

**Antonina Müller**  
**Kalbsleber mit geschmortem Frühlingslauch,**  
**Apfelchutney und Erdnuss-Sauce**

**Dienstag, 1. Juni 2021**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

Für das Apfelchutney:

1 Schalotte  
15 g frischer Ingwer  
2 Äpfel (z.B. Boskop)  
1 EL Butter  
80 g Zucker  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Weißwein (oder Apfelsaft)  
etwas Salz

Für die Sauce:

10 g frischer Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
150 g geschälte Erdnüsse  
1 Chilischote  
1 Limette  
30 ml Erdnussöl  
2 EL Honig (oder Ahornsirup)  
1 EL Apfelessig  
200 ml Kokosmilch (oder Wasser)  
200 g cremige Erdnussbutter  
50 ml Sojasauce  
3 Stängel Koriander nach Belieben

Für den Frühlingslauch:

2 Bund Frühlingslauch  
2 EL Erdnussöl  
100 ml Weißwein  
3 EL Honig  
3 EL Sojasauce

Für die Leber:

1 Zwiebel  
600 g frische Kalbsleber  
2 EL Mehl  
3 EL Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für das Apfelchutney Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Äpfel schälen und in kleine, ca. 5 mm große Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin goldgelb anschwitzen. Ingwer zugeben. Zucker einstreuen und diesen goldgelb karamellisieren.
4. Dann mit Essig und Weißwein ablöschen, die Hälfte der Apfelwürfel zugeben und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend die restlichen Apfelwürfel zugeben und diese 1 Minute mitkochen, mit 1 Prise Salz würzen und den Topf vom Herd ziehen.
6. Für die Sauce Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und ganz fein schneiden.
7. Erdnüsse grob zerkleinern. Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und Chili waschen. Von der Limette den Saft auspressen.
8. In einem Topf etwas Erdnussöl erhitzen und gehackten Knoblauch und Ingwer kurz darin anschwitzen. Den Honig zugeben und karamellisieren, dann mit Essig und der Kokosmilch ablöschen.
9. Erdnussbutter, Sojasauce, gehackte Erdnüsse, Chilihälften, Limettensaft und restliches Erdnussöl zugeben, gut unterrühren und alles aufkochen lassen. Nach Belieben noch etwas Wasser zugeben, falls die Sauce zu dick ist.
10. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und unter die Sauce mischen und abschmecken.
11. Den Frühlingslauch waschen, putzen, dabei die äußere Schicht entfernen. Sie wird beim Garen gern hart und zäh. Frühlingslauch in etwa 4 cm große Stücke schneiden.
12. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, die Frühlingslauchstücke zugeben und anbraten.
13. Dann mit Weißwein ablöschen. Honig und Sojasauce zugeben und bei mittlerer Temperatur ein paar Minuten schmoren, bis der Frühlingslauch weich ist.
14. Für die Leber die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kalbsleber von Sehnen, Adern und Haut befreien, kalt abbrausen, trocken tupfen und in Portionsscheiben schneiden.
15. Die Leberscheiben in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
16. Butter in einer Pfanne erhitzen Leberstücke darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten. Die Zwiebelscheiben mit in die Pfanne geben und mitbraten, bis sie goldbraun sind. Leber und Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Die Leber und Zwiebeln anrichten, Frühlingslauch und Apfelchutney anlegen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 1190 kcal / 5000 kJ  
72 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 75 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gefüllte Zucchini Blüten auf Zucchini Salat**

**Mittwoch, 2. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 100 ml | Gemüsebrühe                 |
| 50 g   | Couscous                    |
| 5      | kleine Zucchini à ca. 100 g |
| 1      | rote Zwiebel                |
| 1 Bund | Minze                       |
| 1 Bund | Dill                        |
| 1      | Bio-Zitrone                 |
| 6 EL   | Olivenöl, kalt gepresst     |
| etwas  | Salz                        |
| 5      | Rosinen                     |
| 1      | Knoblauchzehe               |
| 300 g  | cremiger Schafskäse         |
| 5      | Zucchini Blüten             |
| 2 EL   | Olivenöl zum Anbraten       |

**Zubereitung:**

1. Die Gemüsebrühe aufkochen.
2. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.
3. Zucchini waschen und abtrocknen.
4. Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.
5. Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.
6. Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.
7. Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden. Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.
8. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.
9. Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini-Couscous-Salat mit Salz abschmecken.
10. Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.
11. Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.
12. Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.
13. Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.
14. Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.
15. Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.
16. Mit einem Teelöffel etwas Schafskäsemasse jeweils auf einen Zucchinistreifen setzen und aufrollen.
17. Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchini Blüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

18. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

19. Gefüllte Zucchiniblüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 600 kcal / 2520 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 49 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Möhrenfrittata mit gebratenem Kopfsalat**

**Donnerstag 3. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran, vegetarisch**

**Zutaten:**

Für die Frittata:

|         |  |
|---------|--|
| 800 g   | Möhren (möglichst gelbe, orange und lila Sorten) |
| 2       | Zwiebeln   |
| 3 EL    | Olivenöl   |
| 1       | Knoblauchzehe                                    |
| 6       | Eier   |
| 150 ml  | Milch  |
| 100 g   | Sahne  |
| 2 EL    | Crème fraîche                                    |
| etwas   | Salz   |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle                            |
| 1 Prise | Muskatnuss                                       |
| 200 g   | Fetakäse   |
| 1 Bund  | Kerbel   |

Für den Kopfsalat:

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 1       | Kopfsalat             |
| 1       | Schalotte             |
| 1 Zweig | Thymian               |
| 1 EL    | Butter                |
| 1 Prise | Puderzucker           |
| 50 ml   | Gemüsebrühe           |
| etwas   | Salz                  |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle |

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Eine flache Auflauf- oder Tarteform mit festem Boden mit Backpapier auslegen.
3. Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in ein bis 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit dem Sparschäler.
4. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind.

6. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die Eier mit der Milch, der Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
8. Den Fetakäse mit den Fingern leicht zerkrümeln.
9. Die Möhrenmischung und den Fetakäse abwechselnd in die Auflaufform geben und die Eiermischung darüber gießen.
10. Die Frittata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen, dabei die Auflaufform mit einem Backpapier abdecken. Die Frittata ist fertig, wenn sie komplett gestockt ist und eine goldene Farbe hat.
11. In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herauschneiden.
12. Die Schalotte schälen, fein schneiden, den Thymian abrausen und trocken schütteln.
13. In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen.
14. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten.
15. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
16. Kerbel abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.
17. Die Frittata in Portionen schneiden oder in der Auflaufform servieren. Mit Kräutern bestreuen und mit dem gebratenen Salat anrichten.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ

18 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 50 g Fett

**Tarik Rose**  
**Ofenspargel mit Kartoffel-Schnittlauch-Salsa**

**Freitag 4. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Vegetarisch, Leichte Küche**

**Zutaten:**

Für die Salsa:

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 150 g  | festkochende Kartoffeln      |
| etwas  | Salz                         |
| 1 TL   | Senf                         |
| 2 EL   | Essig                        |
| 80 ml  | Spargelfond oder Gemüsebrühe |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle        |
| 1 Bund | Schnittlauch                 |

Für den Spargel:

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 800 g    | weißer Spargel        |
| 3 Zweige | Thymian               |
| 1        | Knoblauchzehe         |
| 1        | Bio-Zitrone           |
| etwas    | Salz                  |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 TL     | brauner Zucker        |
| 70 ml    | Olivenöl              |
| 50 g     | Butter                |

**Zubereitung:**

1. Für die Salsa die Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weich kochen.
2. Inzwischen für den Spargel den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
3. Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden.  
**Tipp:** Die Spargelschalen und -enden in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen und aufkochen, dann 10 Minuten simmern lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren, schon hat man einen Fond für die Salsa.
4. Geschälten Spargel in eine große, flache Auflaufform legen.
5. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.
6. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
8. Spargelstangen mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zitronenschale, Zucker, Olivenöl und Thymianzweige dazugeben und untermischen. Die Butter in kleinen Flöckchen darüber geben.
9. Den Spargel im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
11. Senf, Essig und Spargelfond zu den Kartoffeln geben, vermengen, bis die Salsa eine geschmeidige Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Die Flüssigkeitsmenge für die Salsa hängt vom Stärkegehalt der Kartoffeln ab. Je stärkehaltiger sie sind, umso mehr Fond wird benötigt.

12. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Etwa 1 EL Schnittlauchröllchen für die Deko beiseitelegen, den Rest unter die Salsa mischen.

13. Den gegarten Spargel mit der Kartoffelsalsa anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch garniert servieren. Dazu passen sehr gut pochierte Eier.

Pro Portion: 325 kcal / 1350 kJ  
12 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 29 g Fett

## Sybille Schönberger Zucchini-Tomaten-Tarte mit Parmaschinken

Montag, 7. Juni 2021  
Rezept für 6 Personen

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

### Zutaten:

Für den Teig:

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 200 g   | Dinkel-Mehl, Type 630           |
| 1       | Ei (Größe M)                    |
| 120 g   | kalte Butter                    |
| 1 Prise | Salz                            |
| etwas   | Butter zum Ausfetten der Form   |
| etwas   | Mehl zum Ausstäuben der Form    |
| 500 g   | Hülsenfrüchte zum „Blindbacken“ |

Für die Füllung:

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 300 g  | gelbe Zucchini                    |
| 300 g  | grüne Zucchini                    |
| 6      | Eier-Tomaten                      |
| 200 g  | Ziegenhartkäse (oder Peccorino)   |
| 2      | Knoblauchzehen                    |
| 200 g  | passierte Tomaten                 |
| 80 g   | Parmaschinken, in dünnen Scheiben |
| 1 Bund | Basilikum                         |
| etwas  | schwarzer Pfeffer aus der Mühle   |

### Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei und die Butter in kleinen Würfeln dazugeben und mit der Prise Salz zu einer Teigkugel kneten (eventuell 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig abgedeckt etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit für die Füllung alle Zucchini abwaschen und in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen, den Strunkansatz entfernen und Tomaten dann in 4 mm dicke Scheiben schneiden.
3. Den Ofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Eine Tarteform (Durchmesser 26 cm) einfetten und mit Mehl ausstäuben.
5. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Form legen, dabei den Rand hochziehen. Die überlappenden Teigländer mit einem Messer abschneiden.
6. Damit der Teig beim Backen seine Form behält, wird er etwas vorgebacken. Dafür ein Backpapier auf den Teig legen und darauf die Hülsenfrüchte verteilen. So den Teig in der Form im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit den Käse in Späne hobeln.
8. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Gehackten Knoblauch unter die passierten Tomaten mischen.
9. Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen, mit Hilfe des Backpapiers die Hülsenfrüchte wieder entfernen. Den Teigboden kurz abkühlen lassen.
10. Die Schinkenscheiben auf dem Teigboden auslegen, darauf die passierten Tomaten verteilen und die Hälfte vom geriebenen Käse darauf streuen
11. Anschließend von außen nach innen die Zucchini- und Tomatenscheiben dachziegelartig einschichten. Zuerst einen Ring Zucchinischeiben, dann einen Ring Tomatenscheiben usw.
12. Wenn die Tarte komplett belegt ist, restlichen Käse darüber streuen.
13. Im vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 30 Minuten backen.
14. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die gebackene Tarte aus der Form heben, mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen, die Basilikumblätter darauf verteilen und die Tarte servieren.

Pro Portion: 465 kcal / 1950 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 30 g Fett

## Rhabarber-Crumble

## Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1 Stunde**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Süßes, Vegetarisch**

### Zutaten:

|         |                      |
|---------|----------------------|
| etwas   | Butter für die Form  |
| 700 g   | Rhabarber            |
| 1       | Vanilleschote        |
| 3 EL    | Zucker               |
| 1/2     | Bio-Zitrone          |
| 160 g   | Dinkelmehl, Type 603 |
| 1 Prise | Salz                 |
| 100 g   | kalte Butter         |
| 100 g   | brauner Zucker       |
| 30 g    | Mandelblättchen      |



**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten.
3. Rhabarber waschen, putzen, in etwa 1,5 cm breite Stücke schneiden und in die Auflaufform geben.
4. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herausstreichen. Vanillemark und Zucker mischen und über den Rhabarber streuen.
5. Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Rhabarber geben und etwas vermischen.
6. Für die Streusel Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Butter in feine Würfel schneiden und zugeben. Mit den Händen zerreiben, sodass Krümel entstehen. Dann den braunen Zucker untermischen. Zuletzt die Mandelblättchen unter die Streusel mischen.
7. Die Streusel auf dem Rhabarber gleichmäßig verteilen.
8. Die Form mit dem Crumble im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
9. Dann den Crumble in der Form kurz abkühlen lassen und noch lauwarm mit einem Klecks Schlagsahne oder Vanilleeis genießen.

Pro Portion: 545 kcal / 2280 kJ  
69 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 25 g Fett

**Michael Kempf**  
**Mariniertes Schweinehalssteak und**  
**Salat von Grill-Gemüse, Kichererbsen,**  
**Wassermelone und Feta**

**Dienstag 8. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:****Für die Steaks:**

- |        |  |
|--------|--|
| 1      | rote Zwiebel                           |
| 1      | Knoblauchzehe                          |
| 1/2    | Bio-Zitrone                            |
| 2 EL   | Sojasauce                              |
| 1 EL   | Ketchup                                |
| 200 ml | Malzbier                               |
| ¼ TL   | Paprikapulver, geräuchert              |
| 6      | Pfefferkörner, schwarz, grob gemörsert |
| 4      | Schweinehalssteak á ca. 140 g          |

etwas Pflanzenöl

**Für den Salat:**

1 Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
3 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
200 g Wassermelone  
100 g Feta  
220 g gegarte Kichererbsen (abgetropft; aus dem Glas)  
1 Schalotte  
3 Zweige Koriander  
3 Zweige Minze  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1/2 Bio-Zitrone

**Zubereitung:**

**Hinweis: Die Steaks werden bereits am Vortag mariniert.**

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Zitronenschale, -saft, Sojasauce, Ketchup, Malzbier, Paprikapulver und gemörserte Pfefferkörner mit in die Schüssel geben und zu einer Marinade vermischen.
4. Die Hälfte der Marinade in eine Auflaufform geben, die Steaks einlegen. Restliche Marinade auf den Steaks verteilen, die Auflaufform abdecken und das Fleisch mindestens 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
5. Am nächsten Tag für den Salat den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
6. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.
7. Beide Paprika waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Paprika anschließend in breite Streifen schneiden.
8. Die Paprikastreifen und die Zucchinischeiben in eine Schüssel geben. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und gut vermischen. Dann das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech flach verteilen und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten garen.  
Tipp: Alternativ kann das Gemüse auch in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.
9. Die Wassermelone schälen, evtl. vorhandene Kerne entfernen. Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden.
10. Den Feta in Würfel schneiden.
11. Die Kichererbsen abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.
12. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln.
13. Den Koriander und die Minze abrausen, trocken schütteln. Die Minzblätter abzupfen. Blättchen und kompletten Koriander in feine Streifen schneiden.
14. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

15. Schalotten-Würfel, restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zitronensaft und -schale in eine Salatschüssel geben und verrühren.
16. Das abgekühlte Gemüse aus dem Ofen, Melone, Kichererbsen, Feta und die Kräuter zugeben, gut vermischen und abschmecken. Den Salat mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
17. Die marinierten Steaks aus der Marinade nehmen und auf Küchenpapier trocknen.
18. Die Marinade in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen, dann durch ein Sieb passieren und anschließend sirupartig in einem Topf einkochen.
19. Die Steaks mit wenig Pflanzenöl in einer heißen Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.
20. Zum Schluss mit der eingekochten Marinade bepinseln.
21. Den Salat auf den Tellern anrichten und evtl. mit Minzblättern garnieren. Das Steak daneben legen.

Pro Portion: 675 kcal / 2820 kJ  
20 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 50 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Gefüllter Kopfsalat**

**Mittwoch, 9. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für den Salat:

1 Kopfsalat  
1 Bund Estragon  
2 Gartenkresse-Schälchen  
4 Blatt Gelatine  
150 g gekochter Schinken, in Scheiben aufgeschnitten  
60 ml Milch  
400 g Ziegenfrischkäse  
etwas Salz

Für das eingelegte Gemüse

1 Bund Radieschen  
1 Gemüsezwiebel  
150 ml Weißweinessig  
150 ml Wasser  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1 Lorbeerblatt

Für die Vinaigrette:

1/2 Zitrone  
1 TL scharfer Senf  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)  
etwas Zucker  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

500 g Sonnenblumenkernbrot

**Zubereitung:**

1. Vom Salat nur die äußeren nicht so schönen Blätter ablösen, ansonsten den Salatkopf ganz lassen und im Ganzen mit viel Wasser waschen, anschließend gut ausschütteln.
2. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Kresse abbrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein schneiden.
3. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
4. Den Schinken in feine Würfel schneiden.

5. In einem Topf Milch erhitzen (nicht aufkochen), die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Milch geben und darin schmelzen, dabei den Topf vom Herd ziehen.
6. Den Frischkäse in eine Schüssel geben, die aufgelöste Gelatine angießen und untermischen. Estragon, Kresse und Schinkenwürfel zugeben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.
7. Die Käsemasse in einen Spitzbeutel füllen.
8. Die Salatblätter vorsichtig auseinander drücken, sacht trocken tupfen und die Käsemasse zwischen die Blätter spritzen.
9. Den Salatkopf fest in ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
10. In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, putzen und in Achtel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
11. Essig und Wasser in einen Topf geben, mit Salz und Zucker würzen. Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen.
12. Radieschenspalten und Zwiebelringe einlegen, aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und Gemüse im Sud erkalten lassen.
13. Für die Vinaigrette von der Zitrone den Saft auspressen und mit Senf, Weißweinessig, Pflanzenöl, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen (oder in ein sauberes Marmeladeglas geben, Deckel schließen und schütteln).
14. Das Brot in Scheiben schneiden und wahlweise im Toaster oder auf einem Backblech im Ofen bei 180 Grad goldbraun rösten.
15. Vor dem Anrichten den Salat vorsichtig auswickeln, halbieren und vierteln.
16. Jeweils ein Salatviertel auf einen Teller geben und mit der Vinaigrette beträufeln. Radieschen und Zwiebelringe abtropfen lassen und um den Salat verteilen. Das geröstete Brot dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal / 2990 kJ  
67 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 36 g Fett

**Andi Schweiger**  
**Kalbsmedaillons mit buntem Gemüse**  
**und Knäckebrot**

**Donnerstag 10. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für das bunte Gemüse:

2 EL Haselnüsse  
100 g grüne Bohnen  
etwas Salz  
20 g Baby-Spinat oder junger Spinat  
1 Radicchio  
6 EL Zucker  
80 ml weißer Balsamico  
40 g Butter  
etwas Gänseblümchenblüten nach Belieben

Für die Hirse:

200 ml Gemüsebrühe  
60 g Hirse  
4 EL saure Sahne  
2 EL weißer Balsamico  
2 EL Traubenkernöl  
2 EL Haselnussöl  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Salz

Für die Kalbslende:

2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Bio-Knoblauchzehe  
300 g Kalbslende  
etwas Salz  
4 EL Olivenöl  
40 g Butter  
12 Roggen-Dinkel-Knäckebrot-Scheiben

**Zubereitung:**

1. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften. Nüsse herausnehmen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in dem Tuch reiben, so dass sich die Schale ablöst.
2. Für die Hirse die Brühe in einem Topf erhitzen, die Hirse einrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

3. Die Bohnen waschen, putzen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.
4. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
5. Den Radicchio putzen und den Strunk abschneiden, die Blätter waschen und trocken schütteln.
6. Für die Hirse die saure Sahne mit Essig, Traubenkern- und Haselnussöl verrühren, unter die Hirse mischen.
7. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unter die Hirse mischen, mit Salz abschmecken.
8. Für die Kalbslende Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, den Knoblauch in der Schale andrücken.
9. Die Kalbslende in etwa 4 mm dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen.
10. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf jeder Seite etwa 30 Sekunden kräftig anbraten.
11. Dann das Öl aus der Pfanne gießen oder tupfen und die Butter mit den Kräuterzweigen und dem Knoblauch hinzufügen.
12. Die Fleischscheiben kurz darin wenden, herausnehmen und etwa 3 Minuten ruhen lassen.
13. Für den Radicchio den Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit dem Essig ablöschen und etwa 2 Minuten köcheln, bis sich der Karamell gelöst hat.
14. Radicchioblätter in dem Karamell-Essig schwenken und herausnehmen.
15. Für die Bohnen Butter in einer Pfanne erhitzen. Die blanchierten Bohnen in der warmen Butter schwenken.
16. Auf die Teller jeweils eine Scheibe Knäckebrötchen legen, etwas Hirse darauf verteilen, ein Radicchio-Blatt, ein paar grüne Bohnen, ein Spinatblatt und eine Fleischscheibe darauflegen und mit den übrigen Zutaten auf die gleiche Weise 2 weitere Lagen schichten.
17. Die restliche Hirse und etwas Karamell-Essig um die Türmchen herum verteilen.
18. Die Haselnüsse fein darüber reiben und nach Belieben mit Gänseblümchen garnieren.

Pro Portion: 840 kcal / 3520 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 57 g Fett

**Sören Anders**  
**Fish & Chips mit Apfelremoulade**

**Freitag 11. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

Für Fish & Chips:

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| 125 g  | Mehl                               |
| 1 TL   | Salz                               |
| 250 ml | Bier oder Wasser                   |
| 3 EL   | Sesam                              |
| 1 kg   | Kartoffeln, vorwiegend festkochend |
| 1 kg   | Frittierfett                       |
| 700 g  | Kabeljaufilet ohne Haut            |
| etwas  | Salz                               |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle              |

Für die Apfelremoulade:

|          |  |
|----------|--|
| 2        | Eigelbe                                |
| 1 EL     | scharfer Dijon-Senf                    |
| 1        | Schalotte                              |
| 60 g     | Apfel                                  |
| 1        | Gewürzgurke                            |
| 3 Stiele | glatte Petersilie                      |
| etwas    | Salz                                   |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle                  |
| 220 ml   | Pflanzenöl, geschmacksneutral          |
| 1 EL     | Weißweinessig (oder 1 EL Zitronensaft) |

**Zubereitung:**

1. Für den Ausbackteig Mehl in eine mittelgroße Schüssel sieben, Salz und Bier oder Wasser sowie Sesam zugeben und zu einem sämigen Teig schlagen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und in 1,5 cm breite Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte bis zum Frittieren in eine Schüssel mit Eiswasser legen.
3. Für die Apfelremoulade Eigelb und Senf aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen können.
4. Die Schalotte schälen, fein würfeln und kurz in einem Topf mit kochend heißem Wasser blanchieren.
5. Apfel und Gewürzgurke fein würfeln.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Die Eigelbe mit Senf, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl erst tropfenweise, dann in feinem Strahl unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen zugeben. Sobald das ganze Öl untergeschlagen ist, 30 Sekunden kräftig weiterrühren, bis die Masse dick und glänzend geworden ist. Dann den Essig oder Zitronensaft unterrühren. Die Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken.



8. Schalotte, Apfel, Gurke und Petersilie unter die Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Für die Chips das Frittierfett in einem hohen Topf oder Fritteuse erhitzen und die Kartoffeln in 2 Portionen jeweils 10 – 12 Minuten unter häufigem Wenden kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im mäßig heißen Ofen (ca. 60 Grad) warm stellen.
10. Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke teilen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
11. Die Fischstücke so in den Teig tauchen, dass sie vollständig mit Teig überzogen sind.
12. Die Fischstücke vorsichtig nacheinander im heißen Fett schwimmend garen, von jeder Seite etwa 3 Minuten, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.
13. Anschließend warm stellen, bis alle Filets gebacken sind.
14. Vor dem Servieren die Kartoffelstifte mit etwas Salz würzen.
15. Fish und Chips mit der Apfelremoulade servieren.

Pro Portion: 1030 kcal / 4330 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 67 g Fett

**Christian Henze**  
**Nudeln mit zweierlei vom Parmesan**  
**und Safrantomaten**

**Montag, 14. Juni 2021**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

|        |  |
|--------|--|
| 120 g  | Parmesan am Stück                                |
| 300 g  | Strauch- oder Kirschtomaten                      |
| 4      | Knoblauchzehen                                   |
| 40 g   | Butter   |
| 2 Msp. | Safranpulver                                     |
| 2      | Lorbeerblätter                                   |
| 4 EL   | weißen Balsamicoessig                            |
| 200 g  | passierte Tomaten (aus der Dose oder dem Glas)   |
| 2 EL   | flüssiger Honig                                  |
| etwas  | Salz   |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle                            |
| 300 g  | Kichererbsen-Nudeln (Pasta aus Kichererbsenmehl) |
| 1      | Zwiebel  |
| 150 g  | Sahne  |
| 200 ml | Gemüsebrühe                                      |

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Die Hälfte vom Parmesan fein reiben. Geriebenen Parmesan mittig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten goldbraun schmelzen. Dabei immer wieder kontrollieren, denn der Parmesan verbrennt sehr schnell.
3. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit dem geschmolzenen Parmesan vom Blech ziehen, etwas abkühlen lassen. Anschließend den geschmolzenen Parmesan grob in Stücke brechen.
4. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
6. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Tomaten und die Hälfte vom gehackten Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.
7. Safranpulver und Lorbeerblätter einrühren und mit Essig ablöschen.
8. Die passierten Tomaten und den Honig hinzufügen, gut vermengen und ca. 7 Minuten dickflüssig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In der Zwischenzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangaben bissfest garen.
10. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. Restliche Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, Zwiebel und restlichen gehackten Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Sahne und Gemüsebrühe dazu gießen und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
12. Den restlichen Parmesan reiben und unter den heißen, jedoch nicht mehr kochenden Saucenansatz geben und mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Die gegarten Nudeln abgießen und mit der Parmesan-Sauce vermengen.
14. Die Nudeln in tiefe Teller geben und die Safran-Tomaten darauf verteilen, die Parmesan-Chips darüber streuen.

Pro Portion: 660 kcal / 2775 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 32 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Limonenrisotto mit gebackenem Spargel**

**Dienstag, 15. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

Für das Risotto:

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 1       | Schalotte             |
| 1       | Knoblauchzehe         |
| 1 Zweig | Rosmarin              |
| 1 Zweig | Thymian               |
| 500 ml  | Geflügelfond          |
| 2 EL    | Olivenöl              |
| 150 g   | Risottoreis           |
| 100 ml  | trockener Weißwein    |
| 2       | Bio-Zitronen          |
| 50 g    | Parmesan              |
| 50 g    | kalte Butter          |
| etwas   | Salz                  |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle |

Für den Spargel:

|            |   |
|------------|---|
| 4          | dicke Spargelstangen                                      |
| etwas      | Salz  |
| etwas      | Pfeffer   |
| 50 g       | Mehl  |
| 300 g      | Pankomehl (Paniermehl nach japanischer Art; z. B. aus dem |
| Asialaden) |   |
| 2          | Eier  |
| 500 ml     | Pflanzenöl zum Frittieren                                 |

**Zubereitung:**

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken. Rosmarin- und Thymianzweig abbrausen und trocken schütteln.
2. Geflügelfond in einem Topf erhitzen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Rosmarin- und Thymianzweig sowie den Reis dazugeben und mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

4. Dann nach und nach den heißen Geflügelfond dazugießen, dabei mit einem Holzlöffel rühren. So unter ständigem Rühren den Reis etwa 20 Minuten köcheln.
  5. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
  6. In der Zwischenzeit Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann Spargel in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
  7. Mehl und Pankomehl jeweils in einen tiefen Teller geben, die Eier in einem weiteren tiefen Teller verquirlen.
  8. Dann die Spargelstücke zunächst im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit dem Pankomehl panieren.
  9. Wenn der Reis bissfest gegart ist, Zitronensaft und Schale hinzufügen und die Kräuterzweige entfernen.
  10. Den Parmesan fein reiben und mit der Butter unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  11. Für den Spargel das Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf etwa 180 Grad erhitzen. Die panierten Spargelstücke darin knusprig ausbacken.
  12. Den Risotto in einen tiefen Teller geben und den panierten Spargel darauf anrichten.
- Tipp: Zu Panierten schmeckt stets ein Spritzer Zitronensaft, deswegen einfach Zitronenschnitze dazu reichen.

Pro Portion: 655 kcal / 2740 kJ  
49 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 40 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Coq au Vin**

**Mittwoch, 16. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

|          |   |
|----------|---|
| 2 EL     | Olivenöl                                      |
| 1        | Poularde (ca. 2 kg), küchenfertig in 8 Teilen |
| 1 EL     | Mehl  |
| 500 ml   | Weißwein                                      |
| 400 ml   | Geflügelfond                                  |
| 1        | Zwiebel                                       |
| 1        | Möhre   |
| 100 g    | Sellerie                                      |
| 5 Zweige | Thymian                                       |
| 2        | Lorbeerblätter                                |
| etwas    | Salz  |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle                         |
| 500 g    | kleine Frühkartoffeln (oder Drillinge)        |
| 300 g    | kleine Möhrchen mit Grün                      |
| 6        | Schalotten                                    |

|           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 100 g     | Bauchspeck, in dünnen Scheiben |
| 200 g     | Champignons                    |
| 40 g      | Butter                         |
| 1 Prise   | Zucker                         |
| 3 Stängel | glatte Petersilie              |

**Zubereitung:**

1. Das Öl im Bräter erhitzen. Die Poularden-Stücke darin rundherum a. 8 Minuten goldbraun anbraten.
2. Dann das Mehl darüber stäuben, mit der Hälfte vom Wein ablöschen und diesen einkochen lassen. Danach den restlichen Wein und den Geflügelfond dazu gießen und aufkochen.
3. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.
4. Die Möhre und den Sellerie schälen, bzw. putzen und ebenfalls grob würfeln.
5. Thymianzweige waschen und trocken tupfen. Von einem Zweig die Blättchen abnehmen und beiseite stellen.
6. Die restlichen Thymianzweige, Lorbeerblätter, Möhre, Sellerie und Zwiebel zum Geflügel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 60 Minuten schmoren.
7. Inzwischen die Kartoffeln gut waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
8. Die Möhrchen putzen, das Grün, bis auf 1- 2 cm, abschneiden. Möhren ggf. mit einem Sparschäler schälen.
9. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
10. Die Schalotten schälen. Die Speckscheiben in dünne Streifen schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe ganz lassen oder vierteln.
11. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin bei kleiner Hitze 6 Minuten anrösten.
12. Den Speck und die Pilze hinzufügen, weitere 5 Minuten mitbraten, mit Pfeffer würzen.
13. Die garten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen, nach Wunsch schälen.
14. Die gegarten Poularden-Stücke aus der Sauce nehmen und abgedeckt warmhalten.
15. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf streichen, dabei Schmorzutaten im Sieb gut ausdrücken.
16. Die Saue und die Schalotten-Pilz-Speck-Mischung in den Bräter geben, aufkochen und leicht sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
17. Die Petersilie abbrausen, trocknen schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
18. Die Poularden-Stücke und Möhrchen in die Sauce geben und kurz darin erhitzen.
19. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen, die Kartoffeln bei mittlerer Hitze in der Butter leicht braun schwenken, Petersilie untermischen.
20. Den Coq au Vin in tiefe Teller geben und die Kartoffeln dazu legen, mit Thymianblättchen garniert servieren.

Pro Portion: 1640 kcal / 6860 kJ

25 g Kohlenhydrate, 92 g Eiweiß, 121 g Fett

**Andreas Schweiger**  
**Saiblingsfilet mit zweierlei von der Tomate**

**Donnerstag 17. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Feine Küche, Leichte Küche**

**Zutaten:**

Für die Tomatenmousse:

|         |                  |
|---------|------------------|
| 5       | Tomaten          |
| 1 TL    | Salz             |
| 1 EL    | Gin              |
| 1 EL    | weißer Balsamico |
| 3 Blatt | Gelatine         |
| 80 g    | Sahne            |

Für das Tomatenkompott:

|         |               |
|---------|---------------|
| 4       | Tomaten       |
| 1       | Schalotte     |
| 1       | Knoblauchzehe |
| 2 EL    | Olivenöl      |
| etwas   | Salz          |
| 1 Zweig | Rosmarin      |

2 Zweige                      Thymian

Für den Saibling:

1/2 Bund                      Estragon  
4                                Saiblingsfilets ohne Haut  
etwas                         Salz  
100 ml                        Olivenöl

### **Zubereitung:**

**Hinweis:** Das Tomatenmousse sollte am Vortag vorbereitet werden, da es eine lange Gelierzeit hat.

1. Für die Tomatenmousse die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen.
2. Die Tomaten mit Salz, Gin und Essig im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
3. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, das Tomatenpüree hineingeben und den klaren Tomatensaft etwa 3 Stunden oder über Nacht in eine Schüssel abtropfen lassen.
4. Sobald der Tomatensaft entsprechend lange abgetropft ist, die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
5. Den klaren abgetropften Tomatensaft mit Salz abschmecken. 250 ml Saft davon abmessen und in einem kleinen Topf erhitzen - nicht kochen!
6. Die Gelatine ausdrücken und unter Rühren in dem Saft auflösen. Die Mischung über einem kalten Wasserbad rühren, bis sie zu gelieren beginnt.
7. Die Sahne steif schlagen und unter die Tomaten-Gelatinemischung heben. Die Tomatenmousse in eine Schüssel geben und etwa 5 Stunden kühl stellen.
8. Für das Tomaten Kompott die Tomaten kreuzweise einritzen und 10 Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, kalt abschrecken und häuten.
9. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
10. Die Schalotte und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden.
11. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin andünsten.
12. Die Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz würzen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen.
13. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, zu den Tomaten geben und das Kompott etwa 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.
14. Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.
15. Den Estragon abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
16. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und leicht salzen.
17. Die Filets auf ein Backblech legen und mit dem Olivenöl beträufeln und den Estragon darüber streuen.
18. Die Fischfilets im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten glasig garen.
19. Saiblingsfilets aus dem Ofen holen und auf einem flachen Teller mit dem Tomatenkompott anrichten.
20. Mit einem Kugelausstecher aus der Tomatenmousse Kugeln formen und auf dem Kompott anrichten.

Pro Portion: 430 kcal / 1800 kJ

11 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 26 g Fett

**Tarik Rose**  
**Rindersteak mit Kräuterbutter**  
**und Ofenkartoffeln**

**Freitag, 18. Juni 2021**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Ofenkartoffeln:

|            |                |
|------------|----------------|
| 800 g      | Frühkartoffeln |
| etwas      | Salz           |
| etwas      | Pfeffer        |
| 2 EL       | Olivenöl       |
| 250 g      | Magerquark     |
| 120 g      | Crème fraîche  |
| 1 Spritzer | Zitronensaft   |

Für die Kräuterbutter:

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 1/2 Bund   | Schnittlauch          |
| 1/2 Bund   | glatte Petersilie     |
| 2          | Knoblauchzehen        |
| 150 g      | weiche Butter         |
| etwas      | Salz                  |
| etwas      | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Prisen   | Paprikapulver         |
| 1 TL       | grober Senf           |
| 1 Spritzer | Schwarzkümmelöl       |

Für die Rindersteaks:

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| 4 Zweige | Rosmarin                            |
| 2        | Knoblauchzehen                      |
| etwas    | Salz                                |
| 3 EL     | Olivenöl                            |
| 4        | Rindersteaks (Rib Eye; á ca. 300 g) |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle               |

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Ofenkartoffeln die Frühkartoffeln waschen, halbieren und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
3. In den vorgeheizten Ofen geben, mit Backpapier abdecken und ca. 30 Minuten garen.
4. Für die Kräuterbutter Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.



5. Zur weichen Butter etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf, Knoblauch, Schwarzkümmelöl, Schnittlauch und Petersilie geben. Alles gut vermischen und die Butter kaltstellen.
6. Sobald die Kartoffeln gar sind, für die Rindersteaks die Backofen-Temperatur auf 65 Grad Umluft (85 Grad Ober- und Unterhitze) reduzieren.
7. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und halbieren.
8. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und mit wenig Olivenöl bepinseln. Die Steaks auf ein Backofengitter legen und mit je 1 Zweig Rosmarin und 1/2 Knoblauchzehe belegen. Im vorgeheizten Ofen die Steaks auf der mittleren Schiene 20-30 Minuten je nach gewünschtem Gargrad garen, dabei eine Tropfschale unter das Fleisch stellen.
9. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, Rosmarin und Knoblauch abnehmen.
10. Eine Pfanne (ideal aus Gusseisen oder Edelstahl) erhitzen, die vorgegarten Steaks nochmal mit Olivenöl bestreichen und in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten kräftig braten.
11. Für den Quarkdip Magerquark mit Crème fraîche mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft würzen.
12. Gebratene Steaks mit Pfeffer aus der Mühle würzen und servieren. Dazu die Kartoffeln und Dip reichen.

Pro Portion: 1070 kcal / 4480 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 79 g Eiweiß, 70 g Fett

**Daniele Corona**  
**Antipasti-Variationen**

**Montag, 21. Juni 2021**

**Toskanischer Brotsalat mit Büffelmozzarella**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 200 g     | Weißbrot vom Vortag             |
| 2 EL      | Olivenöl zum Anbraten           |
| 200 g     | reife Tomaten                   |
| 1         | rote Spitzpaprika               |
| 1 Stängel | Staudensellerie                 |
| 1 Stängel | Frühlingslauch                  |
| 1         | Knoblauchzehe                   |
| 4         | Sardellen in Öl                 |
| 1/2 Bund  | Basilikum                       |
| 1         | Büffel-Mozzarella (à ca. 125 g) |
| 2 EL      | Kapern (mit Einlegeflüssigkeit) |
| 4 EL      | Balsamico-Essig                 |
| 6 EL      | Olivenöl, kalt gepresst         |

etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Bio-Zitrone

**Zubereitung:**

1. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Tomaten waschen, abtrocknen, den Strunk entfernen und Tomaten in Würfel schneiden. Paprika waschen, abtrocknen, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, abtrocknen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Frühlingslauch waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Sardellen in feine Streifen schneiden.
6. Basilikum abbrausen, trocken, schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
7. Tomaten, Paprika, Staudensellerie, Frühlingslauch, Knoblauch, Sardellen und Basilikum in eine Schüssel geben.
8. Den Mozzarella vorsichtig zupfen, zusammen mit den Kapern und mit den abgekühlten Brotwürfeln zum Gemüse in der Schüssel geben, alles vorsichtig vermengen.
9. Balsamico und Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Den Brotsalat zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten durchziehen lassen.
10. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen.
11. Vor dem Anrichten etwas frisch abgeriebene Zitronenschale zum Salat geben, untermischen und den Salat nochmals abschmecken.

Pro Portion: 480 kcal / 2000 kJ  
31 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 29 g Fett

**Auberginen-Creme****Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: einfach****Mediterran****Zutaten:**

2 Auberginen  
80 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
80 g schwarze Oliven, entsteint  
80 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
1 Knoblauchzehe  
2 Stängel Basilikum  
50 g Parmesan  
4 EL Balsamico

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Auberginen abwaschen, abtrocknen, halbieren und das Fruchtfleisch einritzen. Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech geben. Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie goldbraun und weich gegart sind.
3. In der Zwischenzeit die Oliven und getrockneten Tomaten fein hacken.
4. Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Basilikum abbrausen, trocken, schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
6. Parmesan fein reiben.
7. Das Fruchtfleisch der weich gegarten Auberginen auskratzen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Gehackte Tomaten, Oliven, Knoblauch, Parmesan und Basilikum zugeben. Nach und nach Balsamico und restliches Olivenöl untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Auberginencreme eignet sich perfekt für Bruschetta und als Beilage für Fisch- und Fleisch-Gerichte. Man kann sie warm und kalt genießen.

Pro Portion: 290 kcal / 1220 kJ  
5 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 28 g Fett

## Salat von Ofenzwiebel und Paprika

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Mediterran, Leichte Küche**

### Zutaten:

|           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 4         | rote Spitzpaprika     |
| 4         | Zwiebeln              |
| 1         | Knoblauchzehe         |
| 3 Stängel | glatte Petersilie     |
| 1 EL      | Honig                 |
| 4 EL      | Olivenöl              |
| 3 EL      | weißer Balsamico      |
| etwas     | Salz                  |
| etwas     | Pfeffer aus der Mühle |

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Paprika abwaschen und abtrocknen.
3. Ungeschälte Zwiebeln und Paprika auf ein Backblech geben und ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis die Zwiebeln weich sind und die Haut der Paprika braune Blasen bekommen hat. Evtl. die Zwiebeln etwas länger garen.
4. Von den Paprika die Schale abziehen. Dazu am besten die heißen Paprika, direkt nachdem sie aus dem Ofen genommen wurden mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch abdecken und so ein paar Minuten stehen lassen.

5. Das Kerngehäuse der geschälten Paprika entfernen und Paprika in Streifen schneiden.
6. Die weich gegarten Zwiebeln aus der Schale lösen und achteln.
7. Paprika und Zwiebeln in eine Schüssel geben.
8. Knoblauch schälen, fein schneiden und zugeben.
9. Petersilie abbrausen, trocken, schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und ebenfalls zum lauwarmen Gemüse geben.
10. Dann Honig, Olivenöl und Balsamico zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vorsichtig untermengen. Den Salat 30 Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion: 160 kcal / 665 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 1,5 g Eiweiß, 13 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Sommerlicher Käsesalat mit Minutenschnitzeln**

**Dienstag, 22. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

Für den Käsesalat

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 3        | kleine Zwiebeln                   |
| 2 Zweige | Zitronenthymian                   |
| 1 EL     | Mehl                              |
| 300 ml   | Pflanzenöl zum Ausbacken          |
| etwas    | Salz                              |
| etwas    | Piment d'Espelette                |
| 400 g    | Erdbeeren                         |
| 450 g    | Greyerzer (oder anderer Hartkäse) |
| 1/2      | Chilischote                       |
| 1        | Bio-Orange                        |
| 10       | Walnusskerne                      |
| 1 EL     | Walnussöl                         |
| 2 EL     | Olivenöl                          |

1 EL weißer Balsamico  
1 Prise Zucker  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

**Für das Fleisch:**

1 Chinakohl (ca. 400 g)  
350 g Schweinelende (pariert)  
100 g Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Sojasauce  
1 TL Honig  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:**

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
2. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
3. 2/3 der Zwiebelstreifen mit dem Mehl mischen.
4. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die bemehlten Zwiebeln darin knusprig rösten. Anschließend herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz, Piment d'Espelette und der Hälfte der Thymianblättchen würzen.
5. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen und putzen. Je nach Größe evtl. halbieren oder vierteln.
6. Den Käse entrinden und in feine Streifen schneiden.
7. Chilischote abwaschen, halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
8. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Orange auspressen.
9. Walnusskerne grob hacken.
10. In einer Schüssel Walnussöl, Olivenöl, Balsamico, Orangensaft, 1 Prise abgeriebene Orangenschale, restliche Thymianblättchen und Chili in eine Schüssel geben und zu einem Dressing verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche rohe Zwiebelstreifen, Käsestreifen, Walnüsse und 2/3 der Erdbeeren zugeben und untermischen.
11. Für das Fleisch den Chinakohl in einzelne Blätter teilen, diese waschen und gut abtropfen lassen.
12. Die Schweinelende in dünne Scheiben (ca. 5 mm) schneiden.
13. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Fleischscheiben darin kurz von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder aus der Pfanne nehmen.
14. In der Pfanne restliche Butter erhitzen und die Chinakohlblätter darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
15. Den Bratensatz mit Sojasauce und Honig ablöschen, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken.
16. Kurz vor dem Servieren die Fleischscheiben und Chinakohl-Blätter in der Marinade wenden.
17. Chinakohlblätter auf den Tellern anrichten, Fleisch darauf geben. Den Käsesalat in die Mitte des Tellers geben, mit den Röstzwiebeln bestreuen. Mit den restlichen Erdbeeren garnieren.

Pro Portion: 1190 kcal / 5000 kJ  
17 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 101 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Tapas**

**Mittwoch, 23. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

**Salzmandeln**

1 Eiweiß  
etwas grobkörniges Salz  
150 g Mandeln mit Haut

**Gebackene Spitzpaprika mit Chorizo**

2 rote Spitzpaprika  
1 rote Zwiebel  
2 Zweige Thymian  
2 EL Olivenöl  
100 g Chorizo  
etwas Salz  
etwas geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise Zucker

**Pimientos de Padrón**

12 Pimientos de Padrón (kleine grüne Paprikaschoten; Bratpaprika)  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Olivenöl  
etwas grobes Salz

**Datteln mit Speck**

8 Datteln (Sorte: Medjol)  
8 dünne Speckscheiben

**Manchego mit Feigen**

100 g Manchego (span. Hartkäse)  
2 Feigen  
1 Bio-Limette  
3 Stängel Koriander  
3 Stängel glatte Petersilie  
2 EL Olivenöl

**Miesmuscheln mit Schinken**

500 g frische Miesmuscheln

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 2     | Lauchzwiebeln                        |
| 3 EL  | Olivenöl                             |
| 20 ml | Weißwein                             |
| 100 g | Serranoschinken, dünn aufgeschnitten |
| 1     | Limette                              |

### Marinierte Oliven

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 100 g    | grüne Oliven      |
| 100 g    | schwarze Oliven   |
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1        | Knoblauchzehe     |
| 1        | Bio-Limette       |
| 1 EL     | Olivenöl          |

### Alioli

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 2      | Toastbrot-Scheiben |
| 20 ml  | Milch              |
| 1      | Eigelb             |
| 1/2 TL | scharfer Senf      |
| 150 ml | Olivenöl           |
| 1      | Knoblauchzehe      |
| 1/2    | Bio-Zitrone        |
| etwas  | Salz               |

### Zubereitung:

1. **Für die Salzmandeln** den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Eiweiß mit der Gabel leicht anschlagen (kein Eischnee daraus schlagen!), etwas Salz untermischen. Dann Mandeln untermischen. Die Mandeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten. Dann Mandeln inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen.
3. **Für die gebackene Paprika** den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
4. Paprika abwaschen, der Länge nach vierteln oder achteln, das Kerngehäuse entfernen.
5. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
6. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
7. In einer backofengeeigneten Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikastreifen darin anbraten.
8. Chorizo in Stücke schneiden und mit den Zwiebelringen und Thymianblättchen zur Paprika geben. Mit Salz, Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten fertig garen.
9. **Für die Pimientos de Padrón** die Pimientos waschen und abtrocknen. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.
10. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos und die Knoblauchzehe hineingeben und unter Schwenken braten, bis die Pimientos einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren.
11. **Für die Speckdatteln** die Datteln längs aufschneiden, entsteinen und wieder zusammendrücken.
12. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln.
13. In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.
14. **Für den Käse mit Feigen** Manchego in fingerdicke Stücke schneiden.
15. Feigen abwaschen, trocken tupfen, halbieren und in Spalten schneiden.
16. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
17. Koriander und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

18. Käsestücke mit den Kräutern, Limettenscheiben und geschnittenen Feigen mischen und mit Olivenöl beträufeln.
19. **Für die Miesmuscheln** die Muscheln gründlich in viel Wasser waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und entsorgen.
20. Lauchzwiebeln putzen, waschen und die Hälfte davon grob schneiden.
21. Grob geschnittene Lauchzwiebel in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, die Muscheln zugeben, Weißwein zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
22. Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben, aussortieren und entsorgen.
23. Die gegarten Muscheln aus der Schale lösen.
24. Den übrigen Zwiebellauch fein schneiden. Schinken ebenfalls fein schneiden. Von der Limette den Saft auspressen.
25. Muscheln, Schinken und Zwiebellauch mischen, mit Limettensaft und Olivenöl abschmecken.
26. **Für die marinierten Oliven** die Oliven mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
27. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
28. Oliven, Petersilie, Knoblauch, Limettenscheiben und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.
29. **Für die Alioli** die Toastbrotscheiben in einen tiefen Teller geben und mit der Milch übergießen.
30. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Öl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht.
31. Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.
32. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Alioli mit Zitronenabrieb, Zitronensaft und Salz abschmecken.
33. Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten. Dazu Weißbrot servieren.

Pro Portion: 1390 kcal / 5800 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 121 g Fett

**Christian Henze**  
**Knuspriges Hacksteak auf Pfifferlingen**

**Donnerstag, 24. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1 Stunde**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

Für die Hacksteaks:

- |           |                           |
|-----------|---------------------------|
| 1         | kleine Zwiebel            |
| 3 Stängel | glatte Petersilie         |
| 3 EL      | Olivenöl                  |
| 1 TL      | Kapern                    |
| 70 g      | Gouda                     |
| 300 g     | mageres Rinderhackfleisch |
| 1 EL      | scharfer Senf             |



|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 1 EL  | Tomatenketchup        |
| 2     | Bio-Eier              |
| etwas | Salz                  |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 40 g  | Mandelmehl            |
| 10 g  | Butter                |

#### Für die Pilze:

|            |  |
|------------|--|
| 150 g      | Pfifferlinge                                   |
| 1          | kleine Zwiebel                                 |
| 1          | Knoblauchzehe                                  |
| 10 g       | Butter   |
| 1 TL       | Tomatenmark                                    |
| 75 ml      | roter Portwein (ersatzweise roter Traubensaft) |
| 30 g       | Sahne  |
| etwas      | Salz   |
| etwas      | Pfeffer aus der Mühle                          |
| 1 Spritzer | Zitronensaft                                   |

#### Zubereitung:

1. Für die Hacksteaks die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Etwa ein Drittel vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.
4. Kapern hacken, Gouda fein würfeln.
5. Die Pfifferlinge vorbereiten, dafür mit einem feuchten Tuch putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
6. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
7. Hackfleisch, Senf, Ketchup, ein Ei, Petersilie, Kapern und angeschwitzte Zwiebeln in eine Schüssel geben und alles gut verkneten, zuletzt den gewürfelten Gouda untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Aus der Hackmasse flache längliche Steaks formen.
9. Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mandelmehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben. Die Hacksteaks zuerst im Ei und dann im Mehl wenden.
10. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hacksteaks darin von beiden Seiten je 5 - 8 Minuten knusprig braten.
11. In der Zwischenzeit für die Pfifferlinge Butter in einer Pfanne aufschäumen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
12. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, mit dem Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen.
13. Dann Sahne zugießen und sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
14. Pfifferlinge auf Teller verteilen und darauf ein knuspriges Hacksteak anrichten.

Pro Portion: 515 kcal / 2160 kJ  
7 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 41 g Fett

## Zweierlei Matjes

### Matjes Hausfrauenart

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: einfach**

**Heimatküche**

#### Zutaten:

|          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| 2        | rote Zwiebeln                         |
| etwas    | Zucker                                |
| 20 ml    | Himbeeressig (oder anderen Obstessig) |
| 1        | Eigelb                                |
| 1 TL     | grober Senf                           |
| 100 ml   | Rapsöl                                |
| etwas    | Salz                                  |
| etwas    | Pfeffer                               |
| 8 g      | frischer Ingwer                       |
| 1/2      | Knoblauchzehe                         |
| 250 g    | Magerquark                            |
| 1        | Apfel                                 |
| 1/2 Bund | Schnittlauch                          |
| 1/2 Bund | Dill                                  |
| 400 g    | Matjesfilet                           |

#### Zubereitung:

1. Für die Matjes nach Hausfrauen Art die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Zwiebelscheiben in eine Schale geben, ca. 1 TL Zucker und Himbeeressig (bis auf einen Spritzer) zugeben, gut vermengen und abgedeckt 20 Minuten ziehen lassen.
3. Für die Mayonnaise Eigelb und Senf in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesens des Handrührgeräts kurz verrühren. Zunächst etwas Öl tröpfchenweise einrühren, bis sich Öl und Eigelb zu einer glatten Creme verbunden haben. Dann das restliche Öl in einem dünnen Strahl langsam unterrühren, bis die Mayonnaise die gewünschte Konsistenz hat. Restlichen Essig zugeben und die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
4. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.
5. Quark cremig rühren und mit Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Mayonnaise unter den Quark rühren.
6. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und anschließend in 5 mm große Würfel schneiden.
7. Schnittlauch und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
8. Die Matjes in mundgerechte Stücke schneiden und mit den marinierten Zwiebelscheiben, Kräutern und Apfelwürfeln vermischen.
9. Den Mayo-Quark unterheben und servieren.

Pro Portion: 545 kcal / 2290 kJ

8 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 45 g Fett

**Kartoffel-Matjes-Plätzchen**

Rezept für 4 Personen

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

|         |                            |
|---------|----------------------------|
| 700 g   | Kartoffeln, mehlig kochend |
| 60 g    | geräucherter Speck         |
| 1 Bund  | glatte Petersilie          |
| 1       | Zwiebel                    |
| 1       | Ei                         |
| 2       | Eigelbe                    |
| etwas   | Salz                       |
| etwas   | Pfeffer aus der Mühle      |
| 1 Prise | Muskat                     |
| 250 g   | Matjesfilet                |
| 5 EL    | Pflanzenöl zum Braten      |

**Zubereitung:**

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
2. Die Kartoffeln bürsten, waschen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen, bis sie weich sind.
3. In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne den gewürfelten Speck auslassen, die Zwiebeln zugeben und goldbraun anschwitzen.
5. Die heißen Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken.
6. Speck und Zwiebeln, Ei, Eigelbe und Petersilie zugeben und zu einem glatten Teig vermengen (evtl. noch 2 EL Mehl untermischen). Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Den Kartoffelteig in 12 gleichmäßig große Taler formen.
8. Matjes in 4 cm lange Stücke schneiden, auf die Kartoffeltaler legen, darin einpacken und wieder zu Talern formen.
9. In einer Pfanne Öl erhitzen die Taler von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ

23 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 41 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Dreierlei Smörrebröd**

**Montag, 28. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: mehr als 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Weltküche**

**Zutaten:**

Für den Brotteig:

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 300 ml | Milch                                |
| 200 ml | Wasser                               |
| 100 g  | Zuckerrüben-Sirup                    |
| 42 g   | frische Hefe                         |
| 250 g  | Weizenmehl (Type 1050)               |
| 250 g  | Roggenschrot                         |
| 50 g   | Sonnenblumenkerne                    |
| 50 g   | Sesam, geschält                      |
| 50 g   | Leinsamen                            |
| etwas  | Salz                                 |
| etwas  | Pfeffer aus der Mühle                |
| etwas  | Butter zum Einfetten                 |
| 1      | Kastenbrotbackform (ca. 21 cm Länge) |

Für die Belagvariante Klassisch „Sonne über Gudhiem“

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 2      | geräucherte Heringe (Bücklinge) |
| 4      | Kopfsalatblätter                |
| 4      | Radieschen                      |
| 1 Bund | Schnittlauch                    |
| etwas  | Butter                          |
| 4      | Eier                            |
| etwas  | Salz                            |

Für die Belagvariante „Dyrlægens natmad“ („Nachtmahl des Tierarztes“):

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 1         | Tomate                              |
| 1         | Apfel                               |
| etwas     | Butter                              |
| 2 Stängel | glatte Petersilie                   |
| 6         | Cornichons                          |
| 80 g      | Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben |
| 20 g      | Leberpastete oder Kalbsleberwurst   |

Belagvariante: Surf & Turf nach Rainer

Zutaten:

|          |                               |
|----------|-------------------------------|
| 500 g    | Flanksteak                    |
| 2 EL     | Olivenöl                      |
| ½        | Bio-Zitrone                   |
| 1        | kleine Knoblauchzehe          |
| 1        | Eigelb (extrafrisch)          |
| 1 TL     | Senf                          |
| 1 TL     | Kapern (Glas)                 |
| 150 ml   | Pflanzenöl, geschmacksneutral |
| etwas    | Salz                          |
| 1 Prise  | Paprikapulver, geräuchert     |
| 2 Zweige | Dill                          |
| 1/2      | Salatgurke                    |
| etwas    | Pfeffer aus der Mühle         |
| 150 g    | Nordsee-Krabbenfleisch        |

**Zubereitung:**

**Hinweis: Die Zubereitungszeit verkürzt sich auf 30 Minuten, wenn man das Brot nicht selbst backt und ein frisches Roggenvollkornbrot vom Bäcker verwendet.**

1. Für den Teig Milch, Wasser und Zuckerrübensirup in einen Topf geben, verrühren und leicht erwärmen.
2. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, handwarm abkühlen lassen, die Hefe hinein bröseln und vollständig auflösen.
3. Mehl, Roggenschrot, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen in eine große Rührschüssel geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und untermischen. Dann die Hefe-Flüssigkeit angießen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig abgedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Eine Kastenbrotbackform (ca. 21 cm Länge) einfetten.
6. Den gegangenen Teig noch einmal gut kneten und in die Backform geben, glattstreichen und auf der Oberfläche einige Male leicht einschneiden.

7. Das Brot für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, dann die Hitze auf 200 Grad reduzieren und weitere 60 Minuten backen.
8. Das Smørrebrød abkühlen lassen und aus der Form lösen.
9. Für den klassischen Belag die geräucherten Heringe entgräten und der Länge nach halbieren.
10. Salatblätter waschen und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.
11. Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen und ein Salatblatt auf jede Brotscheibe legen. Anschließend je eine Fischhälfte auf die Brote legen.
12. Die Radieschen in dünne Scheiben schneiden und auf den Fisch legen.
13. Die Eier in einer Pfanne mit etwas Butter zu Spiegeleiern braten, leicht salzen.
14. Spiegelei auf die Radieschen geben und mit Schnittlauch bestreut servieren.  
Hinweis: Ganz klassisch wird kein Spiegelei dazu serviert, sondern ein rohes Eigelb in der Eierschale in einer Ecke des Brotes oder auch getrennt vom Brot servieren.
15. Für die zweite Belagsvariante die Tomate und den Apfel abwaschen.
16. Den Apfel in Spalten schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter anbraten.
17. Die Tomate in Scheiben schneiden.
18. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Cornichons fein hacken.
19. Den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig braten.
20. Pro Portion eine Scheibe Brot mit Butter bestreichen, darauf den kross gebratenen Speck geben.
21. In die Mitte etwas Leberpastete oder Leberwurst legen.
22. Tomaten- und die gebratenen Apfelscheiben auf dem Brot drapieren, mit Petersilie und gehackten Cornichons bestreut servieren.
23. Für die Belagsvariante Surf & Turf den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
24. Das Flanksteak in einem Abstand von ca. 3 cm quer zur Faser einschneiden (die Einschnitte sollten nicht tiefer als 1-2 mm sein) und mit etwas Olivenöl bepinseln.
25. Eine Grillpfanne stark erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten scharf anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten medium garen.
26. In der Zwischenzeit für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
27. Knoblauch schälen und fein schneiden. Zusammen mit Eigelb, Senf, Kapern und Zitronenschale in einen hohen, schmalen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab durchmischen. Dabei nach und nach das Öl untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
28. Die Mayonnaise mit Salz, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken und kühl stellen.
29. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
30. Die Gurke abwaschen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausstreichen. Dann die Gurke in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
31. Das Steak aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch kurz ruhen lassen.
32. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Gurkenscheiben darin von beiden Seiten bei starker Hitze kurz braten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

33. Die Krabben in die Bratpfanne der Gurken geben, bei milder Hitze einmal kurz durchschwenken und Dill untermischen.
34. Das Fleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden.
35. Pro Person eine Scheiben Brot mit etwas Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Darauf die Fleischstreifen geben, nochmals etwas Mayonnaise, ein paar Gurken und die Krabben darauf anrichten.

Variante Klassisch /Pro Portion: 1000 kcal / 4200 kJ  
110 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 40 g Fett

Variante „Nacht Mahlzeit“/ Pro Portion: 930 kcal / 3890 kJ  
115 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 38 g Fett

Variante Surf & Turf/ Pro Portion: 1360 kcal / 5670 kJ  
109 g Kohlenhydrate, 64 g Eiweiß, 74 g Fett

**Robin Pietsch**  
**Gefüllte Ofenkartoffeln - Jacked Potatoes**

**Dienstag, 29. Juni 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Weltküche

**Zutaten:**

Für die Kartoffeln:

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 8     | Kartoffeln à ca. 150 g |
| 3 EL  | Olivenöl               |
| etwas | Salz                   |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle  |
| etwas | Zucker                 |

Für die Quark-Füllung:

|        |                              |
|--------|------------------------------|
| 2      | Schalotten                   |
| 1      | Knoblauchzehe                |
| 1      | Chilischote                  |
| 1 Bund | gemischte Kräuter der Saison |
| 1      | Bio-Limette                  |
| 250 g  | Quark                        |
| 75 g   | Naturjoghurt                 |
| 75 g   | Schmand                      |
| etwas  | Salz                         |

etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Zucker

## Für die Fleischfüllung

200 g Weißkohl  
1,5 EL Honig  
2 EL weißer Balsamico  
2 EL Rapsöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 eingelegte Jalapenos  
2 EL Butter  
250 g Schweinenackensteak  
200 g Cheddar Käse  
60 ml Milch  
60 ml Sahne  
1 Prise Zucker

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Die Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen. Die Kartoffeln von allen Seiten mit Olivenöl einstreichen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffeln ca. 60 Minuten garen, bis sie weich sind.
4. Für die Quarkfüllung die Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse austreichen und Chili fein hacken.
6. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Quark, Joghurt und Schmand verrühren. Schalotten, Chili, Knoblauch, die Kräuter, Limettenabrieb und -saft untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Kartoffeln gegart sind.
9. Für die Fleischfüllung den Weißkohl waschen, abtrocknen, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
10. Knapp die Hälfte vom Honig, Balsamico, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten. Jalapenos in feine Ringe schneiden und unter die Krautstreifen heben.
11. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, das Schweinenackensteak darin kurz von beiden Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, in Stücke schneiden und diese wieder in die Pfanne geben. Restlichen Honig untermischen und kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Den Käse grob reiben.
13. In einer weiteren Pfanne restliche Butter bräunen und mit Milch und Sahne ablöschen. Den geriebenen Käse untermischen, die Flüssigkeit darf dabei nicht mehr kochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.
14. Jeweils 2 gegarte Kartoffeln auf einen Teller geben, in der Mitte leicht einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Eine Kartoffel mit Quarkcreme, die andere mit Weißkohl, Fleisch und Käsecreme füllen.

Pro Portion: 915 kcal / 3850 kJ  
56 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 59 g Fett



**Ali Güngörmüs  
Dorade mit Zitronen-Petersilien-Butter  
und Paprikasalsa**

**Mittwoch, 30. Juni 2021**

**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für die Doraden:

|           |  |
|-----------|--|
| 4         | ganze Doraden, ausgenommen à ca. 500 g |
| 1         | Bio-Zitrone                            |
| 10 g      | frischer Ingwer                        |
| 1/2 Bund  | glatte Petersilie                      |
| 4 Stängel | Estragon                               |
| etwas     | Salz                                   |
| 5 EL      | Olivenöl                               |

Für die Paprikasalsa:

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 1         | rote Paprika                    |
| 1         | gelbe Paprika                   |
| 1         | Schalotte                       |
| 1         | Knoblauchzehe                   |
| 1 Stängel | Zitronengras                    |
| 8 g       | frischer Ingwer                 |
| 4 Stängel | frischer Koriander              |
| 3 EL      | Butter                          |
| 5 EL      | Gemüsefond (z. B. aus dem Glas) |
| 1/2 TL    | gemahlener Koriander            |
| etwas     | Salz                            |
| etwas     | Pfeffer aus der Mühle           |

Für die Zitronen-Petersilien-Butter:

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 1/2 Bund | glatte Petersilie |
| 1/2      | Bio-Zitrone       |
| 250 g    | Butter            |

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
2. Die Doraden abwaschen und abtrocknen
3. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Petersilie und Estragon abbrausen und trocken schütteln.

5. Die Doraden innen und außen leicht salzen, Zitronenscheiben, Ingwer und Kräuterstängel in die Bauchhöhlen der Fische geben. Die gefüllten Doraden in eine breite Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln.
6. Danach die Dorade in der Auflaufform bedecken (z.B. mit einem Backblech oder dem Boden einer Springform) und für 35 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.
7. Für die Paprikasalsa die rote und die gelbe Paprikaschote abwaschen, halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech geben, ebenfalls in den Ofen geben und ca. 25 Minuten schmoren, bis die Haut braun wird und Blasen wirft.
8. In der Zwischenzeit für die Zitronen-Petersilien-Butter die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
9. Für die Paprika-Salsa die Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden.
10. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann die Zitronengrasstange fein schneiden.
11. Ingwer schälen und fein hacken.
12. Frischen Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Paprika aus dem Ofen nehmen, die Schale abziehe, dann Paprika fein würfeln.
14. In einer Pfanne Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, Zitronengras und Ingwer zugeben. Dann die Paprikastücke, kurz in der Pfanne schwenken und mit Tomatenfond ablöschen. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und zuletzt den frischen Koriander darüber streuen.
15. Sobald die Doraden fertig gegart sind, für die Zitronenbutter die Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Den ausgetretenen Bratensaft der Doraden durch ein Sieb zu der schäumenden Butter geben. Die gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
16. Die Dorade im Ganzen auf Tellern anrichten, die Zitronen-Butter aufträufeln und die Paprikasalsa dazu reichen. Dazu passt frisches Brot.

Pro Portion: 1100 kcal / 4610 kJ  
5 g Kohlenhydrate, 92 g Eiweiß, 79 g Fett