücke schneiden, in eine Pfanne geben, mit 3 EL Butter belegen. Portwein, Rotwein, Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten erhitzen.

### **Für den „Bergmanns-Spargel“**

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen, längs halbieren, in Rauten schneiden und diese für einige Minuten in das Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. In Salzwasser 4 – 6 Minuten garen, dann abgießen. Die Schalotten schälen, fein würfeln, in der Butter glasig schwitzen, mit etwas Mehl bestäuben, mit Gemüsefond und Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Muskat abschmecken. Schwarzwurzel zugeben und eventuell mit Hilfe von etwas Mehl nachdicken.

### **Für die Apfelbeilage**

Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Wein mit den restlichen Zutaten und der abgeriebenen Zitronen- und Orangenschale aufkochen. Apfelspalten zugeben und 5 Minuten in der leicht kochenden Flüssigkeit ziehen lassen. Wenn Sie mit einem kleinen Messer mühelos in die Apfelspalten stechen können, sind sie fertig. Äpfel vom Herd nehmen, über Nacht ziehen lassen.

Die Spitzkohlroulade auf die Teller geben, mit dem rahmigen Bergmanns-Spargel und den Ontario-Äpfeln anrichten.

Pro Portion: 652 kcal / 2727 kJ  
57 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 7. Februar 2012

### Tafelspitz mit Bratkartoffelsalat, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

400 g Kalbstafelspitz  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 EL Butterschmalz  
300 g kleine Kartoffeln, fest kochend  
5 EL Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Essiggurken, inkl. Einlegeflüssigkeit  
1 EL Kapern  
3 Stiele Blattpetersilie  
1 Zweig Thymian  
1 Eigelb  
1 TL scharfen Senf  
1 TL weißer Balsamico  
100 ml Olivenöl  
2 EL griechischer Joghurt  
½ Romanasalat  
2 EL Balsamico  
6 Radieschen  
6 Kirschtomaten

#### Zubereitung

Den Backofen auf 75 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Den Tafelspitz parieren, mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen und in einem Schmortopf mit Butterschmalz anbraten. Anschließend im Ofen bei 75 Grad ca. 4-5 Stunden langsam garen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben goldgelb braten. Das Öl abschütten, die Kartoffeln auf ein Küchenpapier geben und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Gurken würfeln, die Kapern fein schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl anschwitzen. Gurken, Kapern, Knoblauch und Kräuter zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Für die Marinade Eigelb mit Senf und Balsamico vermengen. Anschließend 2 EL Gurkensaft (Einlegeflüssigkeit) hinzugeben. Das Olivenöl in kleinen Mengen nach und nach hineinrühren. Den Joghurt hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel-Gurken-Kapern-Mischung nach dem Abkühlen unter die Joghurt-Mayonnaise hinzugeben.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke schneiden. Aus Balsamico, 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Kalbstafelspitz in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Romanasalatherzen mit der Vinaigrette marinieren und würzen.

Salat, Fleischscheiben, Mayonnaise und Bratkartoffeln in mehreren Schichten anrichten. Zum Schluss mit halbierten Tomaten, geviertelten Radieschen garnieren.

Pro Portion: 997 kcal / 4171 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 76 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 08. Februar 2012

## Falafel mit scharfer Linsensauce und Gewürzjoghurt, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

200 g Kichererbsen  
1 Bund glatte Petersilie  
1/2 Bund Koriander  
1/2 Bund Dill  
1 Bund Lauchzwiebeln  
Etwas Kreuzkümmel  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 TL Backpulver  
1 rote Chilischote  
3-4 EL Butterschmalz  
1 EL Tomatenmark  
50 g rote Linsen  
300 ml Gemüsebrühe  
1 TL Fenchelsamen  
200 g griechischer Naturjoghurt  
1 Prise getrocknete Rosenblätter (z.B. türkisches Lebensmittelgeschäft)  
1 EL Butter

### Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in viel Wasser einweichen. Dann abschütten, abtropfen lassen und durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Die Petersilie, den Koriander und den Dill fein hacken. Das Grün der Lauchzwiebeln fein schneiden. Kräuter und Lauchzwiebelgrün zusammen mit den Kichererbsen ein zweites Mal durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und das Backpulver untermischen. Die Masse kurz stehen lassen.

Die Lauchzwiebeln fein schneiden. Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein hacken. In einem Topf mit 1 TL Butterschmalz die gehackte Lauchzwiebeln anschwitzen, Chili und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten. Die Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Nach ca. 7 Minuten Kochzeit einige rote Linsen herausnehmen und für die Dekoration zur Seite stellen. Die restlichen Linsen im Topf noch weitere 8 Minuten köcheln lassen.

Aus der Kichererbsenmasse kleine Buletten (Falafel) formen und diese in einer Pfanne mit Butterschmalz braten.

Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Joghurt mit etwas Salz, Kreuzkümmel, den Fenchelsamen und getrockneten Rosenblättern abschmecken.

Die Linsensauce mit einem Pürierstab fein pürieren, abschmecken und 1 EL kalte Butter unterziehen.

Falafel mit der Linsensauce und dem Gewürzjoghurt anrichten. Gegarte Rote Linsen darüber streuen. Dazu passt ein Romanasalat mit einer Zitronen-Oliven-Vinaigrette.

Pro Portion: 749 kcal / 3133 kJ  
72 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 37 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 9. Februar 2012

## Pot au feu von Wirsing und Roter Bete mit Kalbszunge, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

1 Zwiebel  
2 Gewürznelken  
1 Lorbeerblatt  
1 Kalbszunge  
1/2 TL Pfefferkörner  
Etwas Salz  
2 Knollen Rote Bete  
1 Schalotte  
500 g Wirsing  
6 Kartoffeln, fest kochend  
1 EL Butterschmalz  
1,5 l Gemüsebrühe  
1/2 Bund Schnittlauch  
1/2 Bund Petersilie  
2 Stiele Majoran  
Etwas Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und mit Nelken und einem Lorbeerblatt spicken. Die Zunge in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt ist, einmal aufkochen, die gespickte Zwiebel, Pfefferkörner und etwas Salz dazugeben und köcheln lassen. Die Zunge ca. 1-1,5 kg weich kochen. Für den Gartest eine Fleischgabel an der dicksten Stelle tief einstecken, wenn sich diese ganz leicht herausziehen lässt, ist die Zunge gar. Die Zunge in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, die dicke Haut abziehen und lauwarm abkühlen lassen. Rote Bete mit Schale in einem Topf mit Wasser weich kochen. Anschließend schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Wirsing putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einem Topf mit Butterschmalz die Schalotte anschwitzen, Gemüsebrühe angießen, Kartoffeln und Wirsing zugeben und ca. 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die gekochte Zunge in Würfel schneiden. Gehackte Kräuter und Zunge in den Eintopf geben und diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt Rote Bete Würfel untermischen und den Eintopf servieren..

Pro Portion: 435 kcal / 1820 kJ  
26 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 21 g Fett

Karlheinz Hauser

Montag, 13. Februar 2012

## Hüttengröstel mit Rosenkohl, Weißkraut und Schweinebauch, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

600 g Kartoffeln, fest kochend  
2 Eier  
2 Zwiebeln  
150 g kalter Schweinebauchbraten  
200 g Rosenkohl  
250 g Weißkraut  
5 Champignons  
3 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Sonnenblumenöl  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 TL Kümmel  
Etwas Frittierfett

### Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und pellen (kann schon am Vortag gemacht werden).

Die Eier mit der Schale im 65 Grad warmen Wasser ca. 40 Minuten garen.

Zwiebeln schälen und in dünne Streifen scheiden. Den Schweinebauch in 1 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blättchen ablösen. Vom Weißkraut den harten Strunk entfernen und die Blätter in 2 cm große Quadrate schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Kartoffeln in 1cm dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Sobald die Kartoffeln eine goldbraune Farbe annehmen und knusprig werden die Zwiebeln, Rosenkohlblätter, Weißkraut und Champignons zugeben und mit anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Dann die Bratenwürfel zugeben und mit anschwenken. Zuletzt Petersilie untermengen.

Das Frittierfett in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen. Die Eier vorsichtig schälen und ganz kurz im heißen Frittierfett frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gröstel anrichten und das frittierte Ei obenauf setzen.

Pro Portion: 652 kcal / 2727 kJ  
57 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 26 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 14. Februar 2012

## Bohnencremesuppe mit Speck, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Suppe:

180 g kleine weiße Bohnen (Cocobohnen)  
5 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
200 g durchwachsenen Speck  
750 ml Geflügelfond  
1 Lorbeerblatt  
2 Zweige Rosmarin  
1 Stück Zitronenschale  
1 Stange Lauch  
100 ml Rotwein  
100 ml Portwein  
2 EL Butter  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 EL Sojasauce  
1 EL Creme fraiche

### Zubereitung

Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser mindestens fünf Stunden in kaltem Wasser einweichen. 2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln, in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Den Speck kurz mit anschwitzen, dann alles mit dem Geflügelfond auffüllen. Lorbeer, 1 Zweig Rosmarin und die Zitronenschale hinzugeben und leicht köcheln lassen. Die Bohnen abschütten und ebenfalls hinzugeben. Alles mit geschlossenem Deckel für ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Den Lauch waschen, halbieren und nur das Weiße in 5mm breite Scheiben schneiden und zu den Bohnen geben. Die restlichen Schalotten schälen, quer vierteln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 1 Zeig Rosmarin hinzugeben und ca. 10 min leicht schmoren. Rotwein und Portwein hinzugeben und einkochen lassen. Mit Butter glasieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Den gegarten Speck und 4 EL Bohnen aus der Suppe holen und warm stellen für die Einlage. Lorbeer und Rosmarin ebenfalls aus der Suppe nehmen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein mixen, passieren und mit Sojasauce und Crème fraiche aufschäumen. Zum Schluss Bohnen wieder zugeben, aufkochen lassen und würzen.

Den Speck in 5 mm feine Streifen schneiden, diese in einem tiefen Teller anrichten, die aufgeschäumte Suppe eingießen und zum Schluss die Rotweinschalotten zugeben.

Pro Portion: 993 kcal / 4154 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 55 g Fett

## Milchreiskroketten mit karamellisierter Ananas und Chili-Vanillesauce, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

1 l Milch  
150 g Milchreis  
Etwas Zucker  
1/2 frische Ananas  
1 Vanilleschote  
1 rote Chilischote  
200 g Hefezopf vom Vortag  
4 Eier  
2 EL Mehl  
1 EL Butter  
1-2 EL brauner Zucker  
etwas Butterschmalz zum Ausbacken

### Zubereitung

600 ml Milch und den Milchreis in einen Topf geben und aufkochen lassen, dabei öfter umrühren, mit etwas Zucker abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Konsistenz des Milchreis relativ dick ist. Dann auskühlen lassen. Milchreis in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und zu ca. 7 cm lange Rollen (Kroketten) auf einen großen Teller oder eine Platte aufspritzen, dann kalt stellen.

Ananas schälen, den harten Strunk ausschneiden und das Fruchtfleisch in schöne Stücke schneiden.

Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herausstreichen. Chili halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch sehr fein hacken. Hefezopf in feine Brösel reiben oder cuttern. Die Eier trennen. Die Milchreisrollen in Mehl wenden, durchs Eiweiß ziehen und mit den Hefzopfbröseln panieren.

Eigelbe mit 400 ml Milch, Vanillemark, gehackte Chili und 2 EL Zucker in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Eier binden und die Sauce eine dickliche Konsistenz hat.

In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Ananasstücke anbraten, braunen Zucker überstreuen und diesen karamellisieren lassen.

In einer tiefen Pfanne mit reichlich Butterschmalz die Milchreiskroketten goldbraun ausbraten.

Die Milchreiskroketten mit der Vanillesauce und den Ananasstücken anrichten.

Pro Portion: 608 kcal / 2543 kJ  
80 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 21 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 16. Februar 2012

## Saltimbocca alla romana mit Gnocchi, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Für die Gnocchi:

500 g Kartoffeln, mehlig kochend  
2 Eigelb  
50 g Parmesan, frisch gerieben  
3 EL Mehl  
Etwas Pfeffer, Salz, Muskat  
2 EL Olivenöl

#### Für die Saltimbocca:

300 g Kalbsfilet  
Etwas Salz, Pfeffer  
4 Scheiben Parmaschinken, sehr dünn aufgeschnitten  
1-2 Stängel Salbei  
1 EL Olivenöl  
50 ml Weißwein  
1 TL kalte Butter

### Zubereitung

#### Für die Gnocchi

Die Kartoffeln schälen, vierteln, in Salzwasser kochen, abschütten und wieder in den heißen Topf zurückgeben. Die Kartoffeln im Topf hin und her bewegen, so dass sie gut ausdampfen. Die Kartoffeln möglichst heiß durch eine Kartoffelpresse drücken und sofort die Eigelbe unter ständigem Rühren darunter geben. Anschließend den Parmesan und so wenig Mehl wie möglich dazugeben. (Die Menge hängt davon ab, wie gut die Kartoffeln ausgedampft sind). Der Teig sollte ziemlich fest sein. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, in ca. 3 cm dicke Rollen drehen, diese in kurze Stücke schneiden und mit einer Gabel an einer Seite Rillen hinein drücken. Die Nocken in schwach kochendem Wasser gar kochen, heraus nehmen und abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi kurz darin schwenken.

#### Für die Saltimbocca

Das Fleisch in 4 dünne Schnitzel schneiden, leicht plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Je zwei Fleischscheiben mit Parmaschinken und 2-3 Salbeiblättern belegen. Die beiden übrigen Fleischscheiben jeweils darauf legen und die Fleischränder gut zusammendrücken, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und im Ofen (bei 80 Grad Ober-Unterhitze) warm stellen. Den Bratensatz in der Pfanne mit dem Weißwein lösen, kurz aufkochen und unter Rühren die Butter unterarbeiten, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die gefüllten Schnitzel auf Tellern anrichten, die Sauce angießen und mit den Gnocchi servieren.

Pro Portion: 739 kcal / 3091 kJ  
38 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 39 g Fett

**Michael Kempf**

**Freitag, 17. Februar 2012**

### **Saibling mit Hibiskusemulsion und Schwarzwurzeln, Rezept für 2 Personen**

#### **Zutaten**

600 g Saiblingsfilet  
150 g Butter  
1 EL Hibiskusblüten, gemahlen  
600 g Schwarzwurzeln  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 Spritzer Zitronensaft  
Etwas Meersalz, weißer Pfeffer  
2 Zweige Blattpetersilie  
2 Schalotten  
300 ml Champagner (oder Sekt)  
300 ml Fischfond (Alternative: heller Gemüsefond)  
1 Lorbeerblatt  
100 ml Sahne  
2 TL Saiblingskaviar

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 65 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Saiblingsfilets waschen, die Gräten ziehen und portionieren.

Butter in einem Topf bräunen und Hibiskusblüten in der nicht mehr heißen Butter auflösen.

Saibling in eine Auflaufform geben, die Butter darauf verteilen und im Backofen bei 65 Grad ca. 12-15 Minuten glasig konfieren.

Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und diese je nach Durchmesser vierteln bzw. halbieren. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei niedriger Hitze die Schwarzwurzeln goldbraun anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Blattpetersilie abspülen, rocken schütteln, in feine Streifen schneiden und unter die Schwarzwurzeln schwenken. Schalotten schälen und fein würfeln. Champagner und Fischfond, Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und um etwas mehr als die Hälfte einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, Sahne zugeben, aufkochen und mit Meersalz und weißem Pfeffer abschmecken.

Schwarzwurzeln in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Saibling aus der Butter nehmen und auf den Schwarzwurzel anrichten. Jeweils eine Nocke Saiblingskaviar auf den Fisch geben. Die Sauce aufschäumen und angießen.

Pro Portion: 949 kcal / 3970 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 65 g Fett

Jörg Sackmann

Dienstag, 21. Februar 2012

## Krautlasagne mit Senfbutter und Schweinehals, Rezept für 2 Personen

### Zutaten

#### Nudelteig:

1 Ei  
3 Eigelb  
Etwas Salz  
1 TL Öl  
50 g Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)  
100 g Mehl  
Etwas Wasser

#### Für die Krautlasagne:

1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
200 g Sauerkraut  
2 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren  
1 Zweig Thymian  
300 ml Geflügelfond  
30 g Butter  
Etwas Salz, Pfeffer  
1 TL Honig  
100 g Schweinehals (oder Kassler)  
ca. 50 g Parmesan

#### Für die Senfbutter:

80 ml Geflügelfond  
80 g kalte Butter  
1 EL körniger scharfer Senf  
1 Msp. Kümmel  
Salz

### Zubereitung

#### Für den Nudelteig

Ei, Eigelbe, 1 Prise Salz, Öl und die beiden Mehle zu einem glatten Nudelteig vermengen. Ist der Teig zu fest noch etwas Wasser zugeben. Den Teig in Frischhaltefolie verpackt 1 Stunde gekühlt ruhen lassen.

#### Für die Krautlasagne

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Sauerkraut und Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Thymian zugeben. Mit Geflügelfond aufgießen. Ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, bis das Kraut weich ist, die restliche Flüssigkeit abgießen. Die Butter in einem Topf bräunen und über das Kraut gießen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Den Schweinehals in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen.

#### **Für die Senfbutter**

Geflügelfond in einem Topf aufkochen und die kalte Butter einrühren. Senf, Kümmel und Salz zugeben, alles noch einmal gut verrühren und warm stellen.

Den Nudelteig dünn ausrollen und 8 gleich große Kreise (12 cm Durchmesser) ausstechen, diese im Salzwasser ca. 5 Minuten kochen.

Die Nudelblätter abwechselnd mit dem warmen Sauerkraut zu einer Lasagne aufschichten und mit einem Teigkreis abschließen. Den angeschwitzten Schweinehals in die Mitte darauf geben und Senfbutter angießen. Nach Belieben Parmesan darüber hobeln.

Pro Portion: 1300 kcal / 5439 kJ  
60 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 95 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 22. Februar 2012

### Gebratener Radicchio mit Püree von weißen Bohnen, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

150 g getrocknete weiße Bohnenkerne (z.B. Sorte Cannellini)  
1 Schalotte  
3 EL Olivenöl  
700 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Thymian  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 Brötchen vom Vortag  
200 g Feta (Schafskäse)  
1 EL Mehl  
1 Ei  
1 Radicchio  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 EL Butter  
Etwas Salz, Pfeffer  
20 g Sahne  
2-3 EL Butterschmalz  
1 Prise Zucker

#### Zubereitung

Bohnenkerne über Nacht in reichlich Salzwasser einweichen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anbraten. Die abgeschütteten, eingeweichten Bohnen zugeben und Gemüsebrühe angießen. Knoblauch schälen und zusammen mit einem Thymianzweig zu den Bohnen geben. Die Bohnen ca. 40 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.

Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Brötchen grob würfeln und mit Petersilienblättern in einen Cutter geben und fein pürieren. Schafskäse in 3 cm große Würfel schneiden. Die Käsewürfel in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren.

Radicchio putzen, waschen und die Blätter trocken schleudern. Schnittlauch und Thymian waschen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, vom Thymian die Blättchen abzupfen.

Wenn die Bohnen weich gekocht sind, 3 EL Bohnen herausnehmen und beiseite stellen. Restliche Bohnen fein pürieren, evtl. ein Teil des Kochwassers abschütten, damit das Püree nicht zu flüssig wird. 1 EL Butter sowie Schnittlauch und Petersilienblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne halbsteif schlagen und unter das Püree heben. Zuletzt die ganzen gekochten Bohnenkerne unterheben.

Die Käsewürfel in einer Pfanne mit 2-3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.

Radicchioblätter in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Prise Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Gebratene Salatblätter auf Tellern mit Bohnenpüree und den gebratenen Käsewürfeln anrichten, restliche Bohnen über das Püree streuen und servieren.

Pro Portion: 852 kcal / 3564 kJ  
58 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 54 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 23. Februar 2012

### **Leberknödel mit Zwiebelschmälze und Feldsalat, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

150 g Feldsalat  
2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Butter  
2 Zweige Majoran  
1/2 Bund glatte Petersilie  
3 Brötchen  
150 g Schweineleber, Kaninchenleber oder Kalbsleber  
etwas Salz, Pfeffer  
2 frische Eier  
1 hart gekochtes Ei  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Sonnenblumen- oder Leinöl  
1 Prise Zucker

#### **Zubereitung**

Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

Für die Leberknödel eine Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel anschwitzen und Knoblauch zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen. Majoran und Petersilie abspülen, trocken schütteln, fein hacken und untermischen.

Die Brötchen in feine dünne Scheiben schneiden. Die Leber durch den Fleischwolf drehen, zu den Brötchen geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier und die angeschwitzten Zwiebeln mit den Kräutern zugeben und alles locker vermengen. Die Masse sollte nicht ganz homogen sein. Die Schüssel gut abdecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann aus der Masse Knödel formen und diese in der siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Die übrige Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldbraun anschwitzen, mit etwas Salz würzen.

Für die Salatsauce das gekochte Ei aufschneiden. Das Eigelb herauslösen und zerdrücken. Zitronensaft, Öl, 1 Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und gut vermischen. Das Eiweiß fein hacken und untermischen. Den Salat mit dem Dressing anmachen. Die gegarten Knödel aus dem Topf herausnehmen, abtropfen lassen und anrichten. Die geschmälzten Zwiebeln obenauf geben und den Feldsalat dazu reichen.

Pro Portion: 325 kcal / 1359 kJ  
20 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 20 g Fett

Otto Koch

Freitag, 24. Februar 2012

### Hähnchen-Gemüse-Eintopf, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

2 mittelgroße Kartoffeln  
1 Karotte  
150 g Sellerie  
1 Zucchini  
2 Schalotten  
2 Tomaten  
8 kleine Champignons  
1/2 l Geflügelbrühe  
2 Hähnchenbrustfilets à 125 g  
Etwas frischer Ingwer  
1/2 Bund glatte Petersilie  
4 Halme Schnittlauch  
3 Stängel Basilikum  
2 Stängel Koriandergrün  
Etwas Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

Das Gemüse putzen bzw. schälen, Kartoffeln, Karotte, Sellerie und Zucchini würfeln. Schalotten schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden.

Die Brühe mit den Kartoffeln, den Karotten und dem Sellerie aufsetzen und 10 Minuten kochen lassen. Dann den Zucchini, die Champignons und die Schalotten zugeben. Nochmals einige Minuten köcheln lassen. Die in Würfel geschnittenen Hähnchenbrüste und die Tomatenwürfel zugeben und nochmals einige Minuten simmern lassen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Ingwer frisch dazureiben und im letzten Moment die Kräuter dazumischen.

Pro Portion: 454 kcal / 1899 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 17 g Fett

**Karlheinz Hauser**

**Montag, 27. Februar 2012**

## **Kürbisgemüse mit Tapioka und Saibling, Rezept für 4 Personen**

### **Zutaten**

1 kg Muskatkürbis  
4 Schalotten  
6 EL Butter  
300 ml Gemüsebrühe  
100 g Tapioka (Stärkeperlen)  
1 Saibling ca. 1,2 kg  
Etwas Salz, Zitronenpfeffer  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
100 g Sahne  
100 g Parmesan  
Etwas Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Den Kürbis halbieren, entkernen und schälen. Kürbisfruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit 3 EL Butter die Schalotten anschwitzen, Kürbis zugeben. Gemüsebrühe angießen und die Tapiokaperlen dazugeben, alles ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Saibling filetieren und die Gräten ziehen. Die Filets in 4 Portionen teilen. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butter die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, einen Zweig Rosmarin und Thymian zugeben. Dann in den Ofen geben und ca. 5 Minuten fertig garen.

Sahne schlagen und Parmesan fein reiben. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne und Parmesan unterheben.

Fisch aus dem Ofen nehmen und die flüssige Butter aus der Pfanne mit einem Löffel über die Filets träufeln.

Das Kürbisgemüse auf Tellern anrichten, darauf die Saiblingsfilets geben und servieren.

Pro Portion: 702 kcal / 2937 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 30 g Fett

**Jörg Sackmann**

**Dienstag, 28. Februar 2012**

**Gefüllter Pfannkuchen auf Senfsauce, Rezept für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die gefüllten Pfannkuchen**

1 kleine Zwiebel  
60 g Karotte  
60 g Sellerie  
1 Knoblauchzehe  
30 g gerauchter Bauchspeck  
4 Tomaten  
6 EL Olivenöl  
250 g Hackfleisch vom Schweinehals  
1 EL Tomatenmark  
1 Prise Zucker  
100 ml Rotwein  
200 ml Tomatensaft  
1 Lorbeerblatt  
Etwas Salz, Pfeffer  
2 Stängel glatte Petersilie  
2 Stängel Oregano  
3 EL Butter  
140 g Mehl  
3 Eier  
200 ml Milch  
60 g Kastenweißbrot

**Für die Sauce**

1 Schalotte  
1 EL Butter  
150 ml Weißwein  
80 ml trockener Wermut  
200 ml Geflügelfond  
80 ml Sahne  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 EL grober scharfer Senf  
1 Spritzer Zitronensaft  
Etwas Salz, Pfeffer

## **Zubereitung**

### **Für die gefüllten Pfannkuchen**

Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Speck in feine Würfel schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, in kochendem Wasser kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, vierteln und die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein würfeln.

In einem Topf mit 1 EL Olivenöl den Speck knusprig anbraten und wieder herausnehmen. Dann das Hackfleisch in den Topf mit 1 EL Olivenöl krümelig braun anbraten und herausnehmen. Anschließend in dem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz anbraten, mit 1 Prise Zucker würzen. Den Speck und das Hackfleisch wieder zugeben, mit Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Dann Tomatenwürfel, Tomatensaft und das Lorbeerblatt zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im offenen Topf ca. 1 Stunde köcheln lassen. Petersilie und Oregano abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Kräuter unter die Hackfleischmasse mischen, abschmecken und auskühlen lassen.

3 EL Butter in einem Topf schmelzen und bräunen. 120 g Mehl und 2 Eier mit einer Prise Salz verrühren, die Milch untermischen und zu einem glatten Teig verrühren, zuletzt die braune Butter untermischen. In einer Pfanne mit Olivenöl aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken. Das Brot in feine Brösel reiben oder cuttern.

### **Für die Sauce**

Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und um mehr als die Hälfte einkochen lassen. Dann Geflügelfond zugeben, diesen etwas einkochen, Sahne zugeben und diese wiederum etwas einkochen lassen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Unter die Sauce den Senf mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab aufmixen und zuletzt den Schnittlauch unterheben.

Die etwas ausgekühlte Hackfleischmasse dünn auf den Pfannkuchen verstreichen und dann fest aufrollen. Die Pfannkuchenrouladen in restlichem Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Brotbröseln panieren. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl knusprig ausbacken.

Die Pfannkuchen schräg aufschneiden, Sauce auf die Teller geben und die Pfannkuchen darauf setzen. Dazu passt sehr gut ein Blattsalat.

Pro Portion: 811 kcal / 3393 kJ  
46 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 50 g Fett

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 29. Februar 2012

### **Wirsingroulade, Rezept für 4 Personen**

#### **Zutaten**

1 Kopf Wirsing  
Etwas Salz  
2 Zwiebeln  
3 EL Butterschmalz  
300 ml Sahne  
Etwas Kümmel, Chilipulver  
150 g Erdnüsse, ungesalzen  
200 g Greyerzer  
3 EL Erdnussbutter  
je ½ rote und grüne Chilischote  
1 EL Butter  
1 Spritzer Sojasauce

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen. Die dunklen äußeren Blätter vom Kohlkopf abnehmen und entfernen. Dann den Strunk des Kohlkopfes heraus schneiden und vorsichtig 8 große Kohlblätter ablösen. Diese in einem Topf mit kochendem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Restlichen Wirsing (ca. 800 g) fein schneiden. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einem Schmortopf mit 1 EL Butterschmalz eine fein geschnittene Zwiebel anschwitzen. Den geschnittenen Wirsing zugeben und braten, bis der Wirsing etwas Farbe angenommen hat. 200 ml Sahne angießen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Salz, Kümmel und Chilipulver würzen. 120 g Erdnüsse fein hacken, den Käse fein reiben. 1 EL Erdnussbutter, gehackte Erdnüsse und Käse zugeben, gut verrühren und nochmal abschmecken.

Diese Masse auf die 8 großen Wirsingblätter verteilen, die Seitenränder einschlagen und zu Rouladen aufrollen. In einer großen Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten goldbraun anbraten, herausnehmen in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm stellen.

Rote und grüne Chili längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken. Die restliche gewürfelte Zwiebel in Rouladenpfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, mit Sojasauce ablöschen, 100 ml Sahne und 2 EL Erdnussbutter zugeben. Gehackte Chili zugeben und mit Salz abschmecken. Die Sauce kurz aufkochen, restliche Erdnüsse zugeben und abschmecken.

Die Wirsingrouladen anrichten, mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passt Kartoffelpüree.

Pro Portion: 654 kcal / 2736 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 55 g Fett

Vincent Klink

Donnerstag, 1. März 2012

### Allgäuer Käseknöpfe, Rezept für 2 Personen

#### Zutaten

200 g Mehl  
4 Eier  
etwas Salz  
2 Zwiebeln  
150 g Bergkäse  
2,5 EL Butter  
100 ml Milch  
etwas Pfeffer

#### Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte des Mehlbergs eine Kuhle eindrücken. Die Eier einschlagen und eine Prise Salz zugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Die Teigschüssel mit einer Klarsichtfolie verschließen und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Teigmasse in einen Knöpfelhobel geben und Knöpfe ins kochende Salzwasser hobeln. Wenn die Knöpfe gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die nach oben aufgestiegenen Knöpfe herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken, abschrecken und abtropfen lassen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Käse reiben. Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butter goldbraun rösten. Die Knöpfe ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butter erwärmen. Die Hälfte der gerösteten Zwiebeln darunter mischen, mit Milch ablöschen, die Hälfte des Käses untermischen und leicht schmelzen lassen. Alles in eine gebutterte Auflaufform geben, mit Pfeffer würzen und den restlichen Käse auf die Knöpfe geben. Im Backofen unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitze den Käse schmelzen lassen. Dann die restlichen Zwiebeln obenauf geben und servieren. Dazu passt gut grüner Salat.

Pro Portion: 899 kcal / 3761 kJ

75 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 45 g Fett

Otto Koch

Freitag, 2. März 2012

## Warme Kartoffelterrinen mit gebratenem Lachs, Rezept für 4 Personen

### Zutaten

800 g Kartoffeln, halbfest kochend  
1 Schalotte  
1/2 Bund glatte Petersilie  
100 g Champignons  
1 EL Butter  
Etwas Salz, Pfeffer  
1/2 l Sahne  
2 Eier  
1 Knoblauchzehe  
50 g Greyerzer Käse  
3 Sardellenfilets

### Für die Schnittlauch-Sauce

1/4 l Gemüsebrühe  
1 Bund Schnittlauch  
4 Lachsfilets mit Haut, geschuppt à 150 g  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Champignons durch die mittlere Scheibe des Fleischwols drehen oder ganz fein schneiden. In einer Pfanne die Schalotten in Butter anbraten und die Champignons dazugeben. Etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. 1/4 l Sahne und Eier verquirlen. Knoblauch schälen und fein hacken, den Käse reiben und mit dem Knoblauch unter die Ei-Sahne mischen, salzen und pfeffern. Diese Mischung vorsichtig mit den Kartoffeln vermengen und eine Schicht in eine passende gefettete (Terrinen) Form (ca. 1,5 ml Inhalt) füllen. Die Oberfläche immer glatt andrücken, dann die Sardellen und die Champignonfarce auflegen. Schichtweise die Form füllen und mit Kartoffeln abschließen. Mit Alufolie abdecken und in einem Wasserbad im Backofen bei 200 Grad 30 - 40 Minuten garen.

### Für die Schnittlauch-Sauce

Den Gemüfefond in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Restliche Sahne dazugeben und noch mal einkochen. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Den Lachs wenden und auf der Hautseite 3 Minuten braten. Die Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und mit Salz und Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

Pro Portion: 661 kcal / 2765 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 36 g Fett