

Rezepte Februar 2024**Jacqueline Amirfallah
Buntes Wintergemüse mit Pfannkuchen****Donnerstag, 1. Februar 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:**Für die Pfannkuchen**

400 ml Milch
200 g Weizenmehl, Type 405
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
3 EL Sonnenblumenöl

Für das Gemüse

200 g Sellerie
200 g Möhren
1 Gelbe Bete
200 g Pastinake
200 g Steckrübe
1 Lauchstange
2 rote Zwiebeln
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone

Für den Dip

1 Bund Schnittlauch
350 g griechischer Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Milch, Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Muskat in einer Schüssel zu einem glatten Teig vermischen. Den Teig 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Gelbe Bete, Pastinake und Steckrübe schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und nach Belieben mit verschiedenen Ausstechern oder dem Messer in hübsche Formen schneiden.
(Tipp: die Gemüseabschnitte beiseitelegen und später für eine Gemüsebrühe verwenden.)
3. Lauch putzen, waschen und in lange dünne Streifen schneiden.
4. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (oder in dünne Spalten).
5. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln und das Wurzelgemüse, bis auf den Lauch, darin unter Wenden andünsten. Honig zugeben und alles unter Schwenken leicht karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Lauch und Zitronensaft (bis auf etwa 1 EL) und -schale zum Gemüse geben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze noch weiter dünsten.
8. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

9. Eine Pfanne mit ein paar Tropfen Sonnenblumenöl ausreiben und erhitzen. Darin aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen ausbacken (Tipp: Wenn man die Pfannkuchen etwas dicker ausbäckt, kann man sie später mit dem Ausstecher auch noch in eine hübsche Form bringen).

10. Gebackene Pfannkuchen im Ofen warmhalten.

11. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt und Schnittlauch vermischen, mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

12. Das bunte Gemüse und Pfannkuchen anrichten. Dip dazu reichen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2940 kJ

64 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 41 g Fett

Andrea Safidine
Möhrenrisotto mit HackbällchenFreitag, 2. Februar 2024
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran**Zutaten:**

Für das Risotto:

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

Für die Hackbällchen:

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

Zubereitung:

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

12. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen rundherum 4-5 Minuten kräftig braten.
13. Für das Risotto die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
14. Den Parmesan fein reiben.
15. Vor dem Servieren den Abrieb von der Zitrone und den Parmesan zum Risotto geben und noch einmal gut durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
16. Das Risotto auf Teller geben, die Hackbällchen anlegen. Mit restlichen gehackten Kräutern bestreuen.

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

Andrea Safidine
Buttermilchwaffeln mit Blitzeis

Freitag, 2. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für die Buttermilch-Waffeln:

2	Eier
1 Prise	Salz
65 g	Butter, sehr weich
40 g	Puderrucker
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	Weizenmehl, Type 405
20 g	Speisestärke
125 ml	Buttermilch
etwas	Puderrucker zum Bestäuben

Für das Blitzeis:

300 g	TK- Himbeeren
120 g	Sahne
50 g	Puderrucker
1 Päckchen	Vanillezucker

Zubereitung:

1. Für die Waffeln die Eier trennen.
2. Eiweiße steif schlagen, das Salz dabei einrieseln lassen.
3. Butter, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig aufschlagen.
4. Unter Rühren nach und nach die Eigelbe dazugeben und alles gründlich schaumig rühren.
5. Mehl und Speisestärke in einer Schüssel gründlich mischen.
6. Nach und nach jeweils etwas Mehlmischung, Eischnee und Buttermilch zusammen unter die Eier-Butter-Masse heben. Auf diese Weise wird der Teig sehr locker und luftig.
7. Das Waffeleisen erhitzen, die beiden Innenseiten mit etwas Öl einpinseln.
10. Etwa jeweils 1/4 des Waffelteiges in das Eisen geben, sacht schließen und so nach und nach zu goldbraunen Waffeln backen.
11. Waffel auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, mit Puderrucker bestäuben.
12. Für das Eis die gefrorenen Himbeeren mit Sahne, Puderrucker und Vanillezucker in einen hohen Rührbecker gebend und mit dem Pürierstab fein pürieren (oder in einem Mixer fein pürieren).
13. Das Eis sofort mit den Waffeln servieren.

Tarik Rose Eintopf von Kichererbsen und Steckrübe

Montag, 5. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 12 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- und Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

250 g	getrocknete Kichererbsen
etwas	Backpulver
etwas	Salz
1 kg	Steckrübe
1	Pastinake
1	Möhre
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1	Bio-Limette
1	Bio-Orange
2 EL	Sesamkörner
2 EL	Olivenöl
1 TL	Baharat (arabische Gewürzmischung)
500 ml	Tomatensaft
1 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer
1 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

Bitte beachten: die Kichererbsen müssen am Vortag eingeweicht werden!

1. Getrocknete Kichererbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen.
2. Am folgenden Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Kichererbsen mit frischem Wasser bedeckt in einen Topf geben. Backpulver (aber kein Salz!) zugeben und alles aufkochen. Kichererbsen bei milder Hitze 30-45 Minuten kochen. Erst zum Ende der Garzeit noch etwas Salz dazugeben. Nach dem Garen sollten sich die Kichererbsen mühelos zerdrücken lassen, aber dennoch ihre Form behalten.
4. Gegarte Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und beiseitestellen.
5. Inzwischen die Steckrübe schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
6. Pastinake, Möhre und Zwiebeln ebenfalls schälen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote putzen, Kerne entfernen. Chili fein schneiden.
7. Zitrusfrüchte heiß waschen, trockenreiben und die Schalen fein abreiben. Früchte halbieren und den Saft auspressen, beiseitestellen.
8. Die Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten. Sesam auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
9. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse und die Zwiebeln darin kurz andünsten.
10. Baharat oder andere arabische Gewürzmischung (etwa eine selbst hergestellte Mischung aus Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chili, Muskat und Kurkuma) einstreuen und mit dem Gemüse vermengen. Dabei die Gewürzmischung ebenfalls kurz anrösten. (Gewürze nur kurz anrösten, sonst könnten sie bitter werden!).
11. Tomatensaft und Zitrusfrüchte angießen. Zitrusfrucht Schalen, Sojasauce, Knoblauch, Chili, Salz und etwas Honig dazugeben. Alles etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze schmoren. Je nach Dicke der Steckrüben-Würfel kann sich die Garzeit auch verkürzen oder verlängern.

12. In den letzten Minuten die gegarten Kichererbsen hinzufügen und im Eintopf erwärmen. Eintopf nochmals abschmecken.

13. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und die Blätter hacken. Vor dem Servieren Petersilie und Sesam über den Eintopf streuen und alles anrichten.

Pro Portion: 420 kcal/ 1760 kJ

55 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 14 g Fett

**Rainer Klutsch
Borschtsch****Dienstag, 6. Februar 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

600 g	Weißkohl
600 g	Rote Bete
300 g	Karotten
600 g	Kartoffeln, festkochend
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
1,5 l	Gemüsebrühe
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4	Gewürznelken
3 EL	Balsamico-Essig
1 Bund	Dill
80 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Den Weißkohl putzen, den harten Strunk ausschneiden. Kohl waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.
2. Rote Bete, Karotten und Kartoffeln putzen bzw. schälen und waschen.
3. Rote Bete achteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Karotten vierteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und andrücken.
5. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Knoblauchzehe und Zwiebelstreifen darin anschwitzen.
6. Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 2 TL Salz, das Lorbeerblatt und die Gewürznelken hinzufügen. Alles 30-40 Minuten sacht gar köcheln lassen.
7. Zum Servieren Knoblauch, Lorbeerblatt und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen. Eintopf mit Balsamico und eventuell noch etwas Salz abschmecken.
8. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Eintopf in tiefe Teller geben, jeweils etwas Crème fraîche darauf geben und mit Dill bestreuen und servieren.

Pro Portion: 420 kcal/ 1750 kJ
41 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 24 g Fett

Jacqueline Amirfallah
Strudelröllchen mit Lauch und Pilzen

Mittwoch, 7. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Strudelröllchen

300 g Champignons
400 g Lauch
2 EL Butterschmalz
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
80 g halbfester Schnittkäse (z.B. Berg- oder Deichkäse)
2 Zweige Thymian
300 g Strudel- oder Filoteig (aus dem Kühlregal)
2 EL Butter nach Belieben

Für den Dip:

1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
150 g griechischer Joghurt
150 g Schmand
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen
1 Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für die Füllung die Pilze putzen und fein würfeln.
2. Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.
3. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Pilze darin anbraten. Lauch zugeben und einige Minuten mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Käse fein würfeln.
5. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
6. Den Strudelteig aufrollen und in Rechtecke (ca. 10 x 15 cm) schneiden.
7. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 180 Grad) vorheizen.
8. Die Pilz-Lauchmischung dünn auf den Rechtecken verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Mit Käse und Thymian bestreuen und von der längeren Seite her aufrollen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
9. Wer mag, kann die Röllchen vor dem Backen noch einstreichen. Dafür die Butter schmelzen und mit einem Pinsel die flüssige Butter auf die Röllchen streichen.
10. Die Röllchen im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
11. Inzwischen für den Dip Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Joghurt und Schmand verrühren. Petersilie, Schnittlauch und einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Salatherzen putzen, in Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen.
14. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl zu einer Marinade rühren.
15. Den Salat klein schneiden oder zerzupfen, mit der Marinade mischen.
16. Gebackene Strudelröllchen aus dem Ofen nehmen, mit Salat und Dip auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 765 kcal/ 3205 kJ
60 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 49 g Fett

Christian Henze
Zarte Ofen-Schnitzel mit Risotto**Donnerstag, 8. Februar 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran**Zutaten:**

Für die Schnitzel:

1/2 Bund	Basilikum (oder andere Kräuter)
2	rote Chilischoten
125 g	Mozzarella (125 g)
50 g	Parmesan
4	Hähnchenbrüste (ca. 700 g)
4	Bacon-Scheiben, dünn geschnitten
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl

Für das Risotto:

1 l	Hühnerbrühe
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
50 g	Butter
300 g	Risottoreis
2	Lorbeerblätter
200 ml	Weißwein
1/2 Bund	Basilikum
50 g	Parmesan
5 EL	Olivenöl
etwas	frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Schnitzel Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.
3. Chilischoten waschen, längs halbieren, Kerne entfernen und die Schoten grob würfeln.
4. Mozzarella in Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.
5. Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer waagrecht halbieren, aber nicht durchschneiden (Schmetterlingschnitt).
6. Hähnchenbrüste aufklappen und mit Bacon, Mozzarella, Basilikum und Chili belegen. Parmesan aufstreuen und das Fleisch wieder überklappen.
7. Gefüllte Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen und auf ein Backblech legen.
8. Im vorgeheizten Backofen die gefüllten Schnitzel ca. 10 -15 Minuten garen.
9. Für das Risotto die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.
10. Die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
11. Die Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.
12. Reis dazu geben und gut verrühren, sodass die Reiskörner komplett von Butter überzogen sind und leicht glasig glänzen.
13. Die Lorbeerblätter dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.
14. Die heiße Brühe Schöpflöffel für Schöpflöffel angießen und jeweils den Reis bei schwacher Hitze köchelnd die Flüssigkeit komplett aufnehmen lassen.
15. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden.

16. Parmesan fein reiben.

17. Sobald der Reis bissfest gegart ist, Lorbeerblätter entfernen. Parmesan und Olivenöl unter den Reis rühren. Risotto mit Pfeffer abschmecken und Basilikum locker untermischen.

18. Risotto auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ofen-Schnitzel schräg aufschneiden und auf dem Risotto anrichten.

Pro Portion: 1014 kcal/ 4265 kJ

48 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 62 g Fett

Sören Anders
Rindergulasch mit Pommes Dauphine**Freitag, 9. Februar 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 2,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Grundrezept**Zutaten:**

Für das Gulasch

800 g	Rindfleisch aus der Schulter (alternativ Oberschale)
etwas	Salz
5 EL	Öl zum Braten
3	Zwiebeln
1	Möhre
etwas	Tomatenmark
2 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
300 ml	Rotwein, trocken (z. B. Burgunder)
500 ml	Rinderbrühe (oder Gemüsebrühe)
1 TL	Speisestärke
2 EL	Wasser
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Schmand

Für die Pommes Dauphine:

600 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
100 ml	Wasser
20 g	Butter
75 g	Weizenmehl, Type 405
1	Ei
10 g	Speisestärke
50 g	Parmesan, frisch gerieben
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
500 g	Frittierfett zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Fleisch in etwa mundgerechte Würfel schneiden, trocken tupfen und leicht salzen.
2. In einem großen Schmortopf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin in kleinen Portionen rundherum goldbraun anbraten.
3. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
4. Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden.
5. Das Fleisch aus dem Topf nehmen.
6. Zwiebel und Möhrenscheiben im Bratfett unter Wenden anbraten.
7. Tomatenmark zugeben und unter Rühren mit anrösten.
8. Thymian waschen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern zugeben.
9. Dann Rotwein und Brühe angießen. Das Fleisch wieder zugeben und alles sacht aufkochen lassen.
10. Das Fleisch ca. 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren und, falls nötig, noch etwas Flüssigkeit zugeben.
11. In der Zwischenzeit für die Pommes Dauphine Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in einem Topf in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.
12. Die gekochten Kartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen.

13. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser und Butter aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel einrühren, bis sich ein Teigkloß und ein weißlicher Belag am Topfboden bildet (Masse „abbrennen“).
14. Den Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren das Ei unter den Teig arbeiten.
15. Die Kartoffeln noch heiß durch die Presse drücken und unter den Teig arbeiten. Stärke und Parmesan ebenfalls untermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
16. Frittierfett in einem Topf erhitzen.
17. Aus dem Teig Nocken formen und diese im heißen Frittierfett goldbraun ausbacken.
Hinweis: Um herauszufinden, ob das Frittieröl bereits heiß genug ist, einfach den Holzstiel eines Kochlöffels in das flüssige Fett halten. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn sich um das Holz herum kleine Bläschen bilden und nach oben steigen. Dann hat das Öl eine Temperatur von etwa 170 Grad Celsius und somit die optimale Temperatur zum Frittieren.
18. Dann mit einer Siebkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
19. Geschmortes Fleisch aus dem Schmorsud stechen.
20. Die Sauce durch ein Sieb passieren, gegebenenfalls offen etwas einkochen lassen. Sofern gewünscht, Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
21. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und erwärmen.
22. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
23. Gulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten, je etwas Schmand darauf geben und mit Petersilie bestreuen. Dazu die Pommes Dauphine servieren.

Pro Portion: 1080 kcal/ 5410 kJ
46 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 69 g Fett

Rainer Klutsch
Erbsensuppe mit Würstchen**Montag, 12. Februar 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: über 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

300 g	getrocknete grüne Erbsen
200 g	Möhren
150 g	Sellerie
1	Lauchstange
1	Zwiebel
150 g	durchwachsener Speck
300 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter
400 g	Kartoffeln, festkochend
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Paar	Wiener Würstchen
1 Paar	Debreziner Würstchen

Zubereitung:

Bitte beachten: die Erbsen müssen über Nacht eingeweicht werden!

1. Getrocknete Erbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen. Das Wasser sollte die Erbsen etwa zweifingerbreit bedecken.
2. Am folgenden Tag die Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei ca. 500 ml Flüssigkeit auffangen.
3. Möhren und Sellerie waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
4. Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
6. Den Speck in feine Würfel schneiden.
7. Speckwürfel in einen großen Topf geben, erhitzen und das Fett auslassen.
8. Zwiebel, Sellerie und Möhren zugeben und kurz anbraten, Lauch zugeben und mitanbraten.
9. Die eingeweichten Erbsen zugeben und direkt mit dem aufgefangenen Einweichwasser ablöschen. Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
11. Kartoffeln zum Eintopf geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weichgekocht sind.
12. Sollte der Eintopf zu dickflüssig einkochen, noch etwas Gemüsebrühe angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Erbsensuppe abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.
13. Die Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin erhitzen, allerdings nicht mehr kochen lassen. Dann die Erbsensuppe servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2790 kJ
49 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett

Tarik Rose
Heringssalat mit Roter Bete
und Kartoffelplätzchen

Dienstag, 13. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche**Zutaten:**

Für die Kartoffelplätzchen

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
2 EL	Kartoffelstärke
1 TL	Majoran, getrocknet
2	Eier
etwas	Mehl zum Ausrollen
3 EL	Butterschmalz

Für den Heringssalat

2	rote Zwiebeln
1	großer Apfel
6	Bismarckheringsfilets
200 g	Rote Bete, gekocht und geschält
2	Gewürzgurken
50 g	Mayonnaise
50 g	Naturjoghurt
30 g	Crème fraîche
etwas	Zucker
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 30 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen.
3. Heringe, Apfel, gekochte rote Bete und Gurken gleichmäßig würfeln. Alles in eine Schüssel geben.
4. Mayonnaise mit Joghurt, Crème fraîche, einer Prise Zucker und Pfeffer glatt rühren. Dann zu den vorbereiteten Zutaten in der Schüssel geben, alles vermengen und ziehen lassen.
5. Die gegarten Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken.
6. Zu den gepressten Kartoffeln eine Prise Salz, die Kartoffelstärke, Majoran und die Eier geben und alles zu einem glatten Kartoffelteig vermischen.
7. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen und daraus Kreise ausstechen. Oder zu einer etwa 6 mm dicken Rolle ausrollen und davon 2 mm dicke Scheiben abschneiden.
8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelplätzchen darin von beiden Seiten goldbraun braten.
9. Den Salat nochmals abschmecken und mit den Kartoffelplätzchen servieren.

Pro Portion: 725 kcal/ 3040 kJ
49 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 46 g Fett

Stephan Hentschel
Cremiger Bulgur mit Blumenkohl und
Champignons**Mittwoch, 14. Februar 2024****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Vegetarisch

Zutaten:

375 g	Blumenkohl
150 g	Champignons
2	Frühlingszwiebeln
6 EL	Rapsöl
3 EL	Sojasauce
1 EL	Sesam, geröstet
75 g	Erdnüsse, ungesalzen
1 Msp.	Chilipulver
150 g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
150 g	Bulgur
750 ml	warmes Wasser
75 g	Miso Paste (oder Gemüsebrühe)
2 EL	Butter
etwas	Sojasauce zum Abschmecken
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 Stiele	frischer Koriander (nach Belieben)
etwas	ingelegter Ingwer (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und die grünen Blätter entfernen. Die Röschen des Blumenkohls mit dem Sparschäler abschälen, man erhält dabei eine Art Couscous. Den Rest des Gemüses fein würfeln.
 2. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln.
 3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
 4. In einer Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen und den Blumenkohl-Couscous samt Blumenkohlwürfeln darin einige Minuten anbraten, dabei stetig rühren.
 5. Mit Sojasauce ablöschen und diese einkochen lassen. Dann Sesam, Erdnüsse und Chilipulver dazugeben, gut unterrühren und die Pfanne zur Seite ziehen.
 6. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
 7. Bulgur in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
 8. Restliches Öl in einem breiten Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.
 10. Den abgebrausten Bulgur dazugeben, kurz anschwitzen, 1/3 vom warmen Wasser angießen. Miso Paste unterrühren und die Flüssigkeit langsam einkochen lassen.
 11. Dann die Hälfte vom übrigen warmen Wasser angießen und wieder langsam einkochen lassen.
 12. Restliches warmes Wasser, die Pilze und die Butter hineingeben, alles ab und zu umrühren und zu einer cremig samtigen Masse kochen.
 13. Bulgur mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
 14. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
 15. Den Bulgur in Tellern oder Schalen anrichten, mit dem gerösteten Blumenkohl-Couscous, den Frühlingszwiebeln und Korianderblättern bestreuen.
- Tipp: Besonders beliebt bei japanischen Kindern: Man reicht zu diesem Essen eingelegte Ingwerstückchen, die dem Gericht zusätzlichen Pepp verleihen.

Pro Portion: 640 kcal/ 2680 kJ, 35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 50 g Fett

Kevin von Holt
Rosenkohlsalat mit Granatapfel und Mandeln**Donnerstag, 15. Februar 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

600 g	Rosenkohl
etwas	Salz
50 g	Mandeln
1	Granatapfel
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 g	Radicchio
10 g	frischer Ingwer
1	kleine Knoblauchzehe
1/2 Bund	glatte Petersilie
30 ml	Aceto Balsamico
¾ EL	Ahornsirup
1 Prise	Harissa
50 ml	Olivenöl, kaltgepresst

Zubereitung:

1. Rosenkohl waschen, putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Stunk jeweils dünn abschneiden und kreuzweise einritzen.
2. Den Rosenkohl in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten garen. Dann herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und anschließend halbieren.
3. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen und andrücken oder grob hacken.
4. Granatapfel andrücken, halbieren, die Kerne herausklopfen und über einem Sieb abtropfen lassen.
Tipp: Den Saft dabei auffangen und trinken.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Rosenkohlhälften darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Gebratenen Rosenkohl in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
7. Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen.
8. Für das Dressing Ingwer und Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und in ein hohes Püriergefäß geben.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und ebenfalls in das Püriergefäß geben.
10. Balsamico, Ahornsirup und Harissa dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen.
11. Langsam das kalt gepresste Olivenöl untermixen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Radicchioblätter zum gebratenen Rosenkohl die in die Schüssel geben. Das Dressing überträufeln, die Granatapfelkerne zugeben und alles gut vermengen.
13. Rosenkohlsalat mit Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Pro Portion: 395 kcal/ 1650 kJ

12 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 35 g Fett

Daniele Corona

Risotto mit Blutorange, Endivie und Lachs-Tatar

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Mediterran

Freitag, 16. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

3	Blutorangen
1 l	Gemüsebrühe
300 g	Risotto-Reis (z. B. die Sorten Arborio, Vialone)
1 Zweig	Thymian
1	Endiviensalat
200 g	Lachsfilet ohne Haut (extrafrisch; Sushi-Qualität)
½	Bio-Limette
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	rote Zwiebel
3 Stiele	frischer Estragon
100 g	Mascarpone

Zubereitung:

1. Von den Orangen 2 Stück halbieren und den Saft auspressen.
2. Übrige Orange dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und auslösen. Filets in Stücke schneiden und beiseitestellen.
3. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
4. Einen mittleren Topf erhitzen. Den Reis darin ohne Fett langsam anrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen. Den Saft kurz einkochen lassen, dann den Reis mit soviel heißer Brühe aufgießen, dass er gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist.
5. Thymianzweig abbrausen, trocken schütteln und zum Reis geben. Reis bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei nach und nach mit weiterer heißer Brühe aufgießen, sodass der Reis stets mit knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.
6. In der Zwischenzeit den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und die zarten Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken, Salat in eine Schüssel geben. Dickere helle Blattrippen und Strunk des Salats in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.
7. Lachsfilet kurz kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und mit einem großen scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden oder grob hacken.
8. Limette heiß abwaschen, trockenreiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen.
9. Lachstatar und 1 EL Olivenöl verrühren. Etwas Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale zugeben, vorsichtig umrühren und abschmecken.
10. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.
11. Restliches Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zwiebelringe und Orangenfiletstückchen zum Salat in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermengen.
12. Estragon abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Hälfte Estragon fein schneiden.
13. Nach etwa 15 Minuten Garzeit die fein geschnittenen Endivienabschnitte und Estragon unter das Risotto rühren. Alles nochmals kurz köcheln lassen, bis der Reis mit noch leichtem Biss gart ist.
14. Dann den Topf vom Herd nehmen. Mascarpone (ist hier eine Butter-Alternative) zugeben und unterrühren, sodass ein cremiger Risotto entsteht. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Risotto auf Teller verteilen und leicht flachstreichen. Marinierten Endiviensalat mittig darauf anrichten. Mit zwei Löffeln aus dem Lachstatar Nocken formen und auf dem Salat anrichten. Risotto mit restlichem frischen Estragon garnieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ, 69 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 32 g Fett

Sören Anders
Pancakes-Variationen

Montag, 19. Februar 2024

Quark-Pancakes mit buntem Obstsalat

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Vegetarisch, Leichte Küche, Süßes & Kuchen

Zutaten:

1	Bio-Zitrone
3	Eier (Gr. M)
1 Prise	Salz
4 EL	Zucker (alternativ Honig, Agavendicksaft)
375 g	Magerquark
100 ml	Buttermilch
80 g	Hafer-Schmelzflocken
2 EL	Dinkelmehl, Type 630
1 TL	Backpulver
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für den Obstsalat

1	Kiwi
2	Äpfel, säuerlich
1	Banane
2	Mandarinen
2 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
3 Blättchen	Minze (nach Belieben)

Zubereitung:

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen (wird für den Obstsalat verwendet).
2. Eier trennen. Eiweiß in einen Rührbecher geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. Dabei Salz und 1 EL Zucker unterschlagen.
3. Quark, Buttermilch, übrigen Zucker, Zitronenschale und Eigelbe in eine Rührschüssel geben und glatt verrühren. Schmelzflocken, Dinkelmehl und Backpulver mischen, zugeben und alles glattrühren. Ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit für den Obstsalat Kiwi schälen und würfeln.
5. Äpfel nach Belieben gründlich waschen und trocken reiben oder schälen. Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.
6. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
7. Mandarinen schälen, weiße Haut sorgfältig entfernen. Filets nach Belieben in Stücke schneiden.
8. Vorbereitete Früchte und Zitronensaft mischen.
9. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Minze unter das Obst mischen.
10. Den Eischnee unter die Quarkmasse ziehen.
11. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
12. Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.
13. Pancakes und Obstsalat anrichten.

Pro Portion: 430 kcal/ 1800 kJ

60 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 16 g Fett

Herzhafte Pancakes mit Dill-Schmand und Lachs

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Schnelle Küche

Zutaten:**Für den Pancaketeig**

225 g	Weizenmehl, Type 405 (oder Dinkelmehl, Type 630)
1 TL	Backpulver
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
3	Eier (Gr. M)
300 ml	Milch
100 g	geraspelter Mozzarella (oder anderer milder, zartschmelzender Käse nach Wahl; z. B. Emmentaler, junger Gouda)
etwas	Pflanzenöl zum Braten

Für den Dill-Schmand:

200 g	Schmand
250 g	Magerquark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Bund	Dill
200 g	geräucherter Bio-Lachs in Scheiben

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. Salz und Pfeffer untermischen.
2. Eier und 250 ml Milch dazu geben und die Zutaten mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten dickflüssigen Teig verrühren.
3. Den Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen für den Dip Schmand, Quark, etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren.
5. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Dill unter die Schmandcreme rühren und abschmecken.
7. Mozzarellaraspel unter den Teig heben. Falls der Teig zu dicklich ist, noch etwas Milch unterrühren.
8. Portionsweise etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
9. Nach und nach aus dem Teig im heißen Öl goldbraune, luftige Pancakes backen.
10. Pancakes, Dill-Schmand und Räucherlachs auf Tellern anrichten und sofort servieren

Pro Portion: 590 kcal/ 2460 kJ

48 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett

Christian Henze
Bratwurst-Buletten mit
Kartoffel-Sellerie-Stampf

Dienstag, 20. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Stampf

300 g Knollensellerie
500 g Kartoffeln, mehligkochend
etwas Salz
150 ml Milch
60 g Butter
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat, frisch gerieben
1 Bund Schnittlauch

Für Buletten und Sauce

3 Stängel Blattpetersilie
3 Stängel Basilikum
120 g Bergkäse
500 g Wurstbrät von frischen, rohen Bratwürsten
1 EL Butterschmalz
80 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL scharfer Senf
1 EL süßer Senf
150 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für den Stampf Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einen Topf geben, soviel kaltes Wasser angießen, dass die Gemüsewürfel fast bedeckt sind, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten weich kochen.
2. In der Zwischenzeit für die Buletten Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
3. Den Käse in 1 cm große Stückchen schneiden.
4. Das Fleischbrät aus der Wurstpelle drücken und mit Käse sowie den Kräutern mischen.
5. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Aus der Brätmasse mit angefeuchteten Händen Buletten von ca. 8 Zentimeter Durchmesser formen.
7. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten.
8. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Die gebratenen Buletten in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen warmhalten.
10. Zwiebel und Knoblauch im Bratensatz in der Pfanne anschwitzen und leicht Farbe nehmen lassen. Zweierlei Senf, Brühe und Sahne dazugeben, aufrühren und etwas einkochen lassen.
11. Für den Stampf gekochte Kartoffeln und Sellerie abgießen und kurz ausdämpfen lassen.
12. Milch und Butter in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
13. Kartoffeln und Sellerie zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

14. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter den Stampf mischen, abschmecken.
15. Sauce abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Buletten aus dem Ofen nehmen in Sauce geben und alles kurz schwenken.
16. Buletten und Sauce auf Tellern anrichten und den Stampf dazu servieren.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ
22 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 82 g Fett

Jacqueline Amirfallah Hühnerfrikassee

Mittwoch, 21. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Heimatkochen, Grundrezept

Zutaten:

1	Zwiebel
1	Bio-Hähnchen (ca. 1,5 kg)
1 EL	Salz
1	Lorbeerblatt
3	Karotten
200 g	weiße kleine Champignons
200 g	Erbsen, TK
50 g	Butter
40 g	Mehl
100 g	Sahne
1	Zitrone
1 TL	Kapern in Lake
1 EL	Kapernsaft (Lake)
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und vierteln.
2. Das Hähnchen abwaschen, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und salzen. Das Lorbeerblatt und die Zwiebel dazugeben, alles einmal aufkochen, dann das Hähnchen ca. 1,5 Stunden sacht gar köcheln, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lässt.
3. Anschließend das gegarte Hähnchen aus dem Fond heben und etwas abkühlen lassen. Den Fond durch ein Sieb passieren und beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.
5. Die Champignons putzen und halbieren.
6. In einem Topf etwas gesalzenes Wasser aufkochen und Karottenscheiben und Champignons darin ca. 4 Minuten blanchieren, in der letzten Minute die Erbsen noch dazugeben.
7. Das blanchierte Gemüse abgießen und abtropfen lassen.
8. Die Haut vom Hähnchen entfernen und das Fleisch vom Knochen lösen. Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und zur Seite stellen.
9. Die Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl einrühren und anschwitzen. Mit der Sahne ablöschen und gut verrühren. Ca. 700 ml vom passierten Hühnerfond zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, die sie Sauce schön sämig ist.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen.
11. Die Sauce mit Zitronensaft, Kapern, Kapernsaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch, Karotten, Pilze und Erbsen zugeben und in der Sauce erwärmen.
12. Das Hühnerfrikassee anrichten. Dazu passen Reis oder Salzkartoffeln.

Pro Portion: 930 kcal/ 3930 kJ
20 g Kohlenhydrate, 83 g Eiweiß, 59 g Fett

Antonia Müller
Äplermagronen

Donnerstag, 22. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Grundrezept

Zutaten:

Für das Apfelmus:

500 g Äpfel (z.B. Boskoop)
1 Bio-Zitrone
100 ml Apfelsaft
3 EL Zucker
1 Zimtstange

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
etwas Salz
2 EL Mehl
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Äplermagronen:

250 g Kartoffeln, fest kochend
etwas Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
120 g Speck
150 g *Gruyère* oder anderer Bergkäse
400 g Äplermagronen oder Makkaroni
400 g Sahne
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, schälen, entkernen und in grobe Stück schneiden.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Apfelstücke mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Apfelsaft, Zucker und der Zimtstange in einen Topf geben und die Apfelstücke weich bzw. zerkochen.
4. Zimtstange entfernen und das Apfelmus abschmecken, bei Bedarf mit einem Pürierstab einmal durchmischen.
5. Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und salzen.
6. Dann die Zwiebelringe mit Mehl bestäuben und gut vermischen, überschüssige Mehl abschütteln.
7. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun frittieren.
8. Mit einer Drahtkelle aus dem Fett nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.
9. Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden.
10. Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen, dann abschütten.
11. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
12. Knoblauch schälen und fein hacken.
13. Speck fein würfeln, den Käse reiben.
14. Für die Nudeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest kochen.
15. In einer Pfanne ohne Fett die Speckwürfel anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitanschwitzen.

16. Die Sahne zugeben, mit Pfeffer und Muskat würzen und die Sahne um knapp die Hälfte einkochen lassen. Zuletzt die Kartoffelwürfel zugeben.

17. Die bissfest gekochten Nudeln abgießen, wieder zurück in den Topf geben, auf den ausgeschalteten Herd stellen. Die Speck-Sahne-Sauce über die Nudeln geben, Käse untermischen und alles gut vermengen.

18. Die Äplermagronen auf Teller verteilen. Mit Röstzwiebeln belegen und das Apfelmus dazu servieren.

Pro Portion: 1100 kcal/ 4620 kJ

117 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 54 g Fett

Tarik Rose Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa

Freitag, 23. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für den Fisch und Stampf:

4	Möhren
2	Pastinaken
100 g	Steckrübe
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
1,5 TL	Harissa
etwas	Salz
500 ml	Gemüsebrühe
10 g	frischer Ingwer
1 Spritzer	Apfelessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Rosenkohl
1 TL	Honig
800 g	Skrei-Filet (Winterkabeljau)

Für die Salsa:

1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Bio-Orange
1/2	Bio-Zitrone
2,5 EL	Meerrettich, frisch gerieben
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Möhren, Pastinaken und Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und das gewürfelte Gemüse darin leicht anbraten. Knoblauch, Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen und untermischen.
4. Die Brühe angießen und das Gemüse ca. 20 Minuten weich schmoren. Je nach Größe der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen.
5. Ingwer schälen und fein reiben.
6. Wenn das Gemüse weich ist, den Sud aus dem Topf gießen und auffangen. Dann das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach den aufgefangenen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit Essig und frischem Ingwer und Pfeffer würzen und warm halten.
7. Den Rosenkohl waschen, putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer ausschneiden.
8. Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken, anschließend die Rosenkohlröschen herausnehmen und auseinanderzupfen.
9. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl zugeben und wenige Minuten knackig braten. Leicht salzen und zum Schluss Honig hinzufügen. Pfanne vom Herd ziehen.
10. Das Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filet in Portionsstücke teilen und mit Salz würzen.

11. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, sie sollten im Kern noch ganz leicht glasig sein.
12. In der Zwischenzeit für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
13. Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren.
15. Abrieb der Zitrusfrüchte und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.
16. Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohl und Meerrettich-Salsa garnieren.

Pro Portion: 615 kcal/ 2580 kJ
23 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett

Andrea Safidine
Grüne Shakshuka

Montag, 26. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

1 kg	Lauch
300 g	frischer Babyspinat (alternativ 200 g TK-Spinat)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1 TL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskat
1	Bio-Orange
250 ml	Gemüsebrühe
4	Eier
100 g	Mozzarella
50 g	Sonnenblumenkerne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Kresse-Beet

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und abtropfen lassen. Lauch dann in Ringe schneiden.
2. Den Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
5. Die Chili waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen. Chili-Fruchtfleisch fein hacken.
6. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chili und den Lauch dazugeben und etwa 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Die Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange dick schälen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
8. Orangenstücke und die Gemüsebrühe zum Lauch hinzufügen, aufkochen und die Flüssigkeit etwas einköcheln.
9. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale abschmecken.
10. Die Hitze etwas reduzieren, vier Mulden in die Lauch-Spinat-Masse drücken, in jede Mulde jeweils ein Ei hineinschlagen und etwas Salz auf die Eier streuen.
11. Den Mozzarella zerpuffen und auf dem Gemüse verteilen.
12. Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles etwa 4 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.
13. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
14. In der Zwischenzeit die Petersilie abrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
15. Die fertige Shakshuka mit Petersilie und Kresse bestreuen, Sonnenblumenkerne darüber geben und heiß servieren. Dazu passt herzhaftes Vollkorn- oder Holzofenbrot.

Pro Portion: 295 kcal/ 1240 kJ
14 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 18 g Fett

**Rainer Klutsch
Burger mit Kohlsalat****Dienstag, 27. Februar 2024
Rezept für 4 Person**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Ketchup

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
400 g Pelati-Tomaten (aus dem Glas oder der Dose)
2 EL Balsamico
2 EL Honig
1/2 TL Chilipulver
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Kohlsalat

600 g Weißkohl
2 Möhren
etwas Salz
1 EL heller Balsamico
1/2 Zitrone
1 EL Honig
100 g Doppelrahmfrischkäse
1 EL scharfer Senf
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
etwas Pfeffer

Für die Mayonnaise:

2 Eigelbe (extrafrisch)
1 TL scharfer Senf
1 Prise Salz
160 ml Rapsöl
30 g geröstetes Sesamöl

Für die Burger:

500 g Rinderhackfleisch
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl

zusätzlich:

4 Burger-Brötchen
1 Römersalatherz
1 Tomate
1 rote Zwiebel

Zubereitung:

1. Für das Ketchup Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen.

3. Dann die Tomaten zugeben, kurz pürieren und aufkochen. Balsamico und Honig untermischen, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Ketchup ca. 20 Minuten offen leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
4. Für den Kohlsalat (Coleslaw) den Kohl putzen, abspülen und abtropfen lassen. Den Kohlkopf halbieren, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Den Kohl in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden.
5. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe raspeln.
6. Kohlstreifen und Möhrenraspel mit einer guten Prise Salz und Balsamico in einer Schüssel mischen und leicht durchkneten.
7. Von der Zitrone den Saft auspressen, mit Honig, Frischkäse und Senf vermischen und unter das Gemüse mischen.
8. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
9. Kräuter unter den Kohlsalat mischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Für die Mayonnaise sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben.
11. Eigelbe mit Senf, 1 Prise Salz, Raps- und Sesamöl in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab ins Gefäß stellen und eingeschaltet langsam hochziehen, so dass sich alles zu einer cremigen Mayonnaise vermischt.
12. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und nur leicht vermengen, nicht verkneten. Aus jeweils 125 g Hackfleisch Burger-Patties formen. Dafür die Hackmasse am einfachsten jeweils in einen Anrichter (oder Burgerpresse) von ca. 8 cm geben, ganz leicht andrücken und dann den Ring hochziehen.
13. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hackfleisch-Patties darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braun braten. Wenn man das Hackfleisch nicht medium, sondern durchgebraten mag, dann auf jeder Seite nochmals etwa 1 Minute länger braten.
14. Die Burgerbrötchen halbieren, nach Belieben die Brötchenhälften in einer Pfanne anrösten.
15. Römersalatherz putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden
16. Die Unterseiten der Brötchenhälften mit der Mayonnaise bestreichen, darauf die gebratenen Patties geben, diese mit Ketchup bestreichen. Nach Belieben Salatblattstreifen und/oder Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauf geben. Die Brötchendeckel auflegen. Burger und Kohlsalat servieren.

Pro Portion: 1190 kcal/ 4970 kJ
49 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 93 g Fett

Kevin von Holt
Hähnchen-Cordon bleu mit Gemüse-Bulgur

Mittwoch, 28. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

Für den Gemüse-Bulgur:

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Zucchini
1	Kohlrabi
1	rote Paprika
4	Kräuterseitlinge (oder große Champignons)
2 EL	Sesamöl
150 g	Bulgur
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Kurkuma, gemahlen
1 Prise	Harissa-Gewürz
250 ml	Gemüsefond (z. B. aus dem Glas oder Gemüsebrühe)
2 Stängel	Minze
2 Stängel	Blattpetersilie
1	Bio-Zitrone
70 ml	Olivenöl, kaltgepresst

Für das Fleisch:

100 g	Pancetta, in dünnen Scheiben (oder Frühstücksspeck)
4	Hähnchenbrüste
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Bergkäse, in Scheiben
2	Eier
3 EL	Weizenmehl, Type 405
100 g	Paniermehl (z. B. Pankobrösel)
2 Zweige	Zitronenthymian
150 g	Butterschmalz

Zubereitung:

1. Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
2. Zucchini, Kohlrabi und Paprika waschen. Die Enden der Zucchini abschneiden, Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Kohlrabi schälen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika halbieren, das Kerngehäuse austreichen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Kräuterseitlinge putzen und in 2 cm große Würfel schneiden.
4. Für das Fleisch den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, dann beiseitestellen.
5. Die Hähnchenbrüste seitlich mittig einschneiden, sodass eine Tasche entsteht und das Fleisch aufklappen. Mit einem Fleischklopper leicht plattieren und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Nun den Bergkäse und den knusprigen Pancetta in die Hähnchenbrust füllen und zuklappen (ggf. mit einem Zahnstocher fixieren).
7. Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen. Das Mehl und das Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben.

8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und unter das Paniermehl mischen.
9. Die gefüllten Hähnchenbrüste zuerst im Mehl wenden, das überschüssige Mehl abklopfen. Dann durch das verquirlte Ei ziehen, im Paniermehl wälzen und leicht andrücken.
10. Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
11. In einer tiefen Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die panierten Hähnchenbrüste von beiden Seiten ca. 3 Minuten goldgelb braten. Dabei die Pfanne immer in Bewegung halten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit einem Küchentuch abtupfen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen ca. 8 – 10 Minuten fertig garen.
12. In der Zwischenzeit für den Bulgur Sesamöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel und Knoblauch, sowie die Gemüse- und Pilzwürfel darin anbraten.
13. Dann den Bulgur zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Harrisa würzen. Den Gemüsefond angießen und zugedeckt alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
14. In der Zwischenzeit Minze und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abtupfen und fein schneiden.
15. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
16. Gegarten Bulgur mit Olivenöl, etwas Zitronensaft und -abrieb verfeinern und die Kräuter untermischen.
17. Hähnchen-Cordon bleu und Gemüse-Bulgur auf Teller geben und anrichten.

Pro Portion: 960 kcal/ 4020 kJ
48 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 60 g Fett

Antonina Müller Brokkoli-Knödel mit Tomatensugo

Donnerstag, 29. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch, Leichte Küche

Für den Tomatensugo

100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
30 ml	Olivenöl
1 TL	Zucker
1 TL	Tomatenmark
450 g	Dosentomaten, gehackt
500 g	Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Basilikum

Für die Knödel:

500 g	Brokkoli
etwas	Salz
200 g	Gouda
4 EL	Haferflocken
3	Eier
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat

Zubereitung:

1. Für den Tomatensugo Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Knoblauch abziehen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und karamellisieren. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.
4. Die Mischung mit den Dosentomaten ablöschen. Sacht köcheln lassen.
5. Inzwischen frische Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen
6. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln und mit in die Sauce geben.
7. Rosmarin abrausen, trocken schütteln. Lorbeer und Rosmarin zum Sugoansatz geben. Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 1 Stunde leicht sämig einkochen. Zwischendurch öfter durchrühren.
8. Für die Knödel Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt weich kochen.
10. Brokkoli abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Handwarm abkühlen lassen.
11. Inzwischen Gouda fein reiben.
12. Haferflocken, Käse und Eier zum Brokkoli geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und alles vermengen. Kurz quellen lassen.
13. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel mit einem Durchmesser von ca. 4 cm formen.
14. In einem Topf mit Loch-/Siebeinsatz etwas Wasser aufkochen.
15. Die Knödel in den Einsatz legen und ca. 15 Minuten geschlossen dämpfen.
16. Sugo mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.

17. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum unter den Sugo mischen.
18. Sugo auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten.
19. Nach Belieben mit etwas Rucola, Kirschtomaten und Parmesanspänen garnieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1870 kJ

24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett

**Zusatzrezept
Müsliriegel****Für ca. 4 Stück**

Dauer: 45 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Süßes & Kuchen

Zutaten:

40 g	getrocknete Aprikosen
40 g	getrocknete Datteln (entsteint)
40 g	Walnusskerne
40 g	Mandelkerne, abgezogen
100 g	Haferflocken, zart
2 EL	Sesamöl, geröstet
2 EL	Honig

Zubereitung:

1. Die Aprikosen und Datteln fein hacken.
2. Walnüsse und Mandel klein hacken und in eine Schüssel geben, Haferflocken untermischen.
3. In einer Pfanne ohne Fett die Nuss-Haferflockenmischung vorsichtig anrösten.
4. Sesamöl und Honig in einen kleinen Topf geben und sacht erhitzen. Die vorbereiteten getrockneten Früchte und die restlichen gerösteten Zutaten zugeben, untermischen und den Topf vom Herd ziehen.
5. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Masse auf einen mit Backpapier belegten Blech ca. 2 cm hoch zu einem Rechteck ausrollen oder verstreichen. Tipp: Das geht am besten, wenn man ein Backpapier auflegt und die Masse mit einem Rollholz glatt rollt.
7. Die Masse im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
8. Dann aus dem Ofen nehmen und die Platte ca. 15 Minuten auskühlen lassen.
9. Müsli-Masse dann mit einem scharfen Messer in Riegel schneiden.

Pro Stück (bei 4 Stück): 390 kcal/ 1630 kJ
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 24 g Fett

Extra-Tipp: Luftdicht und kühl verpackt halten die Riegel knapp 2 Wochen.