

ARD-Buffet Rezepte November 2021**Sybille Schönberger
Sellerie-Cannelloni mit Kürbiskugeln****Montag, 1. November 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

1	Knollensellerie (ca. 650 g)
etwas	Salz
1/2	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1 TL	Apfelmilchsaft
300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
400 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Muskat, frisch gerieben
4 Stängel	glatte Petersilie
40 g	Panko-Brösel

Für die Kürbiskugeln:

300 g	Hokkaidokürbis
etwas	Salz
1	Schalotte
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Sellerie putzen, schälen, waschen und halbieren.
2. Mit dem Gemüsehobel ca. 20 dünne Scheiben (ca. 2 mm dick) abhobeln. Aus den größeren Scheiben mit dem Ausstechring kleinere Scheiben ausstechen, die dabei anfallenden Abschnitte beiseitelegen.
3. Selleriescheiben in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl und Apfelmilchsaft zu einer Marinade mischen.
5. Die blanchierten Selleriescheiben in eine flache Schale geben, mit der Marinade beträufeln, locker durchmischen und ziehen lassen.
6. Kartoffeln waschen, schälen und grob schneiden. Sellerieabschnitte ebenfalls grob schneiden.
7. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Sellerieabschnitte in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen und zugedeckt in ca. 15 Minuten weichkochen.

8. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen, evtl. halbieren und die Kerne entfernen. Mit dem Kugelausstecher kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen.
9. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Kürbiskugeln ca. 6 Minuten weichkochen, abgießen und abtropfen lassen.
10. Schalotte schälen und in Spalten schneiden.
11. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Schalottenspalten darin glasig dünsten.
12. Die abgetropften Kürbiskugeln dazugeben und 2 Minuten mitschwenken, zur Seite stellen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Sobald die Kartoffel- und Selleriestücke weich gegart sind, den Kartoffel-Sellerie-Sud abgießen und das Gemüse durch eine Kartoffelpresse drücken. Olivenöl zugeben und zu einem cremigen Püree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
14. Selleriepüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf jede Selleriescheibe mittig einen Streifen Püree spritzen, anschließend fest einrollen.
15. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Restliches Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Panko-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, die Hälfte der Petersilie zugeben, mit Salz würzen.
17. Sellerie-Cannelloni mit den Kürbiskugeln auf flachen Tellern anrichten. Mit Panko-Kräuter-Bröseln und restlicher Petersilie bestreuen.

Pro Portion: 655 kcal/ 2730 kJ
49 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 46 g Fett

Jörg Sackmann
Hirschrückenmedaillons mit Haselnuss-KnöpfeDienstag, 2. November 2021
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche, Gourmet-Küche**Zutaten:****Für die eingelegten Sanddornbeeren**200 g Sanddornbeeren (frisch oder TK)
1/2 Bio-Zitrone
100 ml Apfelsaft
80 ml trockener Weißwein
40 g Zucker
1/2 Zimtstange
2 Pimentkörner**Für die Hirschmedaillons**600 g Hirschrücken, ausgelöst
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer**Für die Sauce**2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
4 EL Butter
50 ml Portwein
70 ml Rotwein
1 EL Johannisbeergelee
2 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren
500 ml Wildfond (Glas)
etwas Salz
etwas Pfeffer**Für die Haselnuss-Knöpfe**300 g Weizenmehl Type 405
4 Eier
etwas Salz
etwas Muskat
1 Stange zarter Lauch
10 g Haselnusskerne
80 g Butter**Zubereitung:**

1. Für die eingelegten Sanddornbeeren frische Beeren waschen und trockenreiben (TK-Beeren auftauen lassen). Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

2. Apfelsaft, Weißwein, Zucker, Zitronenscheiben, Zimt und Piment in einen Topf geben und alles aufkochen lassen. Beeren unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und die Sanddornbeeren darin ziehen lassen.
3. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Den Hirschrücken parieren und von Sehnen befreien.
5. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Thymian, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zufügen. Den Hirschrücken im Backofen ca. 10-15 Minuten ruhen lassen.
6. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten in feine Streifen schneiden.
7. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. mit Port- und Rotwein ablöschen. Johannisbeergelee, die ganze, etwas angedrückte Knoblauchzehe, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren zufügen. Alles etwas einkochen lassen.
8. Den Wildfond zugeben. Alles um die Hälfte einkochen.
9. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und erneut erhitzen. Die übrige kalte Butter unterrühren und die Sauce damit binden.
10. Für die Knöpfe Mehl, Eier, Salz, Muskat in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Wenn der Teig zu fest ist, noch ca. 50 ml kaltes Wasser unterrühren. Den Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.
11. Einen Topf mit reichlich leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
12. Den Teig durch einen Spätzlehobel als kleine Knöpfe in das kochende Wasser tropfen lassen. Steigen die Knöpfe an die Oberfläche, diese mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz mit kaltem Wasser abspülen und auf ein Küchentuch legen.
13. Lauch abspülen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.
14. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann in ein Küchentuch geben und zwischen den Händen kräftig rubbeln, damit sich die Schale löst. Geschälte Haselnüsse hacken.
15. Butter in einer Pfanne langsam bräunen, gehackte Nüsse zufügen und die Knöpfe vorsichtig unterheben. Mit Salz und Muskat würzen. Zum Schluss den Lauch unterheben.
16. Vor dem Anrichten das Fleisch in einer Pfanne mit 2 EL Butter braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Das Fleisch in Medaillons schneiden. Mit Sanddornbeeren, Sauce und Haselnussknöpfe anrichten.

Pro Portion: 1210 kcal/ 5070 kJ
69 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 75 g Fett

**Jacqueline Amirfallah
Hähnchenbrust mit Vulkanspargel
und Kapernmayonnaise**

Mittwoch, 3. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für Gemüse und Hähnchen

2	Vulkanspargel (Puntarelle; Zichorien-Spezialität aus Italien)
3 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
4	Hähnchenbrüste à ca. 180 g
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
80 g	Parmesan
etwas	Zucker
1 EL	Kapern, eingelegt

Für die Mayonnaise

1	Zitrone
2	Eigelbe
1 TL	scharfer Senf
1 EL	Kapernflüssigkeit
200 ml	Olivenöl
1 EL	Kapern, eingelegt

Zubereitung:

1. Vom Vulkanspargel die äußeren harten Blätter entfernen. Den Vulkanspargel abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die inneren knackigeren Blätter ebenfalls abschneiden und beiseite legen, bis das „Herz“ des Vulkanspargels, die dicken Knospen sichtbar werden, diese ebenfalls einzeln voneinander lösen, längs in der Mitte durchschneiden oder vierteln. Die beiseitegelegten knackigen Blätter in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
3. Die Herzknospen und die Stücke der knackigen Blätter in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen und ca. 1 Stunde im Wasser lassen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Wer mehr Bitterstoffe herausziehen möchte, verlängert die Dauer und wechselt 1 bis 2 mal das Wasser.
4. Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.
6. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und salzen.
7. In einer backofengeeigneten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenbrustfilets darin rundherum anbraten, in das Bratfett eine angedrückte Knoblauchzehe und die Thymianzweige geben. Dann die Hähnchenbrüste in der Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20-25 Minuten im Backofen fertig garen.
8. Für die Mayonnaise die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Eigelbe, Senf und Kapernflüssigkeit in eine Rührschüssel geben. Langsam unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen so viel Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Dabei sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben. Die Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -schale und einigen Kapern abschmecken. Nach Belieben noch fein gehackten Knoblauch untermischen.
10. Parmesan in grobe Stücke schneiden.
11. Das Gemüse aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben und vorsichtig trocken schütteln.

12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hälfte der Gemüsestücke darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Zucker würzen.

13. Anschließend die restlichen rohen Gemüsestücke locker durchmischen, die restlichen Kapern und Parmesanstücke hinzugeben.

14. Gebratene Hähnchenbrust in Tranchen schneiden, auf Teller geben und mit dem Gemüse und der Kapernmayonnaise servieren.

Tipp: Anstatt dem Vulkanspargel kann man auch Chicorée oder Radicchio verwenden. Diese Gemüse müssen nur geputzt und gewaschen, jedoch nicht gewässert werden.

Pro Portion: 940 kcal/ 3920 kJ

23 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 83 g Fett

**Rainer Klutsch
Würstchen-Kartoffelgulasch****Donnerstag, 4. November 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

1 kg	Kartoffeln, festkochend
2	Möhren, mittelgroß
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
20 g	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Chilipulver
500 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
2 Zweige	Thymian
150 g	Cabanossi (oder Landjäger)
2	Wiener Würstchen oder Fleischwurst, ca. 200 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone
150 g	Sauerrahm

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Möhren schälen, abbrausen und in Scheiben schneiden.
3. Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
4. Etwas Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin goldbraun anbraten.
5. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten.
7. Paprika- und Chilipulver darüberstreuen und kurz mitrösten.
8. Die Kartoffeln und Möhren zugeben und ebenfalls kurz anrösten.
9. Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles bei mittlerer Hitze 30 Minuten garen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
10. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen vom Stiel zupfen und fein hacken.
11. Die Cabanossi und Wiener Würstchen in Stücke schneiden und mit dem Thymian unter das Gulasch heben.
12. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 5 Minuten garen.
13. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
14. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
14. Petersilie, Sauerrahm und Zitronenabrieb verrühren.
15. Kartoffel-Würstchen-Gulasch mit je einem Klecks von der Sauerrahm-Mischung in tiefen Tellern anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/ 2600 kJ
51 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 36 g Fett

Antonina Müller
Entenbrust mit Topinambur-Nocken**Freitag, 5. November 2021**
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

Für die Topinambur-Nocken:

200 g	Topinambur
etwas	Salz
125 ml	Milch
40 g	Butter
65 g	Weizenmehl (Type 405)
2	Eier
1 Prise	Muskatnuss
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 l	Frittieröl

Für die Ente:

4	Entenbrüste à ca. 200 g
2 Zweige	Thymian
1	Knoblauchzehe
2 EL	Hoi Sin Sauce (Flasche; Asialaden)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Koriander Pesto:

1 Bund	Koriander
1 EL	Pinienkerne
50 g	Parmesan
1	Knoblauchzehe
70 ml	Olivenöl, kalt gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Topinamburknollen waschen, schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen.
2. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
3. Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
4. Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen und die Entenbrüste mit der Haut nach unten in die Pfanne legen, bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es beim Braten austritt.
5. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und mit in die Pfanne geben.
6. Die Knoblauchzehe schälen, halbieren und ebenfalls mitbraten.
7. Sobald die Haut knusprig braun gebraten ist, die Entenbrüste wenden und auf der Fleischseite ca. 2 Minuten braten. Anschließend mit Hoi Sin Sauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen weitere 8 Minuten fertig garen. Die Entenbrust darf gern noch rosa sein.
8. In der Zwischenzeit den Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
9. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
10. Parmesan fein reiben. Knoblauch schälen und grob schneiden.

11. Korianderblätter mit Pinienkernen, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einem Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Weich gekochten Topinambur abgießen und ausdampfen lassen.
13. Währenddessen für die Nocken die Milch, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen.
14. Dann das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis die Masse „abgebrannt ist“ und sich am Topfboden ein weißlicher Film absetzt.
15. Den Topf vom Herd nehmen, die Masse etwas abkühlen lassen und dann die Eier mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine nach und nach einrühren. Die Eier nicht zu schnell zugeben, da sonst keine Bindung entsteht.
16. Die Topinambur-Knollen durch ein Sieb passieren und zum Brandteig geben. Alles noch warm vermengen und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.
17. Das Frittierfett in einem Topf erhitzen. Aus der Masse Nocken formen und diese im heißen Fett goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
18. Zum Servieren die Entenbrust und Topinambur-Nocken auf Tellern anrichten. Je etwas Pesto dazu reichen.

Pro Portion: 930 kcal/ 3890 kJ
19 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 73 g Fett

Andrea Safidine
Möhrenrisotto mit Hackbällchen**Montag, 8. November 2021**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran**Zutaten:**

Für das Risotto:

1	große Zwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Butter
200 g	Risotto-Reis
500 ml	Karottensaft
100 ml	Traubensaft, weiß
300 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Curry
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
20 g	Parmesan

Für die Hackbällchen:

1	Zwiebel
3 Stängel	Petersilie
3 Stängel	Estragon
3 EL	Pflanzenöl
500 g	Rinderhack
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Senf
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Curry

Zubereitung:

1. Für das Risotto die Zwiebel schälen und fein schneiden.
2. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
3. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Risottoreis dazugeben und mit anschwitzen.
4. Mit Karottensaft ablöschen und nach und nach unter ständigem Rühren den Traubensaft und die Gemüsebrühe nachgießen.
5. Die gehackte Petersilie dazugeben, Currypulver einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Risotto ca. 25-30 Minuten so lange auf kleiner Flamme köcheln, bis das es sämig wird und der Reis noch im Kern einen zarten Biss hat. Zwischendurch öfter durchrühren.
7. In der Zwischenzeit für die Hackbällchen die Zwiebel schälen und fein hacken.
8. Petersilie und Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und fein schneiden.
9. In einer Pfanne wenig Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen und wieder vom Herd nehmen.
10. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, die noch warmen Zwiebeln dazugeben.

11. Anschließend etwa die Hälfte der gehackten Kräuter, Salz, Pfeffer, Senf, Paprikapulver und Curry unter die Hackmasse kneten. Würzen und aus der Masse kleine Bällchen formen.
12. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum 4-5 Minuten kräftig braten.
13. Für das Risotto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
14. Den Parmesan fein reiben.
15. Vor dem Servieren den Abrieb von der Zitrone und den Parmesan zum Risotto geben und noch einmal gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Das Risotto auf Teller geben, die Hackbällchen anlegen. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreuen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ
21 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 40 g Fett

Christian Henze
Käseknödel mit gebräunter Brösel-Butter
und Feldsalat

Dienstag, 9. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

1	kleine Kartoffel, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
500 g	Brötchen vom Vortag oder Kastenweißbrot
200 ml	Milch
1	Zwiebel
1 TL	Butterschmalz
1 Bund	glatte Petersilie
200 g	Bergkäse
4	Eier
1 Msp.	Muskat, frisch gerieben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Feldsalat
80 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	Apfelessig
1/2 TL	scharfer Senf
1 Prise	Zucker
100 g	Butter
2 EL	Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Die Kartoffel abwaschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen, ausdampfen lassen und pellen.
2. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Die Milch lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Zwiebel schälen, fein schneiden.
5. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.
6. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Den Käse in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
8. Zum eingeweichten Brot Petersilie, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel in die Masse einarbeiten.
9. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.
10. Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse ca. 12 Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
11. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
12. Für das Dressing die Brühe leicht erwärmen.

13. Die gekochte und gepellte Kartoffel in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Brühe angießen und gut vermengen. Die restlichen angedünsteten Zwiebeln, Öl, Essig und Senf zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

14. Für die Bröselbutter die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen. Dann Semmelbrösel untermischen, den Topf vom Herd ziehen und mit Salz würzen.

15. Die gegarten Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Bröselbutter darauf geben. Feldsalat mit Dressing marinieren und dazu reichen.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4300 kJ
84 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 60 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Rinderroulade mit Kartoffelpüree
und gebratenen Pilzen

Mittwoch, 10. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für die Rouladen:

2 saure Gurken
80 g fetter Speck
4 Zweige Majoran, ersatzweise getrockneter Majoran
4 Rindfleischscheiben für Rouladen (aus Ober- oder Unterschale) á ca. 160 g
etwas Salz
2 EL Senf
2 Zwiebeln
3 EL Rapsöl
500 ml Rinderfond (z. B. aus dem Glas)

Für das Kartoffelpüree:

600 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
250 ml Milch
50 g Butter
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Pilze:

200 g Austernpilze
200 g Steinchampignons
3 Lauchzwiebeln
2 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Rouladen die Gurken und den Speck längs in dünne Scheiben schneiden.
2. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Fleischscheiben salzen, mit Senf bestreichen. Je 1 Stück Speck und Gurke drauflegen und mit Majoranblättchen belegen.
4. Die Fleischscheiben vorsichtig aufwickeln, dabei die Seitenränder etwas zur Mitte klappen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.
5. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
6. In einem Bräter Rapsöl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben und mitbraten. So viel Fond angießen, dass die Rouladen etwa 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Rouladen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden schmoren, bis sie weich sind. Währenddessen alle 20 Minuten wenden und nach und nach weitere Brühe angießen.
7. Ca. 30 Minuten vor Ende der Schmorzeit die Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
8. Die Pilze putzen und vierteln.
9. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

10. In einer Pfanne die Hälfte der Butter erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze ca. 3 Minuten braten, dann die restliche Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.
11. Die weich gekochten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
12. In einem Topf Milch und Butter erhitzen.
13. Die Kartoffeln durch die Presse in den Topf mit der Milch drücken und zu einem Püree verrühren. Mit Muskat und Salz würzen.
14. Die weich geschmorten Rouladen aus der Sauce nehmen.
15. Die verbliebene Sauce pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken
16. Von den Rouladen das Küchengarn entfernen. Die Sauce mittig auf Teller geben und die Rouladen darauf setzen. Kartoffelpüree und Pilze dazu reichen.

Pro Portion: 795 kcal/ 3320 kJ
29 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 57 g Fett

Andi Schweiger
Sauerkrautsüppchen mit Birnenkompott**Donnerstag, 11. November 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Birnenkompott:

1 große Birne
40 g Zucker
60 ml weißer Balsamico
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
60 ml weißer Portwein
50 g Butter
4 EL Honig

Für die Sauerkrautsuppe:

1 Zwiebel
500 g Sauerkraut
25 g Butter
etwas Salz
2 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
200 ml Apfelsaft
300 ml Milch

Zubereitung:

1. Für das Birnenkompott die Birne waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.
2. Die Birne in kleine Würfel schneiden.
3. Den Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Essig ablöschen.
4. Den Rosmarin und den Thymian abbrausen, trocken schütteln, mit in den Topf geben, Portwein angießen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Birnenwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Butter in Stückchen hinzufügen.
5. Den Honig untermischen und den Rosmarin- und Thymianzweig wieder entfernen. Das Birnenkompott abkühlen lassen.
6. Für die Sauerkrautsuppe die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
7. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.
8. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Das Sauerkraut dazugeben und leicht mit Salz würzen.
9. Die Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
10. Dann die Sahne zum Sauerkraut gießen und mit Salz abschmecken, sodass die Flüssigkeit immer angenehm salzig schmeckt.
11. Das Kraut etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen.
12. Anschließend Gewürznelken, Lorbeerblätter und die Zimtstange wieder entfernen. Dann den Apfelsaft hinzufügen und alles im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.
13. So viel Milch untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht. Nochmals abschmecken.

14. Das Sauerkrautsüppchen in vorgewärmte tiefe Teller verteilen und je 1 bis 2 TL Birnenkompott in die Mitte setzen. Die Suppe sofort servieren

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ
47 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 27 g Fett

**Sören Anders
Saibling mit Blumenkohl, Tomate
und Zimtblüte**

Freitag, 12. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Aisa und Weltküche

Zutaten:

Für die Tomaten mit Zimtblüte:

8	Tomaten
1 TL	Zimtblüten (ersatzweise 1 Prise Zimtpulver)
500 ml	Tomatensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Zucker
50 ml	trockener Wermut
50 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Tomatenmark

Für den Blumenkohl:

800 g	Blumenkohl (mittelgroßer Kopf)
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Ras el-Hanout
etwas	Muskat

Für den Saibling:

400 g	Saibling-Filet mit Haut
1	Bio-Zitrone
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
etwas	frischer Koriander nach Blieben

Zubereitung:

1. Tomaten am Blütenansatz einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.
2. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Die Zimtblüten in ein Gewürzsäckchen geben, verschließen und in einen Topf legen. Tomatenwürfel, Tomatensaft, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, Wermut, Brühe und Tomatenmark mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Blumenkohl putzen, abspülen und in ganz kleine Röschen zerteilen.
5. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen darin kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
6. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Röschen darin schwenken, bis sie leicht braun werden. Mit Ras el-Hanout, Salz und Muskat abschmecken.
7. Das Gewürzsäckchen mit den Zimtblüten aus dem Tomatensud nehmen. Dann die Tomatensauce mit einem Pürierstab fein mixen. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, sanft erwärmen und abschmecken.
8. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Portionsstücke schneiden.

9. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
10. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten.
11. Zitronenscheiben neben die Fischstücke die Pfanne geben und mitbraten.
12. Fischfilets auf die Fleischseite wenden und noch kurz fertig braten. Butter mit in die Pfanne geben.
13. Mit einem Löffel die geschmolzene Butter aus der Pfanne über die Fischfilets in der Pfanne träufeln. Fischfilets mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
14. Fischfilets und Blumenkohlröschen auf Teller geben. Die Tomaten-Sauce angießen. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Pro Portion: 370 kcal/ 1550 kJ

14 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 22 g Fett

Ali Güngörmüs
Gebratene Pilze mit Spinat und
Nussbutter-Püree**Montag, 15. November 2021****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für das Püree:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
80 g	Butter
150 ml	Milch
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
50 ml	Sahne

Für die Pilze:

600 g	Wald-Speisepilze, gemischt (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge, Herbsttrompeten, ersatzweise Zuchtpilze)
200 g	Babyspinat
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl
30 g	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Für das Püree die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit die Pilze gut putzen. Steinpilze und Pfifferlinge mit einem kleinen Messer abschaben, um anhaftenden Schmutz zu entfernen. Hartnäckiger Schmutz lässt sich auch gut mit feuchtem Küchenpapier entfernen. Pilze möglichst nicht waschen, da sie sich dabei mit Wasser vollsaugen. Die Herbsttrompeten müssen gewaschen werden, da ihnen viel Sand und Schmutz anhaftet, den man anderweitig nicht entfernen kann. Die Herbsttrompeten nach dem Waschen gut abtrocknen.
3. Spinat waschen und abtropfen lassen.
4. Für das Püree die Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen.
5. Die Milch in einen Topf geben und erhitzen.
6. Die gekochten Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse direkt in eine Schüssel drücken. Die gebräunte Butter und die heiße Milch zugeben und unterrühren. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen und warm stellen.
Tipp: Wer das Püree besonders fein haben möchte, kann es noch durch ein Sieb streichen.
7. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.
8. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und sämtliche Pilze darin anbraten.
9. Wenn die Pilze eine schöne Farbe haben, die Schalottenwürfel mit der Butter zugeben und kurz anschwitzen.
10. Den Spinat hinzufügen und etwas zusammenfallen lassen.
11. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.
12. Kurz vor dem Servieren die Sahne für das Püree halbfest schlagen und unter das Püree ziehen.
13. Die gebratenen Pilze und den Spinat mit dem Kartoffelpüree servieren.

Pro Portion: 510 kcal/ 2130 kJ, 28 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 39 g Fett

Michael Kempf
2021Entenbrust mit Schupfnudeln und Birne**Dienstag, 16. November**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

400 g Kartoffeln, fest kochend (z.B. Sorte: La Ratte)
100 g Dinkelmehl (Type 630)
2 Eigelb
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen
1 EL Butter
1 EL Rapsöl
1 EL Mohn, gemahlen

Für die Entenbrust:

500 ml Wasser
40 g Salz
4 Entenbrüste (à ca. 200 g)

Für das Birnen-Ragout:

1 EL Senfkörner
1 rote Zwiebel
30 g Frühstücksspeck, in dünnen Scheiben
1 EL Butter
200 ml Gemüsebrühe
3 Stängel Bohnenkraut
1 Birne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln in Schale weich kochen, abgießen, schälen und gut ausdampfen lassen. Tipp: kann man auch schon am Vortag vorbereiten.
2. Für die Entenbrüste eine Salzlake vorbereiten, dafür in einem Topf Wasser und Salz aufkochen, in eine Schüssel geben und vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Birnen die Senfkörner in einem Topf mit ca. 200 ml Wasser ca. 20 Minuten kochen, dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Für die Schupfnudeln die gut ausgedampften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
5. Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Eigelben, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig erst Rollen formen, dann mit einer Teigkarte die Masse portionieren und anschließend auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Schupfnudeln formen.
6. Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

7. Sobald die Salzlake gut ausgekühlt ist, von den Entenbrüsten eventuell noch aufliegende Sehnen und Silberhäute entfernen. Das Fleisch kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig mit einem scharfen Messer sehr fein einschneiden. Die Entenbrüste 7 Minuten in der vorbereiteten Salzlake einlegen.
8. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Dann das Fleisch aus der Lake heben, mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen.
10. Eine Pfanne erhitzen, die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze die Haut knusprig braten. Dann auf die Fleischseite wenden, kurz anbraten und anschließend die Fleischstücke mit der Hautseite nach unten auf einem Gitterrost im vorgeheizten Backofen ca. 8 Minuten garen.
11. Die Backofen-Temperatur danach auf 65 Grad reduzieren und die Entenbrüste mindestens weitere 5 Minuten nachgaren bzw. ruhen lassen.
12. Für das Birnenragout die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
13. Den Speck ebenfalls in feine Streifen schneiden.
14. In einem Topf die Speckstreifen knusprig auslassen. Dann Butter und Zwiebelstreifen zugeben und goldbraun anschwitzen. Gemüsebrühe und gekochte Senfkörner zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.
15. In der Zwischenzeit das Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten schneiden.
17. Birnenspalten und Bohnenkraut mit in den Topf geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. In einer Pfanne Butter und Rapsöl erhitzen, die Schupfnudeln darin goldgelb bräunen, zuletzt den Mohn zugeben und unterschwenken.
19. Birnen-Ragout auf Tellern verteilen, die Schupfnudeln darauf anrichten. Entenbrüste in Scheiben schneiden, anlegen und alles servieren.

Pro Portion: 920 kcal/ 3830 kJ
42 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 61 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Walnussravioli mit Lauchgemüse**Mittwoch, 17. November 2021**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch**Zutaten:****Für den Nudelteig:**

200 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eier
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

2	Äpfel (z.B. Boskop oder Elstar)
1	Zwiebel
2 EL	Butter
100 g	Walnusskerne
150 g	Gorgonzola
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Stangen	Lauch
2 EL	Butter
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
100 ml	Sahne

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch etwas Wasser hinzugeben.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Füllung die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Apfelfruchtfleisch fein würfeln.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Apfelwürfel darin anbraten.
6. Ein paar Walnusskerne zur Dekoration beiseitestellen. Restliche Walnüsse im Mixer gründlich zerkleinern.
7. Den Käse fein würfeln und mit den gehackten Walnüssen und dem Apfel-Zwiebel-Mix vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigländer mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.
9. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
10. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
11. In einer Pfanne Butter schmelzen und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Zucker würzen.
12. Ravioli im kochenden Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Die gegarten Ravioli mit einer Siebkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
13. Sahne unter den Lauch mischen und einmal durchschwenken.
14. Lauch auf Teller geben, die Ravioli daraufsetzen und servieren.

Pro Portion: 960 kcal/ 4020 kJ, 68 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 65 g Fett

Andreas Schweiger
2021 Geräucherter Pastinaken-Stampf
mit Spiegelei und Senf-Butter-Schaum

Donnerstag, 18. November

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Pastinaken-Stampf:

2	Pastinaken (ca. 300 g)
2 EL	Arganöl
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Bio-Zitrone
20 g	Butter
30 ml	Sahne
3 EL	Räuchermehl (aus dem Anglerbedarf)

Für die Schaumsauce:

100 g	Butter
5	Champignons
1	Schalotte
1 Stängel	Estragon
100 ml	trockener Weißwein
etwas	Salz
2	Eigelb
1 EL	Senf

Für das Spiegelei:

2 EL	Pflanzenöl
4	Eier
etwas	Salz
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung:

1. Für den Pastinaken-Stampf den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Pastinaken waschen, putzen, schälen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pastinaken mit Arganöl beträufeln, mit Salz bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten weich garen.
3. Für die Schaumsauce die Butter in einen Topf geben, schmelzen und bei mittlerer Hitze leicht bräunen, dann den Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
4. Die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden.
5. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
6. Den Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Den Wein mit Pilzen, Schalotte und Estragon in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, leicht salzen und 2 Minuten leicht köcheln. Dann die Herdplatte ausschalten und den Sud etwa 5 Minuten ziehen lassen.
8. Anschließend den Pilz-Sud durch ein Sieb in eine Metallschüssel gießen. Die Eigelbe und den Senf unterrühren und die Mischung im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die flüssige gebräunte Butter in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren unterrühren. Die Schaumsauce warmhalten.
9. Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.
10. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

11. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen und die Pastinaken unterrühren. Zitronensaft und -schale dazugeben und mit Salz abschmecken. Den Pastinaken-Stampf in ein Sieb geben.
12. Den Boden eines weiten Topfes mit Alufolie auslegen und das Räuchermehl darauf verteilen.
13. Den Topf stark erhitzen, bis das Räuchermehl zu rauchen beginnt. Das Sieb mit dem Pastinaken-Stampf in den Topf hängen und den Stampf zugedeckt 1 Minute räuchern.
14. Für das Spiegelei eine große beschichtete Pfanne leicht erhitzen.
15. Das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Eier vorsichtig in die Pfanne aufschlagen. Nur jeweils das Eiweiß leicht mit Salz würzen. Die Eier bei mittlerer Hitze langsam garen, bis auch das Eigelb heiß ist (mit leichtem Fingerdruck prüfen).
16. Den Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
17. Die gegarten Spiegeleier auf einen Teller oder Platte geben, mit einem Ausstecher rund ausstechen und die Eigelbe leicht mit Salz würzen.
18. Zum Anrichten den geräucherten Pastinaken-Stampf mit den Spiegeleiern und der Senf-Butter Schaumsauce auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Pro Portion: 660 kcal/ 2750 kJ
13 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 57 g Fett

Tarik Rose
Lachs mit Asia-Grünkohl und Shiitake-Pilzen**Freitag, 19. November 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den Fisch:

4	Bio-Lachs-Filets à ca. 150 g
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Kohl:

400 g	Grünkohl
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
5 g	frischer Ingwer
2 EL	Pflanzenöl
5 EL	Sojasauce, salzreduziert
1 EL	Honig

Für die Pilze:

200 g	Shiitake-Pilze
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
etwas	Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 2. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz würzen. Ca. 3 Minuten marinieren.
 3. Anschließend den Lachs mit Backpapier abdecken, damit er nicht austrocknet, und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 8–15 Minuten garen.
 4. Währenddessen den Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen.
 5. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
 6. Vom Ingwer die Schale abschaben. Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
 7. In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Öl erhitzen. Schalotte und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen, den Grünkohl dazugeben und mit Sojasauce ablöschen.
 8. Honig und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten durchschwenken, dann vom Herd nehmen.
 9. Die Pilze putzen und, falls nötig, trocken abreiben. Die Stiele entfernen. Die Pilze in grobe Stücke schneiden.
 10. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Pilze darin anbraten, vorsichtig mit Salz abschmecken.
 11. Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen.
 12. Zum Servieren Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Teller verteilen und jeweils 1 Lachsfilet daraufsetzen, mit Pfeffer würzen.
- Tipp: Für eine vegetarische Variante kann man anstatt des Lachsfilets jeweils 1 dicke Apfelscheibe leicht salzen und in einer Pfanne in wenig Pflanzenöl weich garen.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ
9 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 26 g Fett

**Daniele Corona
Pasta mit Rehragout
und Preiselbeeren****Montag, 22. November 2021****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche, Mediterran

Zutaten:

Für den Nudelteig:

150 g	Dinkelmehl Type 630
250 g	Hartweizenmehl (Semola)
4	Bio-Eier
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Rehragout

500 g	Rehkeule oder Schulter
1	Möhre
100 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
50 g	Steinchampignons
3 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Tomatenmark
200 ml	Glühwein
2	Wacholderbeeren
250 ml	Fleischbrühe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
2 TL	Speisestärke zum Binden
3 TL	Preiselbeer-Konfitüre
30 g	Zartbitter-Schokolade (60-80% Kakaoanteil)

Zusätzlich:

80 g	Parmesan
30 g	kalte Butter

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Dinkel- und Hartweizenmehl, die Eier, Olivenöl und eine Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig abgedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Ragout das Fleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
3. Möhre und Sellerie waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Champignons putzen und in feine Würfel schneiden.
6. In einem Bräter etwas Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin scharf anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Möhre, Sellerie, Champignons und Knoblauch dazugeben und mit anschwitzen. Dann das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten.
7. Mit dem Glühwein ablöschen und die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Wacholderbeeren andrücken.

8. Dann die Fleischbrühe angießen, Lorbeerblatt, die Kräuterzweige und Wacholderbeeren zugeben und alles zugedeckt ca. 45-60 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Dabei immer wieder umrühren.
9. In der Zwischenzeit den Nudelteig mit einer Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen. Mit einem gezackten Teigrad die Nudelbahnen in ungleichmäßige Streifen bzw. Rechtecke schneiden.
10. Sobald das Ragout weich geschmort ist, die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, zum Ragout geben und unter Rühren aufkochen lassen.
11. Dann die Hitze etwas reduzieren, Preiselbeeren und Zartbitter-Schokolade zugeben und so lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Das Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuterzweige und das Lorbeerblatt entfernen.
12. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Nudelstreifen darin 2-3 Minuten kochen.
13. Den Parmesan fein reiben
14. In einer Pfanne Butter schmelzen.
15. Die gegarten Nudeln abgießen und direkt in die Pfanne mit der Butter geben. Parmesan zugeben und schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
16. Die Nudeln auf einem Teller anrichten und das Reh-Ragout darüber geben.

Pro Portion: 1060 kcal/ 4440 kJ
102 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 44 g Fett

**Antonina Müller
Gerstengraupen mit Rosenkohl
und Cranberries**

Dienstag, 23. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Graupen:

1 Schalotte
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
200 g Gerstengraupen/Perlgraupen
50 ml Weißwein
20 g frischer Ingwer
50 g Parmesan
50 ml Sojasauce
2 EL Butter
2 EL Mascarpone
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Erdnuss-Hippe

100 g Puderzucker
50 g Weizenmehl (Type 405)
50 g Honig
65 g Butter
2 EL Cranberries, getrocknet
2 EL Erdnüsse, gesalzen und gehackt

Für den Rosenkohl:

200 g Rosenkohl
10 g frischer Ingwer
20 ml Sojasauce
2 EL Cranberries, getrocknet
1 EL Butter
60 ml Gemüsebrühe

Für den Limettenschaum

1 Limette
250 ml Sahne
3 EL Preiselbeeren aus dem Glas
10 ml Sojasauce
1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Graupen die Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen
4. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Dann die Perlgraupen dazu geben und mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Hälfte der heißen Brühe aufgießen und die Graupen etwa 20 Minuten weich garen, dabei immer wieder umrühren und heiße Brühe nachgießen.
5. In der Zwischenzeit für die Erdnusshippen den Puderzucker, Mehl, Honig und Butter vermengen und auf ein Blech streichen.

6. Cranberries fein hacken, mit den Erdnüssen über den Teig streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 5 Minuten backen. Etwas abkühlen. anschließend in Hippen brechen.
7. Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und die einzelnen Blätter lösen. Ingwer schälen und fein reiben.
8. Die Rosenkohlblätter mit Ingwer, Sojasauce, Cranberries, Butter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten glasieren.
9. Für die Graupen den Ingwer schälen, ganz fein hacken oder reiben und zu den Graupen geben, kurz mitkochen. Parmesan fein reiben.
10. Sojasauce, Butter, Parmesan, Mascarpone und Pfeffer unter die Graupen rühren und abschmecken.
11. Für den Limettenschaum die Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben. Limettensaft auspressen. Sahne in einen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen). Limettenabrieb und Saft unterrühren.
12. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und unter die Sahne mischen.
13. Sojasauce und evtl. Salz zugeben. Mischung in einen Sahne-Syphon-Spender spenden füllen. Mit einer Gaskartusche unter Druck setzen.
Tipp: Wer keinen Syphon-Spender hat, einfach die aromatisierte Sahne kurz aufkochen und mit dem Mixstab aufschäumen.
14. Die Graupen auf Teller verteilen. Mit Rosenkohl und Erdnusshippe anrichten. Limettenschaum in kleinen Tupfen auf den Tellern verteilen.

Pro Portion: 835 kcal/ 3490 kJ
70 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 53 g Fett

**Rainer Klutsch
Rotkohl-Rouladen****Mittwoch, 24. November 2021
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1 Kopf	Rotkohl
etwas	Salz
1 EL	Essig
2	Zwiebeln
2	Äpfel
1 Spritzer	Zitronensaft
3 EL	Pflanzenöl
3 Zweige	frisches Bohnenkraut
500 g	Rinderhack
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Paprikapulver
50 ml	Apfelsaft
300 ml	Rotwein
1 TL	Honig
40 g	Butter
30 g	Weizenmehl (Type 405)

Zubereitung:

1. Äußere Kohlblätter entfernen, Strunk keilförmig aus dem Kohlkopf herausschneiden.
2. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen und Essig zugeben.
3. Kohl im Ganzen in dem aromatisierten Wasser 5 Minuten kochen.
4. Dann vom Kohlkopf 8 große Blätter ablösen, Blatttrippen flacher schneiden. Den übrigen Kohl klein hacken.
5. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
6. Die Äpfel waschen und schälen. Anschließend die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in kleine Würfel schneiden, in Zitronenwasser geben.
7. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen, den gehackten Rotkohl mit anschwitzen.
8. Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
9. Die Hälfte der Apfelwürfel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit Hackfleisch, Ei, der Hälfte vom angeschwitzten Rotkohl und dem Bohnenkraut zu einer homogenen Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
10. Auf jeweils ein Kohlblatt etwas Füllung geben und stramm aufrollen. Mit einer Klammer, Küchengarn oder einem Holzspieß fixieren.
11. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Rouladen auf der Naht anbraten und anschließend rundum anbraten. Mit dem Rotwein und dem Apfelsaft ablöschen, den Honig einrühren. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Minuten schmoren.
12. Anschließend die Rouladen aus der Sauce herausnehmen und warmhalten.
13. Die Sauce um ein Viertel einkochen.
14. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und mit der Sauce aufgießen, mit dem Schneebesen gut durchrühren und einmal kurz aufkochen und dann vom Herd ziehen.
15. Die restlichen Apfelwürfel und die restlichen Kohlwürfel in die Sauce geben mit Salz, Pfeffer abschmecken.
16. Rouladen auf Teller verteilen, jeweils etwas Sauce angießen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 710 kcal/ 2960 kJ, 35 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 43 g Fett

Christian Henze
Schweinebauch mit Gewürz-Honig-Lack
und Pak Choi**Donnerstag, 25. November 2021**
Rezept für 4 PersonenDauer: mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für den Schweinebauch:

800 g	Schweinebauch (am Stück mit Schwarte, am besten Bio-Qualität)
2 EL	neutrales Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Gewürz-Honig-Lack:

300 g	Honig
3	ganze Sternanis
2	kleine Zimtstangen
1 EL	Koriandersamen
2 EL	helle Sesamsamen
5 g	frischer Ingwer
1	kleine rote Chilischote
1 TL	heller Essig (Reis- oder Obstessig)
1 Spritzer	Sojasauce
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

300 g	Mini-Pak-Choi (Senfkohl)
150 g	Weißkohl
150 g	frische Shiitake-Pilze
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
5 g	frischer Ingwer
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	weißer Sesam
1/2 Bund	frischer Koriander
1 EL	Mango-Chutney
2 EL	Cashewkerne
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Bereits am Vortag den Schweinebauch am Stück rundherum mit etwas Pflanzenöl einreiben und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. Den Backofen auf 130 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. 1 Tasse Wasser in eine Fettpfanne geben und auf der untersten Schiene in den Ofen schieben. Ein Backofengitter in die Schiene darüber schieben.
4. Das Fleisch mit der Schwarte nach oben auf das Gitter legen. Das Fleisch 4-5 Stunden sanft garen.
5. Den gegarten Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Den Bratensaft aus der Fettpfanne in eine Schale gießen, beiseitestellen und wenn abgekühlt in den Kühlschrank geben.
6. Eine passende Auflaufform mit Frischhaltefolie auskleiden. Den Schweinebauch mit der Schwarte nach unten hineinlegen. Die Folienränder über das Fleisch ziehen und ein ausreichend großes Brett darauflegen. Auf das Brett Gewichte (z. B. einen großen Stein oder gefüllte Konservendosen) stellen, um das Fleisch zu pressen.

7. So den Schweinebauch abkühlen lassen. Dann so in den Kühlschrank stellen und über Nacht ziehen lassen.
8. Am nächsten Tag für den Lack Honig, Sternanis, Zimtstangen, Koriandersamen und Sesam in einen Topf geben. Aufkochen und den Honig etwas einkochen lassen. Den Bratensaft des Schweinebauches in diesen Sirup rühren.
9. Den Ingwer schälen und fein hacken.
10. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden.
11. Ingwer und Chili in den Sirup geben.
12. Den Sirup erneut aufkochen und nochmals kräftig einkochen, bis er schön dickflüssig ist.
13. Die Reduktion mit etwas Essig, Sojasauce und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
14. Den Gewürz Honig-Lack abkühlen lassen.
15. Für das Gemüse den Pack Choi putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Weißkohl putzen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und halbieren.
16. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
17. Das Pflanzenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen und die Sesamsamen darin kurz anrösten.
18. Das Gemüse, die Pilze, den Knoblauch, die Chiliringe und den Ingwer dazugeben und anbraten. Das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten, dabei ab und zu durchschwenken.
19. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Einige Blätter für die Deko zur Seite legen.
20. Mango-Chutney, die Cashewkerne und den Koriander zum Gemüse geben und alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
21. Den Schweinebauch aus der Folie nehmen und in 5 - 6 cm große Würfel schneiden.
22. Den Gewürz-Honig-Lack in einem kleinen Topf aufkochen, Sternanis und die Zimtstangen entfernen.
23. Rest Pflanzenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Fleischwürfel mit der Schwarte nach unten in das heiße Öl setzen und etwa 2 Minuten knusprig anbraten, dann mit dem heißen Gewürz-Honig-Lack beträufeln.
24. Das Fleisch gut in dem Lack wenden, warm ziehen lassen und lasieren.
25. Das Gemüse auf Tellern verteilen und den lackierten Schweinebauch daraufsetzen. Nach Belieben mit etwas frischem Koriander garnieren.

Pro Portion: 1050 kcal/ 4390 kJ
63 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 70 g Fett

Sören Anders
Lammkoteletts, Linsensalat und marinierte rote BeteFreitag, 26. November 2021
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Heimatküche**Zutaten:**

Für die marinierte rote Bete

600 g	rote Bete-Knollen (ersatzweise vorgekochte)
etwas	Salz
4 EL	Himbeer-Essig
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer
3 EL	Walnussöl
2 EL	Olivenöl

Für den Linsensalat

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Olivenöl
1	Lorbeerblatt
250 g	kleine grüne Linsen oder Berglinsen
600 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
4 EL	Apfelessig
etwas	Pfeffer
1 TL	Senf
1 Prise	Zucker
1	rote Chilischote

Für Dip und Fleisch

1/2	Bio-Zitrone
400 g	Sahne-Joghurt nach griechischer Art
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie
8	Lammkoteletts (à ca. 120 g)
3 EL	Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Rote Bete putzen, waschen und in leicht gesalzenem Wasser knapp gar kochen.
2. Währenddessen für den Linsensalat Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Lorbeer darin andünsten.
4. Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und zugeben. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei schwacher Hitze 25–30 Minuten mit noch leichtem Biss garen.
5. Nach etwa 20 Minuten Garzeit die Linsen kräftig salzen und fertig garen.
6. Die gekochte Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).
7. Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Nuss- und Olivenöl unterschlagen.
8. Rote Bete in feine Spalten schneiden und noch warm unter die Marinade mischen. Zugedeckt ziehen und abkühlen lassen.

9. Inzwischen für den Dip Zitrone heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Schale zugedeckt für das Fleisch-Topping beiseitestellen. Zitronenhälfte auspressen.
10. Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.
11. Für das Linsen-Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Zucker in einer Schüssel verrühren.
12. Chili putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Chili unter den Essigmix rühren. Das restliche Öl unterschlagen.
13. Linsen abtropfen lassen, unter das Dressing mischen. Etwas ziehen lassen.
14. Für das Fleisch Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie fein hacken, mit Zitronenschale mischen.
15. Fleisch trocken tupfen, mit Öl bestreichen.
16. Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) hoch erhitzen. Koteletts darin unter Wenden je Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Das Petersilien-Zitronen-Topping über das Fleisch streuen.
18. Linsensalat und marinierte rote Bete nochmals abschmecken. Mit Lammkoteletts und Joghurt-Dressing anrichten und servieren.

Pro Portion: 1270 kcal/ 5320 kJ
45 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß, 96 g Fett

Ali Güngörmüs
Hähnchen mit Spitzkohl, Granatapfelsauce
und Fladenbrot

Montag, 29. November 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Granatapfelsauce:

500 ml Geflügelsauce (Jus)
1 EL Granatapfelessig
2 EL Granatapfelkerne
50 g kalte Butter

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets mit Haut à ca. 170 g
etwas Salz
2 EL Sonnenblumenöl
etwas Pfeffer

Für den Spitzkohl:

300 g Spitzkohl
1 Bund glatte Petersilie
20 g Butter
etwas Salz
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
2 Prisen Ras el-Hanout
1 EL Korinthen

Außerdem:

1 Fladenbrot

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Geflügelsauce in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen.
2. Granatapfelessig und Granatapfelkerne zur eingekochten Sauce geben und warmhalten.
3. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten salzen.
5. Das Sonnenblumenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Haut sollte sich goldgelb färben und anfangen, knusprig zu werden. Die Brüste wenden und im Ofen in 8-12 Minuten fertig garen.
6. Währenddessen den Spitzkohl putzen und fein hobeln.
7. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Spitzkohl darin anschwitzen, etwas salzen, Kreuzkümmel und Ras el Hanout dazugeben.
9. Das Kraut dünsten, sodass es etwas zusammenfällt. Es sollte aber nicht verkochen und ein wenig Biss behalten. Kurz vor Ende der Garzeit Petersilie und Korinthen untermengen.
10. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, pfeffern und einige Minuten ruhen lassen.
11. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter in die heiße Sauce rühren, die Sauce sollte jetzt nicht mehr kochen.
12. Den Spitzkohl auf Teller verteilen, je ein Hähnchenbrustfilet daraufsetzen und die Sauce angießen. Mit Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 1160 kcal/ 4870 kJ, 108 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 54 g Fett

Tarik Rose
Kürbiscurry mit Reismudeln**Dienstag, 30. November 2021**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

700 g	Hokkaido-Kürbis
3	Petersilienwurzeln
3	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3 EL	Kokosfett
2 EL	Currypaste (gelb, grün oder rot; z. B. aus dem Glas; Asialaden)
2 Stück	Sternanis
8	Kaffir-Limettenblätter (Asialaden)
1 TL	Koriandersaat
10 g	Kurkumaknolle
400 ml	Kokosmilch (Dose)
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Honig
30 ml	Sojasauce
1	Chilischote
10 g	frischer Ingwer
1 Stange	Lauch
300 g	Wirsingkohl
350 g	Reismudeln
1/2 Bund	Koriander oder glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, halbieren. Kerne und den Stielansatz entfernen. Kürbisfruchtfleisch würfeln.
2. Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob schneiden.
3. Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen. Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten.
4. Currypaste, Sternanis, Kaffir-Limettenblätter und Koriandersaat unter das Gemüse rühren und alles kurz mit anrösten, damit sich die Aromen gut entfalten können.
5. Dann Kürbis zum Gemüse in den Topf geben.
6. Schale der Kurkumaknolle am besten einfach mit einem kleinen scharfen Gemüsemesser abschaben oder Knolle fein schälen. Dabei Einmalhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt die Haut hartnäckig.
7. Die Knolle in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls zum Gemüse geben.
8. Das Curry mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, mit Honig und der Sojasauce würzen und einmal aufkochen. Dann die Temperatur reduzieren.
9. Die Chili waschen, putzen und in feine Scheibchen schneiden. Ingwerknolle ebenfalls abschaben oder schälen und in feine Scheiben schneiden.
10. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in dicke Scheiben schneiden.
11. Chili, Ingwer und Lauch unter den Curryfond rühren und bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis der Kürbis mit noch leichtem Biss gegart ist.
12. Den Wirsing vierteln, festen Strunk ausschneiden. Den Kohl in etwa 2–3 cm breite Streifen schneiden.
13. Wirsing unter das Currygemüse mischen und nur kurz mit garen, so dass er schön knackig bleibt.
14. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und abgießen.

15. Koriander abspülen und trocken schütteln. Etwa 2/3 des Korianders abzupfen, Blättchen grob hacken, die Stiele etwas feiner hacken.

16. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

17. Kurz vor dem Servieren Zitronensaft, -schale und gehackten Koriander unter das Curry rühren. Mit Sojasauce abschmecken, noch kurz ziehen lassen.

18. Übrigen Koriander abzupfen und fein hacken. Das Curry in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller geben. Jeweils einige Nudeln als Nest zusammendrehen und auf dem Curry anrichten. Gehackten Koriander darüber streuen.

Pro Portion: 610 kcal/ 2550 kJ

101 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 16 g Fett