

ARD-Buffet Rezepte Februar 2020**Theresa Baumgärtner
Geschmorte Hähnchenkeulen****Montag, 3. Februar 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche****Zutaten:**

Für die Hähnchenkeulen:

6	Hähnchenkeulen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
4	Schalotten
1	Knoblauchknolle
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Dinkelmehl, Type 630
250 ml	Weißwein
400 ml	Hühnerfond oder Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
4 EL	Cranberrys (getrocknet oder TK)
1 TL	heller Rohrohrzucker
2 TL	weißer Balsamico
4 Zweige	Thymian

Für den Kartoffelstampf

800 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
3 EL	Crème fraîche
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen unter fließend kalt Wasser gründlich innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen und Keulen darin von beiden Seiten anbraten.
4. Die Schalotten schälen und halbieren, die Knoblauchknolle quer halbieren und mit den Schalotten in den Schmortopf geben.
5. Das Tomatenmark hinzufügen, das Mehl darüber stäuben und alles mit Weißwein und Fond ablöschen. Das Lorbeerblatt einlegen und den Deckel des Schmortopfs auflegen. Im vorgeheizten Ofen die Keulen zunächst 30 Minuten garen.
6. Dann die Cranberrys zugeben und die Keulen wieder zugedeckt noch 30 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, salzen und solange kochen, bis sie weich sind.

8. Dann die Kartoffeln abgießen. Crème fraîche zu den Kartoffeln geben und alles miteinander mit dem Kartoffelstampfer (oder dem Rücken einer Gabel) verstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

9. Die gegarten Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen. Knoblauchhälften und Lorbeerblatt herausnehmen.

10. Den Schmorfond mit Zucker und Balsamico abschmecken.

11. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Hähnchenkeulen anrichten, mit Thymian garnieren und die Sauce angießen. Den Kartoffelstampf dazu servieren.

Tipp: Anstatt Kartoffelstampf kann man einfach auch frisches Baguette dazu reichen.

Pro Portion: 870 kcal / 3655 kJ

42 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 46 g Fett

Michael Kempf
Gnocchi mit Meerrettich-Sauce,
Roter Bete und Blutorange

Dienstag, 4. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, vegetarisch

Zutaten:

200 g	Rote Bete
100 g	grobes Meersalz
400 g	fest kochende Kartoffeln
etwas	Salz
1	Zimtstange
200 ml	Rote Bete-Saft
100 ml	Blutorangensaft, ohne Fruchtfleisch (ersatzweise Orangensaft)
1	Schalotte
100 ml	Weißwein
100 ml	Wermut
1	Lorbeerblatt
80 g	feiner Nudelgrieß aus Hartweizen (Semola)
2	Eigelb
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
2 EL	Butter zum Braten
80 g	kalte gesalzene Butter, gewürfelt
1 EL	Meerrettich, gerieben
1 Bund	Schnittlauch
1	Blutorange

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (oder 180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Rote Bete putzen, gründlich bürsten und waschen. Grobes Meersalz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen. In den Ofen geben und ca. 50 Minuten garen. Die gegarte Rote Bete abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.
4. Zimtstange in einen Topf geben und mit einem Küchenbunsenbrenner kurz abflämmen. Rote Bete-Saft und Blutorangensaft mit in den Topf geben und sirupartig einkochen lassen.
5. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein schneiden. Den Weißwein mit dem Wermut, der Schalotte und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und die Flüssigkeit um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
6. Gegarte Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.
7. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse, Nudelgrieß, Eigelbe, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zum einen glatten Teig verkneten.

8. Aus dem Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zunächst Rollen von etwa 2 cm Durchmesser formen, dann in etwa 3 cm längliche Stücke schneiden und zu Gnocchi formen. Nach Belieben mit einer Gabel das typische Rillenmuster eindrücken.
9. Reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Gnocchi ins heiße Wasser geben, sacht ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar.
10. In einer Pfanne Butter schmelzen.
11. Gnocchi dann mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und direkt in die Pfanne mit Butter geben. Die Zimtstange aus dem eingekochten Saft nehmen und die Gnocchi mit dem Saft glasieren.
12. Den Saucenansatz durch ein feines Sieb streichen und die kalte Butter langsam einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich abschmecken.
13. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Blutorange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets auslösen. Die Orangenfilets halbieren, auf ein Backblech legen und mit dem Küchenbunsenbrenner abflämmen.
15. Die gegarten Rote Bete Würfel in einem Metallring in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Die Rote-Bete-Gnocchi und die Blutorangenfilets darauf verteilen. Die Sauce heißrühren, angießen und Schnittlauch überstreuen.

Pro Portion: 495 kcal / 2080 kJ
41 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 29 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gemüse- und Bandnudeln mit Raclettekäse

Mittwoch, 5. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Pasta

Zutaten:

3 Stängel	glatte Petersilie
1	Ei
200 g	Hartweizengrieß oder Hartweizenmehl (Semola)
100 g	Mehl
etwas	Salz
300 g	Knollensellerie
300 g	Steckrübe
250 g	Möhren
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
100 g	Raclettekäse
3 EL	Butter
1 EL	Speisestärke (z.B. Maisstärke)
50 g	Sahne
2 Stängel	Majoran
1 Prise	Muskat
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Für den Nudelteil Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden. Petersilie und fein pürieren.
2. Weizengrieß und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Petersilien-Ei, 1 Prise Salz und so viel Wasser (ca. 50 ml) unter die Mischung kneten, dass ein glatter geschmeidiger, aber fester Nudelteil entsteht.
3. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
4. Sellerie und Steckrübe waschen, schälen und anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus den einzelnen Scheiben mit einem Sparschäler lange dünne Bänder schneiden. Die Möhren ebenfalls waschen, schälen und der Länge nach mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
5. Die Abschnitte vom Sellerie und Möhre in einen Topf mit ca. 250 ml Wasser geben, leicht salzen und ein Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann leicht bei kleiner Hitze zu einer Gemüsebrühe kochen.
6. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Den Käse fein reiben.
8. Nudelteil portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu unregelmäßigen breiten Nudeln schneiden.
9. Für die Sauce in einem Topf 1/3 der Butter erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Stärke darüber streuen, mit Sahne ablöschen und gut verrühren. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb passiert dazu geben. Die Sauce sacht einige Minuten köcheln lassen.

10. In der Zwischenzeit den Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Sauce vom Herd ziehen und den Käse untermischen. Majoran untermischen und die Sauce mit Salz und Muskat abschmecken.
12. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise etwa 2 Minuten garen. Nudeln mit einer Siebkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
13. Die Gemüsestreifen kurz im Nudelwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen.
14. In einer breiten Pfanne oder Topf restliche Butter schmelzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben. Nudeln und Gemüsestreifen in die Pfanne geben und darin warm schwenken.
15. Vor dem Anrichten die Knoblauchzehe entfernen. Den Nudelmix anrichten, Käsesauce angießen und servieren.

Pro Portion: 580 kcal / 2430 kJ
65 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 28 g Fett

Otto Koch
Weißer Bohnen-Flan
mit Sellerie-Karottensalat und Linsendressing

Donnerstag, 6. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Bohnenpudding:

150 g	weiße Bohnenkerne
500 ml	Gemüsebrühe
30 g	Butter
100 g	getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
150 ml	Sahne
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Frühstücksspeck, in dünne Scheiben aufgeschnitten

Für den Salat:

4 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
50 g	schwarze Linsen
300 ml	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
100 g	Sellerie
100 g	Möhren
2 Stangen	Staudensellerie
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1 Bund	glatte Petersilie
1 TL	scharfer Senf
2 EL	heller Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Die Bohnenkerne werden über Nacht eingeweicht.

1. Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 45 Minuten köcheln, bis die Bohnen weich sind, dann abgießen.
3. In der Zwischenzeit für den Salat Thymian abrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
4. Die Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe, Thymian und angedrückter Knoblauchzehe ca. 20 Minuten weichkochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Thymian und Knoblauch entfernen.

5. Zwiebel schälen und würfeln. Sellerie und Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen und in feine Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und die Gemüswürfel darin anschwitzen, dabei mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
8. Gemüswürfel und Petersilie in eine Schüssel geben.
9. Linsen mit restlichem Olivenöl, Senf und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zum Gemüse geben und untermischen.
10. Für den Bohnen-Pudding 4–6 Soufflé-Förmchen (ca. 6 cm Durchmesser) mit etwas Butter einfetten.
11. Getrocknete Tomaten fein hacken und auf dem Boden der Förmchen verteilen.
12. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad/ Gasherd: Stufe 2) vorheizen.
13. Die noch warmen Bohnen mit Sahne und Eiern im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenmus in die Förmchen (auf die getrockneten Tomaten) einfüllen. In dem vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.
14. Speckscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech auslegen und im Ofen gleichzeitig ca. 5 Minuten knusprig ausbacken
15. Vor dem Servieren den Salat nochmal abschmecken.
16. Bohnenpudding aus den Förmchen auf Teller stürzen und den Salat darum anrichten. Die gerösteten Speckscheiben auflegen und servieren.

Pro Portion: 775 kcal / 3250 kJ

31 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 63 g Fett

Rainer Klutsch Hackbraten mit Röstgemüse und Kartoffel-Zwiebelpüree

Freitag, 7. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

Für den Hackbraten und Röstgemüse:

5	Eier
2	Zwiebeln
200 ml	Sonnenblumenöl
150 g	Karotten
150 g	Knollensellerie
1 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
800 g	Hackfleisch, gemischt
2 EL	Paprikapulver, rosenscharf
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 ml	Wasser, lauwarm
100 g	Weißbrot-Brösel (Semmelbrösel)
20 g	Zucker

Für das Kartoffel-Zwiebelpüree:

500 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
2	Zwiebeln
100 ml	Milch
50 g	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1. Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt abbrausen und schälen.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
Tipp: Den Topf mit dem Öl zur Seite stellen, dieser wird später nochmal für weitere Röstzwiebeln gebraucht.
3. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
4. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
5. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
6. Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.

8. Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.
9. Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form darauf stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.
10. Eine Auflaufform mit dem Zucker ausstreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 55 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form während des Bratens gelegentlich wenden.
11. Für das Kartoffel-Zwiebelpüree die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen.
12. In der Zwischenzeit die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Das Sonnenblumenöl im Topf nochmals erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
13. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln pellen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
14. Die Milch und Butter in einem Topf erwärmen, bis die Butter schmilzt. Anschließend unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Röstzwiebeln aufstreuen.
15. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu das Püree servieren.

Pro Portion: 915 kcal / 3840 kJ

40 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 61 g Fett

Christina Richon
Herzhafte Waffeln mit winterlichem Salat

Montag, 10. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Preiswert

Zutaten:

Für die Waffeln:

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zwiebel
4	Eier
200 g	Raclette-Käse
100 g	saure Sahne
4 EL	Mehl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
etwas	weiche Butter fürs Waffeleisen

Für den Salat:

1	kleine Rote Bete
1	große Möhre
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Weißweinessig
3 EL	neutrales Pflanzenöl
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Sesam-, Kürbiskerne)
100 g	Feldsalat
1	Chicorée
1	Schalotte
100 g	saure Sahne
1 TL	Senf
1 TL	Honig
1/2 TL	Currypulver
1/2 TL	frischer Ingwer, fein gerieben

Zubereitung:

1. Für die Waffeln die Kartoffeln schälen und mit der Rohkostreibe grob in eine Rührschüssel raspeln. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und unter die Kartoffelraspel heben. Die Eier nach und nach mit einem Kochlöffel unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren.
2. Den Raclettekäse entrinden und grob raspeln.
3. Käse und saure Sahne mit Mehl unter die Kartoffelmasse rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss würzen. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Salat Rote Bete und Möhre schälen.

5. Die Bete mit einem Gurkenhobel fein hobeln. Dann mit Zitronensaft, je 1 EL Essig und Öl, Salz und Pfeffer mischen.
6. Die Möhre mit einer Rohkostreibe in feine Streifen schneiden.
7. Die Kerne in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen.
8. Den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
9. Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Übrige Blätter ablösen und nach Belieben in Stücke schneiden.
10. Schalotte schälen und fein würfeln.
11. Rest Essig und Öl mit saurer Sahne, Senf, Honig und Currypulver verrühren. Schalottenwürfel unterrühren und das Dressing mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Das Waffeleisen auf mittlerer Hitzestufe vorheizen.
13. Sobald die Backtemperatur erreicht ist, die Backflächen mit wenig weicher Butter bepinseln. Ca. 3 EL Waffelteig in die Mitte der unteren Backfläche geben. Das Waffeleisen ohne Druck schließen. Die Waffel in ca. 4 Minuten goldgelb backen.
14. Den Feldsalat mit Chicorée und marinierter Roter Bete, Möhre und Dressing vorsichtig vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gerösteten Kernen bestreuen.
15. Gebackene Waffel auf ein Kuchengitter legen, sodass die Waffel etwas auskühlen kann.
16. Weitere Waffeln backen, bis der Teig vollständig aufgebraucht ist. Die noch warmen Waffeln sofort servieren.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ
36 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 49 g Fett

Martina Kömpel
Vietnamesische Frühlingsrollen mit Fisch,
Minze und Salat

Dienstag, 11. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Asia & Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Röllchen:

50 g	Glasnudeln
1	Karotte
1 Bund	Koriander
10 g	frischer Ingwer
1 Stange	Zitronengras
1	Limette
300 g	Zander- oder Kabeljaufilet ohne Haut
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	Reispapierblätter zum Frittieren, ca. 22 cm Durchmesser
1,5 l	Pflanzenöl zum Frittieren

außerdem:

1	Romanasalat
1 Bund	Minze

Für den Dip:

1	rote Chilischoten
1/2	Karotte
1	Knoblauchzehe
1	Limette
20 ml	Fischsauce
10 ml	Reisessig
40 ml	Wasser
2 EL	Zucker

Zubereitung:

1. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten einweichen und quellen lassen.
2. Karotte putzen, waschen, schälen und in feine dünne Streifen schneiden.
3. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
4. Nudeln in ein Nudelsieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Fischfilet kalt waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander, Zitronengras, Ingwer und Limettensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Vorsichtig die Karottenstreifen und Glasnudeln unterheben.

6. Eine große Schüssel mit handwarmem Wasser bereitstellen. Jeweils ein Reispapier ca. 5 Sekunden hineingeben, dann auf ein sauberes, leicht angefeuchtetes Geschirrtuch legen.
 7. Auf das untere Drittel des Reispapiers mittig ca. 2 EL der Füllung geben. Reispapier seitlich über die Füllung klappen. Dann von unten eng über der Füllung aufrollen. Auf diese Weise weitere Rollen zubereiten.
 8. Romanasalatblätter lösen, waschen und abtropfen lassen. Minze abbrausen trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
 9. Den Backofen mit einem Backblech auf 150 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
 10. Das Frittieröl in einem weiten Topf erhitzen.
 11. Etwa 4 Rollen vorsichtig in das heiße Öl geben und unter mehrfachem Wenden rundherum hellbraun ausbacken. Dann aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Im heißen Ofen auf dem Backblech warm halten. Die übrigen Rollen ebenso ausbacken.
 12. Für die Dip-Sauce die Chilischoten waschen und in feine Röllchen schneiden, Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und andrücken, von der Limette den Saft auspressen.
 13. Fischsauce mit Reissessig, Limettensaft, Wasser, Zucker, Knoblauch, Karottenstreifen und Chiliröllchen mischen.
 14. Salatblätter und Minze auf einen extra Teller geben. Die Röllchen zum Dip servieren.
- Tipp: am Tisch je ein Röllchen auf ein mit Minze belegtes Salatblatt legen, aufrollen und mit dem Dip genießen.

Pro Portion: 460 kcal / 1960 kJ

54 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 21 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Geschmorte Entenkeulen mit Walnüssen
und Granatapfel

Mittwoch, 12. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die geschmorten Keulen:

2	rote Zwiebeln
4	Entenkeulen
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
etwas	Kurkuma
200 ml	Granatapfel-Melasse (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
300 ml	Geflügelbrühe
150 g	Walnusskernhälften
etwas	Zucker
1	Granatapfel

Für den Reis:

300 g	Basmatireis
etwas	Salz
3 EL	Butter

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Von den Entenkeulen zunächst die Haut abziehen, dann die Keulen im Gelenk durchtrennen. Fleisch waschen und gründlich trocken tupfen.
3. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Die Fleischstücke mit Salz und Kurkuma würzen und im Schmortopf rundum goldbraun anbraten.
4. Dann die Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten und mit der Hälfte der Granatapfel-Melasse ablöschen. Soviel Brühe angießen, dass die Fleischstücke etwa zur Hälfte in der Flüssigkeit liegen. Zugedeckt leicht köchelnd die Entenkeulen ca. 45 Minuten weich schmoren. Evtl. zwischendurch etwas Brühe nachgießen.
5. In der Zwischenzeit den Reis lauwarm waschen, abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, den Reis einstreuen und ca. 7 Minuten köcheln lassen.
6. Reis abgießen und gründlich mit lauwarmem Wasser waschen. Abtropfen lassen.
7. Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den vorgegarten Reis kegelförmig drauf schichten. Den Topf mit einem doppelt gelegten sauberen Geschirrtuch bedecken. Deckel auflegen und den Reis bei sehr schwacher Hitze ca. 20 Minuten gar dämpfen.
8. Die Walnusskerne grob mahlen oder hacken.
9. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse bei kleiner Hitze ca. 8 Minuten rösten, dann mit restlicher Granatapfelmelasse ablöschen, nochmals ca. 8 Minuten köcheln lassen.
10. Die Walnuss-Melasse-Mischung ca. 10 Minuten vor Ende der Schmorzeit der Keulen mit in den Schmortopf geben und noch ein paar Minuten mitköcheln lassen. Die Schmorsauce mit Salz und Zucker abschmecken.
11. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

12. Das geschmorte Fleisch nach Wunsch von den Knochen lösen und anrichten, mit der Walnusssauce überziehen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Dazu den Reis servieren.

Pro Portion: 1190 kcal / 4980 kJ
94 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 73 g Fett

Vincent Klink
Königsberger Klopse

Donnerstag, 13. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche

Zutaten:

80 g	Kastenweißbrot (oder Toastbrot) ohne Rinde
120 g	Sahne (oder Milch)
2	Schalotten
2 EL	Butter
2	eingelegte Sardellenfilets
3 Zweige	Blattpetersilie
1	Zwiebel
2	Lorbeerblätter
4	Gewürznelken
etwas	Salz
500 g	Kalbshackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Zucker
1/8 l	Weißwein
1/4 l	Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	kleine Kapern
1 TL	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
1 TL	Mehlbutter (Butter und Mehl zu gleichen Teilen gemischt)

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben grob würfeln, in eine Schüssel geben und die Hälfte der Sahne darüber gießen.
2. Die Schalotten schälen und klein schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen, die Hälfte der klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen.
4. Sardellenfilets klein hacken.
5. Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
6. Die Zwiebel mit einem Lorbeerblatt und zwei Gewürznelken spicken.
7. In einem Topf reichlich Salzwasser und die gespickte Zwiebel zum Kochen bringen.
8. Angeschwitzte Schalotten mit Hackfleisch, Sardellen, Ei, Petersilie und dem eingeweichten Brot vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen Klopse formen. Die Temperatur des kochenden Wassers etwas reduzieren, die Klopse darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. (Es sollte nicht mehr Wasser im Topf sein als nötig).
10. Für die Sauce in einem Topf restliche Butter schmelzen, die restlichen klein geschnittenen Schalotten darin anschwitzen. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Mit Wein auffüllen und stark einkochen lassen. Brühe und zusätzlich ca. 150 ml vom Klopsekochfond angießen. Senf und Kapern, 2

Gewürznelken und ein Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Mit Mehlbutter binden. Die Sauce ziemlich dick halten und 5 Minuten kochen.

11. Die restliche Sahne halbsteif schlagen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce ziehen.

12. Die Klopse anrichten mit der Sauce übergießen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 390 kcal / 1640 kJ

14 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 21 g Fett

Sören Anders
So geht's: Pommes Frites

Freitag, 14. Februar 2020

Pommes klassisch

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Grundrezept, Vegetarisch

Zutaten:

1 kg	mittelgroße, vorwiegend festkochende Kartoffeln
6 EL	Weißweinessig
1,5 l	Speiseöl zum Frittieren
etwas	Meersalz

Zubereitung:

1. Für die Pommes frites Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Stifte in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen.
2. 4 L Wasser mit Essig aufkochen, Kartoffelstifte in jeweils 2 Portionen ins kochende Essigwasser geben, 6–8 Minuten vorkochen.
3. Kartoffeln mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit einem Küchentuch ausgelegten Blech 5 Minuten gut abtropfen lassen rundherum trocken tupfen.
4. Inzwischen das Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 200 Grad erhitzen.
5. Pro Frittierportion nur 1 gute Handvoll Pommes mit einer Schaumkelle in das Fett geben, sodass sie genügend Platz zum Bräunen haben und die Fetttemperatur nicht unter 180 Grad sinkt. Jede Portion etwa 40 Sekunden goldgelb vorfrittieren.
6. Die Pommes mit der Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Backblech abtropfen lassen.
7. Sobald alle Kartoffelstifte vorfrittiert sind, diese 30 Minuten bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Für das 2. Frittieren das Fett erneut auf 200 Grad erhitzen und die Pommes wiederum in Portionen – diesmal pro Portion ca. 3 Minuten – goldbraun und knusprig fertig frittieren.
9. Die Pommes dann mit der Schaumkelle herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Salzen, gut durchmischen und möglichst heiß servieren.

Pro Portion: 415 kcal / 1640 kJ
14 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 21 g Fett

Süßkartoffel-Pommes mit Feigenaioli
und Rumpsteak

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Süßkartoffel-Pommes:

1 kg	Süßkartoffeln
2 EL	Kokosöl
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	geräuchertes Paprikapulver
½ TL	Pfeffer
etwas	Salz

Für die Feigen-Aioli:

3	Knoblauchzehen
2	Eigelb
1 EL	Feigensenf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 ml	Rapsöl
100 ml	Schmand
etwas	Honig
1 Msp.	Chilipulver

Für die Rumpsteaks:

4	Rumpsteaks (à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
3 EL	Speiseöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für die Süßkartoffeln den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in 1 cm starke Stifte schneiden.
3. Die Kartoffelstifte für 5 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
4. Das Kokosöl in einem Topf schmelzen.
5. Die Süßkartoffeln aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
6. Süßkartoffelstifte auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen, mit Kokosöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz vermengen.
7. In den Backofen geben, nach 15 Minuten einmal wenden und weitere 15 Minuten garen.
8. Für die Feigen-Aioli den Knoblauch schälen und kleinschneiden.
9. Die Eigelbe in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Pürierstab vermengen. Das Rapsöl in dünnen Strahl fortwährend einrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Dann den Schmand einrühren, mit Honig und Chilipulver abschmecken.
10. Die Rumpsteaks kurz kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

11. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten je ca. 2 Minuten kräftig anbraten, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks kurz ziehen lassen.

12. Heiße Süßkartoffelpommes mit Steak und Feigen-Aioli anrichten.

Pro Portion: 1200 kcal / 5020 kJ
61 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 84 g Fett

Cynthia Barcomi
Brownie-Herzen

Freitag, 14. Februar 2020
Rezept für 6 Portionen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes

Zutaten:

Für die Brownies:

200 g	Zartbitterschokolade
125 g	Butter
40 g	Kakaopulver, ungesüßt
2 EL	Olivenöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
50 g	Mehl
1/2 TL	Backpulver
1/4 TL	Back-Natron
1/2 TL	Salz
2	Eier
150 g	Zucker
1 TL	Vanilleextrakt

zusätzlich:

etwas	Butter zum Einfetten der Form
100 g	weiße Schokolade
1 TL	Pflanzenöl oder Butter
1 Spritzer	rote Lebensmittelfarbe (fettlöslich)
einige	Zuckerperlen zum Dekorieren (weiß und rosa), nach Wunsch

Zubereitung:

1. Eine Backform von 23 x 23 cm mit Butter einfetten.
2. Den Backofen auf 170 Grad Umluft oder 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke hacken.
4. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Topf vom Herd nehmen, die gehackte Schokolade zugeben und so lange rühren, bis die Schokolade völlig geschmolzen ist. Diese Vorgehensweise schützt die empfindliche Schokolade vor zu viel Hitze und verhindert ein Anbrennen.

5. Kakao und Pflanzenöl gründlich unter die geschmolzene Schokolade rühren und beiseitestellen. Das Erhitzen des Kakaopulvers öffnet den schokoladigen Kakaogeschmack. Die Zugabe von etwas Pflanzenöl macht die Brownies wunderbar weich.
6. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in eine Schüssel sieben.
7. In einer weiteren Schüssel die Eier mit Zucker und Vanilleextrakt mit einem Schneebesen ca. 4 Minuten cremig, hell und luftig aufschlagen. Dann die Schokomischung hinzufügen und alles gut verrühren. Das Aufschlagen der Eier mit Zucker und Vanilleextrakt gibt den Brownies die gewünschte leichte Kruste.
8. Mit einem Teigschaber oder Holzlöffel die Mehlmischung vorsichtig unter die Masse heben – dabei so wenig wie möglich rühren!
9. Die Masse in der Backform verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
10. Brownie-Kuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form vollständig auskühlen lassen.
11. Anschließend mit einem Herzausstecher aus dem Teig Brownie-Herzen ausstechen.
12. Zur Verzierung der Herzen die weiße Schokolade hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad sacht schmelzen. Das Pflanzenöl gründlich unterrühren.
13. Nach Belieben die Schokolade mit Lebensmittelfarbe färben und auf die Brownie-Herz-Stückchen träufeln. Brownie-Herzen eventuell mit Zuckerperlen bestreuen, Guss trocken lassen.

Pro Portion: 625 kcal / 2630 kJ
58 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 40 g Fett

Christina Richon
Kartoffelsuppe mit Bündner Fleisch

Montag, 17. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Preiswert, Schnelle Küche

Zutaten:

500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
2 EL	Haselnusskerne
150 g	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1	Möhre
1	Petersilienwurzel
1 Bund	Schnittlauch
2 EL	geröstetes Haselnussöl (alternativ: neutrales Pflanzenöl)
1 EL	Apfelessig
etwas	Rohrzucker
50 g	Bündner Fleisch, hauchdünn aufgeschnitten

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Dann mit einem Gemüsehobel alles direkt in den Kochtopf hobeln. Mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben und aufkochen lassen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
2. Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die braunen Häutchen, die sich lösen, abreiben. Mit einem scharfen Messer die Nüsse in feine Scheibchen schneiden.
3. Lorbeerblatt und Gewürznelke aus dem Suppentopf entfernen.
4. Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.
5. Möhre und Petersilienwurzel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
6. Wurzelgemüse mit Schnittlauch, Öl und Essig in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
7. Bündner Fleisch fein schneiden.
8. Suppe erhitzen und nochmals schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen und mit Gemüse-Schnittlauchmischung, Haselnüssen und Bündner Fleisch anrichten. Dazu passen Ofen-Apfelküchlein.

Pro Portion: 395 kcal / 1640 kJ
22 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 28 g Fett

Ofen-Apfelküchlein

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Süßes, Preiswert, Vegetarisch

Zutaten:

30 g	Butter
170 ml	Milch
1	Ei
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
80 g	Dinkelmehl (Type 630)
¼ TL	Weinstein-Backpulver
etwas	Salz
1	Zitrone
3	kleine Boskop-Äpfel
1/2 TL	Zimt
20 g	Zucker

Außerdem:

12er Muffinform

etwas Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung:

1. Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
 2. Milch, Ei, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab alles gut durchmischen. Butter untermixen und Teig 20 Minuten quellen lassen.
 3. In der Zwischenzeit von der Zitrone den Saft auspressen.
 4. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel schälen und jeweils in ca. 4 Ringe schneiden. Apfelringe in eine weite Schüssel legen und mit Zitronensaft beträufeln.
 5. Backofen mit der Muffinform auf 200 Grad Umluft vorheizen.
 6. Die Muffinform herausnehmen und die Mulden mit etwas Butter auspinseln. Sofort den Teig auf die Mulden verteilen und jeweils eine Apfelscheibe hineinlegen. Tipp: Falls die Scheibe vom Durchmesser her zu groß ist, können die Äpfel auch in Stücke geschnitten werden.
 7. Die Küchlein im Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen.
 8. Gebackene Küchlein mit einem Messer vom Rand der Form lösen und mit einer Palette herausheben, kurz abkühlen lassen.
 9. Zimt mit Zucker mischen. Apfelküchlein mit Zimtzucker bestreuen.
- Hinweis: Die Apfelküchlein können direkt zur Suppe serviert oder als Dessert mit einem Klecks Sahne gegessen werden.

Pro Portion: 255 kcal / 1060 kJ
36 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 9 g Fett

Jörg Sackmann
Walliser „Falsche Schnecken“
mit Käse-Rösti

Dienstag, 18. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche

Zutaten:

Für die Kräuterbutter

1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Estragon
3 Zweige	Thymian
250 g	Butter (Zimmertemperatur)
1	Eigelb
1/2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
1/2 TL	Curry
1 TL	Dijon-Senf
10 ml	Worcestershiresauce
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Rösti

600 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Bergkäse (z.B. Gomser Käse aus dem Wallis)
2 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für die falschen Schnecken

600 g	Rindfleisch aus der hohen Rippe (Entrecôte)
etwas	Fleur de Sel
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Kräuterbutter die Schalotte und Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden.
2. Petersilie, Estragon und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Die weiche Butter und Eigelb schaumig schlagen. Schalotte, Knoblauch, Kräuter, Paprikapulver, Curry, Senf, Worcestersauce und Zitronensaft zugeben und gut vermischen. Die Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu einer Rolle von ca. 3-4 cm Durchmesser formen und kalt stellen.
4. Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und grob reiben, mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten stehen lassen.

5. Den Käse ebenfalls grob reiben.
6. Dann die Kartoffelspäne in ein sauberes Geschirrtuch geben und auspressen.
7. Mit Hilfe eines Anrichterings (etwa 10 cm Durchmesser) Rösti formen. Dazu den Ring auf eine glatte Arbeitsfläche geben, etwa 1 cm hoch Kartoffelmasse einfüllen, etwas Käse aufstreuen, dann nochmals 1 cm hoch Kartoffeln darauf geben und alles gut fest drücken. Den Ring entfernen und weitere Rösti formen.
8. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Rösti vorsichtig mit einer Palette in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten goldbraun und knusprig braten, zwischendurch gelegentlich wenden.
9. In der Zwischenzeit die Grillfunktion des Backofens oder die höchste Stufe Oberhitze einschalten.
10. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 24 Würfel von etwa 25 g schneiden. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Fleischstücke auf die Schneckenpfännchen verteilen. Die Kräuterbutterrolle in dünne Scheiben schneiden und auf den Fleischscheiben verteilen.
12. Die Schneckenpfännchen in den Ofen geben und unter dem heißen Grill garen, bis die Butter goldbraun geschmolzen ist.
Tipp: Wer keine Schneckenpfännchen besitzt, kann die Fleischstücke auch einfach in eine große Auflaufform setzen.
13. Die „Falschen Schnecken“ portionsweise im Pfännchen servieren und die Rösti dazu reichen.

Pro Portion: 1110 kcal / 4630 kJ
20 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 89 g Fett

**Ali Güngörmüs
Tiroler Schlutzkrapfen****Mittwoch, 19. Februar 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Preiswert****Zutaten:****Für den Teig:**

120 g	Weizenmehl, Type 405
150 g	Roggenmehl, Type 1150
1	Ei
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
50 ml	Wasser

Für die Füllung:

300 g	Blattspinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
30 g	Parmesan
80 g	Schichtkäse
1 EL	Semmelbrösel
1 Prise	Muskat

Für den Salat:

4	Kopfsalatherzen
1	Schalotte
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

1 Bund	Schnittlauch
50 g	Butter
30 g	Parmesan im Stück

Zubereitung:

1. Die beiden Mehlsorten mit Ei, Olivenöl, einer Prise Salz und zunächst nur der Hälfte des Wassers zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser zugeben. Den Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

4. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch und Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dann alles auf ein Sieb geben und den Spinat abtropfen lassen, gut ausdrücken und fein schneiden.
6. Den Parmesan fein reiben, mit Schichtkäse, gegarten Spinat und Semmelbröseln mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Kreise von ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils einen Löffel Spinatfüllung auf die Teigblätter setzen, den Teigrand mit Wasser anfeuchten, überklappen und die Ränder fest zudrücken.
8. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
9. Die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein schneiden.
10. Olivenöl mit Balsamico mischen, Schalotte zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Salatherzen mit dem Dressing marinieren.
11. Die Schlutzkrapfen ins kochende Salzwasser geben, bei schwacher Hitze so lange garen, bis sie nach oben steigen. Herausheben und abtropfen lassen.
12. Zum Anrichten Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
13. Butter in einem Topf zerlassen und leicht bräunen. Parmesan nach Wunsch grob oder fein reiben.
14. Zum Servieren die Schlutzkrapfen auf vorgewärmte Teller geben, mit zerlassener Butter beträufeln, mit Käse und Schnittlauch bestreuen. Den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 630 kcal / 2630 kJ

52 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 38 g Fett

Andreas Schweiger
Voralberger Riebel mit Apfelmus

Donnerstag, 20. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Süßes, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Riebel:

400 ml	Milch
200 ml	Wasser
1 TL	Butter
1 TL	Salz
300 g	Riebelgrieß (Spezialmehl aus dem Voralberg mit Keim- und Schalenanteil; alternativ Weizen – oder Maisgrieß)
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Zucker
1/2 TL	Zimt

Für das Apfelmus:

3	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
1/2	Zitrone
1	Zimtstange
2 TL	Honig
50 ml	Wasser

Zubereitung:

1. Milch und Wasser mit Butter und Salz in einen Topf geben und aufkochen. Dann den Grieß einrühren und solange rühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht.
2. Den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt den Brei ein paar Stunden quellen lassen. Sobald der Topf entsprechend abgekühlt ist, am besten in den Kühlschrank geben (dort kann er auch über Nacht ruhen).
Tipp: Der Riebel wird umso besser, je länger die Grießmasse quellen kann.
3. Für das Apfelmus die Äpfel waschen, trocken reiben und in grobe Stücke schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
4. Apfelstücke mit Zitronensaft, der Zimtstange, Honig und Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze die Äpfel köcheln lassen, bis das Fruchtfleisch zerfällt.
5. Äpfel durch ein Passiergerät (Flotte Lotte) oder grobes Sieb passieren. Das Apfelmus nach Belieben noch nachsüßen und abkühlen lassen.
Tipp: Wer eine leichte Schärfe mag, kann auch etwas frischen Ingwer im Apfelmus mitkochen.
6. Nach der Grieß-Ruhephase in einer beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Sie vorgekochte Grießmasse hinzugeben und langsam unter ständigem „Riebeln“ (mit einem Holzkochlöffel die Masse in kleine Stücke zerstoßen) goldbraun und knusprig braten.

7. Zucker und Zimt mischen.

8. Riebel auf Teller geben, mit etwas Zimtzucker bestreuen und das Apfelmus dazu servieren.

Tipp: Der Riebel kann auch herzhaft serviert werden. Dazu einfach in einer Pfanne mit Butter gewürfelte Champignons und klein geschnittenen Lauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Bergkäse fein reiben und mit den gebratenen Pilzen unter den knusprig gebratenen Riebel mischen.

Pro Portion: 510 kcal / 2140 kJ

86 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 13 g Fett

Tarik Rose
Semmelknödel mit Pilzragout

Freitag, 21. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für die Knödel

3 Schalotten
60 g Speck
6 Brötchen vom Vortag
300 ml Milch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
3 Eier

Für das Pilzragout

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 Stängel Frühlingslauch
600 g gemischte Speisepilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge, Shiitake)
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
300 g Rinderrücken
3 EL Olivenöl
etwas Salz
2 EL Butter
150 g Crème fraîche

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen. Die Schalotten dazu geben und glasig anschwitzen.
 2. Die Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
 3. Die Milch aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und direkt über die Brötchenwürfel gießen.
 4. Die Eier verquirlen und mit ausgelassenem Speck und Schalotten ebenfalls zu den Brötchen geben. Alles zu einem Teig verkneten.
 5. Einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.
 6. Für das Pilzragout Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
 7. Frühlingslauch waschen, putzen und die Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
 8. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden.
 9. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
 10. Das Fleisch in etwa 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit 2/3 vom Olivenöl und Salz würzen und kurz ziehen lassen.
 11. In der Zwischenzeit einen Topf mit reichlich Wasser füllen, zum Kochen bringen und salzen.
- Tipp: 1 EL Stärke mit 2 EL Wasser anrühren und ebenfalls ins Kochwasser geben,

so bleiben die Knödel schön in Form.

12. Aus dem Teig Knödel formen und diese ins leicht köchelnde Wasser geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

13. Frühlingslauch mit restlichem Öl und etwas Salz marinieren.

14. Eine Pfanne hoch erhitzen und die Fleischstreifen darin ca. 1 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

15. Die Pfanne nicht auswaschen, sondern direkt Butter für das Pilzragout darin schmelzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und anschwitzen. Dann die Pilze zugeben und einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

16. Eine kleine Pfanne erhitzen und den Frühlingslauch darin anbraten.

17. Zu den Pilzen Crème fraîche geben, die Kräuter einstreuen und die Fleischstreifen unterheben.

18. Das Pilzragout auf Teller geben, die Knödel abtropfen lassen und darauf anrichten. Den gebratenen Frühlingslauch anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 800 kcal / 3360 kJ

49 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 50 g Fett

Christian Henze

Dienstag, 25. Februar 2020

Feldsalat mit Thunfisch-Aioli und Grissini **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Zutaten:

Für die Grissini:

250 g	Dinkel-Vollkornmehl
1 Prise	Salz
1 TL	Zucker
20 g	frische Hefe
150 ml	Wasser
1 EL	Fenchelsamen
1 TL	Backkakao
4 EL	Olivenöl

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
80 g	Parmaschinken, dünn aufgeschnitten
1/2	rote Paprika
2	Eier, hart gekocht
1	Knoblauchzehe
3 EL	Naturjoghurt
3 EL	Mayonnaise
2 EL	weißer Balsamico
100 g	Thunfisch (aus der Dose, in Öl; abgetropft)
1 Prise	Zucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Walnusskernhälften
2 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas; Nonpareilles)
1 Pck.	Gartenkresse

Zubereitung:

1. Für den Grissiniteig Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröseln. 150 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und leicht mit der Hefe vermengen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe etwas schäumt.
2. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, mit Kakao und Öl in die Schüssel zum Mehl geben. Mit dem Knethaken eines Handrührgerätes oder der Hand alles zu einem geschmeidigen glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in eine Schüssel geben, die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
4. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

5. Den Teig in 20 Stücke teilen und jeweils zu länglichen Grissini rollen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen 30 Minuten goldbraun backen.

6. Die gebackenen Grissini vom Blech nehmen und einem Backgitter abkühlen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren kann man die Grissini mit einer Scheibe Parmaschinken umwickeln.

7. Den Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.

8. Parmaschinken in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

9. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

10. Die hart gekochten Eier schälen, halbieren, das Eigelb auslösen und separat Eigelb und Eiweiß fein hacken.

11. Für die Aioli die Knoblauchzehe schälen, andrücken und in einen Mixbecher geben. Joghurt, Mayonnaise, Balsamico, Thunfisch, Zucker, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer glatt mixen. Aioli nochmals abschmecken.

12. Zum Anrichten den Feldsalat auf die Teller verteilen, Paprika, Parmaschinkenstreifen, Eigelb, Eiweiß, Walnüsse und Kapern darüber streuen. Die Aioli darüber träufeln. Kresse vom Beet schneiden und darüber streuen. Die Grissini dazu servieren.

Pro Portion: 725 kcal / 3020 kJ

44 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 49 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Buntes Wintergemüse
mit Pfannenbrot

Mittwoch, 26. Februar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:

Für das Gemüse

300 g	rote Bete
150 g	grobkörniges Salz
100 g	Sahne
150 g	gegarte und geschälte Maronen
etwas	Salz
1 Prise	Muskat
1 Bund	Petersilie
150 g	Frischkäse
40 g	Haselnüsse
150 g	Steckrübe
100 g	Petersilienwurzel
10	Rosenkohlröschen
150 g	Wirsing
2	Schalotten
2 EL	Butterschmalz
etwas	Zucker
3 EL	Apfelessig
5 EL	Traubenkernöl
6	getrocknete Aprikosen

Für das Pfannenbrot

20 g	frische Hefe
1 TL	Zucker
20 ml	Milch
300 g	Weizenmehl, Type 405
1 TL	Backpulver
25 g	Naturjoghurt
125 ml	Wasser
1	Ei
etwas	Salz
etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft (oder Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Rote Bete gut bürsten und waschen. Grobes Salz in eine feuerfeste kleine Form (z.B. Auflaufform) geben und die Rote Bete Knollen daraufsetzen, in den Ofen geben und ca. 35 Minuten garen.
3. Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, ca. 125

ml Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in der Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen.

4. Sahne in einem Topf erwärmen, Maronen zugeben und fein mixen, mit Salz und Muskat abschmecken. Die Maronencreme beiseite stellen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und diese mit dem Frischkäse fein mixen, mit Salz abschmecken und kalt stellen.
6. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
7. Steckrübe und Petersilienwurzel putzen, waschen und schälen. Das Gemüse in dünne Scheiben oder Rauten schneiden.
8. Rosenkohlröschen waschen, die unschönen Hüllblätter entfernen und Rosenkohl vierteln. Wirsing waschen, den Strunk ausschneiden, die Blätter in Stücke schneiden.
9. Schalotten schälen und fein schneiden.
10. In einer tiefen Pfanne Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin anschwitzen. Steckrübe, Petersilienwurzel und Rosenkohlviertel zugeben, mit Salz und Zucker würzen. Gemüse zugedeckt, unter gelegentlichem Wenden, mit noch leichtem Biss dünsten.
11. Den gegangenen Hefeteig in Portionen aufteilen und auf einer mit etwas Mehl bestäubten Arbeitsplatte dünn ausrollen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten braten, bis sie Blasen werfen und goldbraun sind.
12. Die gegarten Rote Bete schälen und mit Hilfe eines Kugelausstecher zu Gemüsekugeln ausstechen, diese in eine Schüssel geben.
13. Apfelessig und Traubenkernöl zu einer Marinade mischen und mit einer kleinen Prise Salz und Zucker würzen. 2 EL der Marinade über die Rote Bete Kugeln geben und vermischen.
14. Wirsingstücke in einem Topf in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen und gut abtropfen lassen.
15. Blanchierten Wirsing zum Gemüse in der Pfanne geben, diese vom Herd ziehen, die die restliche Marinade darüber gießen und untermischen.
16. Aprikosen in Streifen schneiden.
17. Buntes Gemüse und Rote Bete Kugeln auf Tellern anrichten, mit Aprikosenstreifen und Haselnüssen bestreuen, den Petersilienkäse und die Maronencreme in kleinen Nocken dazwischen setzen. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Pro Portion: 1040 kcal / 4370 kJ

100 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 60 g Fett

Vincent Klink
Gaisburger Marsch

Donnerstag, 27. Februar 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

2	Bio-Zwiebeln
500 g	Suppenfleisch vom Schulterblatt
etwas	Salz
250 g	Mehl
3	Eier
2	Karotten
1	große Petersilienwurzel
80 g	Sellerie
5	Pfefferkörner
1 Prise	Muskat
4	Kartoffeln
1 Stange	Lauch
etwas	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Eine Zwiebel inklusive Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen dunkel rösten.
2. Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter leicht gesalzenem Wasser geben und aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.
3. In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.
5. Sobald die Spätzle gar sind, steigen sie an die Wasseroberfläche. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
6. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüswürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.
7. Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.
8. Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mitkochen.

9. Das Fleisch und die Gemüswürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren, ca. 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die übrige Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.
11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüswürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Pro Portion: 735 kcal / 3070 kJ

70 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 33 g Fett

Sören Anders
So geht's: Miesmuscheln

Freitag, 28. Februar 2020

**Miesmuscheln in Weißwein
mit warmem Käsetoast**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Toasts

- 4 Toastbrotsccheiben
- 30 g Parmesan im Stück

80 g	Chesterkäse
50 ml	Weißwein
1 Prise	Curry
1 Prise	Piment d'Espelette
1	Eigelb
1 EL	geschlagene Sahne

Für die Miesmuscheln

3	Schalotten
2	Knoblauchzehe
100 g	Knollensellerie
100 g	Karotte
100 g	Lauch
1,5 kg	frische Miesmuscheln
3 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
250 ml	kräftiger Weißwein
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für den Käsetoast Toastbrote im Toaster rösten leicht rösten.
2. Parmesan fein reiben. Den Chesterkäse in Würfel schneiden und mit Weißwein, Curry und Piment d'Espelette bei mäßiger Hitze in einem Topf erwärmen und unter Rühren schmelzen.
3. Sobald der Käse geschmolzen ist, den Topf vom Herd ziehen. Eigelb und Parmesan zugeben, Schlagsahne untermischen. Käsemasse und Toastbrot kurz zur Seite stellen.
4. Für die Muscheln Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Sellerie, Karotte und Lauch schälen bzw. putzen, waschen und fein würfeln.
5. Die Muscheln säubern und kalt abspülen.
Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.
6. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Sellerie und Karotte darin anschwitzen, dann Knoblauch, Lauch und das Lorbeerblatt zugeben und kurz anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.
7. In der Zwischenzeit Petersilie und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Grillschlange des Backofens oder Oberhitze auf höchster Stufe vorheizen.
9. Käsemasse auf den Toastbrotstücken verteilen.
10. Die vorbereiteten Käsetoasts unter der heißen Grillschlange oder bei Oberhitzen goldbraun überbacken.
Wichtig: Muscheln die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen.
11. Die Kräuter unter die Muscheln mischen.

12. Mit einem Sieblöffel die Muscheln in tiefe Teller geben, den Topf ankippen und mit einem Suppenlöffel das Gemüse mit dem Fond herauslöffeln und über die Muscheln geben.

Hinweis: Dies sollte vorsichtig geschehen, da sich auf dem Grund noch ein letzter Satz von Sand befinden kann.

13. Die Muscheln servieren, dazu die Käsetoast reichen.

Pro Portion: 615 kcal / 2560 kJ
25 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 27 g Fett

Miesmuscheln in Tomatensauce

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Schnelle Küche, Mediterran, Leichte Küche

Zutaten:

1,5 kg	frische Miesmuscheln
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 Stangen	Staudensellerie
3 Zweige	Thymian
4 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
250 g	passierte Tomaten
1 Bund	Basilikum
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Muscheln säubern und kalt abspülen.

Wichtig: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Staudensellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

3. 3/4 vom Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin anschwitzen. Die Muscheln zugeben, Weißwein angießen, passierte Tomaten und Thymianzweige zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 8 Minuten kochen.

4. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Wichtig: Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.

5. Die Muscheln in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Restliches Olivenöl unter den Dünstsud rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Sud über die Muscheln verteilen, mit Basilikumblättern garnieren. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 410 kcal / 1710 kJ
12 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 20 g Fett