

**Sören Anders**  
**Fischcurry**

**Mittwoch, 1. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

2                Limetten  
5 g             Ingwer  
600 g          weißes Fischfilet ohne Haut  
1 Prise gemahlener Koriander  
300 g          Basmatireis  
etwas         Salz  
1                Zwiebel  
2                Frühlingszwiebeln  
3                Tomaten  
2 EL          Pflanzenöl  
1 EL          rote Currypaste  
400 ml Kokosmilch  
8                Mini-Maiskölbchen  
1 EL          asiatische Fischsauce (ersatzweise Salz)  
etwas         Pfeffer aus der Mühle  
2 Stiele        Korinader

**Zubereitung:**

1. Von den Limetten den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Fischfilet in Stücke von ca. 25 g schneiden.
3. Gerieben Ingwer ausdrücken und den Saft auffangen. Diesen Ingwersaft sowie den Limettensaft über die Fischstücke träufeln, mit gemahlenem Koriander würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.  
Tipp: Das Kochwasser kann man aromatisieren. Dazu einfach z.B. ein Stückchen Ingwer, eine Stange Zitronengras, 1 Kaffir-Limettenblatt und/oder eine Kardamomkapsel zugeben.
5. Die Zwiebel schälen und vierteln.
6. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke, anschließend in feine Streifen schneiden.
7. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
8. Das Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Wok erhitzen.
9. Die Fischstücke etwas abtropfen lassen, die Marinade auffangen und beiseitestellen. Fischstücke ins heiße Öl legen und rundherum goldgelb anbraten, dann den Fisch herausnehmen.
10. Dann die Zwiebelviertel im Öl andünsten bis sie glasig sind. Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazugeben und mit andünsten.
11. Die Currypaste unter ständigem Rühren in das Gemüse mischen, bis sie sich komplett aufgelöst hat.
12. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, Mini-Mais zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
13. Zuletzt die Limettenmarinade in den Wok geben, mit Fischsauce und Pfeffer abschmecken. Fisch wieder einlegen.
14. Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

15. Das Fischcurry mit dem Reis auf den Teller anrichten, mit Koriander überstreuen.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ  
66 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 22 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Gemüse-Rahmgeschnetztes mit Nudeln**

**Donnerstag, 2. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Pasta, Schnelle Küche**

**Zutaten:**

|        |                            |
|--------|----------------------------|
| etwas  | Salz                       |
| 200 g  | Karotten                   |
| 200 g  | Mangold                    |
| 2      | Schalotten                 |
| 600 g  | Hähnchenbrustfilet         |
| etwas  | Pfeffer                    |
| 2 EL   | Olivenöl                   |
| 300 g  | feine Bandnudeln           |
| 300 ml | Geflügel- oder Gemüsebrühe |
| 80 g   | Crème fraîche              |
| 1 EL   | Butter                     |
| ½ Bund | glatte Petersilie          |

**Zubereitung:**

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen.
2. Inzwischen Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
3. Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele fein schneiden, die Blätter grob schneiden. Schalotten schälen und fein schneiden.
4. Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch leicht salzen und mit Pfeffer bestreuen.
5. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zugedeckt kurz warm stellen.
6. Nudeln ins kochende Wasser einstreuen. Unter gelegentlichem Durchrühren bissfest garen.
7. Schalotten, Karotten und Mangoldstiele im Bratfett in der Fleischpfanne kurz anbraten, dann Mangoldblätter zugeben und andünsten.
8. Mit Brühe ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen.
9. Crème fraîche unter das Gemüse rühren, einmal kurz aufkochen lassen.
10. Das Fleisch zugeben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.
12. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Nudeln zugeben und alles durchschwenken.
13. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie unter die Nudeln schwenken.
14. Geschnetztes und Nudeln anrichten und servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2930 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 22 g Fett

**Ali Güngörmüs**

**Freitag, 3. April 2020**

**Gefüllte Teigtaschen mit Hack und Schafskäse Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

**Mediterran, Weltküche**

Zutaten:

Für die Käse-Spinat-Füllung

750 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
200 g Schafskäse

Für die Hackfüllung

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
400 g Hackfleisch (von Lamm oder Rind)  
1 Eigelb  
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Msp. Cayennepfeffer  
½ TL Koriander, gemahlen  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich

300 g Strudelteig  
2 Eigelbe  
etwas Butter zum Einfetten der Backform

Für den Zitronenjoghurt

1 Bio-Zitrone  
400 g Joghurt nach griechischer Art  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Für die Käse-Füllung Spinat putzen, waschen und gründlich abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat gut abtropfen lassen.
4. Den Schafskäse fein würfeln und unter den Spinat mischen.
5. Für die Hackfüllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

8. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Angeschwitzte Schalotten und Knoblauch, sowie gehackte Petersilie, Eigelb, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten.
9. Strudelteig in 8 Quadrate von ca. 15 cm lange Kantenlänge schneiden. Dann die Quadrate schräg halbieren, sodass aus jedem Quadrat 2 Dreiecke entstehen.
10. Die Dreiecke mit der langen Kante nach unten und der Spitze nach oben auf die Arbeitsplatte legen.
11. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. In die Mitte der Teigdreiecke jeweils 2 EL Spinatfüllung oder 2 EL Hackfüllung geben. Die Teigränder mit verquirltem Eigelb bestreichen, die obere Spitze und die beiden Seitenspitzen umklappen, so dass kleine Teigpäckchen entstehen. Die Teigpäckchen mit Eigelb bestreichen.
13. Die Teigtaschen auf ein gefettetes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten knusprig backen.
14. In der Zwischenzeit die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Dann den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
15. Die gebackenen Teigtaschen und Zitronenjoghurt anrichten und servieren.

Pro Portion: 960 kcal / 4020 kJ  
46 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 66 g Fett

**Tipp: Strudelteig selber machen:**

Für den Strudelteig **240 g Mehl** und **1 Prise Salz** in einer Schüssel mischen. **1 EL Rapsöl** und **1/8 l lauwarmes** Wasser verquirlen, zugeben und alles zu einer glatten elastischen Teigkugel kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen und quellen lassen.

**Martin Gehrlein**  
**Eier im Glas mit Möhren-Haselnuss-Fladen**

**Montag, 6. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**einfache Küche**

**Zutaten:**

**Für die Möhren-Haselnuss-Fladen:**

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 70 g  | Haselnusskerne                     |
| 1     | Möhre                              |
| 200 g | Dinkelmehl (Type 630)              |
| 50 g  | feiner Polentagrieß                |
| 12 g  | frische Hefe                       |
| ½ TL  | Zucker                             |
| ½ TL  | Salz                               |
| 1 TL  | Currypulver                        |
| 1 TL  | Brotgewürz (Fenchel, Anis, Kümmel) |
| 80 ml | Wasser, lauwarm                    |

etwas Mehl zum Bearbeiten  
2 EL Butterschmalz  
einige Salzflocken

**Ei-Variante 1:**

2 TL weiche Butter  
1 Bund gemischte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Pimpinelle)  
40 g Parmesan  
2 EL Frischkäse  
etwas Salz  
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas Muskatnuss  
4 Eier  
1 Msp. Piment d'Espelette

**Ei-Variante 2:**

6 getrocknete Shiitakepilze  
1 Möhre  
10 g frischer Ingwer  
1 rote Chilischote  
4 Stiele Koriander  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1 EL Sojasoße  
1 Prise Rohrzucker  
4 Eier  
1 TL helle Sesamsamen  
1 EL gehackte Erdnüsse

**Außerdem:**

8 Eierkoch-Gläser (sog. Egg-Coddler), kleine Einmachgläser oder dicke, ofenfeste Schraubgläser mit Deckel  
etwas Butter zum Ausfetten  
etwas geröstetes Sesamöl zum Ausfetten

**Zubereitung:**

1. Für die Fladen die Haselnusskerne trocken in einer Pfanne rösten, bis die Häutchen platzen. Dann Haselnüsse in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Häutchen abreiben. Anschließend Nüsse grob hacken.
2. Möhre putzen, waschen, evtl. schälen und fein reiben.
3. Das Mehl und den Polentagrieß in eine Schüssel geben und die Hefe darüber krümeln. Zucker, Salz, Curry und Brotgewürz dazugeben.
4. Die Möhrenraspel und Haselnüsse in die Schüssel geben. Alles kneten, dabei ca. 80 ml lauwarmes Wasser dazugeben. So lange weiterkneten, bis sich der elastische, glatte Teig vom Schüsselrand löst.
5. Teig zu einer Kugel formen, in die mit Mehl ausgestreute Schüssel geben. Die Teigschüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
6. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

7. In der Zwischenzeit 4 der Eierkochgläser mit weicher Butter und 4 Gläser mit Sesamöl ausfetten.

8. **Für die erste Ei-Variante** die Kräuter abrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

9. 2 EL gehackte Kräuter mit Parmesan und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

10. Die Masse in die gebutterten Gläser verteilen und jeweils ein Ei aufschlagen und hinein gleiten lassen. Mit Piment d' Espelette bestreuen und Deckel auflegen.

**Tipp:** Noch feiner wird das Ei im Glas, wenn man das Ei zunächst trennt, zum Eiweiß einen Spritzer Sahne untermischt und dann in das Glas gibt, anschließend das Eigelb ins Glas gibt.

11. **Für die 2. Variante die Shiitakepilze** einige Minuten in heißem Wasser einweichen.

12. Inzwischen die Möhre waschen, schälen und in schmale Streifen hobeln oder schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Den Koriander abrausen, trocken schütteln und inklusive der Stiele fein hacken.

13. Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, gründlich ausdrücken und klein schneiden.

14. Pilze mit Möhren, Ingwer, Chilischote und 2/3 des Korianders vermengen. Mit Sesamöl, ca. 1 EL Sojasoße und einer Prise Zucker mischen.

15. Die Pilz-Mischung in die geölten Gläser geben und jeweils ein Ei hineinschlagen. Mit Sesam und Erdnüssen bestreuen. Die Gläser mit Deckeln verschließen.

16. Die Fettpfanne in die Ofenmitte einschieben. Alle Gläser hineinstellen und heißes Wasser in die Fettpfanne gießen, so dass die Eiergläser im Wasserbad stehen. Die Eier so lange im Ofen lassen, bis das Eiweiß stockt, je nach Glasdicke ca. 10 – 15 Minuten.

17. Den gegangenen Fladen-Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Quadrat von ca. 14 x 14 cm ausrollen.

18. In einer beschichteten Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen und den ersten Teigfladen bei kleiner, bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite zugedeckt knusprig und goldbraun braten.

19. Fladen aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen, dann in schmale Streifen schneiden.

20. Dann den 2. Teigfladen genauso garen.

21. Anschließend die Fladenstreifen nochmals in der Pfanne kurz rösten und mit Salzflocken bestreuen.

22. Zum Anrichten die Eier mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichen Kräutern bestreuen und sofort servieren. Die Fladenstreifen zu den Eiern servieren.

**Tipp:** die Fladen können am Vortag gebacken werden. Wie ein Brot aufbewahren und am nächsten Tag in Streifen schneiden und in der Pfanne knusprig anrösten.

**Pro Portion:** 745 kcal / 3120 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 49 g Fett

**Christian Henze**  
**Lachsforelle mit Fächerkartoffeln und Mangold**

**Dienstag, 7. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

**Für die Kartoffeln:**

8 Kartoffeln à ca. 100 g  
6 EL Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 Zweige Rosmarin  
1 EL Kapern (Glas)  
2 EL schwarze Oliven (ohne Stein)  
2 EL Pinienkerne

**Für die Sauce:**

100 ml Weißwein  
100 ml weißer Portwein  
50 ml Orangensaft  
50 ml Grapefruitsaft  
50 ml Zitronensaft  
100 ml kalte Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für den Mangold:**

500 g Mangold  
1 EL Butter  
½ TL Zucker  
2 EL Sahne-Meerrettich aus dem Glas  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für den Fisch:**

2 EL Speiseöl zum Braten  
etwas Salz  
4 Lachsforellenfilets mit Haut à 170 g  
etwas Mehl

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

2. Die Kartoffeln waschen, anschließend fächerartig einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.
3. Die Kartoffeln in eine Auflaufform setzen, die Butter in kleinen Stücken über den Kartoffeln verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln in den vorgeheizten Ofen geben und 25 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Kapern, Oliven und Pinienkerne fein hacken.
5. Die Kartoffeln nach 25 Minuten aus dem Ofen nehmen, gehackten Rosmarin, Kapern, Oliven und Pinienkerne darüber streuen und nochmals 25 Minuten in den Backofen geben.
6. In der Zwischenzeit für die Sauce Weiß- und Portwein in einen Topf geben und die Flüssigkeiten um ein Drittel einkochen.
7. Dann Orangen-, Grapefruit- und Zitronensaft zugeben und alles nochmals um ein Drittel einkochen.
8. Mangold putzen, waschen und etwas klein schneiden.
9. In einer Pfanne Butter erhitzen und den Mangold darin gut anbraten, Zucker überstreuen und goldgelb karamellisieren. Mit Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Eine Pfanne auf die kalte Herdplatte stellen, Öl und etwas Salz zugeben.
11. Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben. Die Pfanne erhitzen und das Fischfilet auf der Hautseite zu 2/3 garen, dann wenden und die Kochplatte ausschalten. Filet noch kurz gar ziehen lassen.
12. Den eingekochten Saucenansatz vom Herd nehmen und die kalte Butter nach und nach einmischen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Das Fischfilet, Fächerkartoffeln, Mangold und Sauce anrichten.

**Pro Portion:** 995 kcal / 4170 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 65 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Geschmorte Lammkeule mit**  
**grünen Bohnen**

**Mittwoch, 8. April 2020**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterrane Küche**

**Zutaten:**

**Für die Lammkeule:**

- |      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 1    | Lammkeule mit Knochen (ca. 1,5 kg) |
| 1 TL | Salz                               |
| 1 TL | Ingwerpulver                       |



|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 1 TL     | gemahlener Kreuzkümmel   |
| 2        | rote Zwiebeln            |
| 2        | Knoblauchzehen           |
| 1 Zweig  | Lavendel                 |
| 2 Zweige | Rosmarin                 |
| 3 Zweige | Thymian                  |
| 2 EL     | Butterschmalz            |
| 500 ml   | Lamm- oder Geflügelbrühe |
| 1 TL     | Honig                    |

**Für die Bohnen:**

|          |               |
|----------|---------------|
| 800 g    | grüne Bohnen  |
| etwas    | Salz          |
| 1        | Zwiebel       |
| 1        | Knoblauchzehe |
| etwas    | Olivenöl      |
| 2 Zweige | Bohnenkraut   |
| 1 Prise  | Muskat        |

**Zubereitung:**

1. Die Keule von Fett und Sehnen befreien. Salz, Ingwerpulver und Kreuzkümmel miteinander mischen und die Lammkeule gut mit der Mischung einreiben.
2. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob würfeln.
3. Lavendel, Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenschütteln.
4. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
5. In einem Bräter (mit hitzebeständigem Griff) Butterschmalz erhitzen und die Keule darin rundherum goldbraun anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zu der Keule in den Bräter geben und mitbraten, bis die Zwiebeln glasig geworden sind. Lavendel, Rosmarin und Thymian dazugeben.
6. Bräter in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten die Keule wenden und die verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen.
7. Das Fleisch in regelmäßigen Zeitabständen wenden, damit es immer wieder eine andere Seite mit dem Sud in Kontakt kommt und so den Geschmack annimmt. Lammkeule, je nach Größe, ca. 1,5 Stunden im Ofen weich garen.
8. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. In einem Topf in Salzwasser die Bohnen ca. 10 Minuten kochen. Dann abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
10. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
11. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Das Bohnenkraut und die Bohnen dazugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und einmal durchschwenken.

12. Das gegarte Fleisch aus dem Bräter nehmen, warm stellen. Den Bratansatz im Bräter mit der restlichen Brühe lösen, einmal aufkochen. Die Kräuterzweige entfernen. Mit einem Mixstab die Schmorflüssigkeit pürieren.

13. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Honig abschmecken.

14. Die Lammkeule in Stücke schneiden und mit der Sauce und den Bohnen anrichten. Dazu passt Kartoffelpüree.

**Pro Portion:** 735 kcal / 3070 kJ  
13 g Kohlenhydrate, 80 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Pochierte Eier in Senfsauce zu grünem Spargel**

**Donnerstag, 9. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die pochierten Eier:**

2                    Zwiebeln  
150 ml            Sonnenblumenöl  
1 Bund            Schnittlauch  
1 Bund            Petersilie  
etwas             Salz  
etwas             Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer        Zitronensaft  
4                    Eier (Größe M)  
500 ml            Wasser  
2 EL                Weinessig

**Für den Spargel:**

500 g            grüner Spargel  
1                    Schalotte  
1 EL                Sonnenblumenöl  
100 ml            Gemüsebrühe  
etwas             Salz  
etwas             Pfeffer aus der Mühle  
2 EL                Butter

**Für die Senfsauce:**

½ Bund           Dill  
2                    Eigelb (Größe M)  
100 g             Butter, flüssig  
2 EL                Senf, mittelscharf  
etwas             Salz  
etwas             Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise            Zucker

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier die Röstzwiebeln abtropfen lassen.
2. Grünen Spargel waschen, abtropfen lassen und nur das untere Drittel schälen, sowie die trockenen Enden abschneiden.
3. Spargel in schräge, ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein schneiden.
4. In einer großen Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Dann den vorbereiteten Spargel zugeben und anbraten.
5. Sobald der Spargel leicht Farbe genommen hat, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.
6. Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter unterschwenken.
7. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kräuter mit Röstzwiebeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
8. Die Eier aufschlagen und jeweils in eine Tasse gleiten lassen.
9. Wasser und Essig in einem kleinen Topf mischen und kurz aufkochen. Die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser gerade siedet. Mit einem Schneebesen einen gleichmäßigen Wasserwirbel erzeugen. Dann jeweils ein Ei direkt in die Mitte des Wasserwirbels gleiten lassen. Durch den Wirbel schmiegt sich das Eiweiß um das Eigelb und beginnt zu stocken. Eier kurz pochieren.
10. Pochierte Eier aus dem Topf heben, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen bei 70 Grad (Ober- und Unterhitze) warmhalten.
11. Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Eigelbe in eine Schüssel geben und über einem warmen Wasserbad cremig rühren. Flüssige Butter nach und nach zugeben und verrühren. Nicht zu stark erhitzen, sonst gerinnt das Eigelb.
13. Senf und Dill unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sollte die Sauce zu fest sein, etwa 20 ml Gemüsebrühe oder Wasser unterschlagen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
14. Die Eier mit der Kräutermischung bestreuen. Mit dem Spargel und der Sauce anrichten.

**Pro Portion:** 720 kcal / 3000 kJ  
5 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 74 g Fett

**Kohlrabi mit Rahmspinat und Kartoffeltalern**

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: leicht****Vegetarisch****Zutaten:****Für die Kartoffeltaler:**

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 500 g   | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas   | Salz                       |
| 1       | Zwiebel                    |
| 3 EL    | Butter                     |
| 1 Bund  | Schnittlauch               |
| 2       | Eigelbe                    |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle      |
| 1 Prise | Muskat                     |

**Für den Kohlrabi:**

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| 2          | Zwiebeln                     |
| 200 ml     | Pflanzenöl zum Frittieren    |
| 1 EL       | Mehl                         |
| etwas      | Salz                         |
| etwas      | weißer Pfeffer aus der Mühle |
| 4          | kleine, zarte Kohlrabi       |
| 1 Handvoll | Kohlrabi-Blätter             |
| 40 g       | Butter                       |

**Für den Spinat:**

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 300 g  | Blattspinat           |
| 1      | Zwiebel               |
| 2 EL   | Butter                |
| 200 ml | Sahne                 |
| etwas  | Salz                  |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle |

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen, dann abgießen und etwas ausdämpfen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Für den Kohlrabi die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelstreifen in Mehl wenden, sacht überschüssiges Mehl abklopfen. Zwiebelstreifen im heißen Pflanzenöl goldbraun ausbacken. Dann auf ein Küchenpapier geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
5. Den Kohlrabi waschen, schälen und in 5 cm lange gleichmäßige Stifte schneiden.
6. Die Kohlrabi-Blätter abbrausen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
7. Den Blattspinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

8. Die Kartoffeln pellen und zweimal durch die Presse drücken. Angeschwitzte Zwiebel, Schnittlauch und Eigelbe zugeben und zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
9. Für den Kohlrabi die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Stifte zugeben, langsam anschwitzen mit 3 EL Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt sacht garen.
10. Für den Spinat die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel zugeben und anschwitzen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und cremig einkochen. Spinat zugeben und kurz mitkochen.
11. Den Kartoffelteig zu gleichmäßigen großen Talern formen und in einer Pfanne in 2 EL heißer Butter von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Den Blattspinat mit einem Mixstab cremig grob zerkleinern und abschmecken.
13. Das Kohlrabi-Grün zu den Kohlrabi-Stückchen geben und etwas ziehen lassen.
14. Die gerösteten Zwiebelstreifen fein würfeln.
15. Zum Anrichten den Spinat auf die Mitte der Teller geben. Die Kohlrabi-Stifte auf den Spinat setzen, mit gerösteten Zwiebeln bestreuen und die Kartoffeltaler dazu geben.

**Pro Portion:** 710 kcal / 2960 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 62 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spargel im Kräutercrêpe mit**  
**Sauce Hollandaise**

**Mittwoch 15. April 2020**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

|            |                    |
|------------|--------------------|
| 2 kg       | weißer Spargel     |
| etwas      | Salz               |
| etwas      | Zucker             |
| 150 g      | Butter             |
| 400 ml     | Milch              |
| 200 g      | Mehl               |
| 2          | Eier               |
| 1 Prise    | Muskat             |
| 3 Zweige   | Estragon           |
| 3 EL       | Sonnenblumenöl     |
| 1 Bund     | Kerbel             |
| 3          | Eigelb             |
| 2 EL       | trockener Weißwein |
| 2 EL       | Weißweinessig      |
| 1 Spritzer | Zitronensaft       |

## Zubereitung:

1. Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen. Angetrocknete Enden vom Spargel abschneiden. Die vorbereiteten Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.
2. Spargelschalen mit kaltem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Salz, Zucker und 1 TL Butter zugeben. Aufkochen lassen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, anschließend den Spargelsud passieren.
3. Für den Crêpeteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat zu einem glatten Teig vermischen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Estragon zum Teig geben und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Für die Hollandaise die restliche Butter in einem Topf schmelzen.
6. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Pfanne jeweils mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und nacheinander aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.
8. Gebackene Crêpes im Ofen warmhalten.
9. Spargel im kochendem Spargelsud ca. 7-10 Minuten garen.
10. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
11. Für die Hollandaise die Eigelbe mit Weißwein und Weißweinessig in einen Schlagkessel geben. Unter ständigem Rühren über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Flüssigkeit leicht andickt.
12. Dann unter weiterem Schlagen nach und nach die lauwarme, flüssige Butter hinzugeben, so dass sich eine cremige Emulsion bildet. Mit Salz und Zitronensaft würzen.
13. Zum Anrichten den Spargel gut abtropfen lassen. Portionsweise in die Crêpes einwickeln. Die Hollandaise darüber träufeln und mit Kerbel bestreut anrichten.

**Pro Portion:** 790 kcal / 3300 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 21 Eiweiß, 56 g Fett

**Sören Anders**  
**Gefüllte Kartoffeltaschen**

**Donnerstag, 16. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch**

## Zutaten:

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 1 kg     | Kartoffeln, mehlig kochend |
| etwas    | Salz                       |
| 2 Zweige | Rosmarin                   |
| 2 Zweige | Thymian                    |
| 2        | rote Zwiebeln              |
| 3 EL     | Butterschmalz              |
| 350 g    | Ziegenfrischkäse           |
| 3        | Karotten                   |

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 2       | Schalotten            |
| 4 EL    | Butter                |
| etwas   | Zucker                |
| 1 Bund  | Schnittlauch          |
| 1 Bund  | glatte Petersilie     |
| 3       | Eigelb                |
| 3 EL    | Kartoffelstärke       |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Muskat                |
| etwas   | Mehl                  |
| 1       | Brötchen              |

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen.
2. In der Zwischenzeit Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln, bzw. Blättchen abstreifen und fein schneiden.
3. Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen.
4. Rosmarin und Thymian zugeben, die Pfanne vom Herd ziehen, abkühlen lassen. Frischkäse und Zwiebel-Kräutermix verrühren und die Masse mit Salz abschmecken.
5. Karotten schälen und fein würfeln.
6. Schalotten schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter anschwitzen. Karotte zugeben und weich dünsten. Mit Salz und Zucker würzen.
7. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Die gekochten Kartoffeln abgießen, dann im Topf auf die noch heiße Kochstelle stellen und gut ausdampfen lassen.
9. Die heißen Kartoffeln durch eine Presse drücken. Rasch die Eigelbe und Stärke untermengen. Jeweils die Hälfte Petersilie und Schnittlauch untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
10. Die Kartoffelmasse auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz etwa knapp 1 cm dick ausrollen und in ca. 7 cm große Quadrate schneiden.
11. Auf die Hälfte der Quadrate die vorbereitete Frischkäsemasse verteilen, die übrigen Kartoffelteig Quadrate passgenau auflegen. Die Ränder gut andrücken und die Kartoffeltaschen in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Das Brötchen grob schneiden und mit übrigem Schnittlauch und Petersilie in einem Cutter fein zermahlen.
13. In einer weiteren Pfanne restliche Butter erhitzen und die Kräuter-Brösel darin kurz anrösten.
14. Gebratene Kartoffeltaschen und Kräuter-Brotbrösel anrichten. Dazu passt ein Möhrensalat.

**Pro Portion:** 735 kcal / 3080 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 45 g Fett

**Rainer Klutsch  
Schaschlik mit Röstgemüse**

**Freitag, 17. April 2020  
Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche, Leichte Küche**

**Zutaten:**

|              |                        |
|--------------|------------------------|
| 2            | Pastinaken             |
| 4            | Möhren                 |
| 2            | Zwiebeln               |
| 3            | Knoblauchzehen         |
| 5 EL         | Olivenöl               |
| etwas        | Salz                   |
| 5 EL         | Apfel-Balsamico        |
| 1 TL         | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 TL         | Paprikapulver, scharf  |
| etwas        | Pfeffer aus der Mühle  |
| 1/2 TL       | Kreuzkümmel            |
| 400 g        | passierte Tomaten      |
| 180 g        | frische Tomaten        |
| 3 Zweige     | Thymian                |
| 2 Zweige     | Rosmarin               |
| 1 Bundglatte | Petersilie             |
| 4 Stangen    | Frühlingslauch         |
| 400 g        | Schweinenacken         |
| 100 g        | Bauchspeck             |
| 4            | rote Zwiebeln          |

**Zubereitung:**

1. Pastinaken, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Pastinaken, Möhren und Knoblauch anschwitzen und leicht Farbe annehmen lassen.
3. Dann leicht salzen und mit Apfelessig ablöschen, diesen etwas einkochen lassen. Süßes und scharfes Paprikapulver zugeben und mit Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Passierte Tomaten zugeben und alles bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die frischen Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.
5. Thymian, Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein schneiden.



6. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.
7. Die frischen Tomaten zum Gemüse geben und nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit das Fleisch in Würfel von jeweils ca. 20 g schneiden. Den Speck in etwa 5 mm dünne Scheiben, dann in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
9. Die Roten Zwiebeln schälen, dabei an den Strunkenden knapp unter der Schale abschneiden. Dann die Zwiebeln in jeweils 6 Spalten schneiden.
10. Die Zwiebelspalten abwechselnd mit den Fleisch- und Speckstücken auf Schaschlikspieße ziehen, dabei darauf achten, dass am Schluss immer ein Zwiebelstück aufgespießt wird. Die Spieße salzen.
11. In einer Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Spieße darin etwa 7 Minuten braten, während des Bratens immer mal wieder wenden.
12. Zur Gemüsesauce Rosmarin und Thymian geben, nicht mehr kochen, sondern nur noch ziehen lassen.
13. Kurz vor dem Anrichten Petersilie, Frühlingslauch und 2 EL Olivenöl unter die Sauce mischen und abschmecken.
14. Gemüsesauce auf Teller geben und die Spieße darauf anrichten, frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen. Dazu passt sehr gut frischer Blattsalat.

**Pro Portion:** 385 kcal / 1610 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 20 g Fett

**Sybille Schönberger**  
**Herzhafter Schmarren mit Gurkensalat**

**Montag, 20. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für den Gurkensalat:**

1 große Salatgurke  
etwas Salz  
½ Bund Dill  
1 Zitrone  
200 g Naturjoghurt  
½ TL Honig

**Für den Schmarren:**

1 Zwiebel  
100 g gekochter Schinken  
100 g Bergkäse  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL Butter  
350 g Mehl  
1 Prise Salz

etwas Pfeffer  
350 ml Milch  
4 Eier  
etwas Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für den Salat die Gurke schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen.
2. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt mit Honig und Dill mischen.
4. Die Gurken etwas ausdrücken, damit sie überschüssige Flüssigkeit verlieren und unter den Dilljoghurt mischen, mit Zitronensaft abschmecken.
5. Für den Schmarren Zwiebel schälen, fein schneiden. Schinken fein würfeln und Käse fein reiben.
6. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Schnittlauch und Schinken untermischen und die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.
9. Für den Teig Mehl, Salz, Pfeffer, Milch und Eier in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Sollten dabei kleine Mehleinschlüsse entstehen, ist das kein Problem.
10. Eine Pfanne erhitzen, etwas Butterschmalz darin schmelzen. Die Hälfte der Masse eingießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten stocken lassen.
11. Den Schmarren dann wenden und fertig backen.
12. Mit zwei Holzlöffeln oder Pfannenwendern den Schmarrenteig in der Pfanne grob zerzupfen.
13. Die Hälfte der Schinken-Zwiebel-Mischung über die Schmarrenstücke in der Pfanne streuen. Alles in eine Auflaufform oder Schüssel geben, die Hälfte vom Käse überstreuen und im Backofen warm halten.
14. Den restlichen Teig genauso ausbacken, zerzupfen und restliche Zutaten untermischen.
15. Warm gehaltenen Schmarren aus dem Ofen nehmen, mit dem frischen Schmarren aus der Pfanne mischen und anrichten. Dazu den Gurkensalat servieren.

**Pro Portion:** 750 kcal / 3130 kJ  
75 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 35 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Bratkartoffelsalat mit Radieschen-Vinaigrette**  
**und Spiegelei**

**Dienstag, 21. April 2020**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 800 g  | Kartoffeln, fest kochend |
| etwas  | Salz                     |
| 3      | Schalotten               |
| 5 EL   | Pflanzenöl               |
| 300 ml | Gemüsebrühe              |
| 3 EL   | süßer Senf               |
| 1 EL   | Kräuteressig             |
| etwas  | Salz                     |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle    |
| 1 Bund | Radieschen               |
| 1 Bund | Schnittlauch             |
| 2      | Laugen-Brezeln           |
| 4 EL   | Butter                   |
| 4      | Eier                     |

**Zubereitung:**

1. Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen.
2. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen und noch warm pellen. Kartoffeln auskühlen lassen.
3. Schalotten schälen, fein würfeln.
4. Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl langsam goldgelb knusprig braten. Kurz bevor die Kartoffeln knusprig sind, die Schalotten zugeben und mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
5. Für die Vinaigrette die Gemüsebrühe erwärmen. Den süßen Senf und das restliche Öl einrühren und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing noch warm über die Kartoffelscheiben geben und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren. Dann nochmals abschmecken.
6. Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Radieschen und Schnittlauch unter den Bratkartoffelsalat heben.
7. Brezeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter knusprig braten.
8. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Den Bratkartoffelsalat auf Tellern anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf setzen und die Brezelcroutons darüber streuen.

**Pro Portion:** 700 kcal / 2930 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 36 g Fett

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 1      | Zwiebel                   |
| 1      | Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg) |
| 1 EL   | Salz                      |
| 1      | Lorbeerblatt              |
| 250 g  | grünen Spargel            |
| 250 g  | weißen Spargel            |
| etwas  | Zucker                    |
| 200 g  | weiße kleine Champignons  |
| 50 g   | Butter                    |
| 40 g   | Mehl                      |
| 100 ml | Sahne                     |
| 1      | Zitrone                   |
| 1 TL   | Kapern in Lake            |
| 1 EL   | Kapernsaft (Lake)         |

**Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen und vierteln.
2. Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, salzen. Lorbeerblatt und die Zwiebel dazu geben, einmal aufkochen und dann ca. 1,5 Stunden sacht köcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
3. In der Zwischenzeit den grünen Spargel waschen, abtropfen lassen, im unteren Drittel schälen und die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Den weißen Spargel waschen, abtropfen lassen, schälen und die eventuell angetrockneten Enden abschneiden.
4. Die Schalen und Spargelabschnitte in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken. Salz und 1 Prise Zucker zugeben und aufkochen lassen. Die Schalen 10 Minuten im Sud ziehen lassen, dann die Schalen herausnehmen.
5. Den Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud ca. 5 Minuten garen.
6. Den Spargel herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen. Den Sud beiseite stellen.
7. Die Champignons putzen, halbieren und kurz in den kochenden Spargelsud geben. Herausnehmen und zur Seite stellen.
8. Das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben, kurz abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen.
9. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.
10. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren, mit der Sahne ablöschen. Jeweils etwa 300 ml Spargel- und Hühnerbrühe zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce schön sämig ist.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.

12. Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern und Kapernsaft abschmecken. Das Fleisch, Spargel und Pilze zugeben und in der Sauce erwärmen.

13. Hähnchenfrikassee anrichten. Dazu passt Reis.

**Pro Portion:** 680 kcal / 2830 kJ  
12 g Kohlenhydrate, 63 g Eiweiß, 42 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Jägerschnitzel**

**Donnerstag, 23. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Nudeln:**

200 g Hartweizenmehl  
(z. B. aus dem ital. Lebensmittelgeschäft)  
3 Eigelb  
1 EL Olivenöl  
etwas Salz

**Für die Pilzsauce:**

1 Zwiebel  
500 g gemischte Speisepilze  
(z.B. Steinchampignons, Kräuterseitlinge,  
Austernpilze)  
2 Zweige Thymian  
1 Bund glatte Petersilie  
2 EL Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 TL Tomatenmark  
150 ml Fleischbrühe  
150 ml Rotwein  
50 g Crème fraîche

**Für die Schnitzel:**

4 Schnitzel aus dem Schweinehals  
(à ca. 150 g)  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Salz  
2 EL Butterschmalz

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig das Mehl auf ein Nudelbrett häufen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken. Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz dazu geben und alles nach und nach zu einem glatten, geschmeidig-festen Teig kneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch 1-2 EL

Wasser unterkneten. Nudelteig zu einer Kugel formen, zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein schneiden.

3. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Thymian abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

4. Den Nudelteig mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn auswellen und zu Bandnudeln schneiden.

5. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Garen der Nudeln zugedeckt aufkochen.

6. In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebel darin anschwitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und Thymian zugeben. Pilze aus der Pfanne nehmen, die Pfanne kurz zur Seite stellen.

7. Das Fleisch kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen. Die Schnitzel gleichmäßig plattieren und mit Pfeffer und Salz würzen.

8. In einer weiteren Pfanne mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze die Schnitzel von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Anschließend warm stellen.

9. In der zur Seite gestellten Pfanne die restlichen Zwiebelwürfel mit restlicher Butter anschwitzen, das Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann mit Fleischbrühe und Wein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen.

10. Sobald das Wasser für die Nudeln kocht, Salz zugeben und die Nudeln darin ca. 4 Minuten kochen.

11. Den aus den Schnitzeln ausgetretenen Fond zum Saucenansatz geben. Crème fraîche und die Pilze dazugeben und einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.

12. Die Schnitzel zugeben und in der Sauce erwärmen und kurz ziehen lassen.

13. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen.

14. Die Schnitzel anrichten, zur Hälfte mit Pilzen bedecken, mit der Sauce umgießen. Dazu die Nudeln servieren.

**Pro Portion:** 780 kcal / 3260 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 43 g Fett

**Sören Anders**  
**Spinatlasagne mit Pilzen**

**Freitag, 24. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterrane Küche, preiswerte Küche**

**Zutaten:****Für die Béchamelsauce:**

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 2 EL   | Butter                |
| 2 EL   | Mehl                  |
| 300 ml | Milch                 |
| 200 ml | Gemüsebrühe           |
| etwas  | Muskat                |
| etwas  | Salz                  |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle |

**Für die Füllung:**

|       |   |
|-------|---|
| 800 g | frischer Spinat (ersatzweise TK-Spinat) |
| 1     | Zwiebel                                 |
| 500 g | Champignons oder Kräuterseitlinge       |
| 4 EL  | Butterschmalz                           |
| etwas | Salz                                    |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle                   |
| etwas | Muskat                                  |
| 150 g | Ricotta                                 |

**Zusätzlich:**

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 125 g | Mozzarella           |
| 1 EL  | Butter zum Ausfetten |
| 9     | Lasagne-Nudelplatten |

**Für den Salat:**

|         |                   |
|---------|-------------------|
| 500 g   | Möhren            |
| etwas   | Salz              |
| 1 Prise | Zucker            |
| 3 EL    | milder Apfelessig |
| 4 EL    | Sonnenblumenöl    |

**Zubereitung:**

1. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und bei mittlerer Hitze unter kräftigem Rühren anschwitzen.
2. Die Milch sowie die Brühe langsam unterrühren und zum Kochen bringen, dabei ständig weiterrühren. Sobald die Sauce zu Kochen beginnt, die Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
3. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Zwiebel schälen, fein schneiden.
5. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. In einem breiten Topf restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

8. Spinat gut abtropfen lassen. Ricotta unter den Spinat mischen.
9. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
10. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Eine Auflauf- oder Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit Butter ausfetten.
12. Etwas von der Béchamelsauce in die Auflaufform geben und mit einer Schicht Nudelplatten auslegen, auf diese etwas Spinat und einige Pilze verteilen, Sauce angießen und wieder eine Schicht Nudelplatten einlegen. Weiter wie gehabt schichten. Abgeschlossen wird mit einer Schicht Nudelplatten. Darauf die restliche Béchamelsauce geben und Mozzarellascheiben auflegen.
13. Im vorgeheizten Ofen die Lasagne ca. 30-40 Minuten garen, bis der Käse schön goldbraun geschmolzen ist.
14. In der Zwischenzeit für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden.
15. Möhren mit Salz, Zucker, Essig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel gründlich vermischen, ziehen lassen.
16. Lasagne und Möhrensalat servieren.

**Pro Portion:** 960 kcal / 4000 kJ  
73 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 56 g Fett

**Sybille Schönberger**  
**Linsen-Dal mit Spinat**

**Montag, 27. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Weltküche, Preiswert, Vegetarisch**

**Zutaten:**

|        |                                       |
|--------|---------------------------------------|
| 2      | rote Zwiebeln                         |
| 10 g   | frischer Ingwer                       |
| 2      | Karotten                              |
| 250 g  | rote Linsen                           |
| 1 EL   | natives Kokosöl (alternativ Olivenöl) |
| 1 TL   | Currypulver                           |
| 250 g  | passierte Tomaten                     |
| 400 ml | Gemüsebrühe                           |
| 200 ml | Kokosmilch                            |
| 500 g  | Blattspinat (oder 300 g TK Spinat)    |
| etwas  | Salz                                  |
| 1      | Zitrone                               |
| 1/2 TL | Cayennepfeffer                        |
| 1 Bund | frischer Koriander                    |



**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Die Karotten schälen und in Scheiben hobeln. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Karotten und Ingwer zu geben und mitandünsten.
3. Curry zugeben und kurz anrösten. Dann Tomaten, Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und einmal kurz aufkochen. Dann bei schwacher ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich vorsichtig durchrühren.
4. In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.
6. Spinat unter die Linsen mischen, mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
7. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
8. Das Linsengemüse mit frischem Koriander bestreut servieren. Dazu passt indischer Frischkäse (Paneer), Hüttenkäse oder Naturjoghurt.

**Pro Portion:** 530 kcal / 2210 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 21 g Fett

**Nic Shanker**  
**Waldmeisterbrause und Rhabarberschorle**

**Dienstag, 28. April 2020**  
**Rezept für ?? Personen**

**Dauer: schnell**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Preiswert, vegetarisch**

**Zutaten: „Tee im Wald“**

|        |                  |
|--------|------------------|
| 5 cl   | Waldmeisterlikör |
| 6 cl   | Fencheltee       |
| 3 cl   | Limettensaft     |
| 1,5 cl | Holundersirup    |
| 3 cl   | Soda             |

**Zutaten: „Laber Rhabarber“**

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1      | Kiwi                  |
| 1,5 cl | Vanillesirup          |
| 1      | Nelke                 |
| 2,5 cl | frischer Zitronensaft |
| 3 cl   | naturtrüber Apfelsaft |
| 6 cl   | Rhabarbersaft         |
| 3 cl   | Ginger Beer           |

**Zubereitung „Tee im Wald“:**

Alle Zutaten bis auf Soda shaken. Dann in ein Longdrinkglas abseihen, mit frischem Eis und Soda aufgießen.

Dekoriert wird das Ganze mit Orangenzeste.

**Zubereitung „Laber Rhabarber“**

Kiwi im Shaker zerstoßen.

Alle flüssigen Zutaten, bis auf Ginger Beer, dazu geben und shaken. Dann in ein Longdrinkglas abseihen, mit frischem Eis und Soda aufgießen.

Dekoriert wird das Ganze mit geriebener Nelke und Minze.

**Tipp: Indischer Frischkäse (Paneer) selber machen** 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb abseihen, er sollte kein Fruchtfleisch enthalten. 2 l Frischmilch (3,8 % Fett) in einen großen Topf geben und langsam aufkochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Milch nicht anbrennt.

Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und vorsichtig den Zitronensaft unterrühren. So lange auf dem ausgeschalteten Herd lassen, bis die Milch ausflockt und sich die flüssige Molke von der flockigen Käsemasse trennt.

Den ganzen Topfinhalt in ein **feinmaschiges Sieb** gießen. Das Sieb mit Inhalt unter den Wasserhahn halten und 30 Sekunden mit kaltem Wasser abbrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren.

Eine Schüssel mit einem sauberen **Küchenabseihetuch** (Mulltuch oder dünnem fusselfreien Baumwolltuch) auslegen. Die Frischkäsekrümel hineinschütten, das Tuch oben fest zusammendrehen und gut ausdrücken.

Die ausgedrückten Krümel nochmal gut durchkneten und zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck bzw. Käsestück formen. Das Käsestück vorsichtig in das Tuch einschlagen, zwischen zwei Küchenbretter oder Teller legen und beschweren. So im Kühlschrank eine Nacht fest werden lassen.

Anschließend kann der Käse ausgepackt und in Stücke geschnitten werden.

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Vegetarisch, Leichte Küche**

**Zutaten:**

**Für die Erbsen:**

600 g Erbsen (frisch ausgepahlt, ersatzweise TK-Erbsen)  
300 ml Gemüsebrühe  
2 Zweige Minze  
100 g Sahne  
1 EL Butter

**Für den Kopfsalat:**

1 großer Kopfsalat (möglichst aus Freiland-Anbau)  
1 Schalotte  
1 Zweig Thymian  
1 TL Butter  
1 Prise Puderzucker  
50 ml Gemüsebrühe (Instant)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Erbsen und Gemüsebrühe in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und weich garen.
2. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Vom Kopfsalat die äußeren eventuell welken Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.
4. Schalotte schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
5. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Von den Erbsen die überschüssige Gemüsebrühe abschütten und zur Seite stellen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen.
7. Zu den restlichen Erbsen Sahne geben und einmal aufkochen. Dann Minze und Butter zugeben und alles fein pürieren, falls nötig etwas Brühe zugeben und abschmecken. (Nach Wunsch durch ein grobes Sieb drücken.)
8. Kopfsalat und Püree anrichten, restliche Erbsen darüber streuen und servieren.

**Pro Portion:** 395 kcal / 1650 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 19 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Krautfleckerl mit Fleischbällchen**

**Donnerstag, 30. April 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Krautfleckerl:**

|        |   |
|--------|---|
| 300 g  | Hartweizenmehl (aus dem ital. Lebensmittelgeschäft) oder Nudelgrieß |
| etwas  | Salz  |
| 3      | Eier  |
| 4 EL   | Olivenöl  |
| etwas  | Mehl zum Ausrollen  |
| 750 g  | Spitzkohl oder Weißkohl   |
| 1      | Zwiebel   |
| 1 TL   | Zucker  |
| 20 g   | Butter  |
| ½ EL   | Kümmel  |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle   |
| 200 ml | Gemüsefond  |
| ½ Bund | glatte Petersilie   |
| ½ Bund | Schnittlauch  |

**Für die Fleischbällchen:**

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 1      | Schalotte                        |
| 1 TL   | Butter                           |
| ½      | Brötchen vom Vortag              |
| ½ Bund | glatte Petersilie                |
| 150 g  | Schweine- oder Rinderhackfleisch |
| 1      | Eigelb                           |
| etwas  | Salz                             |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle            |
| 2 EL   | Butterschmalz                    |

**Zubereitung:**

1. Aus Mehl, einer kräftigen Prise Salz, Eiern, 1 EL Öl und 2 bis 3 EL kaltem Wasser einen elastischen Nudelteig kneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Fleischbällchen Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen.
3. Das Brötchen in Wasser einweichen.
4. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
5. Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Klöße (ca. 3 cm Durchmesser) aus der Masse formen.
6. Die Hackbällchen in einer Pfanne in 2 EL heißem Butterschmalz braten.
7. Den Nudelteig portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, in kleine Quadrate (etwa 2 x 2 cm) schneiden und 15 Minuten auf einem bemehlten Tuch trocknen lassen.

8. Den Kohl waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Dabei den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen, bzw. flach schneiden.
9. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
10. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, den Kohl zugeben und ganz kurz unter Rühren braten.
11. Butter, Kümmel, etwa 1 TL Salz und reichlich Pfeffer zugeben. Den Fond nach und nach zugießen und einkochen lassen. Den Kohl bei mittlerer bis starker Hitze so unter Rühren in etwa 4 Minuten weich schmoren.
12. Die Teigstücke in reichlich kochendem Salzwasser unter ständigem Rühren bissfest garen (ca. 3 Minuten). Abgießen und abtropfen lassen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Die Teigfleckerl mit dem Kohl und den Hackbällchen mischen. Mit den Kräutern bestreut servieren.

**Pro Portion:** 825 kcal / 3450 kJ  
68 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 46 g Fett