

ARD-Bufferet Rezepte Dezember 2019

Theresa Baumgärtner
Winterliche Ravioli mit zweierlei Füllung

Montag, 2. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche, Pasta, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Nudelteig:

225 g Weizenmehl, doppelgriffig
75 g Hartweizengrieß
etwas Salz
3 Eier

Für die Füllungen:

40 g Walnusskerne
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Champignons
4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
2 TL Thymianhonig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
250 g Ricotta
100 g Rote Bete, gegart und geschält

Außerdem:

etwas Dinkelmehl zum Ausrollen
3 Stängel Salbei
75 g Butter
60 g Parmesan oder ital. Hartkäse am Stück

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl, Grieß und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen.
2. Die Eier zugeben und alles mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Esslöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten.
3. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen für die Füllungen die Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.
5. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein reiben. Champignons putzen und in feine ca. 5 mm große Würfel schneiden.

6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Pilze, jeweils die Hälfte vom Thymian und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Alles mit etwas vom Honig, Salz und Pfeffer würzen.
8. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils Hälfte Ricotta und Nüsse unter die etwas abgekühlten Pilze mischen.
9. Für die zweite Füllung die Rote Bete in 5 mm große Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin anschwitzen, jeweils restlichen Knoblauch, Thymian und Honig zugeben und Rote Bete untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und jeweils restlichen Ricotta und Walnüsse unter die Rote Bete mengen.
11. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen ausrollen und auf einer bemehlten Fläche auslegen. Mit einer runden Ausstechform oder einem Glas Teigkreise (Durchmesser ca. 7 cm) ausstechen.
12. Die Füllungen jeweils mit einem Teelöffel auf der Hälfte der ausgestochenen Teigkreise mittig verteilen. Den äußeren Rand der Teigkreise mit Wasser bepinseln und jeweils einen ungefüllten Teigkreis auf die Raviolifüllung setzen und am Rand gut fest drücken.
13. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Ravioli darin portionsweise ca. 3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel (Siebkelle) aus dem Kochwasser heben. Ravioli auf ein Blech geben und abtropfen lassen.
14. Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden.
15. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, einige Salbeistreifen zugeben und portionsweise die Ravioli in der Salzeibutter schwenken, beiseite stellen und warm halten. Die restlichen Ravioli ebenso zubereiten.
16. Parmesan frisch hobeln oder reiben. Ravioli mit Parmesan bestreut anrichten.

Pro Portion: 760 kcal / 3195 kJ
62 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett

Martina Kömpel
Coq au vin

Dienstag, 03. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

1	Bio-Hähnchen, ca. 1,7 kg
2	Karotten
1	Zwiebel
150 g	Speck
50 g	Schweineschmalz
20 ml	Cognac
1 TL	Mehl
750 ml	kräftiger Rotwein
1 EL	Zucker
2	Knoblauchzehen
6	kleine Schalotten
200 g	kleine Champignons
5	Pfefferkörner
4	Pimentkörner
3	Lorbeerblätter
1	Gewürznelke
1	Thymianzweig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
500 g	Kartoffeln mit blauem Fruchtfleisch (z.B. die Sorte St. Galler)

Zubereitung:

1. Hähnchen innen und außen waschen, in 8 bzw. je nach Größe des Hähnchens auch in 12 Stücke teilen.
2. Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Speck würfeln.
3. Schweineschmalz in einem Schmortopf auslassen. Hähnchenteile von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Karotten und Zwiebel im Bratfett anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.
4. Speck kurz anbraten. Dann die Hähnchenteile und das angebratene Gemüse wieder hinzufügen und mit Cognac ablöschen. Mit 1 Teelöffel Mehl bestäuben.
5. Rotwein mit Zucker verrühren und angießen.
6. Knoblauch und Schalotten schälen, Champignons putzen.
7. Pfefferkörner, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Gewürznelke, Thymianzweig, Knoblauch, Schalotten und Champignons zu den Hähnchenteilen geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2,5 Stunden im geschlossenen Topf auf dem Herd bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Der Coq au vin ist fertig, sobald sich das Fleisch ganz leicht vom Knochen lösen lässt.
8. Kartoffeln waschen und in Schale in Salzwasser garen. Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und pellen.
9. Coq au vin mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Pro Portion: ca. 910 kcal/ 3822 kJ
22 g Kohlenhydrate, 80 g Eiweiß, 40 g Fett

Ali Güngörmüs
Rehrücken mit gebackenen Schwarzwurzeln
und Radicchio-Chicorée-Salat

Mittwoch, 4. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für das Fleisch:

600 g Rehrücken, ausgelöst
etwas Sonnenblumenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter

Für die Schwarzwurzeln:

1 Spritzer Milch
4 Schwarzwurzeln
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
3 EL Mehl
200 g Weißbrotbrösel (oder Pankomehl)
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Salat:

1/2 Radicchio
1 Chicorée
1 Bund Rucola
3 EL Balsamico
6 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
etwas Salz
1 Birne

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
2. Vom Rehrücken eventuelle noch vorhandene Sehnen und die Silberhaut entfernen. Das Fleisch in Medaillons von ca. 70 g schneiden und auf ein leicht geöltes Backofengitter verteilen. Das Gitter auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Medaillons im heißen Ofen ca. 25 Minuten, bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.
3. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Milch vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Milch-Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

4. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Schwarzwurzeln darin bissfest garen. Schwarzwurzeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Für den Salat Radicchio und Chicorée putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola verlesen, abbrausen und abtropfen lassen oder trocken schleudern.
6. Die abgetropften Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum Panieren die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Jeweils Mehl und Weißbrotbrösel in zwei weitere tiefe Teller geben.
8. Die Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend mit den Brotbröseln panieren.
9. In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl auf etwa 150 Grad erhitzen. Die panierten Schwarzwurzelstücke darin portionsweise knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.
10. Rehmedaillons aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 2 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von jeder Seite ca. 1 Minuten scharf braten, Rosmarinzweige und Butter zugeben.
11. Die geschmolzene Butter in der Pfanne mit einem Esslöffel über die Medaillons träufeln. Pfanne vom Herd ziehen.
12. Salate auf Tellern anrichten. Balsamico und Öl in eine kleine Schüssel geben, mit Zucker und Salz würzen, zu einem Dressing verrühren und über die Salate träufeln.
13. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Scheiben schneiden. Birnenscheiben auf den Salaten verteilen. Schwarzwurzeln und Rehmedaillons darauf geben und servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3235 kJ

38 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 50 g Fett

Vincent Klink
Rosenkohragout mit Schupfnudeln

Donnerstag, 5. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Schupfnudeln

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
4	Eigelb
100 g	Mehl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
2 EL	Butter

Für das Rosenkohragout:

800 g	Rosenkohl
etwas	Salz
2	Schalotten
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Mehl
150 ml	Sahne
100 ml	Milch
100 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskat
60 g	Bergkäse

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
2. Die gekochten Kartoffeln abschütten, dann im Topf auf die noch heiße Herdplatte stellen und gut ausdampfen lassen.
3. Heiße Kartoffeln durch die Presse drücken, rasch die Eigelbe untermengen und Mehl untermischen. Die Kartoffelmasse mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.
4. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen Schupfnudeln, ähnlich wie kleine Zigarren, formen. Die Schupfnudeln im siedenden Salzwasser ein paar Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Rosenkohl putzen, die äußeren, beschädigten Blätter entfernen. Den Strunkansatz kreuzweise einschneiden und die Röschen im kochenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Rosenkohl abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
6. Die Schalotten schälen und würfeln.
7. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Rosenkohl zugeben, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen.

8. Unter Rühren mit Sahne, Milch und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und kurz leicht köcheln lassen. Rosenkohलगout mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

9. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schupfnudeln darin rundum warm schwenken.

10. Käse grob reiben.

11. Schupfnudeln mit Rosenkohलगout anrichten, mit Käse bestreuen und servieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2645 kJ

50 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 38 g Fett

Tarik Rose
Gebeizter Rote Bete-Lachs
mit Sellerie-Apfel-Salat

Freitag, 6. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Lachs:

600 g frisches Lachsfilet mit Haut (am Stück, Sushi-Qualität)
20 g Rohrzucker
40 g Meersalz
1 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 Bio-Orange
2 Rote Bete-Knollen (mittelgroß)

Für den Salat:

1 rote Zwiebel
200 g Staudensellerie
1 Apfel (z.B. Elstar)
1/2 Bio-Zitrone
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Rohrzucker

Zubereitung:

Hinweis: Das Lachsfilet muss 24 Stunden gebeizt werden!

1. Das Fischfilet gründlich kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf ein großes Stück Frischhaltefolie legen.
2. Zucker und Salz mischen. Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen. Orange mit warmem Wasser abwaschen, gut abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Gewürzmix und Orangenschale unter die Salz-Zuckermischung mischen.
4. Rote Bete schälen (evtl. Kücheneinmalhandschuhe anziehen, da die Rote Bete stark färbt), abwaschen, gut abtropfen lassen und grob reiben.
5. Beizmischung auf dem Fischfilet gleichmäßig verteilen. Rote Bete-Raspel darüber geben und das belegte Fischstück fest in die Folie einwickeln. In eine passend große flache Form legen und im Kühlschrank 24 Stunden beizen.
6. Am folgenden Tag etwa 30 Minuten vor dem Servieren Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden.
7. Apfel abwaschen, trocken reiben, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel sehr fein würfeln.
8. Apfel mit Sellerie und Zwiebel in eine Schüssel geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und überträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und alles gut vermischen.

9. Den gebeizten Lachs aus der Folie wickeln und die entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Rote Bete-Gewürz-Beize abstreifen.
10. Anschließend das Lachsfilet kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fischfilet von der Haut schneiden und dann in ca. 1 cm breite Tranchen aufschneiden.
11. Gebeizten Lachs und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 420 kcal / 1765 kJ
13 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 23 g Fett

Christian Henze
Pikanter Bratapel mit Kartoffel-Käse-Creme
und Schweinelende

Montag, 9. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
150 ml	Milch
100 g	Butter
100 g	Camembert
4	Äpfel, mittelgroß (z.B. Boskop)
100 ml	Apfelsaft
100 ml	weißer Traubensaft
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
1	Zimtstange
4 Zweige	glatte Petersilie
600 g	Schweinelende, küchenfertig pariert
100 g	Bacon (Frühstücksspeck) in Scheiben
etwas	Sonnenblumenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen.
2. Inzwischen die Milch in einem Topf erwärmen. Die gegarten Kartoffeln durch eine Presse drücken, zur Milch geben. Butter zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem feinen Püree verrühren. Etwas abkühlen lassen.
3. Den Käse fein würfeln und unter das Püree heben. Mit Salz abschmecken.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Die Äpfel waschen, gründlich trocken reiben und von jedem Apfel jeweils an der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, so dass der Apfel gut auf einer geraden Fläche stehen kann. Jeweils einen Deckel abschneiden und mit Hilfe eines Kugelausstechers die Äpfel aushöhlen.
6. Die Äpfel mit dem Püree füllen, in eine feuerfeste Form setzen. Apfel- und Traubensaft mischen und angießen. Lorbeerblatt, Gewürznelken und Zimtstange zugeben.
7. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben, Äpfel ca. 20 Minuten schmoren.
8. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
9. Fleisch kalt waschen, trocken tupfen. Bacon und Schweinelende in Streifen schneiden.
10. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischstreifen darin portionsweise kräftig von allen Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Baconstreifen zugeben und mitanbraten.

11. Zum Anrichten die Bratäpfel auf vorgewärmte Teller setzen, mit der Fleisch-Speck-Mischung umlegen und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 815 kcal / 3425 kJ
42 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 52 g Fett

Michael Kempf
Wirsing-Wickel mit Perlgraupen und Ingwer

Dienstag, 10. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

800 g	Wirsing
etwas	Salz
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4 EL	Butter
100 g	Perlgraupen (geschälte, geschliffene Gersten- oder Weizenkörner)
300 ml	Geflügelbrühe bzw. Gemüsefond
50 g	Speck
80 ml	salzarme Sojasauce
100 ml	Portwein, rot
2 EL	Senfsaat
10 g	frischer Ingwer
300 ml	Sahne
etwas	Baharat (orientalische Gewürzmischung)
2 Zweige	Thymian
1	Landjäger (Rohwurst)
100 g	gereifter Bergkäse
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Sesam

Zubereitung:

1. Wirsing putzen. Etwa 12 schöne äußere Blätter vom Wirsing ablösen. Den dicken Blattansatz jeweils flachschneiden. Blätter kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend direkt im Eiswasser abkühlen lassen. Auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten.
3. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Temperatur die Flüssigkeit fast komplett einkochen lassen und alles zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch etwas Biss haben. Die Graupen etwas abkühlen lassen.
4. Den übrigen Wirsing halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Blätter in Stückchen schneiden. Übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Speck in feine Würfel schneiden.
5. Den Speck in einer Pfanne kross auslassen und die Schalottenwürfel im Speckfett anbraten. Mit der Sojasauce und dem Portwein ablöschen. Flüssigkeit auf etwa ein Viertel einkochen.
6. Währenddessen die Senfsaat in einem Topf mit Wasser (ohne Salz!) vorgaren. Senfkörner abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

7. Die Sahne, Senfkörner und die Wirsingstückchen unter die eingekochte Flüssigkeit mischen, Wirsing sacht garen. Mit Salz, Baharat und Ingwer abschmecken.
8. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
9. Den Landjäger und den Bergkäse fein würfeln. Alles unter die Perlgrauen mischen und die Masse mit Baharat abschmecken.
10. Die blanchierten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Perlgrauenmischung darauf verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.
11. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Wirsingröllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Rest Butter schmelzen, Röllchen damit bestreichen. Im heißen Backofen 12-14 Minuten garen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
13. Das Wirsinggemüse abschmecken und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 Wirsingwickel in die Mitte setzen. Den Schnittlauch und den Sesam darüberstreuen.

Pro Portion: 835 kcal / 3505 kJ
34 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 62 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Oliven-Gnocchi mit Spinatsauce

Mittwoch, 11. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, vegetarisch

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
100 g	Oliven, gemischt, ohne Kerne
2	Eier
etwas	Kartoffelstärke (ca. 5 EL)
300 g	Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
150 g	Sahne
2 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan oder ital. Hartkäse im Stück
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen lassen und pellen.
2. Währenddessen Oliven fein hacken.
3. Kartoffeln warm durch die Presse drücken, mit den Eiern, den gehackten Oliven, etwas Salz und so viel Kartoffelstärke wie nötig zu einer formbaren Masse verarbeiten. Aus der Masse Rollen formen, in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit einer Gabel Rillen hineindrücken.
4. Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben und abtropfen lassen.
5. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Spinat zu geben und zusammenfallen lassen. Mit Sahne auffüllen und etwas köcheln lassen. Dann mit einem Pürierstab zu einer Sauce mixen.
8. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.
9. Parmesan grob raspeln.
10. Gnocchi in einer Pfanne mit heißer Butter warm schwenken. Auf vorgewärmten Tellern mit der Spinatsauce anrichten. Pinienkerne und Parmesan überstreuen.

Pro Portion: 585 kcal / 2457 kJ
41 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 39 g Fett

Otto Koch
Speckknödel mit Lauchgemüse
und Käsesauce

Donnerstag, 12. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel:

5	Brötchen vom Vortag
200 ml	Milch
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
1 EL	Butter
2	Eier
etwas	Salz

Für das Lauchgemüse:

400 g	Lauch
2 EL	Butterschmalz
100 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Sauce

1	Schalotte
3 EL	Butter
2 EL	Mehl
150 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bund	Schnittlauch
200 ml	Milch
100 g	Bergkäse
250 g	Frischkäse
1 EL	scharfer Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Brötchen in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotwürfel gießen und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen.
2. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Zwiebel schälen und würfeln, den Speck ebenfalls würfeln.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln und Speck darin anschwitzen. Speckzwiebeln zu den eingeweichten Brötchenwürfeln geben. Eier und Petersilie dazugeben und alles gut durchmengen. Einige Minuten stehen lassen, damit das Brot gut durchzieht. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Milch dazugeben.
5. Reichlich Wasser mit etwas Salz in einem großen Topf aufkochen.
6. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse dicke Knödel formen.

7. Die Knödel ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch schwach siedet. Knödel im siedenden Wasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.
8. Währenddessen für das Gemüse Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden.
9. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lauch darin anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Lauchgemüse mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
10. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden.
11. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotten darin ohne Farbe anschwitzen, mit Mehl abstauben, kurz durchrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und diese etwas einkochen lassen.
12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Dann die Milch unter Rühren zum Saucenansatz gießen, weitere 2 Minuten köcheln lassen.
14. Den Bergkäse fein reiben.
15. Den Saucentopf vom Herd ziehen und den Frischkäse unter die Sauce rühren. Dann Senf und geriebenen Bergkäse unterrühren, bis alles cremig verrührt ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch unterrühren.
16. Lauchgemüse auf Tellern anrichten, 2-3 Knödel darauf setzen und die Sauce darüber gießen.

Pro Portion: 970 kcal / 4075 kJ

43 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 76 g Fett

Theresa Baumgärtner

Montag, 16. Dezember 2019

Pastete mit Maronen und Süßkartoffeln

Rezept für 4 Personen

(Für eine Springform von 20 cm Durchmesser)

Dauer: 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

240 g Dinkelmehl, Type 630

3/4 TL Salz

170 g kalte Butter

5 EL Wasser, eisgekühlt

Für die Füllung:

700 g Süßkartoffeln

3 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

200 g Maronen (Esskastanien), geschält und gegart

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

5 getrocknete Aprikosen

1 EL Balsamico

1,5 TL Salz

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Ei

zusätzlich:

etwas Butter zum Ausfetten der Form

etwas Dinkelmehl zum Ausrollen des Teiges

1 Zimtstange

1 Eigelb

1 EL Milch

Zubereitung:

1. Für den Teig die Hälfte des Mehls und das Salz in eine Schüssel geben. Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit dem Mehl rasch zu Streuseln vermischen. Das geht einfach mit der Hand, jedoch auch mit der Küchenmaschine.

2. Das restliche Mehl dazugeben und mit den Streuseln vermischen. Zuletzt 5 EL eiskühles Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

3. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Inzwischen für die Füllung den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

5. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel auf einem Backblech verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, vermengen und mit Curry bestreuen. Süßkartoffeln im

vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten weich garen, dann etwas abkühlen lassen.

6. Die Maronen zunächst mit einem Messer grob hacken, dann in einen Multimixer geben und fein hacken.
7. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Aprikosen würfeln.
8. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Aprikosen hinzufügen und alles mit Balsamico ablöschen.
9. Die Pfanne vom Herd nehmen und die gedünsteten Zwiebeln zusammen mit den Süßkartoffeln und Maronen in eine Schüssel geben. Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer zugeben und alles gut miteinander vermengen. Zuletzt das Ei gut untermischen.
10. Den Backofen auf 180 Grad Umluft eingeschaltet lassen.
11. Eine Springform (Ø 20 cm) mit etwas Butter ausstreichen oder mit Backpapier auslegen.
12. Den gekühlten Teig halbieren. Eine Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn rund ausrollen. Die Backform damit auslegen, dabei den Teig am Rand hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen.
13. Die Süßkartoffelmasse auf dem Teig in der Backform verteilen.
14. Die zweite Teighälfte ebenfalls dünn rund ausrollen. Daraus einen Kreis von 20 cm Durchmesser ausschneiden. Als Deckel auf die Pastetenfüllung legen. In die Mitte ein kleines Loch schneiden und eine Zimtstange als „Schornstein“ hineinstecken. So kann der Dampf während des Garens besser entweichen.
15. Mit dem übrigen Teig den Deckel der Pastete dekorativ verzieren. Z.B. aus drei Teigstreifen einen Zopf flechten und um den Rand legen oder Blätter oder Sterne ausschneiden und auf den Deckel legen.
16. Eigelb mit Milch verquirlen. Die Teigoberfläche damit bestreichen. Die Pastete im heißen Backofen auf unterster Einschubleiste ca. 45 Minuten goldbraun backen.
17. Nach dem Backen die Zimtstange entfernen und die Pastete auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.
18. Die Pastete auslösen, in Portionsstücke teilen und z.B. mit einem winterlichen Blattsalat servieren.

Pro Portion: 1010 kcal / 4242 kJ
120 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 51 g Fett

Karen Hegar
Nuss-Risotto mit gebratenem Saibling
und Feldsalat

Dienstag, 17. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

400 g Saiblingsfilet mit Haut
40 g Walnusskerne
50 g geschälte Haselnusskerne
1 Schalotte
3 EL Butter zum Anbraten
200 g Risotto-Reis
800 ml Geflügelbrühe
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
etwas Salz
30 g kalte Butter
30 g frisch geriebener Parmesan

Für den Salat:

80 g Feldsalat
2 EL Balsamico
3 EL Olivenöl
1 TL Dijon-Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Saiblingsfilets kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
3. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden.
4. Etwas Butter in einer großen Sauteuse erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Den Reis einstreuen und unter Rühren ebenfalls kurz farblos anschwitzen.
5. Währenddessen die Brühe in einem Topf aufkochen.
6. Die Knoblauchzehe andrücken und zum Reis geben, das Lorbeerblatt ebenfalls hinzufügen.
7. Nun etwas heiße Brühe angießen, immer wenn die Brühe verkocht ist, wieder etwas Brühe nachgießen, beständig Rühren. Der Kochvorgang dauert ca. 15-20 Minuten je nach verwendetem Risottoreis.
8. In der Zwischenzeit Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Balsamico, Olivenöl und Senf zu einem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Sobald der Reis fast fertig gegart ist, den Saibling leicht salzen. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite knusprig braten, auf die Fleischseite wenden und ganz kurz fertig braten.
11. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder aus dem Risotto-Reis herausnehmen.
12. Die kalte Butter und den Parmesan unter das Risotto rühren.
13. Etwas Butter in einer kleinen Sauteuse aufschäumen lassen und die gehackten Nüsse unterschwenken.
14. Salat und Balsamico-Vinaigrette vermischen.
15. Das Risotto auf vorgewärmten Tellern verteilen. Gebräunte Butter und Nüsse darüber träufeln. Das Fischfilet darauf setzen. Den Feldsalat andekorieren und alles servieren.

Pro Portion: 865 kcal / 3633 kJ

43 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 53 g Fett

Jaqueline Amirfallah
Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl
und Couscous

Mittwoch, 18. Dezember 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

3	Bio - Orangen
300 g	Zucker
800 g	Roastbeef
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
etwas	Butterschmalz
350 g	Rosenkohl
etwas	Anis
etwas	Zimt
8	Datteln (z.B. die Sorte Medjool)
8	getrocknete Aprikosen
500 ml	Geflügelbrühe
etwas	gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
200 g	Couscous
2 EL	Pistazien

Zubereitung:

1. Die Orange heiß waschen, trocken reiben. Von einer Orange die Schale mithilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Orangenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden.
2. Die Orangenzesten und 500 ml Wasser und in einem Topf einmal aufkochen. Die Orangenschalenstreifen dann durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.
3. In einem Topf Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, die abgetropften Orangenzesten hineingeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.
4. Gesamte Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Eine Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen filetieren, d.h. die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten auslösen.
5. Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Das Roastbeef parieren (aufliegendes Fett und Sehnen entfernen), das Fleisch mit Salz würzen.
7. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abrausen, trocken schütteln. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Butterschmalz in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.
8. Bratfett abgießen. Orangenscheiben, Thymian und angedrückten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.
9. Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

10. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblättchen darin andünsten. Mit Anis, Zimt, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Blättchen unter vorsichtigem Wenden mit noch leichtem Biss garen.
11. Datteln und getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden.
12. Die Geflügelbrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Kräftig mit Kumin würzen.
13. Couscous unter Rühren einstreuen. Trockenfrüchte unterrühren. Topf von der Herdplatte ziehen. Den Couscous 4-5 Minuten ziehen und ausquellen lassen.
14. Roastbeef aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
15. Den entstandenen Bratensud aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Topf passieren, evtl. etwas einkochen lassen. Orangenfilets und Schalenstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Das Roastbeef aufschneiden, Orangenglasur überträufeln. Pistazien darauf streuen.
17. Couscous auflockern. Roastbeef, Couscous und Rosenkohlblättchen anrichten.

Pro Portion: ca. 1000 kcal/ 4200 kJ

115 g Kohlenhydrate, 66 g Eiweiß, 29 g Fett

Vincent Klink
Sauerbraten

Donnerstag, 19. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Marinade

1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Weißweinessig
1 l Wasser
1 TL weiße Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken

Für den Sauerbraten

1,25 kg Rinder-Schmorbraten
4 kleine Zwiebeln
2 Möhren
80 g Knollensellerie
3 Zweige Thymian
2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
etwas Salz
250 ml Wasser
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Honig
3 EL Speisestärke

Zubereitung:

Hinweis: Das Fleisch muss 3 Tage marinieren.

1. Für die Marinade Zwiebel und Karotte schälen und grob schneiden. Knoblauch schälen und halbieren.
2. Essig, 1 l Wasser, Zwiebel, Karotte, Knoblauch, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und aufkochen. Die Marinade etwas abkühlen lassen.
3. Das Fleisch waschen, abtropfen lassen. In eine Edelstahl- oder Porzellan-Schüssel legen. Die Marinade angießen, so dass das Fleisch vollständig damit bedeckt ist. 3 Tage im Kühlschrank marinieren, währenddessen das Bratenstück gelegentlich wenden.
4. Am Zubereitungstag für den Sauerbraten die Zwiebeln schälen und halbieren. Karotte und Sellerie schälen und in große Würfel schneiden. Thymian abbrausen, trocken schütteln.
5. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen.
6. Die Marinade durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen, Gemüse und Gewürze entsorgen.

7. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin rundum anbraten.
8. Das Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Karotte, Sellerie und die Zwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten. Den Braten mit der Marinade ablöschen. Mit Salz würzen.
9. Thymianzweige und 250 ml Wasser hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 1,5 Stunden weich schmoren.
10. Nach Ende der Garzeit den Sauerbraten aus dem Marinaden-Schmorfond nehmen und warm halten.
11. Die Thymianzweige aus der Sauce herausnehmen. Die Sauce weitere 15 Minuten einköcheln lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Stärke mit 3 EL Wasser verrühren, die Sauce damit binden, kurz köcheln lassen.
12. Den Sauerbraten in Scheiben schneiden, diese in die Sauce geben und darin etwas ziehen und heiß werden lassen.
13. Den Braten mit der Sauce und dem Gemüse anrichten. Dazu passen Spätzle oder Knödel.

Pro Portion: 495 kcal / 2080 kJ

11 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 21 g Fett

Rainer Klutsch
So geht's: Suppeneinlagen

Freitag, 20. Dezember 2019
Rezepte für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept, Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten

Gemüsestrudel:

240 g	Mehl (Type 550)
etwas	Salz
3 EL	Sonnenblumenöl
125 ml	Wasser, lauwarm
3	Zwiebeln
1	Karotte
1	Fenchelknolle
1	rote Paprikaschote
1	Zucchini
10 g	frischer Koriander
10 g	Schnittlauch
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. **Für die Strudel-Einlage** Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Das Öl und lauwarmes Wasser verquirlen und zugeben. Alles gründlich glatt verkneten, bis ein geschmeidiger, leicht glänzender Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
3. Den Teig zu einer Kugel formen. In Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Gemüse putzen. Möhren schälen. Fenchel halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Gesamtes Gemüse in feine Streifen schneiden.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Koriander und Schnittlauch fein hacken, bzw. in feine Röllchen schneiden. Kräuter und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Arbeitsfläche mit einem großen sauberen Geschirrtuch auslegen. Fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig darauf ca. 2 mm dünn rechteckig ausrollen.
8. Das Gemüse auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches einrollen.
9. Dann mit einem Rücken eines großen schweren Messers den Strudel in kleine viereckige Stücke teilen.
10. Die Strudel mit der offenen Seite in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Strudel in den heißen Backofen schieben und ca. 18–20 Minuten goldbraun und kross backen.
11. Der Strudel wird aufgeschnitten und als Einlage für klare Suppen serviert.

Pro Portion: 335 kcal / 1407 kJ
51 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 11 g Fett

Suppen-Schmarren:

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Grundrezept, Vegetarisch

Zutaten:

120 g	Mehl
1 Prise	Salz
etwas	Pfeffer
100 ml	Milch
1	Ei
etwas	Butter
1 Bund	Schnittlauch
40 g	geriebener Bergkäse

Zubereitung:

1. **Für die Schmarrn-Einlage** Mehl, Salz, Pfeffer, Milch und Ei in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Sollten dabei kleine Mehleinschlüsse entstehen, ist das kein Problem.
2. Eine kleine Pfanne erhitzen, Butter darin schmelzen. Die Masse eingießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten stocken lassen.
3. Den Schmarrn dann wenden und fertig backen.
4. Mit zwei Holzlöffeln den Schmarrenteig in der Pfanne zerzupfen.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Schnittlauch und Käse über die Schmarrnstückchen in der Pfanne streuen. Käse in der Resthitze in der Pfanne schmelzen.
7. Die Schmarrnstückchen in Suppenschalen verteilen, mit einer klaren Suppe auffüllen und anrichten.

Pro Portion: 175 kcal / 735 kJ

23 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Fett

Eierstich:

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Grundrezept, Vegetarisch

2	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat
100 ml	Sahne
1 TL	Butter

Zubereitung:

1. Für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen.
2. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter ausstreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu 3/4 in Wasser steht.

3. Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.
4. Gestockte Eimasse etwas abkühlen lassen, dann den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.
5. Die Eierstich in Suppenschalen verteilen, mit einer klaren Suppe auffüllen und anrichten.

Pro Portion: ca. 120 kcal/ 504 kJ
1 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

Extra-Rezept: Hühner-Consommé

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Grundrezept, Feine Küche, Heimatküche

Zutaten

1	Suppenhuhn (etwa 1,3 kg)
200 g	Karotten
200 g	Knollensellerie
200 g	Lauch
2	Bio-Zwiebeln
2 EL	Öl
1 Stange	Zitronengras (z. B. aus dem Asiamarkt)
1	Knoblauchzehe
2	Lorbeerblätter
5 g	Salz
5 g	Pfefferkörner

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Huhn gründlich kalt waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun anrösten.
3. Das Wurzelgemüse putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. Gemüse in Stücke schneiden. Von den Zwiebeln den Wurzelansatz knapp abschneiden. Zwiebeln ungeschält halbieren.
4. Öl in einen großen Suppentopf erhitzen, das Gemüse darin anrösten. Topf zur Seite stellen, Gemüse etwas abkühlen lassen.
5. Zitronengras putzen, äußere evtl. angetrocknete Blätter lösen. Zitronengras abspülen, in Stücke schneiden und etwas plattieren. Knoblauch abziehen, halbieren.
6. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Salz und Pfeffer in den Topf geben.
7. Das Huhn aus dem Ofen nehmen, in den Suppentopf zum Gemüse geben. Alles auf etwa Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Dann den Ansatz mit kaltem Wasser auffüllen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. Bei schwacher bis mittlerer Hitze gerade eben zu Sieden bringen (knapp 100 Grad). Die Suppe soll nicht kochen, nur sieden! So wird der Fond schön klar.
9. Consommé-Ansatz ca. 2 Stunden sacht sieden lassen. Eventuell zwischendurch

etwas heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

10. Huhn aus dem Topf heben, beiseite stellen. Den Fond vorsichtig durch ein feines Sieb passieren, Sieb dabei nach Belieben zusätzlich mit einem feinen Küchenleinen auslegen. Consommé nach Belieben noch einkochen, abschmecken. Mit einer Suppeneinlage und nach Belieben dem ausgelösten Hühnerfleisch anrichten.

Pro Portion: ca. 590 kcal/ 3822 kJ

1 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 36 g Fett

Christina Richon
Mini-Käse-Tartelettes mit Champignons

Montag, 23. Dezember 2019
Für ca. 12 Tartelettes

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

etwas	Rapsöl
etwas	Mehl für die Förmchen
150 g	Champignons
3	Lauchzwiebeln
1 TL	Currypulver
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer
150 g	mittelalter Bergkäse (z. B. Gruyère)
100 g	Dinkelmehl (Type 630)
3	Eier (Größe M)
50 ml	Vollmilch
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
1	Schalotte
250 g	gekochte Rote Bete
2 EL	Essig
1 TL	Rohrzucker
1 TL	getrocknete Dillspitzen
4 EL	saure Sahne

Außerdem:

12 Mini-Tartelette-Förmchen, Durchmesser ca. 8 cm (z.B. aus Silikon)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Tartelette-Förmchen mit Rapsöl einpinseln und dünn mit Mehl bestäuben.
3. Champignons mit einem Küchenpapier abreiben, dunkle Ansätze an den Stielen abschneiden und die Pilzköpfe in feine Scheiben schneiden.
4. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden. Das fein geschnittene Grün von einer Lauchzwiebel beiseite legen.
5. Die Champignons in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten, dabei die austretende Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen.
6. Dann 2 EL Öl und Lauchzwiebeln dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.
7. Vom Käse 100 g fein reiben. Restlichen Käse mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln und beiseite legen.
8. Mehl und Eier in einer Schüssel verrühren. Milch, geriebenen Käse, Paprikapulver und Champignon-Masse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
9. Die Förmchen auf ein Backblech stellen. Die Masse in die Förmchen verteilen.

10. Das Blech in den heißen Backofen schieben. Die Törtchen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
11. Inzwischen die Schalotte schälen. Schalotte und Rote Bete-Knollen fein in eine Schüssel hobeln.
12. Dann 2 EL Rapsöl, Essig, Zucker und Dillspitzen untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die Käsetartelettes aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen.
14. Törtchen aus den Förmchen lösen und auf Tellern anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebelringen und Käsespänen garnieren. Marinierte Rote Bete und jeweils 1 Klecks saure Sahne dazu reichen.

Pro Portion: 435 kcal / 1827 kJ
33 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 22 g Fett

Extra-Rezept:

Spanische Chorizo-Datteln

Für 24 Stück

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

- 24 getrocknete Datteln
 - 180 ml trockener Sherry
 - 70 g Manchego-Käse (oder mittelalter Bergkäse)
 - 100 g Chorizo (Durchmesser ca. 9 cm), in 24 dünne Scheiben aufgeschnitten
 - 2 rote milde Chilischoten
- Außerdem:
- 12 kleine Holzspießchen oder Zahnstocher

Zubereitung:

Hinweis: die Datteln werden 8 Stunden mariniert.

1. Die Datteln längs aufschneiden, Steine entfernen. Datteln und Sherry in einer Schüssel mischen. Zugedeckt etwa 8 Stunden, oder über Nacht, ziehen lassen.
2. Dann den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Den Käse in 24 kleine Portionen schneiden.
4. Die Datteln abtropfen lassen und mit den Käsestücken füllen.
5. Datteln mit je einer Chorizo-Scheibe umwickeln. Mit den Spießchen feststecken. Datteln auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
6. Chilischoten waschen und in kleine Ringe schneiden, nach Belieben das Kerngehäuse entfernen. Chiliringe um die Spießchen verteilen.
7. Die Chorizo-Datteln im heißen Backofen 6–8 Minuten rösten, bis der Käse zu schmelzen beginnt.
8. Datteln auf einer Platte anrichten und z. B. als Aperitif mit einem Gläschen Rotwein sofort servieren.

Pro Stück: 85 kcal / 357 kJ
14 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 2 g Fett

Sören Anders
Mitternachtshäppchen

Freitag, 27. Dezember 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für gefüllte Eier

4 hartgekochte Eier
60 g weiche Butter
3 EL Crème fraîche
1 TL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Kapern

Für die Roastbeef-Röllchen

1 EL Mayonnaise
1 EL frisch geriebener Meerrettich
150 g gebratenes Roastbeef, in 4 dünne Scheiben aufgeschnitten
2 Cornichons
30 g Weißbrot ohne Rinde

Für die Canapés mit Brie

100 ml Rotwein
1 TL Zucker
1 Prise Zimt
1 Birne
200 g Brie
100 g Baguette
8 Walnusskerne

Für die Pumpernickel mit Forellenaufstrich:

100 g geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
1 Prise Koriander, gemahlen
1 EL Meerrettich, gerieben
80 g Crème fraîche
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
80 g Pumpernickel (rund, ca. 8 Scheiben)
etwas Forellenkaviar zum Garnieren

Für die Petersilienwurzelsuppe

300 g Petersilienwurzeln
200 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Schalotte
60 ml Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
5 Stiele glatte Petersilie
etwas Salz
80 g Sahne

etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat

Zubereitung:

1. **Für die gefüllten Eier** gekochte Eier schälen, dann längs halbieren und das Eigelb auslösen. Butter und Crème fraîche in eine Schüssel geben.
2. Das Eigelb durch ein feines Küchensieb dazu streichen und alles gut vermischen. Die Eigelbmasse mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eigelbmasse in einen kleinen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Eiweißhälften spritzen. Die Kapern fein hacken und aufstreuen.
4. **Für die Roastbeef-Röllchen** Mayonnaise mit Meerrettich vermengen und auf den Roastbeefscheiben verteilen.
5. Die Cornichons längs halbieren, das Weißbrot in jeweils vier Streifen schneiden und zwar nahezu gleich groß, wie die Cornichons.
6. Je einen Weißbrotstreifen und eine Cornichonhälfte auf eine Roastbeefscheibe legen und aufrollen. Ggf. mit Holzspießchen fixieren.
7. **Für die Canapés** Rotwein mit Zucker und Zimt aufkochen und die Flüssigkeit um knapp die Hälfte einkochen.
8. Die Birne schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
9. Die Birnenspalten in den heißen Rotweinsud geben, den Topf vom Herd ziehen und Birnenspalten im Sud erkalten lassen.
10. Vom Brie die Rinde abschneiden. Baguette in Scheiben schneiden, mit dem entrindeten Brie belegen. Dann jeweils abgetropfte Birnenspalten und eine Walnusskernhälfte darauf setzen und anrichten.
11. **Für den Forellenaufstrich** das Forellenfilet mit einer Gabel fein zerdrücken, eventuell enthaltene Gräten sorgfältig entfernen.
12. Koriander, Meerrettich und Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Forellenfleisch untermischen.
13. Forellenaufstrich auf die Pumpnickelscheiben streichen und mit Forellenkaviar garniert servieren.
14. **Für die Suppe** Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
15. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Gemüsewürfel zugeben und kurz anbraten, dann Gemüsebrühe angießen und zugedeckt alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
16. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob schneiden und in einen Mixbecher geben.
17. Restliches Olivenöl angießen, eine Prise Salz zugeben und fein pürieren.
18. Sobald das Gemüse weich gekocht ist, die Sahne angießen, aufkochen und die Zutaten im Fond mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
19. Die Suppe heiß in kleine, vorgewärmte Tassen abfüllen und mit Petersilienöl beträufeln und möglichst heiß servieren.

Pro Portion: 1120 kcal / 4705 kJ
49 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 83 g Fett

Jörg Sackmann
Fondue Chinoise mit
verschiedenen Saucen

Montag, 30. Dezember 2019

Rezept für 6 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für die Kartoffel-Aioli:

1	kleine Kartoffel, mehlig kochend
2	Eigelbe
60 ml	Olivenöl
60 ml	Erdnussöl
1/2	Knoblauchzehe
60 ml	Gemüsefond
50 g	passierte Tomaten aus der Dose
1	Anchovisfilet (eingelegtes Sardellenfilet)
1 Spritzer	Tabasco
etwas	Salz

Für den Chicorée-Orangen-Dip:

1	Schalotte
2 EL	Butter
50 ml	Weißwein
50 ml	trockener Wermut
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Orange
1	rote Chilischote
2	Chicorée
1 TL	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft
1 Prise	Piment d'Espelette

Für die Buttermilch-Mayonnaise:

2	Eigelbe
1 Spritzer	Zitronensaft
1 TL	Dijon-Senf
250 ml	Rapsöl
etwas	Salz
3 EL	geräuchertes Olivenöl
100 ml	Buttermilch
1 Bund	Schnittlauch

etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Gemüse-Dip

1 Schalotte
20 g Staudensellerie
2 Tomaten
1 Karotte
60 ml Olivenöl
1 TL Zucker
20 ml Himbeeressig
1/2 Zitrone
4 Korianderkörner
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
250 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Fondue:

3 Karotten
2 Pastinaken
etwas Salz
10 Champignons
250 g Rinderfilet
300 g Kalbsrücken
300 g Schweinelende
1,5 l Gemüse- oder Fleischbrühe
1 Zweig Beifuß

Zubereitung:

1. **Für die Kartoffelaioli** die Kartoffel abbürsten und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen.
2. Die Kartoffel durch ein feines Sieb streichen. Mit Eigelben in einen hohen, schmalen Mix- oder Rührbecher geben und mit den Schneebesens des Handrührgeräts kurz verrühren.
3. Zunächst etwas Olivenöl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben.
4. Dann das restliche Olivenöl und Erdnussöl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat.
5. Knoblauchzehe schälen und mit Gemüsefond, Tomaten und dem Anchovifilet in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Die Masse unter die Mayonnaise mischen und mit Tabasco und Salz abschmecken
6. **Für den Chicorée-Orangen-Dip** Schalotte schälen, fein schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen.

7. Dann Gemüsebrühe zugießen, diese ebenfalls um etwas mehr als die Hälfte einkochen.
8. Sahne zugeben und alles nochmals zur Hälfte einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd ziehen und die Reduktion etwas abkühlen lassen.
9. In der Zwischenzeit die Orange heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Chili waschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
11. Chicorée waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden. Chicorée in feine Streifen schneiden.
12. In einer Pfanne restliche Butter erhitzen. Die Chicoréestreifen darin andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren.
13. Mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen, Orangenschale und Chili untermischen. Alles kurz durchschwenken und zum reduzierten Saucenansatz geben.
14. Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Zucker und Piment d'Espelette abschmecken.
- 15. Für Die Buttermilch-Mayonnaise** Eigelbe mit Zitronensaft und Senf in einen hohen, schmalen Rührbecher geben und mit den Schneebesens des Handrührgeräts kurz verrühren.
16. Zunächst etwas Rapsöl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelbe zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Rapsöl in einem dünnen Strahl langsam untermischen, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat, mit Salz würzen.
17. Mit einem Schneebesens geräuchertes Olivenöl und Buttermilch untermischen.
18. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch unter die Mayonnaise mischen und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 19. Für den Gemüse-Dip** Schalotte schälen und fein schneiden. Staudensellerie und Tomaten waschen. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und Tomaten klein würfeln. Staudensellerie ebenfalls würfeln. Karotte waschen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden.
20. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Karottenwürfel darin anschwitzen. Zucker überstreuen und karamellisieren. Dann mit dem Essig ablöschen und einkochen lassen.
21. Schalotten, Staudensellerie und Tomaten zugeben. Von der Zitrone den Saft auspressen und angießen. Korianderkörner, Lorbeerblatt hinzufügen. Die Kräuterzweige abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
22. Lorbeer, Kräuterstiele und evtl. Koriander entfernen. Gemüse im Fond fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren.
23. Das restliche Olivenöl unter die Gemüsesauce mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 24. Für das Fondue** Karotten und Pastinaken schälen und in etwa mundgerechte Würfel schneiden. Gemüsewürfel in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Champignons putzen.
25. Das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Jeweils in dünne Scheiben schneiden und aufrollen (so lässt es sich gut aufspießen).
26. Die Brühe und Beifußzweig in einen Topf geben und aufkochen, dann in den Fonduetopf umfüllen. Auf einen Tisch-Rechaud setzen.

27. Am Tisch die Fleischröllchen, Gemüsewürfel und Champignons mit Hilfe von Spießern im köchelnden Fond garen. Zum Fondue die verschiedenen Dipsaucen reichen. Als Beilage passen auch gegarte Pell-Kartoffeln und Baguette.

Extra-Tipp: Das Fleisch vor dem Aufschneiden kurz anfrieren, dann lässt es sich leichter in dünne Scheiben schneiden.

Pro Portion: 1100 kcal / 4620 kJ
17 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 97 g Fett