

ARD-Buffet Rezepte Juni 2023
Martin Gehrlein
Schweinebraten mit Krautsalat**Donnerstag, 1. Juni 2023**
Rezept für 6 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:**Für den Schweinebraten:**

2 kg Schweinebauch mit Schwarte
1 Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
½ TL gemahlener Kümmel
etwas Wasser
1 kg Schweineknochen, klein gehackt
1 Möhre
100 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
500 ml dunkles Bier
etwas Speisestärke (nach Belieben)

Für den Krautsalat:

2 Schalotten
30 g geräucherter Speck
800 g Weißkraut
4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weinessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Kümmel

Zubereitung:

Hinweis: das Fleisch muss über Nacht durchziehen!

1. Für den Schweinebraten am Vortag das Fleisch kalt waschen, gründlich trocken tupfen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Mit einer Fleischgabel in die Schwarte Löcher einstechen, dann die Schwarte mit Zitronensaft und kräftig mit Salz einreiben. Das Fleischstück auf einen großen, tiefen Teller oder in eine Auflaufform geben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am folgenden Tag den Schweinebraten trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen und mit der Schwartenseite nach unten in einen Bräter legen. So viel Wasser angießen, dass die Schwarte in der Flüssigkeit liegt. Zugedeckt den Braten so 1 Stunde auf dem Herd köcheln lassen, damit die Schwarte weich wird.
4. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Knochen kalt abwaschen, abtropfen lassen und auf ein Backblech geben. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten.
6. Dann die Knochen aus dem Ofen nehmen. Die Backofentemperatur auf 180 Grad Ober- und Unterhitze reduzieren.
7. Möhre, Sellerie und Lauch putzen, bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.
8. Schweinebraten aus dem Bräter nehmen, mit der Schwarte nach oben auf ein Arbeitsbrett legen. Die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden.
9. Den Braten mit der Schwartenseite nach oben wieder in den Bräter setzen. Das Gemüse und gerösteten Knochen darum verteilen.
10. Den Schweinebraten weitere ca. 1,5 Stunden im Ofen zugedeckt garen. Währenddessen nach und nach das Bier über den Braten gießen.

11. Inzwischen für den Krautsalat Schalotten schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln. Weißkraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein schneiden oder hobeln.
12. In einer Pfanne in 1 TL Sonnenblumenöl Speck und Schalotten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Weißkraut vermischen. Mit Essig, restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken und ziehen lassen. Zwischendurch öfter gut durchmischen.
13. Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen. Das Ofengitter auf ein Backblech setzen. Den Braten mit der Schwarte nach oben daraufsetzen und im heißen Ofen so lange weiter rösten, bis die Kruste schön kross ist.
14. Den Schmorfond aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einem Topf passieren. Fond aufkochen und würzig abschmecken. Evtl. etwas Stärke mit 1 EL Wasser anrühren und die Sauce damit binden.
15. Den Braten aufschneiden, die Sauce angießen und mit dem Krautsalat servieren. Dazu passen Semmelknödel.

Pro Portion: 1020 kcal/ 4280 kJ
7 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 81 g Fett

**Rainer Klutsch
Gratinierter Spargel mit Parmesan****Freitag, 2. Juni 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

180 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
150 g	weiche Butter
1	Kopfsalat (oder Bataviasalat)
1 kg	weißer Spargel
etwas	Salz
1 TL	Zucker
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	weißer Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Kerbel

Zubereitung:

1. Den Parmesan fein reiben. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden.
2. Weiche Butter mit Parmesan und der Hälfte vom Schnittlauch vermischen. Die Würzbuttermilch zu einer Rolle formen und zugedeckt kalt stellen.
3. Den Salat putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.
4. Den Spargel schälen und eventuell holzige oder trockene Enden abschneiden.
5. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. In einem Topf Wasser aufkochen, mit etwas Salz und Zucker aromatisieren und den Spargel darin ca. 4 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen, abtropfen und in eine flache Auflaufform oder auf ein Backblech legen.
Tipp: Wer mag kann ca. 60 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden, über den Spargel streuen und darauf die Parmesanbutter verteilen.
7. Die kalte Parmesanbutter in dünne Scheiben schneiden und diese auf den Spargel legen. Im vorgeheizten Backofen auf der obersten Schiene den Spargel ca. 10 Minuten goldbraun backen.
8. In der Zwischenzeit für das Salatdressing Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
9. Zitronenschale mit Balsamico, einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, dann das Olivenöl unterrühren und restlichen Schnittlauch untermischen.
Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermischen.
10. Kerbel abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Gratinieren Spargel mit Kerbel bestreuen, anrichten und den Salat dazu servieren.

Pro Portion: 615 kcal/ 2570 kJ
8 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 57 g Fett

Sören Anders
Bunter Nudelsalat**Montag, 5. Juni 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Pasta**Zutaten:****Für den bunten Nudelsalat**

etwas	Salz
250 g	Nudeln nach Wahl (z. B. Spirelli, kleine Röhren- oder Hörnchennudeln/Gabelspaghetti)
1	Knoblauchzehe
125 g	Erbsen (frisch oder TK)
100 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Kräuteressig
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker
etwas	Curry (nach Belieben)
2 EL	Olivenöl
1	Paprikaschote (z. B. rot oder grün)
150 g	Salat-Mayonnaise
75 g	Natur-Joghurt
150 g	Gemüsemais (abgetropft, aus Dose)
150 g	gekochter Schinken in feinen Scheiben
3	Lauchzwiebeln

Zubereitung:

1. **Für den bunten Nudelsalat** reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren. Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.
2. Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.
3. Erbsen in den letzten ca. 3 Minuten der Kochzeit zu den Nudeln geben und mitgaren.
4. Nudeln und Erbsen abgießen. In eine Schüssel geben. Knoblauchpaste, Brühe, Essig, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben 1 Prise Curry verrühren. Mit Öl unter die Nudeln mischen. Mischung unter gelegentlichem Rühren etwa handwarm abkühlen lassen.
5. Paprika putzen, waschen und fein schneiden.
6. Mayonnaise und Joghurt unter die Nudelmischung rühren. Mais und Paprika untermischen. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
7. Vor dem Servieren Schinken in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, und fein schneiden.
8. Nach Belieben das Salatdressing mit noch etwas heißer Brühe flüssiger rühren. Schinken und Lauchzwiebeln unter den Nudelsalat mischen.
9. Salat mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiterem Curry abschmecken und anrichten.

Pro Portion: 545 kcal/ 2270 kJ
61 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 24 g Fett

Sören Anders
Italienischer Nudelsalat**Montag, 5. Juni 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran, Pasta

Zutaten

Für den italienischen Nudelsalat:

etwas	Salz
250 g	Nudeln (z. B. Farfalle/Schleifchen-/Schmetterlingsnudeln)
2	Knoblauchzehen
3	Tomatenhälften (getrocknet, in Öl)
1	Zwiebel
125 ml	Gemüsebrühe
3 EL	heller Balsam-Essig
3 EL	Pinienkerne
125 g	Mozzarella
75 g	Rucola
2 Stiele	Basilikum
4 EL	Olivenöl
3	Tomaten
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. **Für den italienischen Nudelsalat** reichlich Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen. Salz zugeben und die Nudeln einstreuen, durchrühren. Nudeln nach Packungsanleitung mit noch leichtem Biss garen.
2. Inzwischen für das Dressing Knoblauch abziehen, fein schneiden und mit etwas Salz zu einer feinen Paste verrühren.
3. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, 3 EL Öl dabei auffangen. Tomaten fein schneiden.
4. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brühe und Zwiebeln in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen lassen.
5. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit der Brühemischung und Essig übergießen und alles gründlich durchmischen.
6. Knoblauch, Tomatenstreifen und Tomatenöl unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mindestens 1 Stunde durchziehen und handwarm abkühlen lassen.
7. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
8. Mozzarella abtropfen lassen und zerpfeifen oder in Würfel schneiden.
9. Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.
10. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein schneiden.
11. Tomaten waschen, trocken reiben, halbieren und den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten in Spalten schneiden.
12. Übriges Öl und eventuell noch etwas Brühe unter die Nudeln rühren, sodass ein sämiges Dressing entsteht.
13. Tomaten, Rauke, Basilikum und Mozzarella unter die marinierten Nudeln heben. Salat nochmals mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und eventuell noch etwas Essig abschmecken.
14. Nudelsalat mit Pinienkernen bestreut anrichten.

Pro Portion: 620 kcal/ 2580 kJ
53 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 37 g Fett

Kevin von Holt
Steaksandwich mit Salzzitronen und Süßkartoffelchips**Dienstag, 6. Juni 2023**
Zutaten für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche**Zutaten:**

1	Süßkartoffel (300 g)
etwas	Salz
2 EL	Olivenöl
1	rote Zwiebel (klein)
etwas	Zucker
1	Salzzitrone (nach marokkanischer Art in Salz eingelegte Zitronen; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
200 g	Schmand
2 TL	Dijon-Senf
1 TL	Honig
etwas	Pfeffer
8 Scheiben	Brioche-/Kastenweißbrot
80 g	gesalzene Butter (zimmerwarm)
1 EL	Butterschmalz
4	Rinder-Minutensteaks
2	Romana Salat-Herzen
4 Scheiben	Provolone (italienischer Schnittkäse; alternativ Gouda)

Zubereitung:

1. Für die Süßkartoffelchips Kartoffel schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem stabilen Küchenhobel fein schneiden/hobeln.
2. Die Scheiben mit etwas Salz und Öl vorsichtig gründlich mischen, sodass alle Scheiben fein mit Öl überzogen sind.
3. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegtem Backblech gleichmäßig verteilen.
4. Das Blech in den heißen Backofen schieben und die Süßkartoffelscheiben ca. 15 Minuten knusprig rösten. Ggf. zwischendurch vorsichtig wenden.
5. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und jeweils mit etwas Salz und Zucker mischen, ziehen lassen.
6. Für den Dip eventuell vorhandene Kerne aus der Salzzitrone entfernen. Zitrone in sehr feine Würfel schneiden.
7. Schmand, Senf und Honig in einer Schüssel verrühren. Die Zitronenwürfel untermischen und den Dip mit Pfeffer abschmecken.
8. Brotscheiben von beiden Seiten dünn mit Butter bestreichen. In einer großen beschichteten Pfanne nach und nach goldbraun rösten.
9. Süßkartoffel-Chips aus dem Backofen nehmen. Backofen-Temperatur auf 80 Grad reduzieren. Die Süßkartoffel-Chips und Brotscheiben im Ofen warm halten.
10. Inzwischen Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen und im heißen Butterschmalz von jeder Seite ca. 1 Minute braten.
11. Steaks aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Backofen bei 80 Grad kurz ruhen lassen.
12. Währenddessen die Salatblätter ablösen, waschen und trocken schütteln. Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Salz würzen.
13. Zum Schichten der Sandwichs 4 Brotscheiben auf Teller verteilen. Mit Salatblättern belegen. Steaks aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. Steakstreifen auf dem

Salat verteilen. Je etwa ein Viertel vom Schmand-Salzzitronen-Dip darauf geben und den Käse auflegen.

14. Zwiebeln abtropfen lassen und auf dem Käse verteilen. Jeweils mit einer weiteren Toastscheibe abschließen und sofort servieren.

Pro Portion: 865 kcal/ 3630 kJ

71 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 50 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gerösteter Blumenkohl mit Gewürzjoghurt**Mittwoch, 7. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Asia & Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

500 g	Vollmilchjoghurt
1	großer Blumenkohl
etwas	Salz
1 TL	Sesamöl
etwas	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
2	Bio-Zitronen
1	rote Zwiebel
etwas	Zucker
3 Zweige	Thymian
1/2 TL	Sumach
1 TL	Sesam

Zubereitung:

Hinweis: Der Joghurt muss 24 Stunden abtropfen.

1. Bereits am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch bzw. dünnen Geschirrtuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch im Sieb geben und über einer Schüssel 24 Stunden (im Kühlschrank) abtropfen lassen (das Sieb mit dem Joghurt abdecken).
2. Am nächsten Tag den Blumenkohl putzen und waschen, dabei die zarten grünen Blätter beiseitelegen. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und klein schneiden.
3. Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Blumenkohlstücke in eine Schüssel geben, leicht salzen. Sesamöl, 3 EL Olivenöl darauf verteilen. Den Fenchel im Mörser zerstoßen und zum Blumenkohl geben, alles durchmischen und Blumenkohlstücke auf ein Backblech geben.
5. Im vorgeheizten Backofen den Blumenkohl 5-7 Minuten rösten.
6. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die beiseite gelegten Blumenkohlblättchen fein schneiden.
8. Gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, mit Zitronenschale und -saft mischen, mit Zucker und Salz abschmecken. Zwiebelstreifen und Blumenkohlblattstreifen ebenfalls untermischen.
9. Evtl. noch etwas Olivenöl zugeben und gut durchmischen.
10. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Thymianblättchen mit etwas Salz in einem Mörser zerstoßen, Sumach und Sesam untermischen.
11. Den abgetropften Joghurt noch einmal ausdrücken, mit der Thymian-Gewürzmischung würzen und mit ca. 2 EL Olivenöl beträufeln.
12. Den gerösteten Blumenkohl auf Teller anrichten und den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 270 kcal/ 1130 kJ
12 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 19 g Fett

Rainer Klutsch Weißer Bohnensalat mit Tomaten und Rucola

Donnerstag, 8. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

150 g dicke weiße Bohnenkerne, getrocknet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
7 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 rote Zwiebeln
20 ml Himbeeressig
1 Prise Zucker
2 Stangen Staudensellerie
3 Strauchtomaten
200 g Weißbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Bund Rucola
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum
2 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Hinweis: Bohnenkerne müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Die Bohnen in einer Schüssel mit reichlich Wasser (ca. 1 l) über Nacht einweichen.
2. Vor dem Kochen die Bohnen abgießen.
3. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein schneiden.
4. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Die eingeweichten Bohnen zugeben und mit ca. 700 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Rosmarinzweig zugeben und die Bohnen zugedeckt bei milder Hitze weichkochen (dauert ca. 1,5 Stunden).
5. Dann die weich gekochten Bohnen abschütten. Rosmarin entfernen. Bohnenkerne mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.
6. Rote Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.
7. Himbeeressig und 1 Prise Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zwiebelringe untermischen und ziehen lassen.
8. Staudensellerie waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden.
9. Die Tomaten vierteln, den Strunkansatz und die Kerne entfernen. Dann die Tomatenstücke nochmals halbieren.
10. Das Brot in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden.
11. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden etwas anrösten, eine angedrückte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben.
12. Geröstetes Brot auf einen Teller geben und leicht salzen.
13. Rucola abbrausen, trocken schütteln und evtl. grobe Stiele entfernen.
14. Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, nach Belieben grob hacken.
15. Rucola, Kräuter, rote Zwiebeln, Staudensellerie, Tomaten und Bohnen in einer großen Salatschüssel vorsichtig miteinander vermengen.
16. Aus Balsamico, Salz, Pfeffer und restlichem Öl ein Dressing mixen, abschmecken.
17. Das Dressing über die Salatzutaten träufeln. Die Brotwürfel über den Salat streuen und den Salat servieren.

Pro Portion: 500 kcal/ 2080 kJ, 47 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 27 g Fett

Tarik Rose
Gemüserolle mit Petersilien-Öl**Freitag, 9. Juni 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch**Zutaten:**

2	rote Paprikaschoten
2	Auberginen
2	Zucchini
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
150 ml	Apfelessig
2 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Olivenöl
50 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2	Ziegenkäse-Rollen á ca. 150 g
1 Bund	glatte Petersilie
1 kleine	Chilischote
1/2	Bio-Zitrone

Zubereitung:

1. Backofengrill auf 220 Grad vorheizen.
2. Paprika waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen auf der obersten Schiene ca. 8 Minuten grillen.
3. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt abkühlen lassen, anschließend die Schale abziehen.
4. Die Auberginen putzen noch Belieben waschen oder schälen und längs in dünne Scheiben schneiden
5. Die Zucchini putzen und waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
7. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
8. Essig und Honig in einem Topf auf die Hälfte einkochen lassen, salzen und pfeffern.
9. Die Hälfte des Knoblauchs, Rosmarin und 2 EL Öl dazugeben.
10. Auberginen- und Zucchini schein salzen und in einer Grillpfanne ohne Fett anbraten.
11. Anschließend gegarte Auberginen, Zucchini und Paprika in eine Auflaufform geben, mit dem Essig-Sud mischen und darin 5–10 Minuten marinieren. Anschließend das Gemüse gut abtropfen lassen.
12. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln.
13. Auberginen überlappend in der Breite der Ziegenkäserollen auf einem Blatt Backpapier auslegen. Zucchini, Paprika und Tomaten darauflegen, Ziegenkäserollen daraufsetzen. Alles Mithilfe des Backpapiers fest aufrollen.
14. Gemüserollen im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen.
15. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
16. Chili waschen, längs halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
17. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
18. Zitronenschale, Petersilie, Chili, übrigen Knoblauch, Öl und etwas Salz fein mixen.
19. Zum Servieren die Rollen in Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Mit Petersilien-Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Pro Portion: 605 kcal/ 2520 kJ, 16 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 51 g Fett

**Antonina Müller
Pulled Chicken mit Kohlrabi und
Paprika-Mayo-Sauce****Montag, 12. Juni 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

Für die Paprika-Sauce:

2 große Kartoffeln, vorwiegend fest kochend
etwas Salz
2 rote Paprika
2 rote Chilischoten
350 g Mayonnaise

Für das Chicken:

4 Hähnchenkeulen
etwas Salz
3 EL Pflanzenöl zum Braten
7 EL scharfe BBQ-Sauce

Für den Salat:

1 Bio-Zitrone
2 Kohlrabi (mit Grün)
3 EL Olivenöl
etwas Salz

Zubereitung:

1. Für die Sauce die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 30-40 Minuten weichkochen. Dann abschütten, abkühlen lassen und schälen. (Salzkartoffeln vom Vortag können auch verwendet werden.)
2. Inzwischen für das Fleisch den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Hähnchenkeulen abwaschen, trocken tupfen, salzen.
4. Das Öl in einer Auflaufform verteilen. Die Keulen hineinlegen und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen.
Tipp: Für den Gartest die Keulen mit einem spitzen Messer einstechen. Tritt durchsichtige Flüssigkeit aus, sind die Keulen fertig gegart. Tritt noch leicht rötliche Flüssigkeit aus, muss die Garzeit etwas verlängert werden.
5. In der Zwischenzeit für den Salat die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
6. Vom Kohlrabi die Blätter entfernen, die kleinen zarten Blätter abwaschen und abtropfen lassen.
7. Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden oder hobeln.
8. Kohlrabistreifen in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronenschale und -saft mischen, mit Salz abschmecken.
9. Für die Sauce Paprika- und Chilischoten abwaschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften klein schneiden. In einen Multi-Zerkleinerer geben, etwas salzen und pürieren. Dann die Paprika-Chili-Masse im Sieb abtropfen lassen.
10. Die gepellten Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken.
11. Mayonnaise mit Paprikapüree und Kartoffeln vermischen und mit Salz abschmecken.
12. Die gegarten Keulen aus dem Ofen nehmen und kurz etwas abkühlen lassen. (Den Backofen noch nicht ausschalten.)
13. Das Hähnchenfleisch von den Knochen zupfen, wieder in die Auflaufform geben, mit der BBQ-Sauce vermischen und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen geben.

14. Anschließend Pulled Chicken auf Teller geben, Paprikasauce angießen und Kohlrabisalat dazu servieren.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4330 kJ
30 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 83 g Fett

Jörg Sackmann
Matjes mit Avocado, Orangen und Knusperbrot**Dienstag, 13. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

250 g	Kastenweißbrot oder Toastbrot
2	Bio-Orangen
1 Bund	Dill
80 g	Butter
1 TL	Fenchelsamen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
1	Zitrone
2	reife Avocado
etwas	Zucker
400 g	Naturjoghurt
100 g	Feta
4	Matjesfilets á ca. 80 g

Zubereitung:

1. Das Brot in ca. 5-8 mm große Würfel schneiden.
2. Die Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, von einer Orange ca. 1 TL Schale dünn abreiben und beiseitestellen.
3. Dann mit einem Messer die Orangen so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets ausschneiden.
4. Dill abbrausen, trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten. Orangenschale, Fenchelsamen und etwas Pfeffer zugeben und kurz mitanrösten.
6. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, geschnittenen Dill untermischen und mit Salz abschmecken.
7. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
8. Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocadohälften in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
9. Vorsichtig die Orangenfilets unter die Avocadoscheiben heben und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker würzen.
10. Joghurt mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, den Feta zerbröseln und unter den Joghurt mischen.
11. Orangen-Avocadosalat auf Teller verteilen, etwas Joghurt-Feta-Mischung darauf geben.
12. Die Matjesfilets in den gewürzten Brotwürfeln wenden und mit auf den Teller geben. Mit restlichen Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ
41 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 51 g Fett

Christian Henze
Pizza mit zweierlei Käse und
karamellisierten Tomaten**Mittwoch, 14. Juni 2023****Rezept für 4 Personen**

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran

Zutaten:

Für die karamellisierten Tomaten:

1 kg	aromatische Rispentomaten
2 EL	Puderzucker
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
2 Bund	Basilikum
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl

Für den Teig:

600 g	Weizenmehl, Type 405
½ TL	Salz
1 Prise	Zucker
5 g	Trockenhefe
350 ml	Wasser, lauwarm
etwas	Olivenöl zum Einfetten

Für den Belag:

300 g	Tomaten in Stücken (aus der Dose)
2 TL	Tomatenmark
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker
250 g	Mozzarella
160 g	Gorgonzola

Zubereitung:

1. Für die karamellisierten Tomaten den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln und entkernen.
3. Die Tomatenfilets dicht an dicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Puderzucker übersieben, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Knoblauchzehen schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und auf den Tomaten verteilen.
5. Die Kräuter abbrausen und trockenschütteln. Anschließend Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen, Basilikumblätter grob zerteilen und die Kräuter ebenfalls über die Tomaten geben.
6. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler die Zitronenschale in breiten Streifen abschälen, in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Tomaten verteilen.
7. Zum Schluss alles mit der Hälfte vom Olivenöl beträufeln und Tomaten im heißen Ofen etwa 4 Stunden leicht antrocknen und karamellisieren lassen.
8. Die angetrockneten Tomaten auf dem Blech abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Kräuter, Knoblauch und Zitronenschale entfernen.

9. Für den Pizzateig Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser zugießen, einige Minuten gut durchkneten und zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Dann nochmals durchkneten und weitere 20 Minuten gehen lassen.
10. Ein Backblech mit Olivenöl einfetten.
11. Den gegangenen Teig mit etwas Mehl zu einem dünnen ovalen Fladen auseinanderziehen, dabei den Rand etwas dicker lassen und auf das Backblech legen.
12. Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
13. Für die Pizzasauce Tomatenstücke aus der Dose, Tomatenmark und Olivenöl mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf dem Teigboden verteilen.
14. Mozzarella in Stücke zupfen, Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und beides darauflegen.
15. Im gut vorgeheizten Ofen die Pizza ca. 20 Minuten knusprig backen.
16. Gebackene Pizza in Stücke teilen, mit karamellisierten Tomaten anrichten. Restliches Olivenöl aufträufeln und mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.

Pro Portion: 1030 kcal/ 4300 kJ
122 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 43 g Fett

Sören Anders Obazda mit Laugenbrezeln

Donnerstag, 15. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatküche

Zutaten:

Für den Brezel-Teig

400 g	Weizenmehl Type 550
150 ml	Wasser, eiskalt
50 ml	Milch
20 g	Butter (weich)
15 g	frische Hefe
1 Prise Salz	
1/2 TL	Honig
1	Eigelb
etwas	grobkörniges Salz zum Bestreuen vor dem Backen

Für die Lauge

1,5 l	Wasser
50 g	Natron (Natriumhydrogencarbonat)

Für den Obazda

200 g	reifer Camembert, zimmerwarm
80 g	Doppelrahmfrischkäse
20 g	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Paprikapulver, edelsüß
1	rote Zwiebel
1/2 Bund	Schnittlauch
etwas	Kümmel nach Belieben

Für den Rettich:

1	weißer Rettich
etwas	Salz

Zubereitung:

Hinweis: Der Teig muss 1,5 Stunden gehen.

1. In einer leistungsstarken Küchenmaschine Mehl, Wasser, Milch, Butter, Hefe, Salz, Honig und Eigelb zu einem Teig kneten. Zuerst ca. 6 Minuten langsam kneten, dann 2 Minuten auf höherer Stufe kneten. (Achtung, Brezelteig ist aufgrund seiner Gebäckeeigenschaften ein sehr fester Teig. Wenn sich die Küchenmaschine schwertut, einfach noch etwas Wasser zugeben.)
2. Den Teig in eine große Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Anschließend den Teig nochmals kräftig durchkneten, die Teigschüssel wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und so den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Wichtig ist, dass er Teig immer gut abgedeckt ist und nicht austrocknet.
4. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke teilen. Die Portionen zu langen Rollen formen und zu Brezeln schlingen.
5. Für die Lauge in einem Topf Wasser und Natron aufkochen.

6. Die Brezeln nach und nach mit einer Schaumkelle in das Wasser geben, kurz unter dem Siedepunkt in der Natronlauge 1 Minute ziehen lassen. Brezeln mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

7. Den Ofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

8. Vor dem Backen die Brezeln mit dem Messer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

9. Nach dem Backen die Brezeln auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

10. Für den Obazda den Camembert in grobe Stücke schneiden, mit dem Frischkäse und der Butter in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und untermischen.

Tipp: Die Käsemischung etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

11. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

12. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

13. Den Rettich waschen und schälen. Dann den Rettich auf ein Schneidebrett legen und alle 3 mm einschneiden, jedoch nicht ganz durchschneiden, nur 2/3 tief. Den eingeschnittenen Rettich umdrehen und erneut im Abstand von 3 mm diagonal einschneiden, jedoch wieder nicht durchschneiden, sodass eine Art Ziehharmonika entsteht. Den Rettich salzen und etwas ziehen lassen.

14. Mit einem Löffel die Käsemischung in Nockenform anrichten. Nach Belieben etwas Kümmel überstreuen. Mit den Zwiebelringen und Schnittlauch bestreut garnieren. Dazu Laugenbrezeln und den Rettich servieren.

Pro Portion: 685 kcal/ 2870 kJ

79 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 29 g Fett

Daniele Corona
Involtini mit Parmaschinken und Mozzarella**Freitag, 16. Juni 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Mediterran**Zutaten:**

Für die Röllchen:

2 Stängel	Basilikum
100 g	Mozzarella
4	Kalbsschnitzel (aus der Nuss oder dem Rücken á ca. 120 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Parmaschinken-Scheiben, dünn aufgeschnitten
80 g	Weizenmehl, Type 405
3 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
250 ml	trockner Weißwein (ersatzweiße Gemüsebrühe)

Für die Sauce:

1	Knoblauchzehe
1	Sardellenfilets, in Öl eingelegt
1 EL	Olivenöl
350 ml	passierte Tomaten
1	kleine getrocknete Chili
1 TL	Oregano, getrocknet
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	schwarze Oliven
1 EL	Kapern (aus dem Glas, abgetropft)

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen.
3. Die Kalbsschnitzel mit einem Fleischklopper dünn plattieren und mit wenig Salz und etwas Pfeffer würzen.
4. Auf jede Fleischscheibe eine Scheibe Parmaschinken legen. Gezupften Mozzarella und ein paar Basilikumblätter in die Mitte legen. Die Fleischscheiben wie Rouladen aufwickeln und mit Küchengarn binden oder einem Zahnstocher fixieren.
5. Für die Sauce den Knoblauch schälen und fein schneiden. Sardellen klein hacken.
6. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin anschwitzen. Passierte Tomaten, getrocknete Chili und Oregano hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 15 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Die Kalbsröllchen mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen.
8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen darin goldbraun anbraten. Butter und Thymianzweig in die Pfanne geben und mit Weißwein ablöschen.
9. Kalbsröllchen zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten saftig schmoren.
10. Für die Sauce die Oliven klein schneiden und mit den Kapern in die Tomatensauce geben, alles noch ein paar Minuten köcheln lassen.
11. Die Fleischpfanne vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen. Den in der Pfanne entstandenen Bratenfond mit einem Esslöffel öfter über die Fleischröllchen träufeln und kurz ruhen lassen.

12. Die Sauce abschmecken, auf Teller geben. Die Fleischröllchen halbieren und in die Tellermitte in die Sauce setzen. Mit restlichem Basilikum garnieren. Dazu schmecken z. B. in Butter geschwenkte Bandnudeln.

Pro Portion: 485 kcal/ 2020 kJ
9 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 29 g Fett

Tarik Rose
Schmorgurken mit Hackfleischfüllung

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche

Montag, 19. Juni 2023
Rezept für 4 Personen**Zutaten:**

Für die Schmorgurken:

2	kleine Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
2 große	Schmorgurken (ersatzweise Salatgurken)
600 g	Rinderhackfleisch
2	Eier
2 EL	gemahlene Mandeln
2 EL	mittelscharfer Senf
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	Parmesan
2 Zweige	Dill

Für den Joghurt:

1	Knoblauchzehe
200 g	griech. Joghurt (10% Fett)
1 EL	Olivenöl
1 TL	flüssiger Honig
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Schmorgurken den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.
4. Die Gurken gründlich waschen, erst längs, dann nochmals quer halbieren und alle Hälften entkernen.
5. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, Petersilie, Eiern, Mandeln, Senf, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Innenseiten der Gurkenhälften ebenfalls salzen und pfeffern, dann mit der Hackfleischmasse füllen.
7. Die gefüllten Gurken nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen.
8. In der Zwischenzeit den Parmesan fein reiben. Dill abbrausen, trocken schütteln und die Dillspitzen abzupfen.
9. Für den Joghurdip den Knoblauch schälen und fein reiben.
10. Joghurt, Knoblauch, Öl, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel cremig rühren.
11. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Nach 15 Minuten Garzeit die Gurken im Ofen mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten gratinieren.
13. Die Schmorgurken aus dem Ofen nehmen und auf Teller setzen. Jeweils mit 1 Klecks Joghurt-Dip und reichlich Dillspitzen garnieren.

Pro Portion: 590 kcal/ 2460 kJ, 10 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 41 g Fett

Kevin von Holt
Knusperhähnchen auf Grillgemüse mit Kirschketchup**Dienstag, 20. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

Für das Kirschketchup:

500 g Süßkirschen
100 g brauner Zucker
2 EL Wasser
20 ml Rotwein (oder Apfelsaft)
3 EL Balsamico
2 Lorbeerblätter
1 Zimtstange
1 TL Kardamom, gemahlen
2 Zweige Rosmarin
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Gemüse:

100 g grüner Spargel
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
8 Kirschtomaten
1 Fenchel
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
etwas Salz

Für das Hähnchen:

600 g Hähnchenbrustfilet
200 g Weizenmehl, Type 405
1 EL Abrieb einer Bio-Zitrone
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Chilipulver
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 Eier
200 g Panko-Mehl
400 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Zubereitung:

1. Für das Kirschketchup die Kirschen waschen und entsteinen.
2. Zucker mit 2 EL Wasser in einen Topf geben, erhitzen und den Zucker schmelzen lassen, dabei nicht rühren.
3. Geschmolzenen Zucker mit Wein und Balsamico ablöschen. Kirschen, Lorbeerblätter, Zimtstange und gemahlene Kardamom zugeben und offen bei kleiner Hitze in ca. 45 Minuten einkochen lassen, bis die Kirschen zerfallen und kaum noch Flüssigkeit zu sehen ist. Dann Lorbeerblätter und Zimtstange entfernen.
4. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zu den Kirschen geben.

5. Das Kirschketchup mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, noch einmal aufkochen. Heiß in saubere Marmeladegläser mit Twist Off-Deckel abfüllen.
Tipp: Nach dem Abkühlen die Gläser in den Kühlschrank geben. Ungeöffnet halten sie sich 2-3 Wochen.
6. Für das Grillgemüse Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und im unteren Drittel schälen. Dann Spargel schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
7. Paprika, Zucchini und Fenchel putzen und waschen. Jeweils in mundgerechte Stücke schneiden.
8. Kirschtomaten waschen. Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale für das Hähnchen abreiben und beiseite stellen. Dann den Saft auspressen.
10. Alle Gemüse mit Knoblauch in eine Schüssel geben. Zitronensaft und Olivenöl angießen, leicht salzen, alles gut vermischen und die Gemüsestücke etwas ziehen lassen.
11. Für das Knusperhähnchen Mehl mit Zitronenschale, Paprikapulver, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen.
12. In einem weiteren tiefen Teller das Ei verquirlen und das Pankomehl in einen dritten tiefen Teller geben.
13. Hähnchenbrustfilet abwaschen, abtrocknen und in ca. 6 cm große Würfel schneiden.

14. Die Hähnchenstücke zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Die Stücke dann durch das verquirlte Ei ziehen, etwas abtropfen lassen und zuletzt im Panko-Mehl wenden und rundum panieren.
15. Eine Grillpfanne erhitzen und das marinierte Gemüse darin von allen Seiten braten.
16. Für das Knusperhähnchen das Frittierfett in einem tiefen Topf auf 170 Grad erhitzen und die Fleischstücke darin nach und nach ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken.

17. Mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Öl holen, auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen und warmhalten.
18. Knusperhähnchen mit Gemüse auf Teller geben und jeweils etwas Kirschketchup dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal/ 2990 kJ
59 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 33 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Gebackene Fladenbrote mit Dill-Schmand
und Gurken-Zwiebel-Salat

Mittwoch, 21. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Teig:

400 g	Weizenmehl, Type 405
20 g	frische Hefe
1 TL	Zucker
220 ml	Wasser
1 TL	Salz
1 EL	Rapsöl

Für den Salat:

2	rote Zwiebeln
150 ml	Weißweinessig
etwas	Wasser
etwas	Salz
etwas	Zucker
1	Gurke
1 Bund	Dill
300 g	Schmand
1 Prise	Anispulver
4	Schalotten
4	Sauerampfer-Blätter
1 Bund	Schnittlauch
1	Bio-Zitrone
4 EL	Olivenöl

Zubereitung:

Hinweis: Der Teig muss 2 Stunden gehen.

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker im handwarmen Wasser auflösen. Dann die Flüssigkeit zum Mehl geben und gründlich durchkneten. Salz und Öl zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr klebt. Den Teig in einer großen Schüssel abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
3. 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.
4. Zwiebelscheiben in den Essigsud geben, nochmals aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Zwiebeln im Sud erkalten lassen.
5. Die Gurke waschen, in 6-7 cm lange Stücke schneiden und diese in fingerdicke Stäbchen schneiden. Diese mit Salz und Zucker würzen, in ein Sieb geben, Sieb auf eine Schüssel geben und die Gurke ca. 15 Minuten ziehen lassen.
6. Den Backofen auf 220 Grad Umluft (oder 230 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
7. Den gegangenen Teig noch einmal kneten und in 4-6 Stücke aufteilen.
8. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Dill mit dem Schmand mischen und mit Anis und Salz abschmecken.
10. Die Schalotten schälen und längs in Scheiben schneiden
11. Die einzelnen Teigstücke zu dünnen Fladen ausrollen. Die Brotfladen mit dem Schmand bestreichen und die Schalottenscheiben darauf geben.

12. Die Brotfladen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und im vorgeheizten Ofen etwa 6-8 Minuten backen, bis der Teig schön knusprig ist.
13. In der Zwischenzeit für den Salat Sauerampfer und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
14. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken.
15. Die Gurkenstücke in eine Schüssel geben, mit Zitronenschale, -saft und Olivenöl marinieren. Eingelegte Zwiebelscheiben abtropfen lassen. Mit Sauerampfer und Schnittlauch unter die Gurkenstücke mischen.
16. Fladenbrote und Gurken-Zwiebel-Salat anrichten.

Pro Portion: 710 kcal/ 2970 kJ
83 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 35 g Fett

Christian Henze
Gebratene Zucchini und Auberginen mit
Feta-Aprikosen Salsa

Donnerstag, 22. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2	Zucchini
2	Auberginen
etwas	Salz
300 g	Fetakäse
8	frische Aprikosen (ersatzweise getrocknete Soft-Aprikosen)
1/2	Granatapfel
4 Zweige	Minze
2 TL	Aprikosenkonfitüre
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 TL	Harissa-Paste
120 ml	Olivenöl
100 g	Weizenmehl, Type 405

Zubereitung:

1. Zucchini und Auberginen waschen, trocknen, quer in daumendicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben beidseitig leicht einritzen, mit Salz einreiben und einige Minuten ziehen lassen
2. Inzwischen den Feta zerkrümeln und in eine Schüssel geben.
3. Aprikosen abwaschen, halbieren, den Kern entfernen und die Aprikosen fein würfeln.
4. Vom Granatapfel etwa 2 EL Kerne auslösen.
5. Minze abrausen, trockenschütteln, die Blätter abnehmen und in feine Streifen schneiden.
6. Aprikosen, Minze und Granatapfelkerne mit Aprikosenkonfitüre zum Käse in der Schüssel geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Auberginenscheiben abtupfen.
8. Harissa und 2 EL Olivenöl verrühren, die Zucchini- und Auberginenscheiben damit beidseitig einstreichen und dann im Mehl wenden.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen
10. Die Gemüsescheiben auf Tellern anrichten und je einen Löffel Feta-Aprikosen-Salsa darauf geben. Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.

Pro Portion: 630 kcal/ 2640 kJ

31 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 49 g Fett

Sören Anders
Kalbsleber mit Erbsenpüree und Röstzwiebeln**Freitag, 23. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Erbsenpüree

150 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
1 EL	Butter
500 g	Erbsen (frisch gepalt aus Schoten oder TK)
200 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
½ Bund	glatte Petersilie
½ TL	Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

Für die Röstzwiebeln

2	Zwiebeln, groß
3 EL	Mehl
1 Prise	Paprikapulver, edelsüß
50 g	Butterschmalz
etwas	Salz

Für die Kalbsleber

4 Scheiben	küchenfertig vorbereitete Kalbsleber (à ca. 150 g)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer (aus der Mühle)
2 EL	Mehl
2 EL	Butter

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in einem kleinen Topf knapp mit Salzwasser bedeckt zugedeckt weich kochen.
2. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen.
4. Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Erbsen zugeben, kurz andünsten.
5. Sahne und Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen.
6. Inzwischen für die Röstzwiebeln Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
7. Mehl und Paprikapulver mischen. Zwiebelringe zugeben und alles vorsichtig gründlich durchmischen. Überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abschütteln.
8. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
9. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Petersilie grob hacken.
10. Die Leber kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen.
11. Erbsen abtropfen lassen, die Kochflüssigkeit dabei auffangen.

12. Erbsenmischung und etwas Kochflüssigkeit mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, zugeben und mit untermixen.
13. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zum Erbsenpüree drücken.
14. Alles gut vermischen und dabei nach und nach noch weitere Kochflüssigkeit unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht.
15. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Püree kurz warm halten.

16. Leberscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen.
17. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Leberscheiben darin je Seite ca. 2 Minuten rosa braten.
18. Zwiebelringe mit etwas Salz würzen.
19. Leber, Erbsenpüree und geröstete Zwiebelringe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 695 kcal/ 2910 kJ
39 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 44 g Fett

Andrea Safidine
Zweierlei Blätterteig-Flammkuchen**Montag, 26. Juni 2023**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

500 g	TK-Blätterteig
2	rote Zwiebeln
3	Tomaten
400 g	Crème fraîche
100 g	Speck, in Scheiben
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Basilikum
250 g	Mozzarella
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Blätterteigplatten aus der Packung entnehmen und ca. 10 Minuten auftauen lassen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
4. Die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren, den Strunkansatz ausschneiden und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
5. Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen einmal gut durchrühren.
6. Jeweils 2 angetaute Blätterteigplatten aufeinanderlegen und zu einem Teigfladen aufrollen.
7. Den Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
8. Ein Viertel der Crème fraîche auf dem Teigfladen verteilen, die Hälfte der Speckscheiben darauflegen und etwas Zwiebelstreifen darauf verteilen.
9. Den Flammkuchen ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
10. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
11. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter grob zerzupfen.
12. Einen weiteren Teigfladen mit Crème fraîche, Speck sowie Zwiebeln vorbereiten und anschließend backen.
13. Gebackene Flammkuchen mit Petersilie bestreut servieren.
14. Die weiteren Teigfladen jeweils mit Crème fraîche bestreichen. Tomatenstücke darauf verteilen, leicht salzen.
15. Mozzarella in Stücke zupfen und ebenfalls auf dem Fladen verteilen.
16. Flammkuchen backen und anschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer und Basilikum bestreut servieren.

Pro Portion: 1010 kcal/ 4240 kJ
45 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 83 g Fett

**Rainer Klutsch
Fleischkäse-Geschnetzeltes mit Spiegelei****Dienstag, 27. Juni 2023
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Geschnetzelte:

400 g Champignons
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
500 g Fleischkäse
2 EL Butterschmalz
1 EL Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Mehl
300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
200 g Sahne
1 Bundglatte Petersilie

Für die Spiegeleier:

2 EL Butterschmalz
4 frische Eier
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Paprika waschen, putzen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in feine Streifen schneiden.
3. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Fleischkäse zunächst in 1 cm dicke Scheiben, dann diese in 1 cm breite Streifen schneiden.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fleischkäsestreifen darin portionsweise kurz und kräftig anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, in eine flache Form geben und beiseite stellen.
6. Dann die Pilze direkt ins Bratfett der Pfanne geben, die Butter zugeben und die Pilze anbraten. Die Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben, alles anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Dann das Gemüse mit Mehl bestäuben. Mit Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren die Flüssigkeit um etwa ein Viertel einkochen lassen.
8. Anschließend die Sahne zugeben und alles leicht sämig einkochen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Für die Spiegeleier in einer zweiten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Fleischkäsestreifen in die heiße, nicht mehr kochende Sauce geben und nochmals erwärmen. Petersilie untermischen.
12. Geschnetzeltes und Sauce anrichten, jeweils ein Spiegelei darauf geben. Dazu passt frisches Bauernbrot.

Pro Portion: 595 kcal/ 2480 kJ
6 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 48 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Räucherfischfrikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht

Mittwoch, 28. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für den Salat:

600 g	grüne Buschbohnen
etwas	Salz
120 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
2 EL	Rapsöl
2 EL	Senfkörner
1	Lorbeerblatt
2	Frühlingszwiebeln
8	Kirschtomaten, bunt (rot, gelb, orange)

Für die Frikadelle:

2	Brötchen vom Vortag
500 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
1	rote Zwiebel
1 Bund	Dill
1	Ei
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.
2. Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch weitere zweimal blanchieren.
4. Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln und unter den Salat mischen.
6. Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
7. Den Räucherfisch zerzupfen und klein hacken.
8. Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerzupfen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.
11. Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.
13. Räucherfischfrikadellen und Salat auf Teller geben und servieren.

Pro Portion: 455 kcal/ 1890 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 23 g Fett

Sören Anders
Rahm-Pfifferlinge mit Kratzete
Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht

Donnerstag, 29. Juni 2023
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für die Pfifferlinge

1/2 Bund glatte Petersilie
500 g Pfifferlinge
2 Schalotten
2 EL Butter
1 TL Mehl
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
250 ml Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Kratzete:

1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
4 Eier
250 g Weizenmehl, Type 405
450 ml Milch
1 EL flüssige Butter
etwas Salz
3 EL Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Für die Pfifferlinge und Kratzete Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese fein schneiden.
2. Von den Pfifferlingen die Stielansätze abschneiden, die Pilze mit einem Pinsel gut putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Tipp: Schneller geht das Putzen, wenn man von den Pfifferlingen lediglich die Stielansätze abschneidet, dann die Pilze in eine Schüssel gibt und mit ca. 2-3 EL Mehl vermischt. Das Mehl bindet den Schmutz und Sand an den Pilzen. Die Pilze in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und auf einem sauberen Küchentuch trocken tupfen.
3. Für die Kratzete die Eier trennen.
4. Mehl mit Milch, Eigelben, flüssiger Butter, Schnittlauch, der Hälfte der Petersilie und 1 Prise Salz gut verrühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
5. In der Zwischenzeit Schalotten für die Pfifferlinge schälen und fein schneiden.
6. Das Eiweiß für die Kratzete steif schlagen und unter den gequollenen Teig heben.
7. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen, ca. 1 cm hoch Teig in die Pfanne geben. Wie einen Pfannkuchen bei schwacher Hitze backen, sobald der Teig stockt, mit zwei Pfannenwendern in kleine Stücke reißen. Diese in der Pfanne bei stärkerer Hitze rundum goldbraun braten. Kratzete auf einen Teller geben und im Backofen bei 60 Grad Ober- und Unterhitze warmhalten.
8. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.
9. Für die Rahmpfifferlinge in einer Pfanne die Butter erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen, die Pilze dazu geben, kurz anbraten.
10. Dann die Pilze mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen, Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.
11. Restliche Petersilie unter die Pilze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Rahmpilze mit Kratzete servieren.

Pro Portion: 870 kcal/ 3640 kJ, 58 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 60 g Fett

Stephan Hentschel
Gebratener Eisbergsalat mit Gorgonzola
und Zitrusdressing

Freitag, 30. Juni 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

2	Limetten (benötigt werden 55 ml Saft)
1	Zitronen (benötigt werden 30 ml Saft)
80 ml	Olivenöl
40 ml	Rapsöl
½ TL	Salz
2 TL	Honig
1 TL	rote Pfefferbeeren
1	Eisbergsalat (groß)
etwas	Pflanzenöl zum Braten
100 g	Gorgonzola (alternativ z. B. Ziegenkäse etwa Crottin de Chavignol)

Außerdem:

4 lange Schaschlikspieße aus Holz

Zubereitung:

1. Für das Dressing die Zitrusfrüchte halbieren, Saft auspressen. 55 ml Limettensaft und 30 ml Zitronensaft abmessen und nach Belieben durch ein feines Sieb gießen, um ggf. Kerne und Fruchtfleisch zu entfernen.
2. Limetten- und Zitronensaft, 40 ml Oliven- und Rapsöl, Salz und Honig in einen hohen schmalen Rührbecher geben und mit einem Schneebesen oder Pürierstab gut verquirlen.
3. Rote Pfefferbeeren grob mörsern und unter das Dressing mischen. Dressing abschmecken.
4. Vom Salat äußere, eventuell unschöne Blätter entfernen. Salat waschen, abtropfen lassen. Den Strunk keilförmig ausschneiden.
5. Salatkopf auf den Strunk stellen und mit einem großen Messer die seitlichen Rundungen abschneiden, so dass ein fast würfeliges Stück übrig bleibt. Von oben vier Schaschlikspieße so in den Salatkopf einstecken, dass sich daraus vier gleich große Stücke schneiden lassen, die jeweils von einem Spieß zusammengehalten werden.
6. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl stark erhitzen. Salatstücke darin rundum scharf anbraten.
7. Temperatur reduzieren. Salatstücke mit jeweils 25 g zerbröckeltem Gorgonzola belegen.
8. Etwa 2 EL Wasser in die Pfanne geben. Den Deckel auflegen. Käse in der geschlossenen Pfanne etwa 1 Minute schmelzen lassen.
9. Salatspieße auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln. Restliches Olivenöl ebenfalls überträufeln. Sofort servieren. Dazu schmeckt z. B. geröstetes Fladenbrot.

Pro Portion: 415 kcal/ 1730 kJ
8 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 40 g Fett