

**ARD-Buffet Rezepte Juli 23****Maria Groß  
Bunter Brotsalat****Montag, 3. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Leichte Küche, schnelle Küche, Mediterran

**Zutaten:**

200 g	Brot vom Vortag (z. B. Weißbrot)
3	Knoblauchzehen
60 ml	Olivenöl
etwas	Cayennepfeffer
etwas	Salz
4	Aprikosen
1	rote Paprikaschote
150 g	dicke grüne Bohnenkerne
1	rote Zwiebel
50 g	frische Minze
50 g	Basilikum
50 g	Kapuzinerkresse
100 g	bunte Kirschtomaten (gelb, grün, rot)
50 ml	Wasser
20 ml	Essig
etwas	Zucker
1	Bio-Zitrone
100 g	Parmesan am Stück

**Zubereitung:**

1. Das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel und Knoblauch zugeben. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen, die Brotwürfel goldgelb anschwitzen.
4. Dann alles in eine große Salatschüssel geben.
5. Die Pfanne nur zur Seite stellen, sie wird noch für das Gericht weiterverwendet.
6. Die Aprikosen abwaschen, trocknen, halbieren und den Kern entfernen.
7. Paprika abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika dann in Streifen schneiden.
8. Die Bohnenkerne aus der Hülle lösen und mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen.
9. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
10. Minze, Basilikum und Kapuzinerkresse mit Wasser abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Die Pfanne erneut erhitzen und die Aprikosenhälften darin kurz anbraten und karamellisieren.
12. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.
13. Die angebratenen Aprikosen mit in die Salatschüssel geben.
14. In die Pfanne die grünen Bohnenkerne geben, 50 ml Wasser angießen und die Bohnen kurz angaren, mit Salz würzen.
15. Sobald das Wasser verkocht ist, restliches Olivenöl und die Zwiebelstreifen zugeben, andünsten. Dann Essig zugeben und alles ebenfalls in die Salatschüssel geben.
16. Die halbierten Kirschtomaten in die heiße Pfanne geben, mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Darauf die Paprikastreifen geben und mit etwas Cayennepfeffer würzen. Paprika kurz anschwitzen und dann Tomaten und Paprika ebenfalls in die Salatschüssel geben.

17. Alle Zutaten in der Salatschüssel einmal locker durchmischen. Salat mit den frisch gezupften Minze-, Basilikum- und Kapuzinerkresseblättchen verfeinern.

18. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

19. Salat auf Teller anrichten, frisch gehobelte Parmesanspäne und Zitronenschale darüber verteilen.

Pro Portion: 480 kcal/ 2000 kJ

42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 23 g Fett

.

## Sören Anders Zitronenhähnchen mit Kartoffelecken

Dienstag, 4. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Heimatküche

### Zutaten:

Für das Hähnchen:

1	frisches Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
4	Zitronen
150 g	durchwachsener, geräucherter Speck
4	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Majoran
etwas	Salz
200 g	Schmand

Für die Kartoffeln:

1 kg	neue Kartoffeln, fest kochend
4	Knoblauchzehen
5 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise Paprikapulver)
6 EL	Pflanzenöl zum Backen

### Zubereitung:

**Bitte beachten:** Das Hähnchen wird 10 Stunden mariniert.

1. Das Hähnchen innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.
2. Von den Zitronen den Saft auspressen. Das Hähnchen mit dem Zitronensaft übergießen und zugedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei das Hähnchen hin und wieder in der Schüssel wenden.
3. Anschließend den Speck in feine Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und halbieren.
5. Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenschütteln.
6. Einen großen Bräter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten und das Fett auslassen.
7. Das Hähnchen aus der Schüssel nehmen, Zitronensaft in der Schüssel noch kurz beiseitestellen. Das Hähnchen trocken tupfen, innen und außen salzen und mit den Kräuterzweigen und der Hälfte vom Knoblauch füllen.
8. Das Hähnchen zum ausgelassenen Speck in den Bräter geben und rundum anbraten. Ebenfalls restlichen Knoblauch glasig mitbraten.
9. Dann den Zitronensaft zugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
11. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
12. Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
14. Knoblauch, Thymianblättchen, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen.
15. Die gewürzten Kartoffelspalten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im vorgeheizten Backofen ca.

30 Minuten knusprig garen. Je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.

16. Das gegarte Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Schmand in den Bratfond rühren, erhitzen und die Sauce abschmecken.

17. Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu die Kartoffelspalten servieren.

Pro Portion: 1000 kcal/ 4180 kJ

35 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 62 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Persischer Kirschreis mit Zucchini**  
**und gerösteten Mandeln**

Mittwoch, 5. Juli 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Feine Küche, Asia & Weltküche, Vegetarisch

**Zutaten**

300 g	frische Sauerkirschen
etwas	Salz
300 g	Basmatireis
1 Msp.	Safranfäden
2 EL	Butter
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle
50 g	Mandeln
1/2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bund	Lauchzwiebeln
300 g	Zucchini

**Zubereitung**

1. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.
2. Für den Reis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, ca. 1 EL Salz zugeben.  
Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz.
3. Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.
4. Safranfäden mörsern, 2 EL heißes Wasser zugeben und den Safran auflösen.
5. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und den aufgelösten Safran über den Reis träufeln. Die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auf den Topf auflegen und den Reis bei sehr niedriger Temperatur ca. 25 Minuten gar dämpfen.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. In einer tiefen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Dann die Kirschen und 1-2 EL Wasser zugeben. Mit einer Prise Salz, Zucker und Pfeffer würzen und zugedeckt kurz die Kirschen weich dünsten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen. 1 TL Olivenöl, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz unter die Mandeln mischen.
9. In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
10. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in schöne Stücke schneiden.
11. In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und die Zucchini darin scharf anbraten, mit etwas Salz würzen. Zwiebellauch zugeben, zusammen ca. 5 Minuten dünsten.
12. Kirschen, Mandeln, Lauchzwiebeln und Zucchini kurz vor dem Servieren unter den gedämpften Kirschreis mischen. Dann servieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2450 kJ

70 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett

**Christian Henze**  
**Geräucherte Paprika mit Mango-Couscous****Donnerstag, 6. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch

**Zutaten:**

6	rote Paprikaschoten
150 ml	Mangosaft
100 g	Couscous
5 EL	Olivenöl
2 TL	Tomatenmark
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Limette
1/2 Bund	glatte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Paprikaschoten längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen.
3. Im vorgeheizten Ofen die Paprikaschoten 15-20 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten), die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
5. In einem Topf den Mangosaft aufkochen, Kochstelle ausschalten. Couscous einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.
6. Von den gerösteten Paprikavierteln die Haut abziehen, anschließend die Paprikastücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
7. Olivenöl, Tomatenmark, Paprikapulver, ½ TL Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Paprikafilets damit einstreichen. Nochmals auf der obere Einschubleiste in den heißen Backofen schieben und kurz rösten. Dann aus dem Ofen nehmen.
8. Limette heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
10. Mango-Couscous mit Salz, Pfeffer, etwas Limettenschale und -saft abschmecken, Petersilie unterheben. Couscous auf Teller verteilen.
11. Die gegrillten Paprikafilets darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 305 kcal/ 1260 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 16 g Fett

**Daniele Corona**  
**Spaghetti mit Ofenpaprikacreme und Aubergine****Freitag, 7. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Pasta, Vegetarisch

**Zutaten:**

4	rote Paprikaschoten
1	große Aubergine
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
15 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
4 Zweige	Basilikum
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Weißweinessig
400 g	Spaghetti
100 g	Stracchino-Käse (ital. Weichkäse, alternativ Doppelrahm-Frischkäse)

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Paprikaschoten und Aubergine abwaschen und abtropfen lassen.
3. Aubergine der Länge nach halbieren, die beiden Schnittflächen mit einem Messer einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Paprikaschoten, Auberginenhälften und Zwiebel in der Schale darauf verteilen. In den heißen Backofen schieben und 25-30 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und halbieren.
6. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken.
7. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
8. Sobald die Aubergine goldbraun und weich gegart ist, kann das Blech mit dem Gemüse aus dem Backofen nehmen. Gegarte Paprikaschoten mit einem feuchten sauberen Geschirrtuch abdecken und Paprika etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
9. Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen, fein hacken und mit gehackten getrockneten Tomaten mischen. Basilikum in Streifen schneiden und die Hälfte davon mit etwas Salz, Pfeffer und der Hälfte vom restlichen Olivenöl (etwa 30 ml) dazugeben und alles gut vermischen.
10. Gegarte Paprikaschoten schälen, halbieren und das Kerngehäuse austreichen. Gegarte Zwiebel aus der Schale lösen.
11. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
12. Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Essig, restliches Olivenöl und Basilikum in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Mit der Gemüsebrühe verdünnen.
13. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten biss fest kochen.
14. Gekochte Spaghetti abgießen, in eine Schüssel geben. Die Paprikacreme untermischen und die Spaghetti auf Tellern anrichten.
15. Mit zwei Löffeln Nocken aus der Auberginenmasse formen und diese auf die Spaghetti geben.
16. Den Stracchino in einer Schüssel verrühren und mit einem Löffel auf den Spaghetti verteilen. Nach Belieben mit Basilikumblättern verfeinern.

Pro Portion: 705 kcal/ 2940 kJ

78 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 34 g Fett

## Tarik Rose Quarkknödel mit Tomatensugo

Montag, 10. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche

### Zutaten:

Für die Knödel:

80 g	Dinkeltoastbrot
50 g	Parmesan
400 g	Magerquark
2	Eier
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Mandeln, blanchiert und gemahlen
1 TL	Kartoffelstärke

Für den Sugo:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
700 g	passierte Tomaten
400 g	Cocktailtomaten
3 Stängel	Liebstöckel
1 TL	Ahornsirup
½ TL	Harissapulver (nordafrikanische Würzmischung)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Parmesanspäne

### Zubereitung:

1. Für die Knödel Dinkeltoast entrinden und fein reiben.
2. Den Parmesan ebenfalls fein reiben.
3. Geriebenes Brot mit Quark, Eiern und Öl in einer Schüssel cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mandeln und Parmesan unterheben. Die Masse zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen,
4. Inzwischen für den Sugo Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.
6. Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles offen auf die Hälfte einkochen.
7. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
8. Den Liebstöckel abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die Stiele fein hacken.
9. Unter den eingekochten Sugo Cocktailtomaten, Liebstöckelstiele und Ahornsirup rühren und noch etwa 5 Minuten weiterköcheln.
10. Währenddessen für die Knödel in einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit der Kartoffelstärke aufkochen (die Stärke verhindert, dass die Knödel gegebenenfalls rasch zerfallen, so bleiben sie beim Garen schön kompakt).
11. Die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einem Knödel formen.
12. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Knödel in das siedende Wasser gleiten lassen. Wenn sie nach etwa 5 Minuten an die Oberfläche steigen, noch weitere 5 Minuten garen.

13. Danach die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
14. Tomatensugo mit dem übrigen Öl, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Auf tiefen Tellern jeweils etwas Tomatensugo verteilen und die Knödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit dem übrigen Liebstöckelblättern garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 39 g Fett

## Kevin von Holt Tomaten-Pie mit Kräuterpesto

Dienstag, 11. Juli 2023  
Rezept für 8 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Mittel  
Mediterran

### Zutaten:

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
400 g	Tomaten der Saison (z. B. bunte Sorten)
einige	Zweige frischer Thymian
einige	Zweige frischer Oregano
400 g	Blätterteig (frisch oder TK aufgetaut)
50 g	Gruyère (Schweizer Hartkäse; frisch gerieben)
50 g	Parmesan (frisch gerieben)
100 g	Sauerrahm
1 Prise	Zucker
3 Bund	Kräuter der Saison (z. B. je ein Bund Basilikum, Petersilie, Kerbel)
100 ml	Olivenöl
50 g	geschälte Mandelkerne
50 g	Pecorino (ital. Hartkäse aus Schafsmilch; alternativ Parmesan)
1	Eigelb
100 g	Burrata (ital. Weichkäse mit fast flüssigem Kern)

### Außerdem:

etwas	Butter zum Einfetten der Form
etwas	Mehl zum Ausrollen

### Zubereitung:

1. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalotte und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und sacht bräunen.
3. Tomaten waschen, trockenreiben, putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden oder – je nach Größe – halbieren.
4. Thymian und Oregano waschen, trocken schütten. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
5. Eine Tarte- oder Springform (26-28 cm Ø) mit Butter ausstreichen.
6. Blätterteig halbieren. Die Form mit einer Hälfte des Teigs so auslegen, dass der Teig noch etwas über den Formrand lappt.
7. Gruyère, Parmesan und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Käse-Sauerrahm-Mischung auf dem Blätterteig verstreichen.
9. Schalotten-Knoblauch-Mix aus der Pfanne darauf verteilen und mit Tomatenscheiben belegen.
10. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit gehacktem Thymian und Oregano bestreuen.
11. Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Den restlichen Blätterteig auf wenig Mehl gegebenenfalls etwas ausrollen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
13. Die Streifen als Teiggitter über die Tomatenfüllung legen. Den überstehenden Teig dann abschneiden. Teigreste übereinanderlegen, etwas zusammendrücken und den Rand der Pie damit rundherum gut verschließen

14. Tomaten-Pie in den heißen Backofen schieben und ca. 20 Minuten backen.
15. In der Zwischenzeit die übrigen Kräuter waschen, waschen und trocken schütteln. Kräuter grob hacken.
16. Kräuter, Öl und Mandeln in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren.
17. Pecorino reiben, zugeben und kurz untermixen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
18. Eigelb und 1 TL Wasser verquirlen. Nach 20 Minuten Backzeit die Oberfläche des Pie vorsichtig mit Eigelb bestreichen. Pie weitere 20–25 Minuten goldbraun und knusprig fertig backen.
19. Den Pie aus dem Backofen nehmen und vor dem Anschneiden in der Form mindestens 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
20. Zum Servieren Pie aus der Form lösen. Burrata abtropfen lassen, zerzupfen und über den Pie streuen. Etwas Pesto darüber träufeln und den Pie servieren. Rest Pesto extra servieren.

Pro Portion: 525 kcal/ 2190 kJ

17 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 45 g Fett

**Stephan Hentschel**  
**Buchweizenpfannkuchen mit Blaubeeren und Radicchio**  
**Personen**

**Mittwoch, 12. Juli 2023**  
**Rezept für 4**

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

**Zutaten**

Für die Pfannkuchen:

100 g	Buchweizenmehl
2 Msp.	Backpulver
100 ml	kalter Kaffee (kann auch vom Vortag sein)
50 ml	Milch
2	Eier (Größe M)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL	Rapsöl

**Für den Salat:**

1	Radicchio
2 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	süßer Senf (nach Belieben)
200 g	Blaubeeren

**Zubereitung:**

Bitte beachten: Der Teig muss 1 Stunde quellen.

1. Für den Teig Buchweizenmehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Kaffee, Milch und Eier zugeben. Alles z. B. mit einem Schneebesen gründlich zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.
3. Kurz vor der Zubereitung der Pfannkuchen den Radicchio waschen und trocken schleudern. Blättchen fein zerpfeifen oder in feine Streifen schneiden.
4. Olivenöl und Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, nach Belieben noch süßen Senf untermischen und den Salat damit marinieren.
5. Blaubeeren verlesen, waschen, vorsichtig trocken tupfen und halbieren. Blaubeeren und Salat mischen.
6. In einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen.
7. Den Teig nochmals gründlich durchrühren.
8. Soviel Teig in die heiße Pfanne gießen und unter Schwenken darin gleichmäßig verteilen, dass der Boden gut bedeckt ist.
9. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Auf einen Teller geben und warm halten.
10. Aus übrigem Teig in restlichem Öl weitere Pfannkuchen backen.
11. Zum Servieren den Radicchio-Blaubeer-Salat auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen oder zu Päckchen falten und anrichten.

Pro Portion: 325 kcal/ 1370 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 23 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Gyros aus der Pfanne mit griechischem Salat****Donnerstag, 13. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran**Zutaten:**

2	rote Zwiebeln
6 EL	Olivenöl
350 g	Oberschale vom Schwein
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stängel	Oregano
2 Stängel	Majoran
1 Zweig	Rosmarin
1	Knoblauchzehe
1	Salatgurke
2	Fleischtomaten
60 g	grüne Oliven, entkernt
2	Lauchzwiebeln
1	Bio-Zitrone
150 g	fester Schafskäse
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Für das Pfannengyros die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin anschwitzen, anschließend aus der Pfanne nehmen.
3. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Oregano, Majoran und Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Vom Oregano und Majoran die Blättchen abstreifen und fein schneiden.
5. Knoblauch schälen und fein schneiden.
6. In der Zwiebelpfanne etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch portionsweise anbraten. Rosmarinzweig zum Fleisch in die Pfanne geben, 2/3 vom gehackten Majoran und Oregano sowie Knoblauch zugeben. Danach die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebelstreifen darauf geben.
7. Für den Salat die Gurke waschen, schälen und in Stücke schneiden.
8. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden, die Oliven grob hacken.
9. Die Lauchzwiebeln waschen, trocknen und kleinschneiden.
10. Die Zitrone heiß abwaschen und trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
11. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
12. Tomaten und Gurken in eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen, grob gehackte Oliven und fein geschnittenen Zwiebellauch zugeben.
13. Aus Zitronenschale, -saft, und etwa 3 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den Tomaten und Gurken vermengen.
14. Zuletzt den gewürfelten Schafskäse daruntermischen.
15. Das Fleisch in der Pfanne kurz vor dem Servieren durchmischen und auf vorgewärmte Teller geben. Den Salat dazu reichen. Dazu Fladenbrot oder Baguette servieren.

Pro Portion: 415 kcal/ 1720 kJ, 7 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 32 g Fett

**Sören Anders**

## **Gebratene Forelle mit Blattsalat und Beerendressing**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Freitag, 14. Juli 2023

Rezept für 4 Personen

### **Zutaten:**

Für die Brotwürfel:

300 g	Ciabatta
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### **Für den Stachelbeer-Salat:**

1/2	Kopfsalat
150 g	Stachelbeeren
1	rote Zwiebel
8	Cocktailtomaten
1 Bund	Wildkräuter (z. B. Sauerampfer, wilde Rauke, Giersch, gebleichter Löwenzahn, Vogelmilch)
1 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

### **Für die Forelle:**

4	Forellenfilets mit Haut á ca. 150 g
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Das Brot in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen.
3. Den Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken flach drücken.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Brotwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Thymian mit in die Pfanne geben und die Brotwürfel rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Salat putzen, waschen und trockenschleudern.
6. Die Stachelbeeren waschen, trocknen, anschließend halbieren.
7. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
8. Die Tomaten waschen und halbieren.
9. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und mundgerecht zupfen.
10. In einer Schüssel aus Essig, Öl und Salz, Pfeffer und Zucker ein Salatdressing rühren. Tomaten, Stachelbeeren und Zwiebeln unterrühren.
11. Die Forellenfilets abwaschen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten ziehen. Die Forellenfilets mit Salz würzen.
12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
13. Wildkräuter und Kopfsalat unter das Salatdressing mischen.
14. Fischfilets und Salat auf Tellern anrichten. Mit den Brotwürfeln bestreuen und servieren.

Pro Portion: 655 kcal/ 2740 kJ, 42 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 38 g Fett

**Rainer Klutsch**  
**Schweizer Wurstsalat mit Bratkartoffeln**  
Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach

**Montag, 17. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

**Für die Bratkartoffeln:**

800 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend  
etwas Salz  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Zwiebel  
3 EL Butterschmalz  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für den Wurstsalat:**

400 g Schinkenwurst  
350 g Schweizer Käse (z. B. Emmentaler)  
2 rote Zwiebeln  
1 EL scharfer Senf  
60 ml Apfelessig  
80 ml Pflanzenöl, geschmacksneutral  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
etwas Zucker  
etwas Salz  
1 Bund Schnittlauch  
100 g roter Rettich  
1/2 Kopfsalat

**Zubereitung:**

1. Die Kartoffeln abwaschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Dann abgießen, pellen und auskühlen lassen.
2. Für den Wurstsalat die Wurst und den Käse zunächst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Senf mit der Hälfte Essig und der Hälfte vom Öl gut vermischen. Wurst, Käse und Zwiebeln darunter geben, gut vermischen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Restlichen Essig und Öl, eine Prise Zucker, etwas Pfeffer und Salz in ein verschließbares Glas geben und schütteln, fertig ist das Dressing.
6. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Den Rettich waschen und grob raspeln. Schnittlauch und Rettich in eine Schüssel geben, das Dressing übergießen und alles gut vermischen.
8. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Für die Bratkartoffeln Petersilie abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Zwiebel schälen und fein schneiden.
11. Die ausgekühlten Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.
12. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei starker Hitze schwenken, bis sie Farbe angenommen haben.
13. Fein geschnittene Zwiebel zugeben und so lange braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und gehackte Petersilie untermischen.
14. Die Salatblätter ringförmig auf Tellern anrichten und mit dem Rettich-Dressing beträufeln.
15. Den Wurstsalat noch mal durchmischen und in der Tellermitte anrichten. Dazu die Bratkartoffeln reichen.

Pro Portion: 1090 kcal/ 4560 kJ, 29 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 88 g Fett

Dienstag, 18. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen

**Jörg Sackmann**  
**Parmesan-Soufflé mit Paprikagemüse**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Feine Küche

**Zutaten:**

Für das Gemüse:

2	rote Paprikaschoten
2	grüne Paprikaschoten
1	Zwiebel
2	Tomaten
3 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	brauner Zucker
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
25 g	grüne Oliven, entkernt
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Parmesan-Soufflée:

5	Eier
100 g	weiche Butter
250 g	Sauerrahm
120 g	Weizenmehl, Type 405
250 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz
etwas	Piment d'Espelette
1 Prise	Zucker
etwas	Butter zum Ausfetten der Förmchen
etwas	Weizenmehl zum Bestäuben der Förmchen

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit den Schalenseiten nach oben auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen.
3. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis die Haut an den meisten Stellen dunkel wird und Blasen wirft, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
5. Die Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen. Dann die Schalen der Paprika abziehen.
6. Für das Parmesan-Soufflé die Eier trennen.
7. Butter schaumig aufschlagen, Eigelbe einzeln gründlich unterrühren. Sauerrahm unterrühren. Mehl und Parmesan mischen und unterrühren. Mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen.
8. Eiweiße, je 1 Prise Salz und Zucker in einer Schüssel cremig, nicht zu fest, aufschlagen. Dann vorsichtig nach und nach unter die Parmesanmasse heben.
9. Souffléförmchen (à 250 ml Inhalt) mit Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Die Förmchen etwa zur Hälfte mit der Soufflémasse füllen.
10. Die Förmchen in eine große, tiefe Auflaufform setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Förmchen etwa zu 2/3 in Wasser stehen. In den heißen Backofen schieben, Soufflé 15–20 Minuten goldbraun backen.
11. In der Zwischenzeit geschälte Paprika in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

12. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
13. Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und würfeln.
14. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei geringer Hitze glasig andünsten. Essig und Zucker zufügen. Alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.
15. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln und Blättchen abstreifen und grob schneiden.
16. Tomatenwürfel, Rosmarin und Thymian unter die Zwiebeln mischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
17. Oliven grob würfeln.
18. Paprika und Oliven unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Paprikagemüse mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.
19. Parmesan-Soufflés in den Förmchen direkt aus dem Ofen auf Tellern anrichten. Das Paprikagemüse dazureichen.

Pro Portion: 925 kcal/ 3860 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 72 g Fett

**Jacqueline Amirfallah****Mittwoch, 19. Juli 2023****Tomatenrisotto****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, Vegetarisch

**Zutaten:**

700 g	vollreife Strauchtomaten
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Zucker
1 Prise	Pul Biber (getrocknetes, gemörsertes Paprikapulver)
2	Schalotten
4 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis
100 ml	Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
3	Roma-Tomaten (Flaschentomaten)
12	Kirschtomaten
1 Prise	Zimt
12	Salbeiblätter
100 g	ital. Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padana)
1 EL	Butter

**Zubereitung:**

1. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten grob schneiden.
2. Tomatenstücke zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Zucker und Pul Biber gut abschmecken. Dann die Tomatenbrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen.
3. Schalotten schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis zugeben und kurz mitanschwitzen, bis er glänzt. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einkochen lassen.
5. Anschließend so viel heiße Tomatenbrühe angießen, bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren sacht köchelnd ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach heiße Brühe zugießen.
6. Währenddessen die Roma- und Kirschtomaten waschen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Haut abziehen.
7. Roma-Tomaten längs vierteln. Kerne und Saft aus den Vierteln drücken.
8. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Geviertelte Tomaten und Kirschtomaten im heißen Öl anbraten. Mit Salz und Zimt würzen.
9. Für die Salbeiblätter restliches Olivenöl in einer kleinen Pfanne oder Topf erhitzen und die Salbeiblätter darin anbraten.
10. Hartkäse fein reiben.
11. Unter den bissfest gekochten Reis Butter und Käse rühren, abschmecken.
12. Risotto auf Tellern anrichten und die gebratenen Tomaten und Salbeiblätter darauf geben.

Pro Portion: 610 kcal/ 2550 kJ

66 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 28 g Fett

**Tarik Rose**  
**Hähnchenkeulen mit Ofengemüse**

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran

Freitag, 21. Juli 2023

Rezept für 4 Personen

**Zutaten:**

Für Hähnchen und Gemüse:

2	rote Paprika
1	gelbe Paprika
4	Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
etwas	Salz
2 TL	flüssiger Honig
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	scharfes Paprikapulver
5 EL	Olivenöl
1	Aubergine
2	Zucchini
4	rote Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3	Tomaten
2 TL	Apfel-Balsamessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto:

75 g	gereifter Gouda (ersatzweise Parmesan)
1/2 Bund	Petersilie
1 Bund	Rucola
1	Bio-Zitrone
80 g	gemahlene Mandeln
40 ml	mildes Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprika mit den Schalenseiten nach oben auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft.
3. Die Hähnchenkeulen im Gelenk halbieren, waschen, trocken tupfen und leicht salzen.
4. Honig, beide Paprikapulver und 2 EL Öl verrühren und die Hähnchenkeulen damit großzügig bestreichen.
5. Aubergine waschen, putzen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen.
6. Zucchini putzen und waschen.
7. Zucchini in längliche Scheiben schneiden, salzen und auf ein Backblech geben.
8. Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen und halbieren.
9. Paprika aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
10. Einen Bräter erhitzen, die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten.
11. Auberginenscheiben abtupfen, mit den Zwiebeln und Knoblauch mit aufs Backblech zu den Zucchini geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln und durchmischen. Die angebratenen Hähnchenkeulen obenauf geben und alles ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Tipp: Die Hähnchenkeulen können auch auf dem Grill gebraten werden. Dafür Die Keulen auf dem Grill bei direkter Hitze rundum 5 bis 8 Minuten anbraten, dann an den Grillrand

ziehen und bei indirekter Hitze geschlossen 20 bis 25 Minuten fertigaren. So bleibt das Fleisch saftig.

Tipp: Auch die Gemüse können in einer Grillschale auf dem Grill gegart werden.

12. Für das Pesto Käse fein reiben.

13. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen, die Stiele klein schneiden.

14. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern, grobe Stiele entfernen.

15. Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben.

16. Rucola, Petersilienblätter inklusive Stiele, Käse, Mandeln, Olivenöl und Zitronenschale in einem hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17. Die Tomaten waschen, waagrecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben mit zum Gemüse aufs Blech geben und die restliche Garzeit mit garen.

18. Von den abgekühlten Paprika die Schale abziehen.

19. Gemüse und Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen, die Keulen vom Blech nehmen.

20. Paprika zum Gemüse geben, dieses mit Essig, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

21. Gemüse und Hähnchenkeulen anrichten, etwas Pesto darüber träufeln.

Pro Portion: 935 kcal/ 3920 kJ

17 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 70 g Fett

**Andrea Safidine**

**Ruck-Zuck Spaghetti**

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Schnelle Küche, Pasta, Vegetarisch

**Montag, 24. Juli 2023**

**Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

1	kleiner Radicchio
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
500 g	Tomaten
etwas	Salz
500 g	Spaghetti
80 ml	Olivenöl
150 g	Parmesan
1 Bund	Basilikum
etwas	Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Radicchio putzen, waschen, die Salatblätter trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Die Tomaten waschen, abtrocknen und in Stücke schneiden, kleine Tomaten nur halbieren.
4. Reichlich gut gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest kochen.
5. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Radicchio, Zwiebeln und Knoblauch darin braten.
6. In der Zwischenzeit den Käse fein reiben.
7. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerpfeifen, dabei 4-5 Blätter für die Garnitur übriglassen.
8. In eine große Schüssel das restliche Olivenöl geben. Tomaten, Käse, Basilikumstreifen und die Radicchio-Mischung darin vermengen.
9. Die bissfesten Spaghetti abgießen und noch heiß sofort in die Schüssel geben.
10. Nun alles locker vermenge und einen Moment zugedeckt ruhen lassen.
11. Zum Servieren die restlichen Basilikumblätter über die Spaghetti streuen und die Pasta lauwarm servieren.

Pro Portion: 780 kcal/ 3270 kJ

92 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 32 g Fett

**Kevin von Holt**  
**Hähnchen-Nuss-Schnitzel mit Sommerwiesen-Risotto**

**Dienstag, 25. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche

## Zutaten

Für das Haselnusshuhn:

2 Hähnchenkeulen (Fleisch ggf. bereits vom Geflügelhändler von Haut und Knochen lösen lassen)  
1 doppeltes Hähnchenbrustfilet (ohne Knochen und Haut)  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
50 g gemahlene Haselnüsse (Haselnussgrieß)  
50 g Mie de Pain (fein gemahlenes Weizen-/Toastbrot ohne Rinde)  
2 Eier  
etwas Mehl  
2 EL Butter zum Braten

Für den Risotto:

1 Schalotte  
50 g Butter  
300 g Risottoreis  
100 ml trockener Weißwein  
1 l heiße Geflügelbrühe  
50 g frisch geriebener Parmesan  
2 Bund frische Sommerkräuter (z. B. Sauerampfer, Zitronenthymian, Löwenzahn, verschiedene Blüten, Kapuzinerkresse, glatte Petersilie)

## Zubereitung

1. Das Fleisch vorbereiten, dafür die Haut abziehen und die Knochen aus dem Fleisch lösen. (Tipp: Haut und Knochen z. B. zum Kochen eines Fonds verwenden)
2. Keulenfleisch jeweils in etwa 2–3 Stücke teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Haselnüsse und Mie de Pain auf einem großen Teller vermischen.
4. Auf einem weiteren Teller die Eier verquirlen.
5. Mehl auf einen dritten Teller geben.
6. Die Fleischstücke portionsweise zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
7. Fleisch dann durch das Ei ziehen, etwas abtropfen lassen.
8. Hähnchenstücke zuletzt in der Haselnussmischung wenden und rundum panieren.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen.
10. Die Hähnchenstücke darin unter Wenden goldbraun braten.
11. Inzwischen den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
12. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in einer flachen Auflaufform im vorgeheizten Backofen je nach Größe 10-15 Minuten fertig garen.
13. Währenddessen für den Risotto die Schalotten schälen und fein würfeln.
14. Etwas Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.
15. Den Reis zugeben und kurz mit andünsten. Weißwein angießen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.
16. Dann nach und nach jeweils eine Kelle Brühe zugießen und unter Rühren köcheln lassen, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat und der Risotto mit noch leichtem Biss gegart ist.
17. Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.

18. Restliche Butter und Parmesan unter den Risotto rühren. Dann Kräuter unterrühren.  
Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Risotto und Haselnuss-Hähnchen anrichten.

Pro Portion: 995 kcal/ 4179 kJ  
72 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß, 46 g Fett

**Jacqueline Amirfallah**  
**Forellenfilet mit Fenchel-Orangen-Salat****Mittwoch, 26. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Schnelle Küche, Leichte Küche, Mediterran

**Zutaten:**

1	Bio-Orange
2 EL	Zucker
3	Fenchelknollen
1	Bio-Zitrone
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Salz
4 EL	Olivenöl
2	Schalotten
150 g	Crème fraîche
4	Forellenfilets mit Haut á ca. 120 g
1	Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

1. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden.
2. Etwas Wasser aufkochen, die Orangenschalenstreifen darin kurz blanchieren, das Wasser wegschütten, die Streifen abtropfen lassen. Und nochmals etwas Wasser aufkochen und die Streifen darin blanchieren, Streifen abtropfen lassen, Wasser wegschütten.
3. Die Streifen ein weiteres Mal in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kochen.
4. Den Fenchel waschen, putzen und das Fenchelkraut aufbewahren. Den Fenchel fein schneiden (das funktioniert mit einem Gemüsehobel am einfachsten).
5. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Dann etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Beiseite gelegtes Fenchelkraut fein schneiden.
7. Fenchelsamen mörsern.
8. Den gehobelten Fenchel mit dem Abrieb und etwas Saft der Zitrone, etwas Salz und gemörsertem Fenchelsamen würzen. 2 EL Olivenöl und das feingeschnittene Fenchelgrün ebenfalls untermischen.
9. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
10. Die Schalotten schälen und fein reiben. Mit Crème fraîche, 1 Prise Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
11. Die Forellenfilets abwaschen, abtrocknen und noch evtl. vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets mit Salz würzen.
12. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
13. Fenchelsalat auf Teller geben, die Orangenfilets und Orangenschalenstreifen darüber geben. Fischfilet anlegen und je einen Klecks der Schalotten-Crème fraîche dazugeben. Dazu passt frisches Baguette.

Pro Portion: 375 kcal/ 1560 kJ  
13 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 28 g Fett

**Rainer Klutsch  
Gefüllte Tomaten****Donnerstag, 27. Juli 2023  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Mediterran, Vegetarisch

**Zutaten:**

8	mittelgroße Tomaten mit grünem Stielansatz
etwas	Salz
etwas	Zucker
etwas	Gemüsebrühe
1	rote Zwiebel
1	kleine Zucchini
2	Knoblauchzehen
etwas	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Instant-Couscous
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
1/2	Bio-Zitrone
250 g	Feta

**Zubereitung:**

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dranbleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen.
2. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
3. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und Knoblauch zugeben und mitanbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn alles schön angebraten ist, die Tomatenflüssigkeit angießen, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.
5. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
6. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
8. Couscous-Füllung mit Zitronenschale, -saft und etwas Olivenöl abschmecken. Feta etwas zerbröseln, 2/3 davon locker unter den Couscous mischen.
9. Tomaten von innen mit Olivenöl auspinseln, mit Salz und Zucker würzen. Die Couscous-Füllung darin verteilen.
10. Grillfunktion oder Oberhitze des Backofens auf 180 Grad vorheizen.
11. Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen.
12. Die Tomaten im Ofen ca. 5 Minuten erwärmen, dann die Tomatendeckel aufsetzen und alles servieren.

Pro Portion: 545 kcal/ 2280 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 32 g Fett

**Felicitas Then**  
**Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto****Montag, 31. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Feine Küche, Pasta**Zutaten:**

50 g	Haselnüsse, geschält
50 g	Kürbiskerne, geschält
80 g	Parmesan am Stück
1 Bund	Basilikum
1	Chilischote
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
120 ml	Pflanzenöl (neutral im Geschmack)
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
350 g	Pasta nach Wahl
2	geräucherte Saiblings-Filets ohne Haut

**Zubereitung:**

1. Die Haselnüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett auf dem Herd ca. 5 Minuten goldbraun rösten (oder auf einem Backblech im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen). Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Für das Pesto die abgekühlten Kürbiskerne und Haselnüsse mit Knoblauch, Chili, Pflanzenöl, Olivenöl, Basilikumblättern, Parmesan, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Pasta darin bissfest kochen.
5. Während die Pasta kocht, die Fischfilets auf einen Teller geben und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad (Ober- und Unterhitze) erwärmen.
6. Die bissfest gekochte Pasta abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen.
7. Eine Pfanne erhitzen, Pasta und aufgefangenes Kochwasser hineingeben und mit reichlich Pesto in der Pfanne kurz heiß schwenken.
8. Warme Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen.
9. Die Pasta auf Teller geben, Fischfilets anlegen und alles anrichten.

Pro Portion: 942 kcal/ 3940 kJ  
64 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 61 g Fett