

**ARD-Buffet Dezemberrezepte****Kevin von Holt  
Asiatische Nudelsuppe mit gebackenem Ei****Mittwoch, 1. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:****Für die Suppe und Gemüsechips:**

100 g	Möhren
1	Gelbe Bete
1	Ringel Bete
2 EL	Kokosöl
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Chiliflocken
1 Prise	Kreuzkümmel
40 g	Pak Choi
30 g	getrocknete Pilze
100 g	Shiitake Pilze
1	Knoblauchzehe
30 g	frischer Ingwer
800 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Lauchzwiebeln
2 TL	Sesam
350 g	Ramen-Nudeln (japanische Weizennudeln, gegart)
3 EL	Sojasauce

**Für die gebackenen Eier:**

5	Eier
4 EL	Mehl
4 EL	Semmelbrösel
100 ml	Rapsöl

**Zubereitung:**

1. Den Ofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Möhren, Gelbe und Ringel-Bete waschen und schälen.
3. Möhren und Beten in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.
4. Die Gemüseabschnitte (Kanten) in eine große Schüssel geben. Kokosöl, Kurkuma, Chiliflocken und Kreuzkümmel zugeben und miteinander vermischen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten garen.
5. Während der Backzeit die Backofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.
6. Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
7. Die getrockneten Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Shiitake Pilze putzen.
8. Die Knoblauchzehe schälen und anschließend mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.
9. Den Ingwer schälen.
10. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen.
11. Die Möhren-, die Bete- und die Pak Choi-Streifen zusammen mit dem Pfeffer, Shiitake und den ausgedrückten Pilzen in die Gemüsebrühe geben.
12. Die Brühe etwa 5 Minuten köcheln lassen.
13. Für die Eier Wasser in einem Topf aufkochen.

14. 4 Eier darin ca. 4 ½ Minuten wachweich kochen, abschrecken und sehr vorsichtig pellen.
15. Übriges Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils auf weiteren Tellern verteilen.
16. Die vorgegarten Eier zunächst im Mehl, dann im Ei wenden. Zuletzt vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.
17. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Eier darin rundherum goldbraun und knusprig ausbacken.
18. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
19. Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
20. Den Ingwer und den Knoblauch aus der Brühe nehmen und die Nudeln mit der der Brühe aufgießen.
21. Die Suppe nach Belieben mit etwas Sojasauce würzen, sowie mit einigen Sesamkörnern und fein gehackten Lauchzwiebeln bestreuen. Knusprig gebackene Eier darauf anrichten auflegen und mit Gemüsechips garniert servieren.

Pro Portion: 785 kcal/ 3290 kJ  
97 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 34 g Fett

## Christian Henze Knusperrösti mit Honiglachs

Donnerstag, 2. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

### Zutaten:

#### Für den Lachs:

1	Bio-Orange
1 Bund	Dill
1 EL	Honig
1 EL	Ahornsirup
3 TL	Zucker
1 Prise	Salz
400 g	extrafrisches Lachsfilet mit Haut

#### Für die Rösti:

2 Zweige	Rosmarin
600 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
8 EL	Olivenöl

#### Für den Sahnemeerrettich:

100 g	Sahne
3 EL	Meerrettich (aus dem Glas)
1 Prise	Zucker
1 TL	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft

### Zubereitung:

Bitte beachten: Das Lachsfilet wird über Nacht mariniert!

1. Für den Lachs die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.
2. Den Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
3. Orangensaft und -schale mit Dill, Honig, Ahornsirup, Zucker und Salz mischen.
4. Den Lachs mit der Marinade einreiben, fest in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.
5. Am nächsten Tag für die Rösti Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden. die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln. Die Kartoffelraspel in einem Küchentuch gut ausdrücken und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Öl in einer Pfanne (am besten in 2 Pfannen) erhitzen und nacheinander aus der der Kartoffelmasse 4 dünne Rösti auf beiden Seiten goldbraun braten. Die jeweils gebratenen Rösti auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
8. Für den Meerrettich die Sahne steif schlagen. Meerrettich zugeben, unterrühren und mit Zucker, Salz und Zitronensaft abschmecken.
9. Das marinierte Lachsfilet aus der Folie wickeln, mit einem scharfen Messer schräg in dünnen Scheiben von der Haut schneiden. Rösti auf Teller geben, jeweils mit etwas Lachs und Sahnemeerrettich anrichten und servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ, 40 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 32 g Fett

**Sören Anders**  
**Schweinebäckchen mit Rotkohl**Freitag, 3. Dezember 2021  
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche**Zutaten:**

Für die Schweinebäckchen:

2	Karotten
100 g	Knollensellerie
3	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
8	Schweinebäckchen (à ca. 80 g)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Honig
300 ml	Rotwein
3	Wacholderbeeren
2	Pimentkörner
6	Pfefferkörner
2	Lorbeerblätter
1 Zweig	Rosmarin
400 ml	Fleischbrühe

Für den Rotkohl:

1 kg	Rotkohl
3	Zwiebeln
3	Äpfel (z.B. Boskop)
10 g	frischer Ingwer
30 g	Schmalz (von Schwein, Gans oder Ente)
2 EL	Zucker
etwas	Salz
2 EL	Weinessig
50 ml	Orangensaft
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Wasser
3	schwarze Pfefferkörner
1	Zimtstange
2	Gewürznelken
1	Lorbeerblatt
1 EL	Johannisbeergelee (aus dem Glas)
1	Zitrone

Außerdem:

1	Gewürzsäckchen oder Papierteebeutel
---	-------------------------------------

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Schweinebäckchen mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einem Bräter erhitzen und die Schweinebäckchen darin von allen Seiten anbraten.
5. Die Gemüswürfel, Tomatenmark und Honig zugeben und 2-3 Minuten mitbraten.

6. Mit Rotwein ablöschen. Wacholder, Piment, Pfefferkörner und Lorbeerblätter zufügen. Rosmarinweig abbrausen und ebenfalls zugeben, die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen.
7. Dann Brühe angießen und aufkochen.
8. Den Bräter zugedeckt in den vorgeheizten Backofen schieben und die Bäckchen ca. 1 Stunde weich schmoren.
9. In der Zwischenzeit für das Rotkraut vom Rotkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden oder hobeln.
10. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
11. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden.
12. Ingwer schälen und fein würfeln.
13. Das Schmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Die Kohlstreifen zugeben und ebenfalls dünsten.
14. Zucker, eine gute Prise Salz, Apfelspalten, Ingwer, Essig, Orangen-, Apfelsaft und Wasser zugeben.
15. Die Pfefferkörner etwas andrücken und mit Zimtstange, Gewürznelken und Lorbeerblatt in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und mit in den Topf geben. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Gelee zugeben. Alles gut umrühren und zugedeckt ca. 50 Minuten garen, zwischendurch öfter umrühren.
16. Sobald die Bäckchen weich geschmort sind, den Deckel vom Topf abnehmen. Den Backofen ausschalten und das Fleisch noch 10 Minuten im Backofen bei Resthitze schmoren.
17. Anschließend die Bäckchen aus dem Topf nehmen, die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken. Bäckchen wieder in die Sauce legen.
18. Das Gewürzsäckchen aus dem Rotkraut entfernen, das Kraut abschmecken und auf Teller geben. Mit Schweinebäckchen und Sauce anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln

Pro Portion: 620 kcal/ 2590 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 30 g Fett

**Sybille Schönberger**  
**Lauchsuppe mit Parmesanknödeln****Montag, 6. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für die Suppe:

2 Stangen	Lauch
60 g	Knollensellerie
2	Kartoffeln, mehligkochend
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskatnuss, feingerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Mandelmilch
1 TL	Senf

**Für die Parmesanknödel:**

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Magerquark
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben

**Zubereitung:**

1. Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.
2. Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen den Lauch darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.
6. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.
7. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Für die Parmesanknödel das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
9. Die Butter in einem Topf bräunen.
10. Den Parmesan fein reiben.
11. In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Quark und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
12. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
13. Aus der Parmesan-Brösel-Quark-Masse kleine Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.
14. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen lassen.

15. Sobald das Gemüse in der Suppe weichgekocht ist, das Lorbeerblatt herausnehmen. Mandelmilch und Senf zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen.
16. In tiefe Teller die Parmesanknödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett

**Rainer Klutsch  
Cordon bleu mit Feldsalat****Dienstag, 7. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für den Salat:

150 g	Feldsalat
½ Bund	Schnittlauch
1 TL	Honig
1 TL	Senf
2 EL	Essig
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Für das Cordon bleu

4	doppelte Schweineschnitzel à 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
125 g	gekochter Schinken, in Scheiben geschnitten
125 g	Emmentaler Käse, in Scheiben geschnitten
4 EL	Mehl
2	Eier
250 g	Semmelbrösel, fein gesiebt
100 g	Butterschmalz
1	Zitrone

**Zubereitung:**

1. Den Feldsalat putzen, gründlich kalt spülen, sodass aller Sand entfernt wird. Feldsalat trocken schleudern.
2. Für das Cordon bleu die Schnitzel waagrecht einschneiden, dünn plattieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnitzel mit je einer Scheibe Schinken und Käse belegen, überklappen und die Ränder fest zusammendrücken.
4. Fleischscheiben dann im Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden.
5. In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Schnitzel darin bei mäßiger Hitze goldbraun braten (von jeder Seite ca. 3 Minuten).
6. In der für den Salat den Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
7. Fürs Dressing Honig, Senf, Essig und die beiden Öle verrühren. Schnittlauch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing vermischen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen und in Spalten schneiden.
10. Cordon bleu anrichten, nach Wunsch mit Zitronenspalten garnieren. Den Salat dazu reichen.

Pro Portion: 785 kcal/ 3270 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 47 g Fett



**Jacqueline Amirfallah**  
**Curry von Wurzelgemüse mit Nuss-Reis****Mittwoch, 8. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

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

**Zutaten:**

Für das Gemüse-Curry:

200 g	Möhren
200 g	Petersilienwurzel
200 g	Pastinake
200 g	Steckrübe
etwas	Salz
150 g	Topinambur
10 g	frischer Ingwer
1	Gemüsezwiebel
3 Zweige	Thymian
3 EL	Erdnussöl
1 Prise	Zucker
25 g	Maisstärke
200 ml	Mangosaft (z. B. aus der Dose)
1 EL	Curry
200 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
etwas	Honig

Für den Nuss-Reis:

250 g	Basmatireis
etwas	Salz
1 Stange	Lauch
50 g	Cashewnüsse
50 g	Erdnüsse
50 g	Mandeln
2 EL	Erdnussöl

**Zubereitung:**

1. Möhren, Petersilienwurzel, Pastinake und Steckrübe waschen und schälen.
2. Die Schalen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Topinambur waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die anderen geschälten Wurzelgemüse ebenfalls in hübsche Formen schneiden.
5. Den Ingwer schälen und fein schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
7. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
8. 2 EL vom Erdnussöl in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Ingwer dazugeben.
9. Geschnittenes Gemüse, Thymian, Salz und Zucker ebenfalls dazugeben und bissfest dünsten.
10. Währenddessen den Gemüseschalenfond durch ein Sieb gießen.
11. Maisstärke mit etwas Mangosaft verrühren.
12. In einem Topf 1 EL Erdnussöl erhitzen, Curry dazu geben, Kokosmilch angießen, restlichen Mangosaft und ca. 150 ml vom Gemüseschalen-Fond zugeben und aufkochen. Die angerührte Stärke zugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Honig abschmecken.
13. Nebenbei den Reis in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen.

14. Den Lauch putzen, waschen und sehr fein schneiden.
15. Cashewnüsse, Erdnüsse und Mandeln hacken.
16. Die Kokos-Mango-Sauce zum gedünsteten Gemüse geben und das Gemüsecurry abschmecken.
17. Den gekochten Reis abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
18. In einer tiefen Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Lauch darin anbraten.
19. Anschließend den Reis dazugeben und mitbraten.
20. Zuletzt die gehackten Nüsse unter den Reis mischen.
21. Zum Anrichten den Nuss-Reis auf Teller verteilen, mit jeweils etwas Gemüse-Curry anrichten.

Pro Portion: 825 kcal/ 3450 kJ  
85 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 45 g Fett

**Andreas Schweiger  
Pilz-Kartoffel-Strudel mit  
Rote Bete-Sprossen****Donnerstag, 9. Dezember 2021****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

350 g	Speisepilze (z.B. Kräutersaitlinge, Champignons)
2	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
100 g	Butter
60 ml	trockener Weißwein, ersatzweise Apfel- oder Traubensaft
3 EL	Speiseöl zum Anbraten
20 ml	Weinbrand
8	Toastbrot-Scheiben
1/2 Bund	glatte Petersilie
60 g	Bergkäse
100 g	Crème fraîche
3	Eier
2 EL	geriebene Weißbrotbrösel
6	Strudelteig-Blätter (ca. 30 x 42 cm; aus dem Kühlregal)
3	Eigelb
50 g	Rote Bete-Sprossen

**Zubereitung:**

1. Für die Füllung die Pilze putzen, falls nötig trocken abreiben, und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Den geschnittenen Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und mit einer Messerklinge zerreiben.
5. In einer Pfanne 2 EL der Butter erhitzen, die Kartoffeln darin andünsten und mit Salz würzen.
6. Den Wein angießen und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten dünsten.
7. In einer weiteren Pfanne das Öl erhitzen und die Pilze darin rundum kräftig anbraten.
8. Die Schalotten und den Knoblauch dazugeben, mit Salz würzen und so lange braten, bis aus den Pilzen keine Flüssigkeit mehr austritt.
9. Den Weinbrand angießen und einkochen lassen.
10. Die Pilzmischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
11. Von den Kartoffeln den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit einkochen lassen.
12. Das Toastbrot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
13. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Brotwürfel darin goldbraun braten.
14. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen.
15. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
16. Den Käse fein reiben.
17. Die Pilze mit Kartoffelwürfeln, frischen und gerösteten Brotwürfeln, Petersilie, Crème fraîche, Eiern und Bergkäse in einer Schüssel verrühren und mit Salz abschmecken. Falls die Masse zu flüssig ist, noch mit eingen Brotbröseln binden.
18. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen.
19. Auf der Arbeitsfläche jeweils 3 Blätter Strudelteig aufeinanderlegen, jede Schicht mit flüssiger Butter bestreichen.

20. Die Pilzmasse auf dem Teig verteilen, die Seiten etwas über die Füllung klappen und die Teigschichten von der Längsseite her zu Strudeln einrollen. Die beiden Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten backen.

21. Die Strudel herausnehmen, mit verquirltem Eigelb bestreichen und weitere 3 Minuten backen. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

22. Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.

23. Die Strudel in Scheiben schneiden und mit den Sprossen bestreut servieren.

Pro Portion: 820 kcal/ 3430 kJ

57 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 55 g Fett

**Ali Güngörmüs**  
**Pasta mit Kürbis-Sugo****Montag, 13. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Mediterran, Pasta, Feine Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für die Nudeln:

200 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Hartweizenmehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eigelb
40 g	weiche Butter

Für das Sugo:

400 g	Hokkaido-Kürbis
2	Schalotten
4 EL	Butter
1 EL	Tomatenmark
250 ml	Gemüsebrühe
500 g	Pelati-Tomaten aus der Dose
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Blattpetersilie
2 EL	Kürbiskerne
80 g	Parmesan

**Zubereitung:**

1. Für den Nudelteig Mehl, Hartweizenmehl, Salz, Eigelbe und Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist der Teig zu trocken, noch wenige Teelöffel kaltes Wasser zugeben, ist er zu klebrig noch etwas mehr Mehl unterkneten. Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und den Kürbis mit Schale in grobe Würfel schneiden.
3. Die Schalotten schälen, fein würfeln.
4. In einem Topf Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Kürbisstücke zugeben und mitanschwitzen.
5. Dann das Tomatenmark hinzufügen, gut unterrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Kürbis ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Die geschälten Tomaten grob schneiden und zum Kürbis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.
8. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend grob hacken.
9. Den Parmesan hobeln.
10. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz in sehr dünne Bahnen auf einer bemehlten Fläche ausrollen und anschließend zu dünnen Taglierini (ca. 5 mm dicke Bandnudeln) schneiden.
11. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen.
12. Kürbiskerne und Petersilie unter die Sauce mischen und abschmecken.
13. Die Nudeln abschütten, unter die Sauce mischen. Dann auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 700 kcal/ 2920 kJ  
62 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 39 g Fett

**Michael Kempf**  
**Rehgeschnetzeltes, Walnuss-Spätzle und Rosenkohlsalat****Dienstag, 14. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Walnuss-Spätzle:

4 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskat  
300 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 EL Walnüsse, grob gehackt  
2 EL Butter

Für den Rosenkohlsalat:

100 g Rosenkohl  
etwas Salz  
1 EL heller Balsamicoessig  
etwas Pfeffer  
1 EL Rapsöl

Für das Reh-Geschnetzelte:

600 g Rehkeule, pariert, ohne Knochen  
1 rote Zwiebel  
200 g rosé Champignons  
etwas Öl zum Braten  
1 EL Speckwürfel  
250 ml Sahne  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Außerdem:

2 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)  
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

1. Die Eier, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen.
2. Mehl in eine Rührschüssel sieben, die Eiermischung mit einem Kochlöffel nach und nach unter das Mehl schlagen. Dann nach Belieben mit der Hand oder dem Kochlöffel weiterschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Inzwischen für den Salat Rosenkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und die Rödchen in einzelne Blätter teilen.
4. Rosenkohl kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abschrecken. Rosenkohl abtropfen lassen, auf einem Küchenpapier ausbreiten.
5. Für das Geschnetzelte die Rehkeule trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.
6. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden.
7. Eine große Pfanne hoch erhitzen. Öl zugeben, kurz heiß werden lassen.
8. Die Fleischscheiben darin in etwa 4 Portionen kurz von beiden Seiten anbraten, nicht salzen! Fleisch dann auf einen Teller geben, warm halten.
9. Die Speckwürfel im Bratfett in der Pfanne auslassen.

10. Zwiebeln und Champignons zugeben und goldbraun anrösten. Mit der Sahne ablöschen und alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen und abschmecken.

11. Für die Spätzle reichlich kräftig gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. kochende Wasser schaben. Alternative: durch die Spätzlepresse drücken oder zu Knöpfe hobeln.

12. Sobald die Spätzle an die Oberfläche stiegen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, in lauwarmes Wasser geben, kurz spülen, abtropfen lassen und warm halten.

13. Kurz vor dem Anrichten für die Spätzle die Walnüsse in einer Pfanne goldgelb rösten, die Butter zugeben und schmelzen lassen.

14. Anschließend die Spätzle in die Pfanne geben und unter die Walnussbutter schwenken, abschmecken.

15. Für den Rosenkohlsalat Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einer Marinade verquirlen, abschmecken. Die Rosenkohlblättchen damit mischen.

16. Die vorgebratenen Fleischscheiben unter die Soße mischen, das Geschnetzelte abschmecken und auf den vorgewärmten Tellern anrichten.

17. Den Rosenkohlsalat und jeweils etwa ½ EL Preiselbeeren auf dem Geschnetzeltem verteilen. Schnittlauch überstreuen. Die Walnuss-Spätzle dazu reichen.

Pro Portion: 920 kcal/ 3840 kJ

63 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 50 g Fett

**Jaqueline Amirfallah  
Falafel, Salat und Dip****Mittwoch, 15. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten:**

300 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Salz
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill, klein
400 g	Joghurt nach griechischer Art (10 % Fett)
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
4	Lauchzwiebeln
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Koriander, gemahlen
etwas	Chiliflocken
etwas	Olivenöl
etwas	Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl)
1	Zitrone
etwas	Zucker
1 EL	Sesam
2	Romana-Salatherzen

**Zubereitung:**

Hinweis: Die Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, kalt abspülen.
3. Hälfte der Kichererbsen in Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, in den letzten ca. 15 Minuten kräftig salzen.
4. Inzwischen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken.
5. Dill waschen, trocken schütteln, Föhnchen abzapfen und fein schneiden.
6. Joghurt glattrühren, Knoblauch und Dill unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Gegarte Kichererbsen abtropfen lassen. 2 EL davon für den Salat beiseite legen.
8. Übrige Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und grob fein schneiden.
9. Eingeweichte und gegarte Kichererbsen, Kräuter und Lauchzwiebelstücke durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder portionsweise in einem stabilen Mixer nicht zu fein mixen.
10. Die Falafelmasse mit Salz und Gewürzen abschmecken und davon einen kleinen Probekloß formen. Kloß in heißem Öl braten, sollte die Masse dabei auseinander fallen, etwas Kichererbsenmehl (alternativ Kartoffelstärke oder Mehl) unter die übrige Falafelmasse kneten.
11. Falafelmasse zu kleinen Frikadellen oder in Kugeln formen. In reichlich heißem Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
12. Romanasalat putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.
13. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren. Übrige Kichererbsen und Sesam untermischen.
14. Den Salat klein schneiden oder zerpfeifen, mit der Marinade mischen.
15. Falafel, Salat und Dip anrichten. Dazu nach Belieben Fladenbrot servieren.

Pro Portion: 485 kcal / 2040 kJ, 44 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 25 g Fett



## Andreas Schweiger Geflügeleintopf mit Gemüse

Donnerstag, 16. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen

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

### Zutaten:

Für die Brühe:

2	Entenkeulen à ca. 400 g (ersatzweise Hähnchenkeulen)
etwas	Salz
1	Möhre
1	Zwiebel
1 Stange	Lauch
1 Prise	Spekulatiusgewürz

Für die Einlage:

1	Pastinake
1	Petersilienwurzel
2	Möhren
2	Topinambur-Knollen
4	Rosenkohlröschen
1 Stange	Lauch
1 Bund	Schnittlauch

Außerdem:

einige Scheiben Bauernbrot (nach Belieben)

### Zubereitung:

1. Für den Eintopf die Entenkeulen waschen und mit ca. 1,5 l Wasser und etwas Salz in einen Topf geben.
2. Die Möhre und die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Den Lauch längs halbieren, waschen, trocken schütteln und in Scheiben schneiden.
4. Gemüsestücke mit in den Topf geben, alles aufkochen und etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich ist (werden Hähnchenkeulen verwendet, beträgt die Kochzeit nur ca. 35 Minuten<sup>0</sup>.)
5. Die weich gekochten Entenkeulen aus dem Topf nehmen, die entstandene Brühe vorsichtig (damit sie nicht trüb wird) durch ein Sieb in einen Topf gießen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Spekulatiusgewürz würzen
6. Für die Einlage die Gemüseeinlage Pastinake, Petersilienwurzel, Möhren und Topinambur waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
7. Den Rosenkohl putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden und die einzelnen Blätter abzupfen.
8. Den Lauch längs halbieren, waschen, trocken schütteln und schräg in Stücke schneiden.
9. Die Haut von den Keulen lösen und entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen und klein zupfen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
11. Die Brühe aufkochen, die Wurzelgemüsestücke zugeben und ca. 2 Minuten kochen, dann Lauch und Rosenkohlblätter zugeben, ca. 2 weitere Minuten köcheln lassen
12. Den Lauch hinzufügen und aufkochen lassen.
13. Das Geflügelfleisch in den Eintopf geben, abschmecken.
14. Den Geflügeleintopf auf Teller geben, mit Schnittlauch bestreuen und nach Belieben mit Bauernbrot servieren

Pro Portion: 550 kcal/ 2300 kJ, 9 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 42 g Fett

**Tarik Rose**  
**Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen****Freitag, 17. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

350 g	Rote Beten
150 g	Natur-Joghurt (3,8% Fett)
2 Prisen	Baharat (arab. Gewürzmischung)
2 EL	Apfelsüße
2 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	Garnelen (Größe 9/12 in Schale)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
4 EL	gereifter Balsamico
3 Stängel	Estragon

**Zubereitung:**

1. Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben!) Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe in feine Streifen raspeln.
2. Für den Dip den Joghurt mit Baharat, Apfelsüße und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Garnelen putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch beim Braten geschont wird und die Schale für einen aromatischen Geschmack sorgen kann. Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, Garnelen waschen und trocken tupfen.
4. Die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten die Schalen etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch streuen.
5. Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit 2/3 vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.
6. In einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit 1 Prise Salz und dem Balsamico würzen und nochmals kurz schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann noch mit wenig Apfelsüße nachwürzen.
7. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.
8. Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.
9. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Die Rote-Bete-Spaghetti zu Nestern aufdrehen und auf Teller geben. Den Joghurt-Dip darum träufeln. Die gebratenen Garnelen anlegen und mit Estragon bestreut servieren.

Pro Portion: 310 kcal/ 1300 kJ  
13 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett

**Antonia Bieberich**  
**Wildpastete mit Pflaumenchutney****Montag, 20. Dezember 2021**  
**Rezept für 6 Personen**Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche

## Zutaten:

## Für den Teig:

325 g Mehl  
10 g Salz  
175 g Butter, kalt in Würfel  
1 Ei (Größe M)  
100 ml Wasser  
etwas Butter für die Form  
1 Eigelb zum Bestreichen

## Für die Füllung:

150 g Rehschulter; pariert  
75 g Schweinefleisch aus der Keule (z. B. Oberschale)  
125 g roher, fetter Rückenspeck (grüner Speck)  
125 g Rehfilet  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
etwas Öl zum Braten  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Wacholder  
etwas Piment  
etwas Ingwer, gemahlen  
etwas Gewürznelke, gemahlen  
1 Eiweiß  
etwas Sahne, gut gekühlt  
20 g Pistazien  
etwas Bio-Orangenschale, fein abgerieben  
etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
etwas Butter für die Form  
1 Eigelb

## Für das Gelee:

3 Blatt Gelatine  
150 ml weißer Portwein (ersatzweise heller Traubensaft)  
20 g Zucker  
etwas Bio-Orangenschale, fein abgerieben

## Für das Pflaumenchutney:

12 Pflaumen (ersatzweise getrocknete Pflaumen)  
4 Schalotten  
2 Stangen Zitronengras  
etwas Speiseöl zum Braten  
160 g Zucker  
100 ml Rotwein  
100 ml heller Balsamico-Essig

**Zubereitung:**

1. Für den Pastetenteig Mehl in eine Rührschüssel sieben, Salz untermischen. Butter in feinen Stückchen zugeben.
2. Ei und 100 ml kaltes Wasser verquirlen, ebenfalls zugeben. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen.
4. Inzwischen für die Füllung Fleisch trocken tupfen. Rehschulter, Schweinefleisch und grünen Speck in grobe Streifen schneiden und gut kühlen.
5. Das Rehfilet trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken, Thymian abrausen, trocken schütteln.
6. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum kurz scharf anbraten. Dabei Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Fleisch auf einen Teller geben, zugedeckt etwas abkühlen.
8. Währenddessen das gut gekühlte Fleisch und Speck mischen. Im Kutter/Mixer portionsweise fein zerkleinern (kuttern), dabei darauf achten, dass die Masse nicht zu lange gemixt wird, sonst wird sie zu warm und verliert die Bindefähigkeit.
9. Wacholder und Piment fein mörsern. Die Farce kräftig mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen. Eiweiß und nach Belieben noch etwas Sahne gründlich unterrühren.
10. Pistazien grob hacken. Pistazien und Orangenschale unter die Farce mischen.
11. Etwa 2/3 Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm dick ausrollen. Eine mit Butter ausgepinselte Pastetenform (ca. 30 cm lang) damit auslegen.
12. Hälfte der Füllungsfarce einfüllen und glattstreichen. Das Filet mittig auflegen und mit der übrigen Farce bedecken.
13. Übrigen Teig auf wenig Mehl ausrollen, einen Deckel daraus ausschneiden. Pastete mit dem Teigdeckel belegen, die Ränder sorgfältig verschließen. Aus Teigresten nach Belieben Verzierungen ausstechen, auf den Deckel legen.
14. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Z. B. mit Hilfe eines runden Ausstechers zwei etwa 2 cm großen Öffnungen - „Schornsteine“ in die Teigdecke stechen, durch die man später das Gelee angießen kann. Eigelb verquirlen, den Teig damit bestreichen.
16. Die Pastete im heißen Backofen 15–20 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 150 Grad reduzieren und die Pastete etwa weitere 20 Minuten fertig backen. Sofern man ein Fleischthermometer besitzt, kann man die Kerntemperatur kontrollieren. Bei 58 Grad Kerntemperatur ist die Pastete fertig gebacken.
17. Pastete aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter stellen und auskühlen lassen.
18. Inzwischen das Gelee zubereiten. Dazu Gelatine in reichlich kaltem Wasser nach Packungsanweisung einweichen.
19. Portwein und Zucker kurz erwärmen. Die Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Flüssigkeit schmelzen.
20. Orangenschale unter die Flüssigkeit rühren. Mischung langsam in die „Schornstein“-Öffnungen der Pastete gießen. Pastete ca. 2 Stunden kalt stellen.
21. Währenddessen für das Chutney Pflaumen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch fein würfeln.
22. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln.
23. Vom Zitronengras die äußeren, eventuell unschönen Blätter ablösen, Zitronengras putzen, waschen, die weichen Teile sehr fein hacken.
24. Schalotte und Zitronengras kurz in etwas Pflanzenöl andünsten. Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen.
25. Hälfte der Pflaumen zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann übrige Pflaumenwürfel untermischen.
26. Zum Servieren die Pastete aus der Form lösen und in Scheiben schneiden. Pastetenscheiben und Chutney anrichten. Dazu passt Blattsalat mit Vinaigrette.

Pro Portion: 920 kcal/ 3865 kJ

81 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 55 g Fett

**Jörg Sackmann**  
**Dorade Royal mit Bananen-Confit und Champignons****Dienstag, 21. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Gourmet-Küche, Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für die Basmatireiscreme:

etwas Öl  
70 g Basmatireis  
150 ml Sahne  
200 ml Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)  
10 ml heller Balsamico  
10 g Zucker  
20 ml kaltgepresstes Olivenöl, nativ  
etwas Salz  
etwas Cayennepfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft

Für das Bananen-Confit:

15 g Zucker  
1 EL Cognac  
2 EL Madeira  
2 EL Portwein  
½ Vanilleschote  
100 ml Weißwein  
100 ml Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)  
40 g Butter  
1 Prise Salz  
etwas Zitronensaft  
1 Banane

Für Fisch und Pilze:

2 Zitronen  
4 Doraden-Tranchen mit Haut (à ca. 150 g)  
etwas Salz  
90 g Butter  
12 rosé Champignons (Steinchampignons)  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Reiscreme Öl in einer Sauteuse erhitzen, den Reis darin glasig andünsten. Mit Sahne auffüllen und bei schwacher Hitze 10-15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen für das Bananen-Confit den Zucker in einer kleinen Pfanne goldgelb karamellisieren.
3. Karamell vorsichtig mit Cognac, Madeira und Portwein ablöschen und den Karamell lösen.
4. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen.
5. Vanillemark unter den Karamellfond rühren und die Flüssigkeit nahezu einkochen.
6. Weißwein und Geflügelfond angießen und die nochmals um die Hälfte einkochen (reduzieren).
7. Die Butter in Stückchen nach und nach gründlich einrühren. Den Fond mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
8. Banane schälen, in feine Würfel schneiden, in den Topf mit dem Vanille-Karamellfond geben und darin glacieren.

9. Den Geflügelfond, Balsamico und Zucker zum Reis geben. Alles kurz durchmischen, sodass die Flüssigkeit eine leichte Bindung bekommt. Auf der ausgeschalteten Kochstelle noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.
10. Für den Fisch den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
11. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
12. Die Fisch-Tranchen kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit etwas Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen.
13. 60 g Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.
14. Die Doraden-Tranchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
15. Tranchen dann im heißen Backofen 2-3 Minuten fertig garen.
16. Champignons putzen, nach Belieben die Haut von den Köpfen abziehen. Champignons in feine Streifen schneiden.
17. In einer Pfanne 30 g Butter sacht bräunen.
18. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, die braune Butter überträufeln, mischen.
19. Die Reiscrème durch ein feines Sieb passieren. Das Olivenöl einmischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
20. Basmati-Reiscrème auf vorgewärmten Tellern verteilen. Den fertig gegarten Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Reiscrème anrichten.
21. Bananen-Confit aufträufeln, Champignonstreifen darauf geben und alles servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ

31 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 50 g Fett

**Jaqueline Amirfallah**  
**Boeuf Bourguignon****Mittwoch, 22. Dezember 2021**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Feine Küche**Zutaten**

800 g	Rindfleisch aus der Schulter (alternativ Oberschale)
etwas	Salz
5 EL	Öl zum Braten
2	Gemüsezwiebeln
400 g	Möhren
150 g	Speck
etwas	Tomatenmark
einige	Zweige Rosmarin und Thymian
2	Lorbeerblätter
500 ml	Rotwein, trocken (z. B. Burgunder)
500 ml	Rinderbrühe
2 EL	Butter
200 g	Champignons
8	Schalotten
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.
2. In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.
3. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
4. Möhren putzen, schälen und etwa 200 g davon in Scheiben schneiden.
5. 75 g Speck würfeln.
6. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.
7. Zwiebel, Möhrenscheiben und Speck im Bratfett unter Wenden anbraten.
8. Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.
9. Thymian, Rosmarin und Lorbeer waschen, trocken schütteln und zugeben.
10. Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.
11. Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.
12. Etwa 15 Minuten vor dem Servieren restliche Möhren fein schneiden.
13. Butter in einem Topf erhitzen, die Möhren darin zugedeckt bei schwacher Hitze weich dünsten.
14. Champignons putzen, eventuell anhängenden Sand abreiben. Champignons halbieren.
15. Restlichen Speck in grobe Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln.
16. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck darin abraten. Pilze und Schalotten zugeben und mitbraten.
17. Den Zucker überstreuen und sacht hell karamellisieren. Speck-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Möhren zugeben.
18. Fleisch aus dem Schmorsud stechen, warm halten.
19. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Sofern gewünscht, Speisestärke mit in etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit Stärke binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
20. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.

21. Boeuf Bourguignon auf vorgewärmten Tellern verteilen. Die Speckmischung darauf geben. Dazu nach Belieben Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree servieren.

Pro Portion: 740 kcal/ 3100 kJ

14 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 45 g Fett



## Rainer Klutsch Hackbraten (Falscher Hase) mit Kartoffelsalat

Donnerstag, 23. Dezember 2021

Rezept für 6 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

### Zutaten:

Für den Kartoffelsalat

1 kg	Kartoffeln, festkochend, z. B. Annabell
etwas	Salz
1	Zwiebel
40 ml	Branntweinessig
1 Prise	Zucker
125 ml	Gemüsebrühe
60 ml	Sonnenblumenöl
etwas	Pfeffer

Für den Hackbraten und Röstgemüse:

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

### Zubereitung

1. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln gut waschen und in leicht gesalzenem Wasser 20-30 Minuten garen.
  2. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln heiß pellen.
  3. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Essig und Zucker verrühren und in eine Salatschüssel geben.
  4. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und zur Essigmischung in die Schüssel geben.
  5. Brühe in einem Topf aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Ein Viertel der Brühe über die Kartoffeln geben und vorsichtig mischen. Alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln die ganze Flüssigkeit aufgesogen haben.
  6. Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen. Öl untermischen, den Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
  7. Für den Hackbraten in einem Topf Wasser aufkochen. 4 Eier darin ca. 10 Minuten hart kochen. Herausnehmen, kalt brausen und schälen.
  8. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin kurz goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Tipp:** Den Topf mit dem Öl zur Seite stellen, dieser wird später nochmal für weitere Röstzwiebeln gebraucht.
9. Karotten und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
  10. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

11. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben.
12. Das Hackfleisch mit dem übrigen Ei, Knoblauch, frittierten Zwiebeln, Paprikapulver, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach und nach 100 ml lauwarmes Wasser zugeben und gründlich unterarbeiten, bis eine weiche und luftige Hackmasse entsteht.
13. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
14. Die Hälfte der Hackmasse in eine Kastenform (ca. 30 cm lang) geben. Längs in die Mitte eine Vertiefung drücken und die hartgekochten Eier hineinlegen. Die übrige Hackmasse darauf geben und andrücken.
15. Die Weißbrotbrösel auf einer Platte verteilen. Den Hackbraten aus der Form stürzen und rundum in den Weißbrotbröseln wenden.
16. Eine Auflaufform mit dem Zucker bestreuen. Karotten- und Selleriewürfel darin wenden. Den Hackbraten mittig in die Auflaufform setzen. Auflaufform auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und den Hackbraten ca. 35 Minuten braten, bis er durchgegart ist. Das Gemüse in der Form ab und zu wenden.
17. Den Hackbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.
18. Hackbraten und Röstgemüse anrichten, dazu den Kartoffelsalat servieren.

Pro Portion: 745 kcal/ 3120 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 45 g Fett

**Andrea Safidine  
Kartoffel-Omelett mit  
Kichererbsen-Thunfischsalat****Montag, 27. Dezember 2021****Rezept für 2 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Mediterran, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für das Omelette:

2	Chilischoten
2 große	Kartoffeln, festkochend
2	Eier
2 Spritzer	Milch
4 EL	Pflanzenöl

Für den Salat:

400 g	Kichererbsen (aus der Dose)
100 g	Bio-Thunfisch aus der Dose, in Wasser
1	rote Zwiebel
½ Bund	glatte Petersilie
4 EL	Olivenöl
2 EL	heller Balsamico-Essig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220 Grad mit eingeschalteter Grillfunktion vorheizen.
2. Die Chilischoten abwaschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Die Chilis ca. 15 Minuten auf der zweitobersten Schiene rösten, die Haut soll sich schwarz verfärben.
4. Danach aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Den Backofen ausschalten.
5. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse austreichen. Chili in vier lange Streifen schneiden und zur Seite legen.
6. Die Kartoffeln schälen, waschen und trocknen.
7. Jeweils in einem separaten Gefäß (Tasse oder kleine Schüssel) pro Omelett ein Ei mit einem Spritzer Milch verquirlen.
8. Das Öl in 2 große Pfannen geben und erhitzen.
9. Die Kartoffeln in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und jeweils nebeneinander in eine Pfannen legen, sodass kaum ein Zwischenraum entsteht aber alle Schnittflächen im Öl liegen. Die Kartoffelscheiben wenige Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis die Ränder an den Kartoffelscheiben leicht braun werden.
10. Mit zwei Gabeln die Kartoffelscheiben einzeln wenden, bis auch auf der anderen Seite schön knusprig gebraten sind.
11. Dann rasch das verquirlte Ei in die Zwischenräume der Kartoffelscheiben gießen, die Temperatur reduzieren und das Ei 1-2 Minuten stocken lassen.
12. Sobald die Oberfläche stockt, jeweils vier Chilistreifen kreuzweise auflegen.
13. Die Pfanne vom Herd nehmen, einen Topfdeckel in Pfannengröße daneben halten und das Omelette auf den Topfdeckel gleiten lassen. Am besten macht man das über dem Spülbecken, damit das Öl nicht auf den Herd tropft. Sofort die leere Pfanne auf das Omelett auf dem Deckel legen und alles stürzen, sodass die Seite mit der Chilischote unten in der Pfanne ist.
14. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Kochstelle ausschalten und das Omelett ziehen lassen.

15. Die Omeletts am besten hintereinander zubereiten und in der Zwischenzeit die Restwärme vom Backofen zum Warmhalten nutzen.
16. Für den Salat die Kichererbsen und den Thunfisch gut abtropfen lassen.
17. Die Rote Zwiebel schälen und in Streifen oder Ringe schneiden.
18. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
19. In einer Schüssel Olivenöl und Balsamico vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen, Thunfisch, Zwiebelringe und die Petersilie zugeben und alles gut vermischen.
20. Den Salat kurz ziehen lassen und mit den Omeletts servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3630 kJ  
58 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 56 g Fett

**Sören Anders**  
**Zweierlei scharfe Suppen**

**Mittwoch, 30. Dezember 2021**

**Würzige Gulaschsuppe**

**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche

Zutaten:

2	Knoblauchzehen
250 g	Zwiebeln
500 g	Rindfleisch (z. B. aus der Schulter)
3 EL	Öl
etwas	Salz
1 EL	Paprikapulver, rosenscharf
etwas	Pfeffer
2 EL	Tomatenmark
125 ml	Rotwein, halbtrocken
1 l	kräftige Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
2	Pimentkörner
2	Gewürznelken
3	Kartoffeln, fest kochend
2	Paprikaschoten (z. B. rot und grün)
1 Prise	Chiliflocken
125 g	Zuckermais (abgetropft aus der Dose)
½ Bund	Petersilie
1 TL	Bio-Zitronenschale, fein abgerieben

Zubereitung:

1. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Gulaschwüfel darin in 2–3 Portionen unter Wenden knusprig und braun anbraten.
4. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen.
5. Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.
6. Wein angießen und offen nahezu einkochen lassen.
7. Den Suppenansatz mit der Brühe auffüllen, aufkochen. Lorbeerblatt, Piment und Gewürznelke zugeben, dann alles ca. 45 Minuten zugedeckt sacht köcheln. Zwischendurch gelegentlich umrühren.
8. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
9. Kartoffeln unter die Suppe rühren, wieder aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
10. Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
11. Paprika zur Suppe geben. Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und alles weitere ca. 8–10 Minuten köcheln, bis die Paprika mit noch leichtem Biss gegart sind.
12. In den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit den Mais unterrühren und mit erhitzen.
13. Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden. Petersilie und Zitronenschale mischen.
14. Zum Servieren die Suppe nochmals würzig, leicht feurig abschmecken, in vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Die Petersilien-Mix aufstreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Pro Portion: 420 kcal/ 1750 kJ  
18 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 23 g Fett

**Scharfe Rote-Linsen-Suppe****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Asia &amp; Weltküche, Schnelle Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

## Zutaten:

200 g	rote Linsen
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
½ Bund	Suppengemüse
1	Lorbeerblatt
400 ml	Kokosmilch (Dose)
300 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
½	Bio-Limette
½ Bund	Koriander

## Zubereitung:

1. Linsen verlesen, in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.
4. Chilischote putzen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden.
5. Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten.
6. Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, bzw. schälen und klein schneiden.
7. Suppengemüse und Hälfte Chili zum Ingwer-Zwiebelmix geben und unter Wenden mit andünsten. Lorbeer zugeben.
8. Dann Linsen zum Suppenansatz geben und alles mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen.
10. Währenddessen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Limettenhälfte auspressen.
11. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.
12. Lorbeer aus dem Suppenansatz entfernen. Einige Esslöffel Linsen für das Topping aus dem Fond heben, zugedeckt beiseite stellen.
13. Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit weiterer Brühe oder etwas heißem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
14. Suppe nochmals sacht aufkochen, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit übrigen Linsen, Chilistreifen und Koriander garniert anrichten.

Pro Portion: 350 kcal/ 1470 kJ

29 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 30 g Fett