

Leckere Rezepte

aus der Stoffwechselwerkstatt



provilta[®]
Ernährungsmedizin

Sich lecker fit und schlank essen – aber wie?

Liebe Patienten, Freunde und Förderer der ganzheitlichen Medizin,

in den letzten Jahren haben wir auf unserer Homepage immer wieder wunderbare Rezeptideen für eine stoffwechseltypgerechte Ernährung präsentiert – eingeschickt von Patienten und Freunden der Villavita. Gerade als wir anfangen, darüber nachzudenken, wie wir diese Rezeptsammlung sinnvoll ausbauen können, kam einer der besten Köche Deutschlands in unsere Klinik: Dietmar Priewe, Chefkoch der Sylter Sansibar.

Das Ziel seines Aufenthalts in der Villa Vita: fit für einen Marathon zu werden. Das war nach einem schweren Unfall, der mehrere Operationen nach sich gezogen hatte, nicht einfach. Wir erstellten also einen individuellen Therapieplan für ihn und ermittelten u. a. seinen persönlichen Stoffwechseltyp.

Dietmar stellte seine Ernährung entsprechend um und baute in den nächsten zwei Jahren 20 kg Körperfett ab sowie 10 kg zusätzliche Muskelmasse auf. Er fühlt sich heute so fit und vital wie „noch nie im Leben“. Und seinen Traum, einen Marathon zu laufen, hat er sich schon lange erfüllt.

Aus dem Patienten Dietmar Priewe wurde ein persönlicher Freund und engagierter Förderer der ganzheitlichen Medizin. Mit großer Freude unterstützt er heute das Provita Institut für Ganzheitliche Medizin in Köln dabei, gesunde leckere Gerichte für gesundheitsbewusste Genießer zu entwickeln. Probieren Sie seine Rezepte aus, Sie werden begeistert sein!

Viel Freude beim Kochen und Genießen wünscht Ihnen

Ihr Dieter Müller



Essen Sie sich fit und schlank



Dietmar Priewe

Chefkoch der Sylter „Sansibar“
Sylt, Januar 2019

Vor zwei Jahren besuchte ich die Kölner Villavita mit dem Gedanken, etwas für meine Gesundheit zu tun. Insgeheim wünschte ich mir wohl am meisten, meinen großen Traum zu erfüllen: nämlich einen Marathon zu laufen.

Über die Jahre hatte ich schon des Öfteren von Gästen und Freunden den Namen Prof. Müller aus Köln gehört. Aber für den Sylter ist das Rheinland natürlich sehr weit. Ich brauchte erst noch einen kleinen Schups von einem Nachbarn, der mit den Ärzten der Villavita gute Erfahrung gemacht hatte.

Eigentlich war mein Bedarf an Kliniken und Ärzten zu dem Zeitpunkt komplett gedeckt, da ich mich nach einem Unfall fünf- bis zwölfstündigen Operationen hatte unterziehen müssen, um wieder halbwegs beweglich zu sein. Die Zeit war für mich als Chefkoch der Sansibar natürlich schwierig, aber mit der Unterstützung meines großartigen Chefs Herbert und unseres tollen Teams konnte ich meinen Beruf weiter ausführen.

Als ich dann beim Sport Dieter Müller kennenlernte und wir ins Gespräch kamen, fragte er mich: „Warum treiben Sie denn Sport, was ist Ihr Ziel?“ Diese Frage entfachte in mir sofort ein Feuer: Einschränkung hin oder her, ich wollte einen Marathon laufen und wieder so fit werden wie vor dem Unfall! Dieter Müllers Reaktion darauf war: „Das kriegen Sie hin, und ich liefere Ihnen den Plan und die Werkzeuge dazu.“

Dieses Versprechen haben er und sein Team gehalten. Ich wurde einen ganzen Vormittag lang in der Villavita sehr gründlich untersucht, bekam einen klaren Plan, der einfach in der Umsetzung war, und ging an den Start. Schon nach kurzer Zeit merkte ich am eigenen Körper, welche Wirkung die typgerechte Ernährung auf meine Fitness und Beweglichkeit hatte.

Professor Müller hatte mir meinen Therapieplan erklärt und gesagt: „Herr Priewe, Sie sind Stoffwechseltyp 2. Bitte essen Sie möglichst viel von diesen Nahrungsmitteln hier.“ Ich war bass erstaunt: kein Abwiegen, kein Kalorienzählen – und die meisten Lebensmittel sprachen mich auch einigermaßen an. Nach einer kleinen Umgewöhnungsphase fand ich Freude daran, Leckeres aus meiner Liste zu kochen. In gut zwei Jahren habe ich auf diese Weise – mit Freude und Genuss – 20 kg Fett ab- und 10 kg Muskelmasse aufgebaut. Und mir meinen Traum erfüllt: Ich bin den Marathon tatsächlich gelaufen!

Seit der Umstellung auf stoffwechselorientierte Nahrung fühle ich mich so fit und beweglich wie noch nie in meinem Leben. Sie gab und gibt mir die Energie, die ich täglich brauche – und was dabei super angenehm ist: Ich kann davon so viel essen, wie ich möchte.

Es ist für mich also Ehrensache, der Bitte des Villavita Teams nachzukommen und leckere Rezepte für ihre Patienten zu kreieren. Voilà – meine Lieblingsgerichte für eine stoffwechseltypgerechte Ernährung.

Viel Freude beim Kochen und: Guten Appetit!
Ihr Dietmar aus Sylt



Sylt, Januar 2016

Dietmars Lieblingsgerichte

Joghurt mit Apfel und Nusscrunch

Zutaten für 2 Personen:

- 300g fetter Joghurt (griechischer Art)
- 1 Apfel
- 100g Nussmix aus Mandeln, Pistazien, Macadamianuss, Cashewkerne, Haselnuss, Walnuss
- 1 Msp. Ceylon Zimt

Apfel mit dem Messer in Streifen schneiden.

Nüsse leicht rösten und grob hacken. Ceylon Zimt über die Äpfel geben.

Joghurt, Apfelstreifen und Nüsse abwechseln schichten.



Geschmorte Birne mit Pistazienquark

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Birnen
- 200g Bio Quark
- 50g Pistazienpaste oder gemixte Pistazien
- 30ml Apfelsaft
- 20g Butter

Birnen schälen in Spalten schneiden und in einem Topf mit der Butter anbraten. Dann mit Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz) ablöschen, einreduzieren und warm zum Quark geben.

Pistazienpaste oder gemixte Pistazien unter den Bio Quark heben (einige Pistazien als Topping aufheben).

Alternativ können Mandeln oder Cashewkerne und statt Birnen, Äpfel oder Feigen genommen werden.



Joghurt mit heißen Blaubeeren und Nusscrunch

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Joghurt 10%
- 300g Bio Quark 40%
- 400g Blaubeeren
- 3 El geröstete Hanfsamen
- 50g gehackte, geröstete Haselnüsse
- 50g gehackte, geröste Mandeln
- 50g gehackte, geröste Sonnenblumenkerne
- 30g Butter
- ¼ ausgekratzte Vanilleschote
- 3 Datteln
- 50ml Wasser

Joghurt und Quark mischen. Alle Samen und Nüsse mischen, in ein Glas geben und gut verschließen.

Datteln in Wasser einweichen, pürieren und in ein Glas geben – kühl stellen.

Butter mit Vanille erhitzen, Blaubeeren zugeben (1TL Dattelpaste dazu, wer es süßer braucht) die Blaubeeren aufkochen und auf den Joghurt-Quark geben.

Den Nusscrunch drum herum geben.



Kräuterrührei mit Pfannentomaten und Parmesan

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Eier
- 150g Tomaten
- 60g gehobelter Parmesan
- 1 Knoblauchzehe halbieren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayenne
- 2 El Olivenöl
- 1 TL Butter
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Thymianzweig
- 2 Stängel Petersilie (die Blätter fein geschnitten)

Olivenöl in eine Pfanne geben, mit der Knoblauchzehe ausreiben, Pfanne erhitzen. Tomaten in die Pfanne geben, mit Kreuzkümmel, Cayenne und Salz würzen. In der Pfanne bei niedriger Hitze braten/garen. Rosmarin und Thymian zugeben und in eine Schüssel geben. Pfanne nicht säubern! Butter zugeben und leicht erhitzen, bis die Butter schäumt.

Die Eier mit einer Gabel oder Schneebesen luftig aufschlagen, mit Salz würzen und Petersilie zugeben. In die Pfanne geben. Erst einmal ziehen lassen und dann mit einem Pfannenwender von aussen nach innen wenden. Das Ei soll noch weich sein. Es gart nach! Die Tomaten auf das Ei geben und gehobelten Parmesan auf das warme Ei geben.



Hähnchensticks mit Käsechips und Stangensellerie

Zutaten für 1 Person:

- 150 g Bio Hähnchenbrustfilet oder Brust
- 80 g Parmesan gehobelt oder gerieben
- ½ Stangensellerie
- 1Msp. Paprika
- 1Msp. Kreuzkümmel
- Salz, Olivenöl

Sellerie putzen und in Sticks schneiden.

Parmesan auf Backpapier geben und Käse im Ofen bei 160 Grad schmelzen oder in einer Pfanne erwärmen. Etwas bräunen lassen und auskühlen (in Stücke brechen).

Hähnchen in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel und etwas Salz würzen. Hähnchen in einer Pfanne langsam und vorsichtig mit wenig zusätzlichem Olivenöl braten bei niedriger Temperatur.

Hühnchen auskühlen und mit Käse und Sellerie in eine Box geben.



Gemüsesticks mit Sauerrahm in der Paprika

Zutaten für 1 Person:

- 2 Paprika ,1 ganz lassen
- 1 Karotte geschält
- ½ Rettich geschält
- Staudensellerie
- ¼ Gurke oder 2 Minigurken
- 2 EL Hüttenkäse
- 2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl

Von einer Paprika den Deckel abschneiden und die Paprika innen putzen.

Hüttenkäse, Sauerrahm mit Gewürzen und Olivenöl gut verrühren. Masse in die Paprika füllen. Restliches Gemüse waschen, schälen und zu Sticks verarbeiten.

Sticks in die mit Sauerrahm/Hüttenkäse gefüllte Paprika stellen.



Schnitzel vom Hühnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste vom Bio Hühnchen je etwa 150g
- 1 Spitzkohl
- 250 g Kräuterseitlinge oder andere Pilze
- Sesamöl geröstet
- 1 EL Butter
- 1 TL Sesamsamen
- 1 Msp. Paprika mild
- 1 Msp. Cajun Gewürz
- ½ TL Salz
- 100 ml Sojasauce
- Saft einer Orange
- ½ TL brauner Zucker
- 30g Ingwer, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- ½ EL Stärke

Die 4 Hähnchenbrüste in der Mitte längs halbieren, zwischen 2 Tüten etwas platieren (dünner machen).

Spitzkohl in feine Streifen schneiden (oder hobeln). Sesamsamen, Paprikapulver, Cajun und Salz mischen als Hühnchengewürz.

Sojasauce: Orangensaft und ½ TL braunen Zucker auf die Hälfte einkochen, den Ingwer zugeben. Die Sojasauce zugeben, aufkochen und mit ½ EL angerührter Stärke abbinden.

Hähnchen mit dem Gewürz würzen, in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten braten. Aus der Pfanne nehmen, im Ofen warm stellen. Pfanne vom Hähnchen nehmen (nicht auswaschen), etwas Sesamöl und Butter zugeben und den Spitzkohl darin anschwitzen. Sesam zugeben und mit Salz würzen.

Pilze klein schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl braten, bis sie Farbe genommen haben – salzen. Mit der Sojasauce ablöschen.

2 Hähnchenschnitzel auf einem Teller anrichten, Spitzkohl auf den Teller geben und Pilze auf das Schnitzel geben.



Gemüse - Beef - Chili

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhack
- 2 Zwiebeln gepellt fein gewürfelt
- 3 Tomaten gewaschen, fein gewürfelt
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Paprika gewaschen, fein gewürfelt
- 1 Chili
- 1 kleine Aubergine gewaschen fein Gewürfelt
- 1 Zucchini gewaschen, fein gewürfelt
- 50 g Oliven schwarz ohne Stein
- 3 Stängel Petersilie fein gehackt
- 3 Stängel Koriander fein gehackt
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 EL Curry
- 4 EL Olivenöl

Auberginen salzen und auf einem Küchentuch trocken legen, danach mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne anbraten.

Auberginen aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben .

In der Pfanne ohne sie abzuwaschen 2 EL Olivenöl geben – erhitzen. Dann die Zwiebelwürfel zugeben. Goldbraun braten, Fleisch zugeben und anbraten. Tomatenmark zugeben.

Alles gut verrühren. Das Gemüse und die gebratenen Auberginen zugeben.

Gewürze zugeben und etwas salzen. Alles ca. 10 Minuten kochen lassen, falls zu dickflüssig: Wasser zugeben.



Ziegenkäse mit warmen Wurzel gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben einer Ziegenfrischkäserolle zu je 80 g
- 6 geschälte Karotten
- 2 El Olivenöl
- 2 rote Pepperoni in Streifen geschnitten
- Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. Cajun
- 30 g Pinienkerne
- ½ Limone
- grüner Salat

Karotten halbieren, die Hälften in dicke Sticks/ Streifen schneiden.

Ziegenkäse im Ofen nur warm machen oder kurz unter dem Grill gratinieren.

Die Karotten in der Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur garen. Beim Garen 5-6 El Wasser zugeben. Zum Ende hin mit Salz, Pfeffer und Pepperoni würzen, mit etwas Limone beträufeln.

Etwas Salat mit Limone, Salz und Olivenöl anmachen. Pinienkerne und Nüsse runden das Essen ab.



Tomate Mozzarella mit Rucola

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Büffelmozzarella
- 4 sonnengereifte Tomaten
- 10 Kirschtomaten
- 200 g Rucola
- Olivenöl
- Salz Pfeffer

Rucola mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mozzarella und Tomaten aufschneiden und auf den marinierten Rucola anrichten.

Kleine Kirschtomaten halbieren und in der Mitte des Mozzarellas anrichten. Tomate und Mozzarella mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.



Gemüseplätzchen mit Karotten creme

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Haferkleie
- 1 (250g) große Möhre
- 1 (300g) große Zucchini
- 1 (200g) Paprika
- 50g Goudakäse
- 3 Stiele Petersilie fein schneiden
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Butter
- Salz
- 2 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- 2-4 EL Öl

Für die Beilage

- 8 Karotten
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 30g Butter
- 100ml Gemüsefond
- 100ml Sahne
- Salz, Zucker, Muskat, weißer Pfeffer

Gemüse waschen und alles in Würfel schneiden. Zwiebeln zuerst anbraten. Dann Karotten, Paprika und Zucchini weichbraten und würzen mit Salz Pfeffer und Cajun.

Haferkleie, Eier, Käse und Petersilie unter das Gemüse heben, abschmecken und zu Frikadellen abdrehen. In der Pfanne goldgelb braten.

Rahmkarotten: Karotten schälen in Scheiben von 2mm schneiden.

Butter im Topf schmelzen, Zwiebeln zugeben und goldgelb karamelisieren lassen, Karotten zugeben und mitschwitzen.

Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen. Alles einkochen lassen.

Die Karotten mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer würzen.

Wenn Karotten weich sind und eine schöne Konsistenz haben aus dem Topf nehmen.



Riesengarnelen - Spieße

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g TK-King-Prawns (Riesengarnelen, geschält, entdarmt)
- 16 Cocktailtomaten
- je ½ gelbe und rote Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- 8 kleine Champignons
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- gem. Pfeffer
- Zucker
- evtl. einige vorbereitete Basilikumblättchen

Außerdem

- 8 Holz- oder Schaschlikspieße

Riesengarnelen auftauen lassen und abtupfen. Mit einem scharfen Messer auf der runden Seite einschneiden und den Darm entfernen.

Cocktailtomaten abspülen, abtrocknen und evtl. halbieren. Paprikaschotenhälften entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in größere Stücke schneiden. 4 Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten abwechselnd auf Holz- oder Schaschlikspieße stecken.

Restliche Knoblauchzehen abziehen, halbieren und durch eine Knoblauchpresse drücken. Butter oder Margarine zerlassen. Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker unterrühren. Die Spieße damit bestreichen.

Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Spieße hineinlegen und von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Nach Belieben mit Basilikumblättchen garnieren.



Zitronenhuhn

Zutaten für 6 - 8 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)
- 4 Hähnchenkeulen (je etwa 120 g)
- gem. Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)
- 2 Stängel Rosmarin
- 4 EL Olivenöl

Für die Sauce

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- Schale und Saft von 3 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)
- 2 EL frische Rosmarinnadeln
- 4 gehackte Sardellenfilets
- 120 g abgetropfte Kapern (aus dem Glas)
- etwas Kapernflüssigkeit
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Speisestärke
- etwa 50 ml kaltes Wasser
- Salz

Hähnchenbrustfilets und Hähnchenkeulen abtupfen. Die Keulen halbieren. Die Hähnchenstücke kräftig mit Pfeffer würzen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Hähnchenstücke in eine flache Schale legen und mit Zitronenscheiben belegen. Rosmarin abspülen, trocken tupfen. Stängel etwas zerkleinern, darauf verteilen und das Fleisch mit Frischhaltefolie zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zitronenscheiben entfernen, die Hähnchenstücke etwas trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets darin portionsweise von jeder Seite etwas Minuten knusprig braun braten, dann herausnehmen. Anschließend die Keulen portionsweise von jeder Seite 10-15 Minuten braten, herausnehmen und beiseitestellen. Für die Sauce Zwiebeln abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein würfeln. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zwiebelscheiben und Knoblauch zusammen mit Rosmarin in dem Bratensatz unter Rühren anbraten. Sardellenfilets und Zitronenschale kurz mitbraten.

Mit Zitronensaft, Kapern und Kapernflüssigkeit ablöschen. Den Bratensatz unter Rühren mit einem Holzlöffel lösen. Brühe hinzugießen und etwa 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Speisestärke mit Wasser anrühren und in die Sauce rühren. Die Sauce kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenstücke in die Sauce legen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.



Mangold mit Schmand

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Mangold
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 200 g Schmand
- 1-2 TL Zitronensaft
- 3 EL Speiseöl
- 125ml Gemüsebrühe
- Salz
- gem. Pfeffer
- ger. Muskatnuss

Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Mangold putzen und gründlich waschen. Stiele von den Blättern trennen. Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldstiele mit Zitronensaft vermengen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Mangoldstiele, Knoblauch- und Zwiebelwürfel hinzufügen, unter Rühren kurz dünsten. Brühe hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Minuten dünsten. Dann die Blätter hinzufügen und zugedeckt noch etwa 5 Minuten dünsten.

Mangold mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schmand glatt rühren und kurz vor dem Servieren über das Gemüse geben.



Thunfischsteaks

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Thunfischsteaks (je etwa 100 g)
- Salz, gem. Pfeffer
- Worcestersauce
- Zitronensaft

Für das Gemüse

- 400 g feine grüne Bohnen
- 2 EL Speiseöl
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g Butter
- 2 EL durchwachsene Speckwürfel
- 2 EL Speiseöl

Für die Sauce

- 40 g Butter
- 4 Schalotten
- 4 EL trockener Weißwein
- 300 ml Fischfond
- etwa 15 abgetropfte Kapern (aus dem Glas)
- 4-6 abgetropfte Sardellen (aus dem Glas)
- 2 Stängel Petersilie
- gem. weißer Pfeffer
- 150 g Creme fraîche

Thunfisch abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Worcestersauce und Zitronensaft beträufeln. Für das Gemüse von den Bohnen die Enden abschneiden. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 5-10 Minuten bissfest garen, dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Thunfischsteaks darin von jeder Seite 10-15 Sekunden kräftig braten. Thunfischsteaks herausnehmen und warm stellen. Für die Sauce Butter zum Bratfett in die Pfanne geben. Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und darin unter Rühren bräunen, mit Wein und Fischfond ablöschen.

Kapern und Sardellen klein schneiden. Petersilie abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Kapern, Sardellen und Petersilie zum Fond in die Pfanne geben und um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Creme fraîche verfeinern.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Bohnen hinzufügen und gut durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischsteaks mit dem Gemüse auf einer Platte anrichten und mit der Schalottensauce übergießen.



Kürbisgemüse

Zutaten für 8 Personen:

- 1,2 kg Kürbis
- 30 g Butter
- 125 ml Gemüsebrühe
- Salz
- gem. Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig
- je 2 EL klein geschnittener Dill und Petersilie

Kürbis halbieren, Kerne und Innenfasern entfernen. Kürbis in Spalten schneiden, schälen. Fruchtfleisch würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen. Kürbis darin kurz unter Rühren dünsten. Brühe hinzugeben. Kürbis zugedeckt etwa 8 Minuten bei schwacher Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Das Kürbisgemüse mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Dill und Petersilie unterheben.



Mediterraner Fischeintopf

Zutaten für 6 Personen:

- 500 g kleine TK-Tintenfische
- 225 g TK-Shrimps
- 300 g TK-Tilapia- oder Rotbarbenfilet
- 2 mittelgroße Zucchini (etwa 400g)
- 3 Fleischtomaten
- 6 EL Olivenöl
- 800 ml Fischfond oder Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g TK-Kräuter-der-Provence
- Salz
- gem. Pfeffer
- 120 g abgetropftes Miesmuschelfleisch (aus dem Glas)
- 1 Bund Zitronenthymian

TK-Meeresfrüchte und Fischfilet auftauen lassen, anschließend abtupfen. Fischfilet in Stücke schneiden, Gräten entfernen. Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten entkernen, in Würfel schneiden und beiseitelegen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Meeresfrüchte und Fischstücke darin portionsweise dünsten. Zuccinischeiben hinzufügen. Fischfond oder Gemüsebrühe hinzugießen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, mit den Kräutern unter den Fischeintopf rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischeintopf zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Beiseitegelegte Tomatenwürfel und Muschelfleisch unterrühren, kurz miterhitzen.

Zitronenthymian abspülen und trocken tupfen, etwa die Hälfte davon klein hacken und unter den Fischeintopf rühren. Von den restlichen Thymianstängeln die Blättchen abzupfen. Den Eintopf mit Thymianblättchen garniert servieren.



Lachssteaks

Zutaten für 4 Personen:

Zum Vorbereiten

- 125 g Butter
- 4 Lachssteaks (je etwa 200 g)
- Salz
- 3 EL Speiseöl
- 20 g Butter

Für den Zitronenschaum

- 3 Eigelb (Größe M)
- 5 EL Zitronensaft
- 2 TL mittelscharfer Senf
- gem. Pfeffer
- Zucker
- evtl. 2 TL klein geschnittener Dill

Zum Vorbereiten Butter in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen.

Lachssteaks abtupfen und mit Salz bestreuen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, Butter hinzufügen und zerlassen. Die Steaks darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Die gebratenen Steaks aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte warm stellen.

Für den Zitronenschaum Eigelb mit Zitronensaft in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen verrühren. Bei schwacher Hitze so lange schlagen, bis eine schaumige Masse entstanden ist.

Den Topf sofort auf ein nasses, kaltes Tuch stellen. Die abgekühlte, noch flüssige Butter langsam unter die Eigelbmasse rühren. Mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben Dill unterrühren. Den Zitronenschaum zu den Lachssteaks servieren.



Frankfurter Grüne Sauce

Zutaten für 4 Personen:

- etwa 150 g frische Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (Borretsch, Kerbel, Kresse, Persilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)
- 150 g Creme fraiche oder Saure Sahne
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Zitronensaft
- Salz
- gem. Pfeffer

Kräuter abspülen, trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen, grob zerschneiden, mit 2 Esslöffeln Creme fraiche oder saurer Sahne in einer Rührschüssel pürieren oder die Kräuter sehr klein schneiden und mit Creme fraiche oder saurer Sahne verrühren. Zwiebel abziehen, klein würfeln.

Die restliche Creme fraiche oder saure Sahne mit Joghurt, Zwiebelwürfeln, Olivenöl, Senf und der KräuterCreme-fraiche-Masse verrühren. Sauce mit 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren zugedeckt in den Kühlschrank stellen.



Seelachsfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Seelachsfilets, ohne Haut (je etwa 160 g)
- 1 Bund Suppengrün (Möhre, Sellerie, Lauch)
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Stängel Petersilie, Basilikum und Dill
- 1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
- Salz
- gem. Pfeffer
- 4 EL Butter

Außerdem

- 4 große Bögen Pergamentpapier
- Küchengarn

Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 220 °C Heißluft: etwa 200 °C. Die Fischfilets abtupfen. Möhre und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Von der Fenchelknolle die Stiele dicht oberhalb der Knolle abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen, Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchelknolle waschen, abtropfen lassen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob würfeln. Kräuterstängel und beiseitegelegtes Fenchelgrün abspülen und trocken tupfen. Von den Kräutern die Blätter bzw. Spitzen von den Stielen zupfen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und vier möglichst gleich große Scheiben abschneiden. Von der restlichen Zitrone den Saft auspressen. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Paketschnur in 8 jeweils etwa 15 cm lange Stücke schneiden. Pergamentpapier-Bögen auf ein Backblech legen. Das vorbereitete Gemüse und die Kräuter zu gleichen Teilen auf die Mitte jedes Papierbogens geben. Zuerst je 1 Fischfilet, dann 1 Zitronenscheibe und zuletzt 1 Esslöffel Butter darauf verteilen.

Das Pergamentpapier zu einem Bonbon einschlagen und die Enden mit Küchengarn zubinden. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen (Mitte) schieben. Die Fischpäckchen 15-20 Minuten garen. Das Backblech aus dem Backofen nehmen. Die Fischpäckchen etwa 5 Minuten ruhen lassen.



Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 375 g Salatgurken
- 400 g Cocktailtomaten
- 125 g Gemüsezwiebel
- 200 g griechischer Schafskäse
- 75 g abgetropfte Oliven

Für die Sauce

- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- gem. Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- frische Thymianblättchen

Gurken schälen und die Enden abschneiden. Gurken längs halbieren, evtl. die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Tomaten abspülen, abtrocknen und halbieren.

Gemüsezwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven auf einer großen Platte oder in einer Schüssel anrichten.

Für die Sauce Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen. Die Sauce auf den angerichteten Salatzutaten verteilen und mit abgespülten, trocken getupften Thymianblättchen bestreuen.



Sommersalat mit Hähnchenbrust streifen

Zutaten für 8 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150g)
- 1 kleiner Kopf Lollo Rosso
- 1 kleiner Kopf Lollo Bionda
- 100 g Feldsalat
- je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
- 5 EL Speiseöl
- gem. Pfeffer
- 4 EL Weißweinessig

Salatköpfe putzen. Salatblätter jeweils vom Strunk lösen. Feldsalat verlesen, Wurzelenden abschneiden, abspülen, gründlich waschen. Beide Salate trocken schleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Groß Salatblätter kleiner zupfen und die Herzblätter ganz lassen.

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets abtupfen, evtl. Sehnen entfernen. Filets quer zur Faser in etwa $\frac{1}{2}$ cm dicke Streifen schneiden. 2 Esslöffel des Speiseöls in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin in 2 Portionen von allen Seiten braten. Dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen.

Paprikastreifen in dem verbliebenen Bratfett 2-3 Minuten dünsten, dann herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls warm stellen. Für die Sauce den Bratensatz mit Essig ablöschen, mit dem restlichen Speiseöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorbereitete Salatzutaten mit den Hähnchenbruststreifen auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und mit der lauwarmen Sauce beträufeln. Salat sofort servieren.



Rucola mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen:

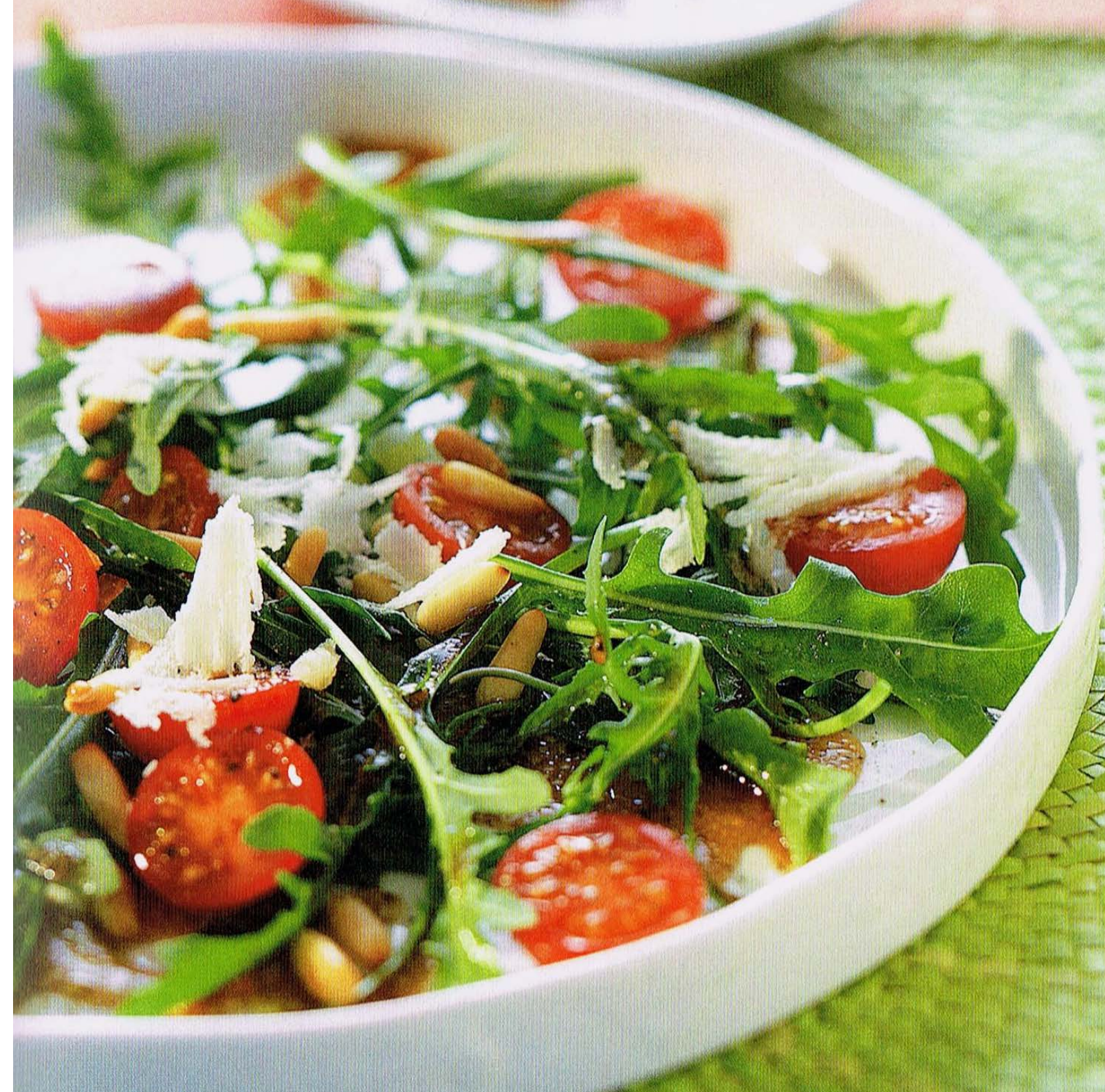
- 125 g Rucola (Rauke)
- 200 g Cocktailtomaten
- 30 g Parmesan, am Stück
- 30 g Pinienkerne
- 2-3 EL Balsamico-Essig
- ½ TL flüssiger Honig
- Salz
- gem. Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller erkalten lassen.

Rucola verlesen und die dicken Stiele abschneiden. Rucola abspülen, trocken schleudern oder trocken tupfen. Größere Blätter einmal durchschneiden. Cocktailtomaten abspülen, abtrocknen und halbieren. Parmesan hobeln.

Essig mit Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl unterschlagen.

Rucola auf einer Platte anrichten. Tomatenhälften dar, verteilen und mit der Salatsauce beträufeln. Pinienkern und Parmesan darauf verteilen.



Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ½ kg Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Speiseöl, z.B. Olivenöl
- 500 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- Salz
- gem. Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- gerebelter Oregano
- einige Basilikumblättchen

Tomaten abspülen, abtropfen lassen, vierteln und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln.

Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin unter Rühren andünsten. Tomatenwürfel, Brühe, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Lorbeerblatt und Oregano hinzufügen. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Das Lorbeerblatt herausnehmen, die Suppe pürieren. Die Suppe nochmals aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Mit abgespülten, trocken getupften Basilikumblättchen bestreut servieren.



Schweinefilet mit Petersilien-Pistazien-Kruste

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 800 g Schweinefilet, küchenfertig
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 4 kleine Scheiben Toastbrot
- 75 g Pistazienkerne
- 75 g Butter (zimmerwarm)
- Salz
- gem. Pfeffer
- 2 weiße oder rote Zwiebeln
- 4 EL Speiseöl
- je 1 TL Tomatenmark und Ketchup
- 2 TL Honig
- 250 ml Rotwein
- 250 ml Kalbsfond
- 150 g Creme fraiche

Petersilie und Thymian abspülen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. Toast und Pistazien sehr fein hacken, am besten zusammen mit der Petersilie und dem Thymian in einer Küchenmaschine oder in einem Blitzhacker. Die gehackten Zutaten mit der Butter verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C Umluft: etwa 180 °C.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Filet darin rundherum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Filet in einen Bräter oder eine Auflaufform legen. Die Kräuter-Pistazien-Masse darauf verteilen und leicht andrücken. Restliches Öl in der Anbratpfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin braun anbraten. Tomatenmark, Ketchup und Honig dazugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen. Alles verrühren und den Saucenansatz zu den Filets in die Auflaufform geben. Form auf dem Rost (mittlere Einschubleiste) in den Backofen schieben und das Fleisch etwa 25 Minuten garen.

Anschließend die Form oder den Bräter aus dem Backofen nehmen, Filet vorsichtig (mit einem Pfannenwender, ohne dass die Kruste abfällt) aus der Form nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Saucenansatz in einen hohen Rührbecher geben, pürieren und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Flüssigkeit aufkochen, Creme fraiche einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rumpsteaks mit Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rumpsteaks (je etwa 200 g)
- 2 große Zwiebeln oder Gemüsezwiebeln (je etwa 200 g)
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- gem. Pfeffer

Zwiebeln abziehen, evtl. halbieren und in Scheiben schneiden. Rumpsteaks abtupfen und an den Rändern (Fettschicht) etwas einschneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rumpsteaks hinzufügen und kurz von beiden Seiten bei starker Hitze anbraten. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze weiterbraten. Die Rumpsteaks dabei häufig mit dem Bratfett aus der Pfanne begießen, damit sie saftig bleiben.

Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten, zudecken und warm stellen. Die Zwiebelscheiben in das Bratfett geben, salzen, pfeffern und unter Rühren einige Minuten braten. Die gebratenen Zwiebelscheiben auf den Rumpsteaks verteilen und sofort servieren.



80 - Grad - Lachs

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Seite Lachsfilet auf der Haut, grätenfrei (etwa 800 g)
- 3 EL Meersalz
- 3 EL gestoßener, schwarzer Pfeffer
- 6 Stängel Basilikum
- 2 Bio-Zitronen (unbehandelt, ungewachst)
- 4 EL kalt gepresstes Olivenöl

Außerdem

- Fett für das Blech

Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 80 °C

Das Backblech in den Backofen schieben und miterwärmen, Lachsfilet abtupfen.

Die Lachsseite mit der Haut nach unten auf das warme Backblech (leicht gefettet) legen. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Hälfte der Blättchen grob zerkleinern und auf dem Lachsfilet verteilen.

Das Backblech wieder in den Backofen (Mitte) schieben. Das Lachsfilet etwa 40 Minuten garen.

Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale mit einer Reibe fein abreiben, den Saft auspressen. Restliche Basilikumblättchen grob zerschneiden.

Das gare Lachsfilet auf eine flache Platte legen. Lachsfilet mit Basilikum, Zitronenschale, Olivenöl und etwas Zitronensaft toppen.



Frikadellen

Zutaten für 4 Personen :

- 600 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag 2 Zwiebeln
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Ei (Größe M)
- Salz
- gem. Pfeffer
- 5 El Speiseöl

Brötchen mindestens 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, bis es weich ist. Zwiebeln abziehen, klein würfeln.

Brötchen gut ausdrücken, mit Gehacktem, Zwiebel -würfeln, Senf und Ei in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer (Knethaken) gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleischteig mit angefeuchteten Händen 8 Frikadellen formen.

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braun und gar braten.



Kohlrouladen

Zutaten für 4 Personen :

- 1 Kopf Wirsing oder Weißkohl (etwa 1 ½ kg)
- Wasser
- Salz

Für die Füllung

- 375 g Rindergehacktes
- 1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (Größe M)
- etwa 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- gem. Pfeffer
- 4 EL Speiseöl
- 500 ml Gemüsefond
- 1-2 TL Speisestärke
- 2 EL kaltes Wasser

Außerdem

- Küchengarn oder Rouladennadeln

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Salz hinzufügen (auf 1 l Wasser 1 Teelöffel Salz). Inzwischen von dem Wirsing oder Weißkohl die äußeren welken Blätter entfernen. 12 große Blätter lösen, Blattrippen entfernen oder flach schneiden. Kohlblätter etwa 3 Minuten in das kochende Salzwasser legen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und die Blätter trocken tupfen.

Für die Füllung Brötchen mindestens 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, bis es weich ist. Zwiebel abziehen, würfeln. Brötchen gut ausdrücken, mit Zwiebelwürfeln, Ei, Senf und Gehacktem in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Knethaken) vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2-3 große Kohlblätter übereinanderlegen, je ein Viertel der Füllung daraufgeben. Blätter seitlich einschlagen und aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn umwickeln oder mit Rouladennadeln feststecken.

Speiseöl in einem Topf erhitzen. Die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Gemüsefond hinzugießen. Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden. Die gegarten Rouladen aus dem Topf nehmen, Küchengarn oder Rouladennadeln entfernen. Rouladen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Speisestärke mit Wasser anrühren. Den Bratenfond aufkochen lassen, angerührte Speisestärke mit einem Schneebesen unterrühren. Die Sauce nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rouladen servieren.



Züricher Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen :

- 600 g Kalbfleisch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Speiseöl
- 15 g Weizenmehl
- 125 ml Weißwein oder Brühe
- 250 g Schlagsahne
- Salz
- gem. Pfeffer
- Zitronensaft

Fleisch abtupfen, in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen darin in 2 Portionen von jeder Seite 3-4 Minuten braten, herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln in dem verbliebenen Bratfett 2 Minuten dünsten, dann mit Mehl bestäuben. Unter Rühren erhitzen, bis sie hellgelb sind. Wein oder Brühe und Sahne hinzugießen, mit einem Schneebesen durchschlagen. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Sauce zum Kochen bringen, unter Rühren bei mittlerer Hitze einige Minuten einkochen lassen. Fleischstreifen wieder hinzugeben, in der Sauce erhitzen. Geschnetzeltes nicht mehr kochen lassen, sonst wird das Fleisch zäh.

Das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Das Geschnetzelte anrichten.



Tafelspitz mit Meerrettichsauce

Zutaten für 4 Personen :

- 1 kg Rindfleisch (Tafelspitz)
- 2 große Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Staudensellerie
- 200 g Lauch
- 1-1 1/2 l Wasser
- 1-1 1/2 gestr. TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Pfefferkörner

Für die Meerrettichsauce

- 30 g Butter
- 25 g Weizenmehl
- 100 g Schlagsahne
- 20 g frisch ger. Meerrettich
- Salz
- etwa 1 TL Zitronensaft

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Rindfleisch abtupfen, mit Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in das kochende Wasser geben. Rindfleisch zugedeckt etwa 2 Stunden bei schwacher bis mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren und Sellerie putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen, beides in Scheiben schneiden. Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse nach Ende der Garzeit zu dem Fleisch geben und zugedeckt noch etwa 20 Minuten mitgaren.

Das gegarte Fleisch vor dem Anschneiden zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Die Brühe mit dem Gemüse in ein Sieb geben, dabei die Brühe auffangen, 400 ml für die Sauce abmessen. Gemüse zugedeckt warm stellen. Während das Fleisch ruht, für die Sauce Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Abgemessene Tafelspitzbrühe und Sahne hinzugießen. Mit einem Schneebesen gut durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen. Meerrettich unterrühren. Die Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit etwas heißer Brühe übergießen. Tafelspitz mit Gemüse und Sauce servieren.



Hühnerfrikassee

Zutaten für 4 Personen :

- 1 küchenfertiges Suppenhuhn (1-1,2 kg)
- 1 ½ l Wasser
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch)
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 1 ½ gestr. TL Salz

Für die Sauce

- 25 g Butter
- 30 g Weizenmehl
- 500 ml Hühnerbrühe (vom Garen des Suppenhuhns)
- 175 g abgetropfte Spargelstücke (aus dem Glas)
- 150 g abgetropfte Champignonköpfe (aus dem Glas)
- evtl. 4 EL Weißwein
- etwa 1 EL Zitronensaft
- 2 Eigelb (Größe M)
- 4 EL Schlagsahne
- Salz
- gem. Pfeffer
- Worcestersauce

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Sellerie und Möhren putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Lauch putzen, die Stange längs halbieren, gründlich waschen und abtropfen lassen. Suppengrün in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, mit Lorbeerblatt und Nelke spicken. Suppenhuhn abtupfen. Das Huhn mit Salz in das kochende Wasser geben, wieder zum Kochen bringen und evtl. abschäumen.

Suppengrün in den Topf geben, das Huhn zugedeckt etwa 60 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen. Das gegarte Huhn aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, evtl. entfetten und 500 ml davon für die Sauce abmessen. Das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Sauce Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren so lange erhitzen, bis es hellgelb ist. Die abgemessene Brühe hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Sauce kurz aufkochen. schneiden.

Spargelstücke und Champignons (große Champignons evtl. vierteln) mit dem Fleisch in die Sauce geben und kurz aufkochen. Nach Belieben Weißwein und Zitronensaft hinzugeben. Eigelb mit Sahne verschlagen und langsam unter das Frikassee rühren, Frikassee nicht mehr kochen lassen. Das Frikassee mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft abschmecken.



Zanderfilet auf Rahmsauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zandermedaillons, mit Haut (je 150-160 g)
- 2 EL Speiseöl

Für das Rahmkraut

- 2 Zwiebeln
- 1 süßsaurer Apfel, z.B. Cox Orange
- 4 Wacholderbeeren
- 10 Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 50 g Butter
- 500 g Sauerkraut
- 500 ml trockener Weißwein
- 2 EL Creme fraiche
- 1 Prise Zucker

Für die Buttersauce

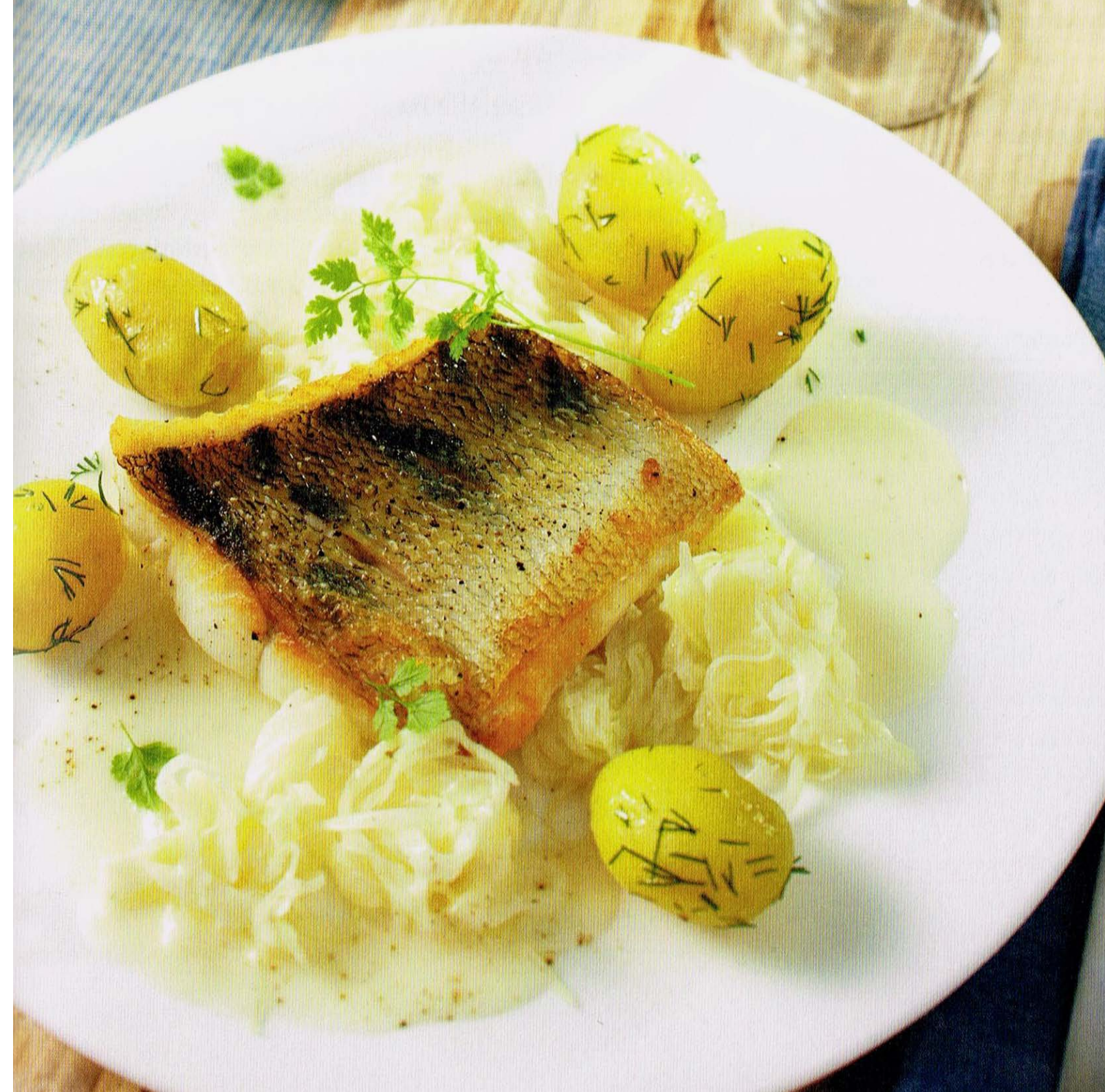
- 1 kleine Zwiebel
- 80 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüse- oder Fischfond
- 200 g Schlagsahne
- 100 g eiskalte Butter
- Salz
- gem. Pfeffer

Für das Rahmkraut die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Die Wacholderbeeren andrücken, mit den Pfefferkörnern und den Lorbeerblättern in ein Tee-Ei oder -Säckchen geben. Das Tee-Ei oder -Säckchen gut verschließen. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Dann Apfeleraspel, Sauerkraut und Wein hinzugeben. Das Tee-Ei oder -Säckchen in die Mitte setzen. Das Sauerkraut zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren.

Für die Buttersauce in der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel mit dem Weißwein, Fond und der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Die Sauce auf ein Viertel einkochen lassen, dann mit einem Pürierstab gut pürieren. Butter in grobe Würfel schneiden, mit einem Schneebesen in die Sauce rühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Buttersauce zugedeckt warm stellen, aber nicht mehr kochen lassen, da sie sonst gerinnt.

Das Tee-Ei oder -Säckchen entfernen. Die Creme fraiche unter das Sauerkraut rühren und ohne Deckel weitere etwa 10 Minuten kochen lassen. Das Rahmkraut mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zandermedaillons mit Küchenpapier abtupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zandermedaillons darin bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite 2-3 Minuten braten, dann auf der Innenseite etwa 1 ½ Minuten goldgelb braten.

Die gebratenen Medaillons mit dem Rahmkraut und der Buttersauce anrichten.



Filetsteaks mit Pfeffer

Zutaten für 4 Personen :

- 4 Rinderfiletsteaks aus der Filetmitte (je etwa 150 g)
- 4 EL Speiseöl
- Salz
- 2 TL bunte Pfefferkörner

Rinderfiletsteaks abtupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin 2-4 Minuten braten. Nachdem die untere Seite gebräunt ist, das Fleisch wenden und mit Salz bestreuen.

Pfefferkörner etwas zerdrücken, auf den Steaks verteilen und mit einem Löffel etwas andrücken. Das Fleisch weitere 2-4 Minuten braten, dabei häufig mit dem Bratfett begießen.

Die Steaks auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Das Bratfett über die Steaks geben.



Bohnen im Speckmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g grüne Bohnen (oder auch Kenia- oder Nadelbohnen)
- 12 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 l Wasser
- Salz
- 1 EL Butterschmalz
- gem. Pfeffer

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Von den Bohnen die Enden abschneiden. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Bohnen und 2 Teelöffel Salz in das kochende Wasser geben, wieder zum Kochen bringen. Bohnen zugedeckt etwa 8 Minuten kochen.

Gegarte Bohnen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Baconscheiben auf der Arbeitsfläche mit etwas Abstand nebeneinanderlegen und die Bohnen in kleinen Portionen auf den Baconscheiben verteilen. Die Bohnenportionen in den Speckscheiben fest einwickeln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Bohnen im Speckmantel darin von allen Seiten anbraten. Dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



Saltimbocca alla romana

Zutaten für 4 Personen :

- 4 dünne Scheiben Kalbfleisch (je etwa 100 g, aus der Keule)
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 4 Salbeiblätter
- Salz
- gem. Pfeffer
- 20 g Weizenmehl
- 2-3 EL Speiseöl

Für die Sauce

- 125 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 125 g Creme double

Außerdem

- Holzstäbchen

Kalbfleisch abtupfen. Salbeiblätter abspülen und trocken tupfen. Kalbfleischscheiben mit je 1 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen, zusammenklappen und mit Holzstäbchen feststecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl wenden.

Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Das Fleisch auf eine vorgewärmte Platte legen und zugedeckt warm stellen.

Für die Sauce den Bratensatz mit Brühe loskochen und etwas einkochen lassen (reduzieren). Creme double unterrühren. Die Sauce erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den aus dem Fleisch ausgetretenen Fleischsaft unterrühren. Die Sauce über das Fleisch geben.



Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große oder 3 mittlere Fenchelknollen
- 1 Msp. Kurkuma
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- gem. bunter Pfeffer
- 30 g Butter

Von den Fenchelknollen die Stiele dicht oberhalb der Knollen abschneiden, braune Stellen entfernen. Die Knollen abspülen, gut abtropfen lassen und vierteln. Strunk nur so weit herausschneiden, dass der Fenchel nicht zerfällt. Fenchelgrün beiseitelegen.

Etwas Wasser mit Kurkuma in einem ausreichend großen, flachen Topf aufkochen und den Fenchel darin weich dünsten. Nur etwa so viel Wasser in den Topf geben, wie in 5-6 Minuten verkochen kann.

Den Backofen vorheizen. Ober-/Unterhitze: etwa 190 °C Heißluft: etwa 170 °C

Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln. Fenchel in die Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, Butter in Flöckchen auf dem Gemüse verteilen und Fenchel im Backofen etwa 15 Minuten rösten.

Zum Servieren beiseitegelegtes Fenchelgrün abspülen und trocken tupfen. Grün klein schneiden und auf dem Fenchel verteilen.



Fischfilet

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g TK-Fischfilet
- 250 g Cocktailtomaten
- 3 mittelgroße Zucchini [etwa 600g]
- 240 g abgetropfte Artischockenherzen (aus der Dose)
- 2-3 EL Olivenöl
- 25 g TK-Italienische-Kräuter
- Salz
- gem. Pfeffer
- 1 gestr. TL Chiliflocken

Fischfilet nach Packungsanleitung auftauen lassen. Tomaten und Zucchini abspülen, trocken tupfen. Tomaten halbieren. Von den Zucchini die Enden abschneiden. Zucchini zuerst in Streifen, dann in kleine Würfel schneiden. Artischockenherzen vierteln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Tomaten, Artischocken und Kräuter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilet abtupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden.

Fischfiletstücke nebeneinander auf das Gemüse in die Pfanne legen, mit Salz und Chiliflocken bestreuen. Die Fischfiletstücke mit dem Gemüse zugedeckt etwa 8 Minuten dünsten.

Fischfiletstücke vorsichtig herausheben und das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken. Den Fisch auf dem Gemüse servieren.



Hühnchen - Gemüsecurry

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Bio Hühnchenkeulenfleisch ohne Knochen und Haut in mundgerechte Stücke geschnitten und gesalzen
- 2 Stück Zwiebeln gepellt in Streifen geschnitten
- 12 Kirschtomaten
- 1 Paprika gewaschen in Stücke geschnitten
- 1/2 Brokkoli klein geschnitten
- 6 x Minimais
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer ca. 3 cm geschält und gerieben
- 2 rote Peperoni in Ringe geschnitten
- 1TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1TL gemahlener Kurkuma
- 300 ml Kokosmilch oder Sahne

In einer großen Pfanne, in etwas Öl, bei mittlerer Hitze die in Streifen geschnittene Zwiebel goldbraun anbraten, Hühnchenstücke zugeben, kurz mitanschwitzen. Ingwer, Kreuzkümmel Kurkuma zugeben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit etwas Salz würzen.

Ca 10 Minuten köcheln lassen. Paprika, Mais, Brokkoli, Peperoni zugeben, ca. 5 Minuten weitergaren. Tomaten und Zitrone zugeben, aufkochen lassen und mit etwas Salz nachschmecken.

Wer möchte kann am Ende frisch Koriander zugeben.



Ratatouillesalat mit Balsamico- und Sherryessig

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehen
- 3 Paprika je 1 rote, grüne und gelbe kleine Paprika
- 1 rote Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 1 Rosmarin
- 5 dl Tomatensaft
- 125g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6-8 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Balsamicoessig
- Sherryessig

Knoblauch abziehen. Paprikaschoten waschen und putzen, Zwiebeln abziehen. Zucchini waschen und putzen. Paprika, Zwiebeln und Zucchini in Würfel schneiden. Thymian waschen und trockenschütteln. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weißen Teil quer in Scheiben schneiden.

Zwei Drittel des Öls in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und nach und nach die folgenden Zutaten darin andünsten: Knoblauch, Paprika, Zwiebeln, Zucchini, zum Schluss die Frühlingszwiebeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit 100 ml Tomatensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren und zur Ratatouille geben, Rosmarin zugeben. Alles kurz durchkochen lassen und mit Balsamicoessig und Sherryessig abschmecken. Abkühlen lassen.

Vor dem Servieren den Ratatouillesalat mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Schmeckt hervorragend mit Ziegenfrischkäse.



Grüne Frühlings-Wraps

Zutaten für 2 Personen:

- 8 große, äußere Salatblätter (Römersalat)
- 200 g Hummus
- 2 Karotten, in Streifen gehobelt
- 1/4 kleiner Weißkohl, in sehr feine Streifen geschnitten
- 1 reife Avocado, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten
- ½ Gurke in Streifen geschnitten
- 1 Schälchen Gartenkresse, gehackt

Für den Dip:

- 4 EL Tahini
- 1 EL Sojasauce
- 2TL Ahornsirup oder flüssiger Honig
- Saft von einer Limette
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel glatt rühren. Teelöffelweise warmes Wasser zu geben und nach jeder Zugabe durchrühren, bis der Dip schön glatt und cremig ist

Die Salatblätter auf der Arbeitsplatte auslegen und gleichmäßig mit dem Hummus bestreichen.

Karottenstreifen, Weißkohl, Avocadoscheiben, Gurke und Kresse mittig auf jedem Blatt platzieren. Die Gemüsehäufchen jeweils mit etwas Dip beträufeln. Die äußeren Blattseiten über die Füllung nach innen falten und von unten zusammen rollen. Dabei darauf achten dass die Füllung vollständig umschlossen ist.

Die Wraps mit der Faltkante nach unten auf ein Brett legen, in der Mitte diagonal durchschneiden und servieren. Den Dipp in einer Schüssel dazu reichen

Oder einfach etwas Sashimi Thunfisch einrollen.



Crêpes mit Himbeeren und Sahne

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Eier
- 80 g Frischkäse
- 1 El Mehl

Alle Zutaten gut mixen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Dann aus dem Teig mit etwas Öl in einer Pfanne Crêpes braten.

Gerade soviel Teig in die Pfanne geben, bis der Boden bedeckt ist und ca. 2-3 Min. bei mittlerer Hitze auf jeder Seite „braten“.

Mein Tipp!

Den Crêpes kann man auch ohne Mehl backen. Es ist dann jedoch schwerer zu braten .

Dazu TK Himbeeren warm machen und auf den Crêpes mit frisch geschlagener Sahne geben.



Das Beste zum Schluss

Gesund mit Rotwein?

Genau! Denn der Genuss eines Glases Rotwein am Abend hat eine ähnlich gesundheitsfördernde Wirkung wie eine Stunde Sport.

Wie kommt das denn?

Der Wein begleitet uns schon seit über 8000 Jahren. Hippokrates, der Vater aller Ärzte, hat vor gut 2000 Jahren die heilende Wirkung des Weins als potentes Medikament entdeckt. Wichtig ist seine Aussage:

„Die Dosis bestimmt die Wirkung und weniger ist mehr.“

Der Wirkstoff Tannin wirkt als Antioxidans und Sekundärmetabolit, das Resveratrol als Immunstimulans mit antikarzinogener Wirkung. In ihrer Gesamtheit verbessern diese Inhaltsstoffe die Wirkung des Enzyms Telomerase – was wiederum zur Verlängerung der Telomere führt und somit verjüngend wirkt. Zudem aktiviert die Farbe des Rotweins unseren Stoffwechsel und stimuliert das Immunsystem.

Der Schlüssel zum Erfolg ist das Maßhalten:

Ein Glas Rotwein am Abend – und eben nicht mehr – stärkt die Vitalität, schafft Lebenskraft und ist zudem eine schöne Gelegenheit, sich mit lieben Freunden zu verabreden.

Genuss + Maßhalten = Lebensfreude!

Ihre Christina Monnerjahn-Brosch
Leitende Ärztin Villavita Tagesklinik



*Kennen Sie
Ihren Stoffwechseltyp?*

*Nur Mut,
rufen Sie uns an!*

villavita[®]
Tagesklinik

www.villavita-med.de
info@villavita-med.de
02 21 - 22 25 25-0
Hauptstraße 24
50996 Köln-Rodenkirchen