

Die Rezepte der Kochshow um 11 Uhr

Marinaden, Rubs, Dips und Tipps

Für das **Marinieren von Gemüse** empfiehlt Uwe Steiniger: Balsamico-Essig, Olivenöl und Kräuter wie Oregano, Thymian oder Rosmarin und Knoblauch mischen und das Gemüse darin einlegen. Das Gemüse am besten kurz vorgaren (Zwiebeln, Paprikaschoten), dann in eine fest verschließbare Dose füllen, mit der Marinade bedecken und durchziehen lassen.

Zutaten für 6 Portionen Camembert-Creme:

2 kleine Zwiebeln
200 g fettreduzierter Camembert, max. 30 % F. i. Tr.
75 g fettreduzierter Schmelzkäse, max. 30 % F. i. Tr.
75 g Magerquark
1 EL Tomatenmark
etwas Salz
etwas frisch gemahlener Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß

Zutaten für 6 Portionen Kräuter-Käse-Creme:

1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch
2 Knoblauchzehen
100 g fettreduziertes Streichfett, max. 28 % Fett
150 g fettreduzierter Kräuterfrischkäse, max. 18 % Fett
absolut 100 g fettreduzierter Schmelzkäse, max. 30 % F. i. Tr.
1 TL mittelscharfer Senf
etwas Kräutersalz
etwas frisch gemahlener Pfeffer

Die Zubereitung:

Für beide Dips Zwiebeln schälen, kalt waschen und fein würfeln. Schnittlauch waschen und sehr fein schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken oder pressen.

Ein Drittel der Zwiebeln in ein hohes Gefäß geben. Streichfett, Kräuterfrischkäse, Schmelzkäse und Senf zugeben. Mit einem Passierstab durchmischen, salzen und pfeffern. Zum Schluss den Schnittlauch untermischen. In eine Schale füllen. Beispielsweise mit Kräutern und Radieschen garnieren.

Für die Camembert-Creme restliche Zwiebeln in ein hohes Gefäß geben. Camembert kleinschneiden, mit Schmelzkäse, Quark und Tomatenmark kräftig durchmischen. Mit den Gewürzen abschmecken und in eine zweite Schale füllen. Mit Paprikapulver bestäuben und zur Garnitur ein paar Zwiebelringe und Kräuter auf der Creme verteilen.

Nährwert pro Portion, bei 6 insgesamt, ca.: 19 g E, 13 g F, 4 g KH, davon 0 g KH anrechnungspflichtig, 0 g Ba, 20 mg Chol, 655 mg Na, 180 mg K, 520 mg Ph, 210 kcal, 840 kJ

Brötchen und Chutney, Salat und gegrillte Poulardenbrust

Zutaten für 4 Portionen:

2 Schalotten
150 g Pflaumen
1 Bio-Zitrone
1 TL Rapsöl, 5 g
2 EL Apfelessig
20 ml Agavendicksaft

Die Zubereitung:

Schalotten abziehen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Pflaumen putzen, waschen und würfeln. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Pflaumen und Zwiebeln darin anschwitzen, dann Apfelessig, Zitronenschale und -saft dazugeben. Zum Schluss den Agavendicksaft unterrühren. Alles auf kleiner Flamme 15 Minuten dünsten. Aus dem Topf in ein Glas oder eine Keramikschale umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

Nährwert pro Portion ca.:

0 g E, 0 g F, 6 g KH (davon 6 g anrechnungspflichtig) 0 g Ba, 0 mg Chol, 1 mg Na, 45 mg K, 5 mg Ph, 24 kcal, 96 kJ

Zutaten für 10 Brötchen:

1 Würfel frische Hefe
250 ml warmes Wasser
200 g Weizenmehl, Type 550
200 g Weizenvollkornmehl
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
etwas Kräutersalz
1 EL Oregano, getrocknet

Die Zubereitung:

Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Beide Mehlsorten in eine Schüssel geben.

Das Hefewasser zugeben und mit den Knethaken des Mixers kräftig durcharbeiten. Die Schüssel zudecken und an einem warmen Ort etwa 45 Minuten gehenlassen. Dabei sollte sich das Teigvolumen verdoppelt haben.

Die Knoblauchzehen abziehen und in den Teig pressen. Olivenöl, Kräutersalz und Oregano zum Teig geben, gut durchkneten, abdecken und weitere 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Nun den Teig in 10 Portionen teilen und jede mit leicht bemehlten Händen zu Brötchen formen. Diese noch einmal 25 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Anschließend in eine Aluschale auf den Grill legen. Unter gelegentlichem Wenden sind die Brötchen, je nach Teigdicke, in 8 bis 12 Minuten fertig. Je flacher sie gedrückt werden, desto schneller sind sie fertig gebacken.

Nährwert pro Brötchen, bei 10 insgesamt, ca.:

5 g E, 4 g F, 27 g KH, davon 25 g KH anrechnungspflichtig, 3 g Ba, 0 mg Chol, 3 mg Na, 160 mg K, 130 mg Ph, 165 kcal, 660 kJ

Zutaten für 2 Portionen Chutney:

2 feste Aprikosen, 160 g, oder eine Nektarine
2 kleine Zucchini
6 Basilikumblätter
1 rote Chilischote
40 g Mandeln mit Haut
etwas Kräutersalz und Pfeffer
etwas Cassisessig
1 Spritzer flüssiger Süßstoff
1 EL milder Senf
1 EL Walnussöl, 10 g

Die Zubereitung:

Aprikosen waschen, halbieren und den Stein herauslösen. Dann in mittelgroße Spalten schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocknen, Hälfte fein hacken. Chili (sehr scharf, am besten mit Küchenhandschuhen verarbeiten) halbieren, Kerne herauskratzen, Chili in feine Ringe schneiden. Mandeln grob hacken.

Aus Kräutersalz, Pfeffer, Essig, Senf und einem Spritzer Süßstoff eine Vinaigrette rühren. Die Hälfte der gehackten Mandeln, gehacktes Basilikum, Chiliringe und Walnussöl unterrühren. Zucchini und Aprikosen vorsichtig mit der Vinaigrette mischen. Auf Tellern anrichten, mit restlichen Mandeln und ganzen Basilikumblättchen garnieren.

Nährwert pro Portion ca.:

8 g E, 16 g F, 10 g KH, davon 6 g KH anrechnungspflichtig, 5 g Ba, 0 mg Chol, 5 mg Na, 545 mg K, 116 mg Ph, 216 kcal, 864 kJ

Kochshow um 15 Uhr

„La dolce Vita“

Gegrillte Mandel-Pfirsiche mit Erdbeer-Minz-Soße

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Pfirsiche (à 125 g)
80 g Vollkornkekse
20 g gehackte Mandeln
1 EL Amaretto (Mandellikör)
3 Zweige Minze
100 g Erdbeeren
100 g Frischkäse (natur, 0,2 Prozent Fett)
1 TL Limettensaft
1 TL Honig
etwas Vanillemark
Außerdem: Gefrierbeutel, feste Alu-Grillfolie

Zubereitung:

- Pfirsiche halbieren und entsteinen.
- Kekse in einem Gefrierbeutel mit einer Teigrolle zerbröseln.
- Mit Mandeln und Amaretto mischen, auf den Pfirsichhälften verteilen.
- Aus der Alufolie acht große Quadrate schneiden, jeweils ein Stück vollständig um eine Pfirsichhälfte wickeln.
- Auf dem Rost etwa 10 Minuten grillen.
- Für die Soße Minze waschen und trocken schwenken.
- Erdbeeren waschen, putzen und mit Frischkäse, Limettensaft, Honig, Vanillemark und Minzeblättchen pürieren.
- Gegrillte Pfirsichhälften aus der Folie nehmen und auf der Soße servieren.

Nährwerte pro Portion:

etwa 210 kcal, 7 g E, 7 g F und 25 g anrechnungspflichtige KH (2 BE/ 2,5 KE).

Erdbeer-Melonen-Salat mit Kokos, frischer Minze und Holunderblütensirup

Zutaten (für zwei Personen):

250 g reife Erdbeeren
250 g Galia- oder Cantaloup-Melone (Fruchtfleisch)
1 Limette
1 EL Holunderblütensirup
1/2 Vanilleschote
1 EL Kokospäne (frisch geraspelt) oder 2 TL Kokosraspel
frische Minze oder Zitronenmelisse

Zubereitung:

Erdbeeren vorsichtig waschen, verlesen, halbieren oder vierteln.
Melonenfruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, in Stücke teilen.
Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herausschaben.
Minze oder Melisse fein hacken.
Limette auspressen, Saft mit Sirup und Vanillemark verrühren.
Mit Minze oder Melisse unter die Früchte mischen.
Auf Teller oder Schälchen verteilen.
Mit Kokospänen oder -raspeln garnieren.

Nährwerte (pro Person):

Etwa 210 Kilokalorien, 1 g Eiweiß, 6 g Fett und 30 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate (2,5 BE/3 KE).