

ARD-Bufferet Rezepte Februar 2022**Jörg Sackmann**
Zander in der Kartoffelkruste mit Rahmsauerkraut**Dienstag, 1. Februar 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Gourmet-Küche, Heimatküche**Zutaten:**

Für das Sauerkraut:

2	Äpfel
2	Schalotten
500 g	Sauerkraut, frisch (aus dem Fass)
4 Stängel	Estragon
30 g	Butterschmalz
100 ml	trockener Wermut
300 ml	Apfelsaft, naturtrüb
3	Lorbeerblätter
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle
200 g	Sauerrahm
100 g	Sahne
2 EL	Butter
1 TL	Honig
etwas	Salz

Für den Fisch:

500 g	kleine Kartoffeln, fest kochend (z.B. Bamberger Hörnchen)
2 Stängel	Estragon
1	Eiweiß
4	Zanderfilets ohne Haut (à ca. 180 g)
1 EL	körniger Senf (z. B. Moutarde de Meaux)
etwas	Salz
80 g	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für das Sauerkraut die Äpfel waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
4. Estragon abbrausen und trocken schütteln.
5. In einem Topf Butterschmalz schmelzen und die Schalotten darin anschwitzen, die Apfelscheiben zugeben und kurz mit anschwitzen.
6. Mit Wermut und Apfelsaft ablöschen, das Sauerkraut dazugeben. Estragonzweige und Lorbeerblätter zugeben und mit etwas Pfeffer würzen. Das Sauerkraut zugedeckt ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit für den Fisch die Kartoffeln waschen und schälen.
8. Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Das Eiweiß leicht verquirlen.
10. Die Kartoffeln in 2-3 mm feine Scheiben schneiden.
11. Die Zanderfilets abbrausen, trocken tupfen.
12. Die Zanderfilets auf einer Seite mit Senf bestreichen, Estragon darauf streuen und die Kartoffelscheiben dachziegelartig darauf legen, mit dem Eiweiß bestreichen und leicht salzen.

13. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Kartoffelseite goldbraun braten. Dann wenden und noch kurz auf der Fleischseite fertig garen.

14. In der Zwischenzeit den Sauerrahm unter das Sauerkraut mischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

15. Die Sahne halbsteif schlagen.

16. Butter und Honig unter das Sauerkraut mischen und mit Salz abschmecken, den Estragon und Lorbeerblätter herausnehmen. Zuletzt die Sahne unterheben.

Tipp: 1/3 vom Kraut kann man mit ca. 100 ml Sahne pürieren, passieren und abschmecken, mit dem Pürierstab aufschäumen und als Sahne um den Fisch geben.

17. Sauerkraut auf der Tellermitte anrichten und den Fisch mit der Kartoffelkruste obenauf geben.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ

44 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 54 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Joghurt-Reis-Plätzchen mit süß-saurem Gemüse**Mittwoch, 2. Februar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Asia & Weltküche

Zutaten:

600 g	Blumenkohl
2	Karotten
1 Stange	Lauch
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Stängel	Koriander
300 ml	Weißweinessig
300 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
150 g	Basmatireis
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL	Kurkuma, gemahlen
2	Lauchzwiebeln
1 TL	Schwarzkümmel-Samen
1	Granatapfel
2	getrocknete Aprikosen
300 g	Naturjoghurt
2	Eier
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Blumenkohl putzen, waschen und kleine Röschen teilen.
2. Karotten waschen, schälen und fein würfeln.
3. Lauch putzen, waschen und fein würfeln.
4. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
5. Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in einen Topf geben, die Mischung sollte angenehm sauer schmecken, mit Salz und Zucker pikant abschmecken und aufkochen.
6. Die Hälfte der Gemüse in den Essigsud geben, aufkochen lassen, die Hälfte der geschnittenen Kräuter zugeben, den Topf vom Herd nehmen und Gemüse und Kräuter darin ziehen lassen.
7. Für den Reis in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis abspülen, ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.
8. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
9. In einem Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten. Knoblauch zugeben und anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben, den abgetropften Reis untermischen, den Topf vom Herd ziehen und erkalten lassen.
10. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
11. Schwarzkümmel mörsern.
12. Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen.
13. Getrocknete Aprikosen klein schneiden.
14. 2/3 vom Joghurt mit restlicher fein geschnittener Petersilie und Koriander vermischen, mit Salz abschmecken. Den Dip bis zum Servieren kalt stellen.

15. Die Eier verquirlen, den restlichen Joghurt, 1 EL Granatapfelkerne, Schwarzkümmel, fein geschnittene Lauchzwiebeln und Aprikosen untermischen. Dann die Masse mit dem gewürzten Reis mischen und mit Salz abschmecken.

16. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und das restliche vorbereitete Gemüse darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

17. In einer weiteren Pfanne (am besten eine beschichtete Pfanne) restliches Butterschmalz erhitzen, löffelweise die Reismasse in die Pfanne geben und daraus kleine goldbraune und knusprige Plätzchen braten.

18. Die Reisplätzchen mit dem gedünsteten und dem süß-saurem Gemüse anrichten, mit den restlichen Granatapfelkernen bestreuen und den Dip dazu reichen.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ

51 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 31 g Fett

**Christian Henze
Kalbsleber mit Kartoffelstampf
und Äpfeln****Donnerstag, 3. Februar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf:

600 g	Kartoffeln, mehlig kochend
150 g	Karotten
etwas	Salz
3 EL	Butter
1 Bund	Schnittlauch

Für die Kalbsleber:

150 g	Zwiebeln
2 EL	Weizenmehl (Type 405)
4	Kalbsleberscheiben (à 160 g)
2 EL	Butter
etwas	Salz
1 TL	Zucker
2 EL	Obstessig

Für die Äpfel:

2	säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
1 EL	Butter
1 TL	Zucker

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen, klein schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser die Kartoffel- und Karottenstücke aufkochen und zugedeckt und etwa 15 - 20 Minuten garen.
2. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Für die Kalbsleber Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Das Mehl auf einen Teller streuen, die Leberscheiben darin wenden und überschüssiges Mehl abklopfen.
5. Butter in einer Pfanne aufschäumen und die Leberscheiben darin von beiden Seiten je 2 Minuten sanft braten.
6. Leberscheiben aus der Pfanne nehmen, salzen, auf eine ofenfeste Platte oder Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen warm halten.
7. Die Zwiebelwürfel in die Pfanne mit dem Bratfett der Leber geben und goldbraun braten.
8. In der Zwischenzeit für den Stampf die Butter in einen kleinen Topf geben, schmelzen und leicht bräunen.
9. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
10. Die Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden.
11. Zucker über die gebratenen Zwiebeln streuen und mit Essig ablöschen, dann die Zwiebeln auf die gebratenen Leberscheiben geben.
12. Die Butter für die Äpfel in derselben Pfanne aufschäumen und die Apfelspalten darin kurz anbraten. Dann mit Zucker bestreuen, wenden und karamellisieren lassen.
13. Die Kartoffel-Karotten-Mischung abgießen und kurz ausdampfen lassen.
14. Die braune Butter zum Gemüse geben, grob zerstampfen, mit Salz abschmecken und Schnittlauch darüber streuen.
15. Je eine Scheibe Kalbsleber mit Zwiebeln auf den Tellern anrichten, Kartoffel-Karotten-Stampf und gebratene Äpfeln anlegen und servieren.

Pro Portion: 565 kcal/ 2360 kJ, 51 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 27 g Fett

Tarik Rose
Blitzrouladen mit OfengemüseFreitag, 4. Februar 2022
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche**Zutaten:**

Für das Gemüse:

600 g	Kartoffeln, festkochend (ca. 600 g)
300 g	Pastinaken
300 g	Möhren
2	rote Zwiebeln
4	Topinambur-Knollen
4	Frühlingszwiebeln
10 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
2	Sternanis
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Rouladen:

4	dünne Scheiben Rindfleisch (à ca. 120 g aus der Keule)
2	rote Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50 g	blanchierte Mandeln
50 g	Cashewkerne
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2	Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

1. Für das Gemüse den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dicke Scheiben schneiden, kleine oder längliche Kartoffeln halbieren.
3. Pastinaken und Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebeln und Topinambur putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen und waschen.
5. Ingwer und Knoblauch abschaben bzw. schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.
7. Das Gemüse auf ein Backblech oder in einen Bräter geben. Leicht salzen, das Olivenöl darüber gießen und vermengen. Ingwer, Knoblauch, Sternanis, etwas Zitronenschale und Honig hinzufügen. Alles gut vermengen, noch einige Spritzer Zitronensaft und Pfeffer darüber geben.
8. Gemüse im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden, damit das Gemüse gleichmäßig bräunt und gart.
9. Für die Rouladen die Fleischscheiben nebeneinanderlegen und dünn plattieren.
10. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
11. Mandeln und Cashewkerne grob hacken.
12. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

13. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anschwitzen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mandeln, Cashewkerne und die Hälfte der Petersilie unterrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

14. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl stark erhitzen und die Fleischscheiben darin nacheinander auf jeder Seite nur 30 Sekunden scharf und goldbraun anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.

15. Die Zwiebel-Nuss-Füllung auf den Fleischscheiben verteilen, dabei an den Rändern etwas Platz frei lassen. Die Rouladen aufrollen, mit Holzspießen fixieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

16. Die Rouladen in den letzten 7 bis 8 Minuten der Garzeit zum Gemüse in den Ofen geben und mit garen.

17. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

18. Frühlingszwiebeln mit der restlichen Petersilie, 1 TL Öl und etwas Pfeffer vermengen.

19. Zum Servieren das Ofengemüse auf Teller verteilen, die Rouladen darauf geben. Alles mit dem Frühlingszwiebel-Petersilien-Mix bestreuen und servieren.

Pro Portion: 715 kcal/ 3000 kJ

54 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 39 g Fett

Sybille Schönberger Überbackene Pfannkuchen mit Spinat und Käse

Montag, 7. Februar 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

200 g	Weizenmehl, Type 405
300 ml	Milch
1 Päckchen	Weinsteinpackpulver
70 ml	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Füllung:

1 kg	Blattspinat
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pflanzenöl
250 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
150 g	Gouda, mittelalt

Außerdem:

etwas	Öl für die Form
-------	-----------------

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl mit Milch, Backpulver und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Füllung den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
3. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. Etwas Pflanzenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen.
5. Anschließend den Spinat dazugeben und in der Pfanne zusammenfallen lassen und die Flüssigkeit etwas einkochen.
6. Den Ricotta dazugeben und einrühren, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Zum Ausbacken der Pfannkuchen eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin ohne Fett nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseite stellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
8. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
9. Gebackene Pfannkuchen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Spinat-Ricotta-Masse darauf verteilen und Pfannkuchen aufrollen.
10. Eine Auflaufform mit etwas Pflanzenöl ausstreichen und die Rollen nebeneinander hineingeben.
11. Den Käse grob reiben.
12. Die Käsespäne großzügig über die aufgerollten Pfannkuchen geben. Pfannkuchen im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken und sofort servieren. Dazu passt Salat.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ
43 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 45 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Salat von Wintergemüse mit gebratenen Rindfleischstreifen**Mittwoch, 9. Februar 2022**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche, Leichte Küche

Zutaten:

200 g	Rosenkohl
500 g	Grünkohl
etwas	Salz
2	Petersilienwurzel
200 g	Topinambur
100 g	Cranberrys (frisch oder TK)
etwas	Zucker
1	Lorbeerblatt
1 EL	Senf, mittelscharf
1 Prise	Anis, gemahlen
3 EL	weißer Balsamico
7 EL	Rapsöl
2 EL	Gemüsebrühe
50 g	Cashewkerne
2	Kresse-Schälchen
300 g	Rinderrücken, ausgelöst
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Rosenkohl putzen und die Röschen in einzelne Blätter teilen.
2. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen, gründlich waschen. Grünkohlblätter trocken schleudern.
3. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, gezupften Grünkohl darin portionsweise 2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.
4. Rosenkohlblätter ebenfalls im Salzwasser 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Petersilienwurzeln und Topinambur waschen, schälen und sehr fein schneiden.
6. Cranberrys in einem Topf mit gezuckertem Wasser und einem Lorbeerblatt 5 Minuten kochen. Anschließend aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen.
7. Senf mit Salz, Anis und Essig in einer Schüssel verrühren, langsam 5 EL Öl zugeben. Das Dressing mit 2 EL vom Cranberrysud und Gemüsebrühe verdünnen.
8. Blanchierte Grünkohlblätter in die Schüssel mit dem Dressing geben und gründlich verkneten.
9. Dann Rosenkohlblätter, Petersilienwurzel, Topinambur und Cranberrys zugeben und locker untermischen.
10. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
11. Kresse vom Beet schneiden.
12. Den Rinderrücken in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten kurz und kräftig anbraten.
14. Den Salat auf Tellern anrichten, die gebratenen Rinderstreifen darauf verteilen, Kresse und Cashewkerne darüber streuen. Dazu passt sehr gut Baguette.

Pro Portion: 485 kcal/ 2005 kJ
12 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 36 g Fett

**Rainer Klutsch
Lasagne****Donnerstag, 10. Februar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Grundrezept, Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für die Hackfleischsauce

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
150 g	Sellerie
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
3 EL	Olivenöl
600 g	Rinderhackfleisch (aus der Schulter)
2 EL	Tomatenmark
500 g	Tomaten, stückig aus der Dose
250 ml	Rinder- oder Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für die Béchamelsauce:

3 EL	Butter
3 EL	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Sahne
2 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskat

Außerdem:

12	Lasagne-Nudelplatten
60 g	Parmesan
60 g	Gruyère

Zubereitung:

1. Für die Hackfleischsauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Karotten und Sellerie schälen, waschen und fein würfeln.
3. Rosmarin- und Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und rundum anbraten.
5. Dann die Gemüsewürfel und Knoblauch zugeben und anschwitzen.
6. Tomatenmark untermischen und Tomaten zugeben. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin und Thymianzweige einlegen und alles aufkochen. Die Sauce ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
7. Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl einstreuen und gut anschwitzen. Unter Rühren die Brühe hinzufügen. Aufkochen und andicken lassen.
8. Dann die Sahne einrühren.
9. Thymian abbrausen, trocken schütten und die Blättchen abzupfen.
10. Béchamelsauce mit Thymian aromatisieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
11. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.

12. Eine Lasagneform (ca. 20 x 30 cm) mit etwas Béchamelsauce ausstreichen. Eine Schicht Nudelplatten auflegen. Etwas Hackfleischsauce darauf geben, darauf etwas Béchamel geben. Eine weitere Schicht Nudelplatten darüberlegen. Hackfleischsauce und Béchamel weiter schichten wie beschrieben. Mit einer Nudelplatte enden. Diese mit Béchamel bestreichen.

13. Parmesan und Gruyère fein reiben und die Lasagne damit bestreuen.

14. Lasagne in den heißen Backofen schieben, ca. 40 Minuten goldbraun backen.

15. Die fertige Lasagne vor dem Servieren kurz in der Form ruhen lassen.

Pro Portion: 1300 kcal/ 5440 kJ

63 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 93 g Fett

Zora Klipp
Linsencurry mit Naan-Brot**Dienstag, 15. Februar 2022**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch**Zutaten:**

Für das Naan-Brot:

10 g	frische Hefe (1/4 Würfel)
150 ml	Wasser, handwarm
400 g	Weizenmehl, Type 405
3 EL	Naturjoghurt
1 TL	Salz
1 EL	Zucker

Für das Curry:

1	Pastinake
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Kartoffeln, fest kochend
1 EL	Pflanzenöl (alternativ Kokosfett)
1 TL	rote Currypaste
1 TL	Kurkuma, gemahlen
200 g	rote Linsen
400 ml	Kokosmilch (Dose)
5 g	frischer Bio-Ingwer
1	Chilischote
1	Zimtstange
1	Bio-Limette
etwas	Salz

Für den Minz-Joghurt:

4 Stängel	frische Minze
200 g	Naturjoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für das Naan-Brot die Hefe zunächst in 150 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Joghurt, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, das Hefewasser angießen und alles zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend kleine Kugeln daraus formen. Diese erneut 10 Minuten gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Pastinake waschen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln.
4. Die Zwiebel, den Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. Die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 5 mm große Würfel schneiden.
6. In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffeln und Pastinakenraspel zugeben, Currypaste unterrühren und mit Kurkuma würzen.
7. Die Linsen dazugeben, mit der Kokosmilch ablöschen.
8. Den Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.
9. Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili fein würfeln und zum Curry geben.
10. Die Zimtstange einlegen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Noch kein Salz zugeben.

11. Den gegangenen Teig zu kleinen Kugeln formen und diese erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.
12. Für den Joghurt die Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Minze mit dem Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Teigfladen darin von beiden Seiten goldbraun backen.
15. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
16. Sobald die Linsen gar sind, das Curry mit Salz würzen, die Zimtstange entfernen, etwas Limettenschale sowie Limettensaft hinzufügen und abschmecken.
17. Das Curry auf Teller geben, die Fladenbrote anlegen und den Minz-Joghurt dazu servieren.

Pro Portion: 825 kcal/ 3440 kJ
127 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 21 g Fett

Sören Anders
Wirsing-Roulade mit CurrymöhrenFreitag, 18. Februar 2022
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Feine Küche**Zutaten:**

300 g	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
1	Wirsingkohlkopf
4 EL	Butterschmalz
etwas	Pfeffer
100 g	rote Linsen
3 Stiele	glatte Petersilie
30 g	Butter
1	Eigelb (Kl. M)
20 g	Hartweizengrieß
30 g	Kartoffelstärke
etwas	Muskat

Für die Currymöhren:

300 g	Möhren
10 g	frischer Ingwer
20 g	Butter
etwas	Salz
1 TL	Curry
150 ml	Orangensaft
150 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)

Außerdem:

etwas	Küchengarn
-------	------------

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weichkochen, abgießen und noch warm pellen.
2. Inzwischen vom Wirsingkohlkopf den mittleren harten Strunk keilförmig mit einem Messer ausschneiden. Eventuell angetrocknete, unschöne Außenblätter entsorgen. 8 schöne, große Außenblätter vorsichtig ablösen.
3. Die großen Wirsingblätter in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und zwischen sauberen Geschirrtüchern gut trocken tupfen.
4. Das Innere des Wirsingkopfes in feine Streifen schneiden. Die Hälfte vom Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Pfanne vom Herd ziehen.
5. Die Linsen in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht knackig garen. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
6. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Butter in einem Topf schmelzen.
8. Die gepellten Kartoffeln noch warm durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
9. Zerlassene Butter, Linsen, Petersilie, gebratene Wirsingstreifen, Eigelb, Grieß und Stärke zu den Kartoffeln geben und vermischen. Die Masse mit Salz und Muskat würzen.
10. Den Backofen auf 170 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

11. Die blanchierten Wirsingblätter zusätzlich mit einem Nudelholz flach rollen. Auf die Wirsingblätter jeweils etwas Kartoffel-Linsen-Masse geben, die Seiten leicht über die Füllung klappen und Wirsing zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarb fest zusammenbinden.
12. Restliches Butterschmalz in einem backofentauglichen Schmortopf mit passendem Deckel schmelzen. Die Rouladen bei mittlerer Hitze rundum anbraten, dann zugedeckt im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten garen, dabei zwischendurch wenden.
13. Für die Currymöhren Möhren waschen, putzen, schälen und längs in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.
14. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.
15. Butter in einem Topf erhitzen, Ingwer zugeben und kurz andünsten. Dann die Möhrenstifte zugeben und etwa 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Currypulver würzen.
16. Orangensaft und Mineralwasser zu den Möhren geben und zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten garen, zum Ende der Garzeit die Temperatur erhöhen.
17. Rouladen aus dem Backofen nehmen. Rouladen und Curry-Möhren auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ
45 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 43 g Fett

**Antonina Müller
Rote Bete-Schupfnudeln mit Walnusspesto
und Grünkohl****Montag, 21. Februar 2022
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Vegetarisch, Feine Küche

Zutaten:

Für die Schupfnudeln:

250 g Kartoffeln, mehlig kochend
250 g Rote Bete
etwas Salz
50 g Parmesan
150 g Weizenmehl (Type 405)
2 Eigelbe
etwas Muskat
etwas Weizenmehl zum Ausrollen
2 EL Butter zum Braten

Für das Pesto:

50 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1/2 Limette
150 g Walnusskerne
150 ml Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Salz
1 EL Cranberrys, getrocknet

Für den Grünkohl:

1,5 kg Grünkohl
etwas Salz
5 g frischer Ingwer
40 g Butter
1 EL Sojasauce
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zusätzlich:

50 g Walnusskerne
50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Schupfnudeln die Kartoffeln und die Rote Bete waschen, ungeschält in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten weich garen. (Je nach Größe der Rote Bete diese etwas länger kochen.) Anschließend abgießen, etwas ausdämpfen lassen und schälen.
2. Parmesan fein reiben.
3. Kartoffeln und Rote Bete noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Mehl, Parmesan, Eigelbe, etwas Salz und Muskat hinzugeben und alles zügig zu einem Teig vermengen. Nur so lange kneten, bis der Teig eine glatte homogene Konsistenz hat und nicht mehr klebt. Je länger man knetet, umso zäher und kleistriger wird der Teig.
4. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem oder zwei dicken Strängen formen, davon gleichmäßige Stücke abschneiden und diese zu Schupfnudeln formen.
5. Die Schupfnudeln in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald die Schupfnudeln an die Oberfläche steigen, sind sie gar. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

6. Für das Pesto Parmesan reiben. Knoblauch schälen. Von der Limettenhälfte den Saft auspressen.
7. Walnusskerne mit Knoblauch, Parmesan, Limettensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto pürieren. Mit Salz abschmecken und die Cranberrys untermischen.
8. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und waschen.
9. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, den Grünkohl darin ca. 3 Minuten blanchieren, dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend in Streifen schneiden.
10. Ingwer schälen und fein schneiden.
11. In einem Topf Butter schmelzen, Ingwer und Grünkohlstreifen zugeben. Die Sojasauce angießen, die Grünkohlstreifen kurz erwärmen und mit Pfeffer abschmecken.
12. Die zusätzlichen Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.
13. Für die Schupfnudeln die Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schupfnudeln dazu geben und kurz in der Pfanne warm schwenken.
14. Grünkohl in die Tellermitte geben, darauf die Schupfnudeln und Pesto geben. Mit den gerösteten Walnüssen und etwas frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 1190 kcal/ 4990 kJ
48 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 98 g Fett

Kevin von Holt
Gebratener Saibling auf Gurken-Risotto
mit Curryschaum

Dienstag, 22. Februar 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Fisch:

2 Mandarinen
20 g frischer Ingwer
150 ml helle Sojasauce
1 TL Rohrzucker
800 g Saiblingsfilet mit Haut
3 EL Sesamöl

Für den Risotto:

450 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
150 g Butter
200 g Risottoreis
50 ml trockener Weißwein
1 Salatgurke
100 g Parmesan
etwas Salz

Für den Curryschaum:

150 ml Fischfond (z. B. aus dem Glas)
200 ml Sahne
1 EL Butter
1 TL Currypulver (Madras-Curry)
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: der Fisch sollte mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) marinieren.

1. Zum Marinieren des Fisches von den Mandarinen den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.
2. Sojasauce, Mandarinenensaft, Ingwer und Rohrzucker zu einer Marinade mischen.
3. Fischfilet abwaschen, abtrocknen und in 4 gleichgroße Tranchen schneiden. Fischfilets mit der Hautseite nach oben in die Marinade legen, es sollte nur das Fischfleisch in der Marinade liegen, die Haut sollte trocken bleiben. Fischfilets mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank in der Marinade ziehen lassen.
4. Für den Risotto Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
5. Schalotten schälen und fein würfeln.
6. In einem weiteren Topf 2 EL Butter erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen. Risottoreis dazugeben, kurz glasig anschwitzen, dann mit dem Weißwein ablöschen. Etwas von der heißen Gemüsebrühe zugeben und den Reis unter Rühren in ca. 20–22 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Dabei nach und nach jeweils etwas von der heißen Gemüsebrühe zugießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.
7. In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausstreichen und die Gurke in 1 cm große Würfel schneiden.
8. Parmesan fein reiben und mit restlicher Butter und den Gurkenwürfeln unter den gegarten Risotto heben und mit Salz abschmecken.
9. Fischfilets aus der Marinade nehmen und gut trocken tupfen.

10. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets mit der Hautseite nach unten in der Pfanne braten, bis die Haut schön kross ist.

11. Für den Curryschaum den Fischfond zusammen mit der Sahne in einem Topf aufkochen. Butter zugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab luftig aufschäumen.

12. Risotto mittig auf Tellern anrichten. Fischfilet mit der krossen Hautseite nach oben auf den Risotto geben, den Curryschaum angießen und servieren.

Pro Portion: 1190 kcal/ 4960 kJ

51 g Kohlenhydrate, 67 g Eiweiß, 79 g Fett

**Rainer Klutsch
Zweierlei Kaiserschmarren**

Mittwoch, 23. Februar 2022

Herzhafter Kaiserschmarren

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

1 Bund	glatte Petersilie
3	rote Zwiebeln
80 g	geräucherter Speck
150 g	Bergkäse
300 g	Weizenmehl, Type 405
375 ml	Milch
3	Eier (Größe M)
1/2 TL	Salz
80 g	Butterschmalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. Speck in feine Würfel schneiden.
4. Käse fein reiben.
5. In eine Pfanne die Speckwürfel geben und knusprig auslassen, die Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Petersilie untermischen.
6. Für den Schmarren-Teig Mehl, Milch, Eier und Salz mit einem Schneebesen nur kurz verquirlen, es können ruhig noch einige Mehlklümpchen vorhanden sein.
7. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hälfte Teig in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Teig bei schwacher bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbacken, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann den Teig wenden und nochmals ca. 3-4 Minuten zugedeckt backen und dabei luftig aufgehen lassen.
8. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Goldgelb gebackenen Teig mit zwei Pfannenwendern oder Kochlöffeln in der Pfanne in Stücke zupfen.
10. Kaiserschmarrn in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
11. Aus dem übrigen Teig in restlichem Butterschmalz einen weiteren Schmarren backen.
12. Den warm gehaltenen Schmarren aus dem Ofen nehmen, den geriebenen Käse und die Speckzwiebeln darauf verteilen. Etwas pfeffern, den Schmarrn aus der Pfanne dazu geben, alles locker vermischen und servieren.

Pro Portion: 825 kcal/ 3450x kJ
61 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 52 g Fett

Kaiserschmarren mit karamellisierten Apfelspalten **Rezept für 4 Personen****Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: leicht****Heimatküche, Süßes, Vegetarisch****Zutaten:**

Für die Apfelspalten:

2	Äpfel
1 EL	Butterschmalz
3 EL	Zucker
150 ml	Weißwein
1	Zimtstange
1	Gewürznelke

Für den Kaiserschmarren:

300 g	Weizenmehl, Type 405
375 ml	Milch
3	Eier (Größe M)
1 Prise	Salz
20 g	Zucker
50 g	Butterschmalz
etwas	Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Äpfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Eine Pfanne mit Butterschmalz auspinseln, die Apfelspalten einlegen und goldbraun anbraten. Dann Zucker überstreuen und diesen goldgelb karamellisieren lassen.
3. Apfelspalten mit Weißwein ablöschen, Zimtstange und Gewürznelke einlegen. Wein aufkochen, dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Apfelspalten im Sud auskühlen lassen.
4. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Für den Schmarren-Teig Mehl, Milch, Eier, Salz und Zucker mit einem Schneebesen nur kurz verquirlen, es können ruhig noch einige Mehlklümpchen vorhanden sein.
6. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Hälfte Teig in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Teig bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbacken, bis die Oberfläche leicht gestockt ist. Dann den Teig wenden und nochmals ca. 3-4 Minuten zugedeckt backen und dabei luftig aufgehen lassen.
7. Goldgelb gebackenen Teig mit zwei Pfannenwendern oder Kochlöffeln in der Pfanne in Stücke zupfen.
8. Kaiserschmarren in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
9. Aus dem übrigen Teig in restlichem Butterschmalz einen weiteren Schmarren backen.
10. Kaiserschmarren anrichten, mit Puderzucker bestäuben und die karamellisierten Apfelspalten dazu reichen.

Pro Portion: 635 kcal/ 2650 kJ

89 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 20 g Fett

**Andi Schweiger
Entenkeule mit Wurzelgemüse
und Bratkartoffeln****Donnerstag, 24. Februar 2022****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Bratkartoffeln:

500 g	Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
2 Stängel	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
25 g	Butter

Für die Entenkeulen:

1	Topinambur
1	Petersilienwurzel
1	Möhre
1	Pastinake
50 g	Lauch (nur der weiße und hellgrüne Teil)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
4	Entenkeulen (à ca. 175 g)
etwas	Salz
4 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
125 ml	Portwein
100 ml	trockener Rotwein
125 ml	Enten- oder Geflügelfond (z. B. aus dem Glas)
4	Wacholderbeeren

Zubereitung:

1. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen und abkühlen lassen. Dies kann auch schon am Vortag gemacht werden.
2. Für die Entenkeulen Topinambur, Petersilienwurzel, Möhre und Pastinake waschen, putzen, schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
3. Den Lauch längs aufschneiden, waschen, trocken schütteln und in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und vierteln, dabei den Wurzelansatz nicht entfernen.
5. Den Knoblauch in der Schale andrücken.
6. Die Entenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen.
7. Den Backofen auf 140 Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Das Rapsöl in einem Bräter erhitzen und die Entenkeulen darin rundherum etwa 5 Minuten braten (in der Zeit tritt das Fett aus der Haut aus).
9. Dann das vorbereitete Wurzelgemüse dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten und anrösten. Tomatenmark untermischen.
10. Alles mit Salz würzen und den Port- und Rotwein angießen.
11. Den Fond hinzufügen, die Keulen mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen und im Backofen etwa 35 Minuten knusprig braten.

12. Anschließend die Keulen herausheben und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen.
13. Das Gemüse beiseitestellen. Die Sauce sämig einkochen, dabei die angepressten Wacholderbeeren etwa 10 Minuten mitkochen. Anschließend die Sauce nochmals passieren und abschmecken.
14. Für die Bratkartoffeln Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen und trocken schütteln.
15. Die Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
16. Den Knoblauch in der Schale andrücken. Die geschälten Kartoffeln in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden.
17. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin auf beiden Seiten goldbraun braten, Rosmarin, Thymian und Knoblauch mitbraten.
18. Die Kartoffeln mit Salz würzen. Die Butter dazugeben, die Kartoffeln darin schwenken und mit der Petersilie bestreuen.
19. Das beiseite gestellte Wurzelgemüse in die Sauce geben und erhitzen. Entenkeulen mit der Hautseite nach oben darauf legen und erwärmen.
20. Die Sauce und Gemüse auf Teller verteilen und jeweils eine Entenkeule sowie Bratkartoffeln dazu anrichten.

Pro Portion: 960 kcal/ 4010 kJ
29 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 73 g Fett

Sören Anders
Zweierlei Wintersuppen

Freitag, 25. Februar 2022

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 & 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

Andrea Safidine
Himmel und Erde

Montag, 28. Februar 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
etwas Salz
125 ml Vollmilch
1 Prise Muskatnuss
1 EL Butter

Für die Äpfel:

4 säuerliche Äpfel (Boskop oder Elstar)
2 EL Zucker

Für die Zwiebeln:

300 g Zwiebeln
50 g Mehl
3 EL Butterschmalz

Für die Blutwurst:

400 g Blutwurst, geräuchert
3 EL Mehl
3 EL Butterschmalz

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in gesalzenem Wasser zugedeckt ca. 25 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen, nicht schälen. Äpfel mit einem Apfelausstecher entkernen und in dünne Apfelringe schneiden.
3. In einer Pfanne Zucker goldgelb karamellisieren, die Apfelscheiben hineinlegen, Temperatur auf Minimum reduzieren. Apfelringe kurz schwenken, dann die Pfanne beiseitestellen.
4. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder auf dem Küchenhobel in Scheiben hobeln.
5. Mehl in einen Teller geben und die Zwiebelringe mit den Händen leicht durch das Mehl ziehen und wieder abklopfen.
6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebelringe hineingeben und bei kleiner Hitze goldbraun braten.
7. Die Blutwurst in 1 cm dicke Scheiben abschneiden, ebenfalls in Mehl, z. B. dem restlichen Mehl von den Zwiebeln, wenden.
8. Erneut Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die mehlierten Blutwurstscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kross braten.
9. Die gekochten Kartoffeln abgießen.
10. Für den Stampf in einem Topf die Milch, Muskatnuss, Butter und 1 Prise Salz aufkochen und dann von der Herdplatte ziehen.
11. Die vorgekochten Kartoffeln in die Milch geben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Kartoffelstampf drücken. Bei Bedarf Milch und Butter nachgeben, bis ein luftiger Stampf entstanden ist.
12. Die Zwiebeln und die Blutwurst auf Küchenpapier abtropfen lassen.

13. Auf einem flachen großen Teller die Apfelscheiben aus der Pfanne nebeneinanderlegen. Darauf Kartoffelstampf und die Zwiebeln geben. Die gebratenen Blutwurstscheiben anlegen und servieren.

Pro Portion: 945 kcal/ 3950 kJ
75 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 62 g Fett