



Leckere Rezept-Ideen

FÜR JEDEN TAG

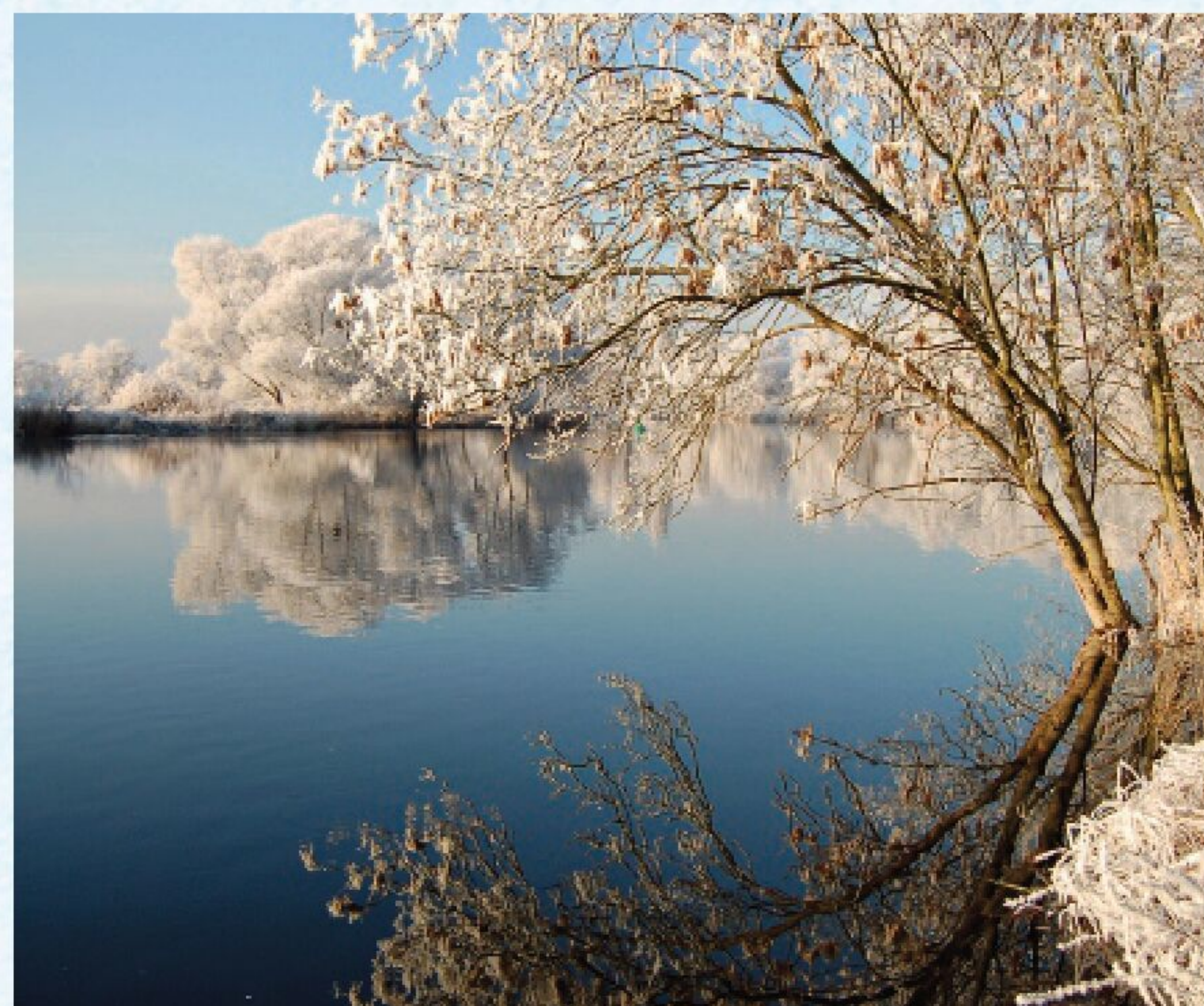
Pfannkuchenröllchen mit
Erbsen-Krabben-Füllung

EXCLUSIV

4
WOCHEN
**Rezept-
Planer**

Liebes Land

Das Beste vom Land



JETZT AM KIOSK



Leckeres Gemüse

Man muss nicht gleich Vegetarier werden, wenn man mit mehr Gemüse die Bandbreite im Speiseplan ausbauen will. Frisches, regionales und saisonales Gemüse ist gesund und überrascht oft geschmacklich. Viel Spaß beim Kochen mit mehr Grün!

Inhalt



Gemüse-Reispfanne S. 8



Spaghettini mit Rucola Pesto S.11



Minutensteaks vom Rind S. 12



Süßkartoffeln mit Artischocken S. 15



Pfannkuchenröllchen S. 25



Tortellini mit Paprika-Salsiccia S. 26



Grüne Bandnudeln mit Lachs-S. 29



Heidelbeer-Kokos-Muffins S. 30



Chicorée-Quiche mit rohem Schinken S. 40



Feigen-Nudelsalat mit Ziegenkäse S.43



Fisch-Tacos mit Limetten-Salsa S. 45



Schnelle Hackfleischpfanne S. 47



Seelachs-Tomatenspieße S. 56



Erbsen-Gemüsesuppe S. 56



Schnelle Tortellini mit Paprika S. 60



Knuspriges Asia-Rindfleisch S. 63



Bucatini mit Venusmuscheln S. 16



Baguette mit Avocado-creme S. 19



Knoblauch-Cremesüppchen S. 20



Brokkoli-Tarte mit Serranoschinken S. 32



Hackfleisch-Tacos S. 35



Paprikaschoten mit Quinoa-Füllung S. 36



Feurige Gemüse-Garnelen-Pfanne S. 48



Gefüllte Hackfleisch-Kartoffeln S. 51



Ofengemüse mit Feta S. 52



Tofu-Schnitzel mit Süßkartoffelpommes S.65



Ricotta-Quiches mit Rucola S. 66



Spaghetтини mit Rucola S. 68

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klamt-Verlag
GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose
Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Rezeptprüfung:
Dorothee Schaller

Layout:
Claudia Jönsson

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz:
Silke Pflüger

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

FOODkiss:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker
Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/ 3501-0

Digitale Bildbearbeitung:
Klamt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klamt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.),
Patrick Seibert
patrick.seibert@klamt.de
Tel. 06232/31 00

FOODkiss Liebes Land
Leckere Rezept-Idee
für jeden Tag
erscheint exklusiv bei READLY

© by Klamt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und
Internet sowie Vervielfältigung auf
Datenträger wie CD, DVD u.Ä. nur
nach vorheriger schriftlicher Geneh-
migung des Verlags erfolgen. Der
Verlag haftet nicht für unverlangt
eingesandte Manuskripte, Fotos
oder sonstige Unterlagen.





WOCHE 1



- **Gemüse-Reispfanne mit scharfer Salami**
- **Spaghettini mit Rucola-Kopfsalat-Pesto**
- **Minutensteaks vom Rind mit Asia-Gurkensalat**
- **Süßkartoffeln mit Artischocken und Röstgemüse**
- **Bucatini mit Safran-Sahne und Venusmuscheln**
- **Baguette mit Avocadocreme und Fenchel-Orangen-Salat**
- **Knoblauch-Cremesüppchen**

Gemüse-Reispfanne mit scharfer Salami

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Gemüsezwiebel
400 g gemischtes Gemüse nach Belieben (z. B. Möhre, Zucchini, Aubergine, Fenchel, Staudensellerie, Paprikaschote, tiefgefrorene Erbsen oder Bohnen)
200 g scharfe Salami (am Stück; ersatzweise: Chorizo)
1 EL Olivenöl
1 EL Thymianblättchen
300 g Schnellkochreis
¼ l Tomatensaft (oder gemischter Gemüsesaft)
600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
8 grüne Oliven (entsteint)
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Gemüse je nach Sorte putzen und waschen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Die Salami pellen und in dicke Scheiben schneiden. Die Salami-Scheiben in einer Pfanne im Olivenöl anbraten und auf einen Teller legen.

2 Zwiebel im verbliebenen Bratfett andünsten, dann das Gemüse und den Thymian unterrühren und kurz mitdünsten. Den Reis hinzufügen, ebenfalls andünsten und dann mit Tomaten- oder Gemüsesaft und Brühe auffüllen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

3 Oliven in Scheiben schneiden und unter das fertige Gericht mischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Cayennepfeffer abschmecken, die gebratene Salami unterheben und servieren.

AROMATISCH
UND FEURIG!



SCHNELLES
LIEBLINGSESSEN!



Spaghettini mit Rucola-Kopfsalat-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Salz
2 EL Quinoa
100 g Rucola
100 g Kopfsalat
½ Bio-Zitrone
5 EL Sonnenblumenöl
5 EL Olivenöl
Zucker
500 g Spaghettini

ZUBEREITUNG

- 1** In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Quinoa in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und beiseitestellen. Rucola und Kopfsalat waschen, trocken schleudern und grob in Stücke zupfen. Zitrone heiß waschen, die Schale feinabreiben und Saft auspressen.
- 2** Rucola, Kopfsalat, Zitronenschale und Sonnenblumenöl im Mixer fein pürieren. Das Olivenöl untermischen. Pesto mit Salz, 1 Prise Zucker und nach Belieben Zitronensaft würzen.
- 3** Spaghettini nach Packungsanweisung bissfest garen. Dann 4-5 EL Kochwasser herausnehmen und beiseitestellen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4** Spaghettini, Pesto und Kochwasser mischen, mit Quinoa bestreut servieren und nach Belieben mit etwas Rucola garnieren.

Minutensteaks vom Rind mit Asia-Gurkensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

8 Mini-Salatgurken
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
4 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce
4 EL Sesamöl
½ Bund Koriander
12 dünne Rindersteaks
(à ca. 60 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl

ZUBEREITUNG

1 Die Gurken putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs bis auf die Kerne in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Für das Dressing Chili mit Limettensaft, Sojasauce, 2 EL Wasser und 2 EL Öl verrühren. Mit den Gurkenstreifen und Frühlingszwiebeln mischen. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und unter den Salat heben.

3 Die Fleischstücke mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Steaks darin auf beiden Seiten je 2 Min. braten. Mit dem Salat anrichten, nach Belieben Weißbrot dazu reichen.

SCHMECKT
AUCH MIT
HÜHNCHEN



DAZU PASST
KNUSPRIGES WEISSBROT



Süßkartoffeln mit Artischocken und Röstgemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Möhren
1 kg Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
je 2 Zweige Rosmarin und
Thymian
2 Lorbeerblätter
50 g Salatmayonnaise
50 g Joghurt
1 Dose Cannellinibohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 Dose Artischockenherzen,
mariniert (240 g)
60 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220°C vorheizen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Möhren und 800 g Süßkartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden, mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, mit den Lorbeerblättern dazugeben, die Mischung auf einem Backblech verteilen und im Backofen 15-20 Minuten garen.

2 Übrige Süßkartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochenden Wasser ca. 10 Min. garen. Die gekochten Süßkartoffeln abgießen, mit der Mayonnaise und dem Joghurt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Cannellinibohnen und Artischockenherzen abtropfen lassen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit mit auf das Blech geben. Gemüse Mischung mit Parmesan bestreuen, mit dem Dip anrichten.

Bucatini mit Safran-Sahne und Venusmuscheln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Schalotten
500 g Venusmuscheln (mit Schalen)
1 EL Butter
200 g Sahne
400 g Bucatini
1 TL Salz
2 Döschen gemahlener Safran
(à 0,1 g)
1–2 Zweige Dill

ZUBEREITUNG

1 Die Schalotten schälen und fein hacken. Muscheln waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 600 ml Wasser im Wasserkocher erhitzen.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen und Schalotten darin 1 Min. glasig anbraten. Mit der Sahne ablöschen. Die Nudeln in der Mitte durchbrechen und mit Salz und dem Safran dazugeben. Mit dem kochenden Wasser aufgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen.

3 Die Muscheln hinzufügen, wieder aufkochen lassen und die Pasta in ca. 3 Min. bei schwacher Hitze fertig garen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Die Nudeln mit den Muscheln in vier tiefe Teller verteilen und mit Dill garniert servieren.

AUCH LECKER
MIT SPAGHETTI



RAFFINIERT &
SUPER LECKER!



Baguette mit Avocado-creme und Fenchel-Orangen-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Salat: 1 Fenchelknolle
(ca. 150 g), 2 Orangen, Salz,
Pfeffer, 2 EL Olivenöl

Für die Avocado-creme:
2 Avocados, 3–4 EL Limettensaft,
2 EL Olivenöl, Salz,
Cayennepfeffer, Zucker

Für den Mandelkrokant: 1 EL Zucker
40 g Mandelstifte, Chiliflocken
Außerdem:
1 Körnerbaguette (250 g)

ZUBEREITUNG

1 Den Fenchel waschen und das Grün abschneiden. Die Knolle längs teilen, den Strunk herausschneiden und die Hälften in feine Scheiben hobeln. Die Orangen schälen, vierteln und die Viertel quer in Scheiben schneiden. Beides vorsichtig mischen und mit Salz, Pfeffer und Öl anmachen. Das Fenchelgrün grob hacken und dann dazugeben.

2 Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit dem Limettensaft und dem Olivenöl beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz, dem Cayennepfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

3 Für den Mandelkrokant ein Stück Backpapier bereit legen. Den Zucker in einem Pfännchen bei schwacher Hitze zu hellem Karamell schmelzen (nicht dunkel werden lassen!). Die Mandelstifte und 1 Prise Chiliflocken dazugeben und unter Rühren goldbraun karamellisieren lassen. Auf das Backpapier herausgeben und flächig verteilen. Abkühlen lassen.

4 Das Baguette aufschneiden und die Hälften mit der Avocado-Limetten-Creme bestreichen. Den Fenchel-Orangen-Salat in einem Sieb abtropfen lassen und auf der unteren Hälfte verteilen. Den Mandelkrokant zerteilen und darüber bröseln. Mit der oberen Hälfte abdecken und das Baguette in vier Stücke teilen.

Knoblauch-Cremesüppchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

6 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 EL Meersalzbutter
2 EL Mehl
200 g Schmand
800 ml Gemüsebrühe
1 kleine frische rote Bete
2 EL Olivenöl
1 Beet Kresse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
4 TL Rotkohlpesto (Fertigprodukt,
aus dem Glas; oder selbstgemacht)

ZUBEREITUNG

1 4 Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen, fein hacken und in der erhitzten Butter andünsten. Das Mehl zufügen und anschwitzen. Den Schmand und die Brühe hinzufügen aufkochen, dann abgedeckt ca. 10 Min. garen.

2 Den übrigen Knoblauch abziehen. Die Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen!), waschen, mit dem Knoblauch in dünne Scheiben hobeln und im erhitzten Öl zu knusprigen Chips braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden.

3 Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und dem Cayennepfeffer abschmecken, in Suppentassen anrichten. Mit Knoblauch- und Rote-Bete-Chips, Kresse und je 1 TL Rotkrautpesto garniert servieren.

FIX
ZUBEREITET





WOCHE 2



- Pfannkuchenröllchen mit Erbsen-Krabben-Füllung
- Tortellini mit Paprika-Salsiccia-Sauce
- Grüne Bandnudeln mit Lachs und Gremolata
- Heidelbeer-Kokos-Muffins
- Brokkoli-Tarte mit Serranoschinken
- Hackfleisch-Tacos mit Bohnencreme
- Paprikaschoten mit Qinoa-Haselnuss-Füllung



UNSER
TITELREZEPT!



Pfannkuchenröllchen mit Erbsen-Krabben-Füllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Pfannkuchen:

¼ Bund Petersilie

175 g Dinkelmehl (Type 630)

75 g Weizenmehl (Type 405)

Salz

3 Eier

300 ml Milch

Für die Füllung:

800 g Pelerbsen (gepalt ca. 250 g)

4 Lauchzwiebeln

3 TL Butter

150 g küchenfertige Krabben

(Kühlregal)

250 g Sahnequark

100 g Frischkäse, natur

je 1 TL Honig und mittelscharfer

Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Für die Pfannkuchen die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Beide Mehle, ¼ TL Salz, die Eier, die Milch, etwa 150 ml Wasser und die Hälfte der Petersilie zu einem glatten Teig verrühren, ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Für die Füllung Erbsen herauslösen und waschen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und waschen. 1 TL Butter erhitzen, die Erbsen und die Lauchzwiebeln dazugeben, 10-15 Min. dünsten und abkühlen lassen.

3 Die Krabben waschen und trocken tupfen. Den Quark und den Frischkäse mit dem Honig und dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krabben sowie die Erbsenmischung gleichmäßig unterrühren.

4 Den Pfannkuchenteig in der übrigen erhitzten Butter zu 4 Pfannkuchen ausbacken, mit der Quarkcreme bestreichen. Die Pfannkuchen aufrollen und zum Servieren mit der übrigen Petersilie bestreuen.

Tortellini mit Paprika-Salsiccia-Sauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
6 getrocknete Tomaten
(aus dem Glas)
200 g rohe Salsiccia
(italienische Bratwurst)
2 EL Tomaten-Einlegeöl
(aus dem Glas; oder Olivenöl)
1 Peperoncino
(kleine getrocknete Chilischote)
400 g getrocknete Tortellini
(Füllung nach Wunsch)
Salz, ½ Bund Oregano

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Wurst häuten und in Scheiben schneiden.

2 750 ml Wasser in Wasserkocher erhitzen. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel, Knoblauch, Wurstscheiben und getrocknete Tomaten darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Die Paprikastreifen dazugeben und 1 Min. mitbraten.

3 Die Tortellini, das kochende Wasser, ½ TL Salz und zerbröselten Peperoncino dazugeben und die Tortellini zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Ab und zu vorsichtig umrühren.

4 Den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Tortellini mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen verteilen. Mit dem Oregano betreut servieren.

SCHARFES
ESSEN, DAS
AUCH KINDER
MÖGEN



ALLTAGS-
FESTESSEN!



Grüne Bandnudeln mit Lachs und Gremolata

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Semmelbrösel
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Lachsfilet (mit Haut)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 400 g grüne Bandnudeln
- 2 EL frisch geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Zitrone heiß waschen, dann die Schale abreiben. Zitrone nun halbieren und den Saft auspressen. In einer kleinen Pfanne die Semmelbrösel

in 1 EL Olivenöl leicht anrösten und beiseitestellen. Knoblauch abziehen und dazupressen.

Petersilie und der Zitronenschale gut miteinander mischen.

2 Lachs waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite 3-4 Min. anbraten. Den Lachs wenden und auf der anderen Seite weitere 3-4 Min. braten. Beiseitestellen und die Haut entfernen. Den Lachs mit zwei Gabeln in kleine, mundgerechte Stücke zupfen.

3 Inzwischen reichlich kochendes Salzwasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zum Lachs in die Pfanne geben und mischen. Lachsnudeln mit Brösel-Gremolata-Mischung und mit Parmesan bestreut servieren.

Heidelbeer-Kokos-Muffins

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

350 g Heidelbeeren
125 g Mehl
200 g Kokosflocken
80 g Kokosblütenzucker
1 Päckchen Vanillezucker
½ Päckchen Backpulver
100 g Butter
125 ml Milch
3 Eier (M)
12 Papierbackförmchen

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, ein 12er-Muffinblech mit Papierbackförmchen bestücken. Die Heidelbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Trocken tupfen.

2 Mehl mit Kokosflocken, Kokosblütenzucker, Vanillezucker und Backpulver gut vermischen.

3 Die Butter schmelzen und mit Milch und Eiern verquirlen. Mit der Mehlmischung verrühren und die Heidelbeeren sehr vorsichtig unterheben.

4 Den Teig in die Förmchen verteilen. Die Muffins in ca. 25 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 160 °C) goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dazu schmeckt mit 1 Prise gemahlenem Kardamom und etwas abgeriebener unbehandelter Orangenschale aromatisierte Schlagsahne.

SÜSS & FRUCHTIG



AUCH VEGETARISCH
EIN HOCHGENUSS



Brokkoli-Tarte mit Serranoschinken und Oliven

ZUTATEN FÜR 1 TARTEFORM (28 CM Ø; 8 STÜCKE):

175 g Weizenmehl (Type 550)
105 g Butter, Salz,
500 g Brokkoli
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Serranoschinken
250 g Kirschtomaten
50 g Oliven (ohne Stein)
2 Zwiebeln, 4 Eier, 400 g Schmand
125 g Ziegen-Schnittkäse (z.B. Zie-
gengouda), ½ TL Thymian,
Pfeffer aus der Mühle
Außerdem: Mehl zum Arbeiten,
sowie Butter für die Form

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für den Teig 150 g Mehl, 95 g Butter und ½ TL Salz verkneten, auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, den Boden und Rand der gefetteten Form damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel

einstechen und dann im Backofen ca. 10 Min. blind vorbacken.

2 Für den Belag Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Brokkoli in leicht gesalzenem, kochenden Wasser in 3–4 Min. vorgaren, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und dann in Ringe schneiden. Den Schinken in Streifen schneiden, die Tomaten waschen und trocken tupfen.

3 Die Oliven in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen, in schmale Spalten schneiden und in der restlichen erhitzten Butter ca. 8–10 Min. dünsten. Brokkoli, Lauchzwiebeln, Schinken, Tomaten und Zwiebeln auf dem vorgebackenen Teigverteilen.

4 Eier, Schmand und das restliche Mehl zu einem Guss verquirlen. Den Käse reiben, mit den Oliven und dem Thymian untermischen und den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Belag verteilen und die Tarte im Backofen ca. 40 Min. goldbraun backen.

Hackfleisch-Tacos mit Bohnencreme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

8 kleine Weizentortillas
2 Knoblauchzehen
300 g gemischtes Hackfleisch
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Zwiebeln
1 Bio-Limette
150 g Kirschtomaten
1 kleine Dose weiße Bohnen
(Abtropfgewicht ca. 240 g)
3–4 Stängel Koriandergrün

ZUBEREITUNG

1 Die Tortillas im Backofen oder in einer beschichteten erhitzten Pfanne erwärmen, anschließend über einer Flasche rund biegen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch und eine Knoblauchzehe in 2 EL erhitztem Öl ca. 8-10 Min. braten. Das Tomatenmark hinzufügen, anrösten, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette waschen, trocken tupfen, halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen. Die andere Hälfte nach Belieben in Ecken schneiden. Zwiebelringe mit dem Limettensaft marinieren. Tomaten waschen, vierteln.

3 Für die Bohnencreme die Bohnen abgießen, mit dem übrigen Knoblauch und dem restlichen Olivenöl im Mixer pürieren. Salzen, pfeffern.

4 Die geformten Tortillas mit Bohnenmus bestreichen, mit Hackfleisch, Zwiebeln und Tomaten belegen. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Tacos mit Koriander und den Limetten garniert servieren.

HACKFLEISCH
GOES MEXICO!



Paprikaschoten mit Quinoa-Haselnuss-Füllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g bunte Quinoa
1 Möhre, 1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
60 g Haselnusskerne
1 kleines Bund Petersilie
je 2 große rote und gelbe
Paprikaschoten
100 g geriebener junger Gouda
etwas abgeriebene
+ unbehandelte Zitronenschale
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Quinoa in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser überbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist, gut abtropfen lassen.
2 Die Möhre schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und – den hellen und dunkelgrünen Teil separat – in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und dann sehr fein hacken.

3 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Quinoa dazugeben und 2 Min. unter Rühren anrösten. Die weißen Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und die Möhrenraspel hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 15 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und offen lauwarm abkühlen lassen.

4 Inzwischen die Haselnüsse in einem Pfännchen rösten, bis sie duften. Lauwarm abkühlen lassen, dann die Häutchen abreiben und die Nüsse grob hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Beiseite stellen.

5 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl gut austreichen. Die Paprikaschoten längs halbieren, die Samen und Häutchen entfernen und die Hälften waschen. Quinoa, Petersilie, Frühlingszwiebelgrün, Haselnüsse und Käse vermengen und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. In die Paprikahälften füllen. Diese in die Form legen und ca. 20 Min. backen.

FÜR VEGGIE-
FREUNDE





WOCHE 3



- **Chicorée-Quiche mit rohem Schinken**
- **Feigen-Nudelsalat mit Ziegenfrischkäse**
- **Fisch-Tacos mit Limetten-Salsa**
- **Schnelle Hackfleischpfanne mit Schupfnudeln**
- **Feurige-Gemüse-Garnelen-Pfanne**
- **Italienische gefüllte Hackfleisch-Kartoffeln**
- **Ofengemüse mit Feta**

Chicorée-Quiche mit rohem Schinken

ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (28 CM Ø; 4 PERSONEN)

40 g Butter
120 g Strudelteigblätter
(aus dem Kühlregal)
300 g Chicorée
150 g roher Schinken
(in dünnen Scheiben)
3 Eier (M)
200 g Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g geriebener Bergkäse

ZUBEREITUNG

1 Die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Ein Strudelteigblatt mit Butter bestreichen und in die Springform legen, dabei die Teigränder über den Formrand hängen lassen. Das nächste Teigblatt ebenfalls mit Butter bestreichen und leicht versetzt darüber legen. So fortfahren, bis alle Teigblätter verarbeitet sind. Den überhängenden Teig als Rand in die Springform falten.

2 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Chicorée putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln, dabei den Strunk herausschneiden. Strahlenförmig in der Springform legen. Schinkenscheiben dazwischen verteilen.

3 Für den Guss Eier und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse über den Chicorée streuen, dann den Guss darübergießen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Nach Belieben mit Kräutern (z.B. Schnittlauch) garnieren.

ALTERNATIVE:
MIT TK BLÄTTERTEIG
ZUBEREITEN



FEIGEN KÖNNEN
DURCH PHYSALIS
ERSETZT WERDEN



Feigen-Nudelsalat mit Ziegenfrischkäse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Nudeln (z.B. Rigatoni)
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote
6 EL Olivenöl
1–2 EL Honig
Salz, 6 frische Feigen
100 g Feldsalat
200 g Ziegenfrischkäse

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Die Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen. Die Chilischote waschen, halbieren. Mit der Petersilie, Knoblauch, Öl, Honig und ½ TL Salz im Mixer pürieren und mit den Nudeln vermischen.

2 Die Feigen feucht abreiben und vierteln oder achteln. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Feigen mit der Nudelmischung und dem Feldsalat gut vermischen, den Ziegenfrischkäse z.B. in Nocken darauf anrichten und zügig servieren.

Fisch-Tacos mit Limetten-Salsa

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 reife Kiwis
2 Limetten
1 kleine rote Chilischote
4 Lauchzwiebeln
1 kleines Bund Koriander
brauner Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 kleiner Spitzkohl
Je 1 kleine rote und gelbe
Paprikaschote
400 g Fischfilet (z.B. Schellfisch)
2 EL Olivenöl
8 Tacoschalen
Ca. 80 g Joghurt (10 % Fett)

ZUBEREITUNG

1 Für die Salsa die Kiwis schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und dann in sehr kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, die Hälfte mit den Kiwis, der Hälfte des Limettensafts, der Chili und der Hälfte der Lauchzwiebeln im Mixer pürieren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Spitzkohl waschen, in feine Streifen schneiden und mit dem übrigem Limettensaft, etwas Zucker, Salz und Pfeffer gut durchkneten. Die Paprikaschoten halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit den übrigen Lauchzwiebeln, den Paprika, etwas Salz und Pfeffer vermischen und im erhitzten Öl zwischen 4-6 Min. braten.

3 Die Tacos nach Wunsch im Backofen oder in der Mikrowelle erwärmen, (eventuell mit Joghurt ausstreichen). Mit der Fischmischung, Spitzkoh und dem restlichem Koriander füllen. Jeweils mit Salsa beträufeln bzw. die Salsa zu den Tacos anrichten.

DIE SALSA
SCHMECKT
AUCH ZU
GEBRATENEM
FISCH



DAS SCHMECKT
AUCH KINDERN



Schnelle Hackfleischpfanne mit Schupfnudeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Hackfleisch
(Rind oder gemischt)
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Schupfnudeln
(Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2–3 Stiele Basilikum
200 g Kirschtomaten
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1 Das Hackfleisch in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl krümelig braten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Unter das Hackfleisch mischen und kurz mitbraten. Die Schupfnudeln zugeben und alles zusammen zwischen 5-10 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln. Mit Basilikum, restlichem Öl und dem Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tomaten auf das Hackfleisch geben und mit restlichem Basilikum garniert servieren.

Feurige Gemüse- Garnelen-Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g tiefgefrorene,
rohe Garnelen (geschält)
2 grüne Zucchini
1 gelbe Paprika
1 Bund Frühlingszwiebeln
300 g Cocktailtomaten
5 Knoblauchzehen
3 Chilischoten
1 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Die Garnelen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Nebeneinander auf einen großen Teller legen und warten, bis sie vollständig aufgetaut sind.

2 Inzwischen die Zucchini und die Paprika putzen, waschen, halbieren. Paprika entkernen. Alles in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und dann in Scheiben schneiden, die Chilischoten längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend grob hacken.

3 Die Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden 2–3 Min. kräftig anbraten, herausnehmen und auf einen Teller legen.

4 Das restliche Olivenöl zum Bratfett in die Pfanne geben und die Frühlingszwiebeln, Zucchini und Paprika unter Wenden darin anbraten. Cocktailtomaten, Knoblauch und Chilischoten mitbraten, dann die Garnelen untermischen. Die Gemüse-Garnelen-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreut servieren. Nach Belieben knuspriges Weißbrot dazu reichen.

SCHMECKT AUCH
MIT GEMISCHTEN
MEERESFRÜCHTEN



WENN ES
SCHNELL GEHEN
MUSS!



Italienische gefüllte Hackfleisch-Kartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

je 1 kleine gelbe
und grüne Zucchini
1 rote Spitzpaprikaschote
40 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
40 g schwarze Oliven (entsteint)
1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
200 g gemischtes Hackfleisch
½ TL Oregano, gerebelt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 vorgegarte große Ofenkartoffeln
(Fertigprodukt aus dem Kühlregal,
à 250-300 g), 30 g Parmesan
125 g Mozzarella, 1 kleine Bio-
Zitrone, 3–4 Stiele Petersilie
250 g Ricotta

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und die Paprika waschen. Die Zucchini, die Paprika und die getrockneten Tomaten

in kleine Würfel, die Oliven in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken.

2 Das Öl erhitzen, das Hackfleisch, das Gemüse und den Knoblauch darin anbraten. Die getrockneten Tomaten und die Oliven dazugeben, kurz mitbraten, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln einschneiden, etwas auseinanderdrücken, einen Teil der Füllung darauf geben. Den Parmesan reiben, den Mozzarella in kleine Würfel schneiden, beides mischen und auf den Kartoffeln verteilen. Im Backofen dann ca. 20-25 Min. überbacken.

4 Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken, mit dem Ricotta, dem Zitronenabrieb und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit der übrigen Füllung (diese evtl. nochmal kurz erhitzen) und dem Ricottadip servieren.

Ofengemüse mit Feta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
250 g Champignons
1 kleiner Bund glatte Petersilie
2 TL kleine Kapern
4 EL Olivenöl
½ TL Thymian, gerebelt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 1 kg mediterrane Gemüse-
mischung (TK; oder 600 g Tomaten,
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe,
1 gelbe Zucchini und 1 rote
Paprikaschote)
200 g Feta
1 Ciabattabrot

ZUBEREITUNG

- 1** Den Kürbis waschen und in Stücke schneiden. Die Champignons abbürsten, den Wurzelansatz abschneiden und die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
- 2** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, mit den Kapern, dem Öl und dem Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit dem Kürbis, dem TK-Gemüse (bzw. dem vorbereiteten frischen Gemüse) und den Champignons vermischt auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Min. garen.
- 3** Den Feta zerbröseln, auf dem Gemüse verteilen und weitere ca. 5-10 Min. garen. Mit Ciabattabrot anrichten.

LÄSST SICH GUT
VORBEREITEN







WOCHE 4

- Seelachs-Tomatenspieße mit Oliven-Kapern-Relish
- Erbsen-Gemüsesuppe
- Schnelle Tortellini mit Paprika und Chorizo
- Knuspriges Asia-Rindfleisch
- Tofu-Schnitzel mit Süßkartoffelpommes
- Ricotta-Quiches mit Rucola und getrockneten Tomaten
- Spaghettini mit schneller Tomatensoße und Rucola



Seelachs-Tomatenspieße mit Oliven-Kapern-Relish

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Knoblauchzehe
2 Biozitronen
½ Bund Petersilie
je 30 g grüne und schwarze Oliven
(ohne Stein)
1 EL Kapern
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
600 g Seelachsfilet
200 g Kirschtomaten
8 Lorbeerblätter
Außerdem: Holzspieße

ZUBEREITUNG

1 Für das Oliven-Kapern-Relish den Knoblauch abziehen und hacken. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen. Von einer Zitrone die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, dann die Blättchen abzupfen und hacken. Oliven und die Kapern grob hacken. 3 EL Olivenöl, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft, Petersilie, Oliven und Kapern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Für die Spieße den Seelachs waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, mit dem Seelachs und den Lorbeerblättern auf Spieße reihen. Salzen und pfeffern.

3 Die Seelachsspieße im restlichen erhitzten Öl von allen Seiten ca. 10 Min. braten, herausnehmen. Das Oliven-Kapern-Relish kurz in dem Bratfett der Spieße erhitzen und zu den Spießen servieren.

HOLZSPIESSE MIT
OLIVENÖL EINREIBEN,
DANN GLEITET DER
FISCH LEICHTER
DARAUF



DER BELIEBTE
KLASSIKER



Erbsen-Gemüsesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 g kleine Nudeln (z.B. Hörnchen oder Orecchiette)
200 g Kartoffeln
1,2 Liter Gemüsebrühe
1 Pckg. Suppengrün (TK)
300 g Erbsen (TK)
1 kleines Fladenbrot (ca. 200 g)
3 EL Olivenöl
1 Dose Kichererbsen
(ca. 265 g Abtropfgewicht)
Currypulver
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
Chiliflocken
Muskat, gemahlen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest zubereiten. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Brühe mit den Kartoffeln, Suppengrün und den Erbsen aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Min. garen.

2 Das Fladenbrot in Ecken schneiden und in dem erhitzten Öl knusprig rösten. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrause, abtropfen lassen, mit den Nudeln zur Suppe geben und dann kurz miterhitzen.

3 Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Suppe mit Curry, geriebenem Ingwer, Chiliflocken, Muskat, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, in Suppenteller oder -tassen füllen und zusammen mit den gerösteten Fladenbrotecken servieren.

Schnelle Tortellini mit Paprika und Chorizo

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Tortellini (z.B. Ricotta; Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
Salz, 150 g Chorizo
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
1 Handvoll Gartenkräuter
1 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 1** Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
- 2** Chorizo in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und Zwiebel abziehen, die Zwiebel in feine Streifen und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Paprika abrausen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blätter abpfeifen und hacken. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.
- 3** Chorizo im heißen Öl in einer Pfanne kurz anschwitzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und unter Rühren ca. 2-3 Min. braten. Den Knoblauch kurz mitbraten. Mit etwas Nudelkochwasser ablöschen und in 2-3 Min. gar dünsten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die Tortellini abtropfen lassen und mit den gehackten Kräutern unterschwenken. Auf Tellern anrichten und mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

SCHNELLES
MITTAGESSEN





ALTERNATIVE
ZUM HACK:
GERÄUCHERTER
TOFU

Knuspriges Asia-Rindfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Vollkorn- Reismudeln
je 1 rote, gelbe und grüne
Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück
frischer Ingwer
2 EL Sesamöl
400 g Rinderhackfleisch
2 Limetten
2 TL Honig
2 TL Sojasauce
½ Bund Frühlingszwiebeln
2 EL gehackte,
geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen, beides hacken. Das Öl erhitzen. Rinderhack, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles kräftig anrösten. Die Paprika dazugeben und kurz mitbraten.

2 Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft, Honig und Sojasauce zur Hackmischung geben, ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in breite Ringe schneiden.

3 Rinderhackmischung mit den Nudeln vermischen, mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreut servieren.

Tofu-Schnitzel mit Süßkartoffelpommes

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Mango-Honig-Dip:

1 Mango, 1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Limette, 2 Frühlingszwiebeln
2–3 EL Honig,
Chiliflocken, Salz

Für die Süßkartoffelpommes

800 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl

Grobes Meersalz, Pfeffer aus der
Mühle, einige Kräuterzweige
(z.B. Rosmarin, Thymian)

Für die Tofu-Schnitzel:

400 g Räuchertofu, 1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark, 1 EL Dijon-Senf
1 EL Ahornsirup, 1 EL Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
ca. 60 g Panko- oder Paniermehl
2 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1 Für den Dip die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mango, Knoblauch, Limettensaft, Honig und 1 Prise Chiliflocken pürieren, salzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben. **2** Für die Süßkartoffelpommes den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, in breite Stifte schneiden, mit dem Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen, mit den Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15–20 Min. garen.

3 Für die Tofu-Schnitzel den Tofu in 4 Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Tomatenmark, Senf, Ahornsirup und Sojasauce verrühren, pfeffern und den Tofu in der Marinade einlegen (ca. 15–20 Minuten). Den marinierten Tofu im Panko-bzw. Paniermehl wenden, in einer Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten, mit dem Mango-HonigDip und den Süßkartoffelpommes anrichten.

DAS IST
SOOOOO
LECKER!

F R I T T E N



PERFEKT
FÜR GÄSTE



Ricotta-Quiches mit Rucola und getrockneten Tomaten

ZUTATEN FÜR 4 STÜCK (CA. 12 CM Ø)

350 g Weizenmehl (Type 550)
Salz, 60 g kalte Butter
200 g Rucola
50 g getrocknete Tomaten
150 g Ricotta
100 g Sahne
2 Eier (M)
1 Knoblauchzehe
70 g geriebener Parmesan
Cayennepfeffer
Butter und Mehl für die Formen
Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig das Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Butter in Stückchen schneiden und 120 ml kaltes Wasser zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts kurz vermischen, dann von Hand zu einem glatten Teig verkneten.

In Frischhaltefolie gewickelt gut 30 Min. kühl stellen.

2 Inzwischen Rucola waschen, abtropfen lassen und verlesen. Die Tomaten in feine Streifen schneiden. Für den Guss Ricotta, Sahne und Eier glatt rühren. Den Knoblauch abziehen, dazupressen und den Parmesan dazugeben. Gut verrühren und mit Salz und dem Cayennepfeffer abschmecken.

3 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Vier kleine Quicheformen (12 cm Ø) fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Teig vierteln und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund, etwas größer als die Formen ausrollen. Teig in die Formen legen und einen kleinen Rand hochziehen. Dann die Teigböden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

4 Den Rucola und die Tomatenstreifen auf den Teigböden verteilen, den Guss darübergießen und die Quiches im Ofen in der unteren Hälfte ca. 30 Min. backen.

Spaghettini mit schneller Tomatensoße und Rucola

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Spaghettini
Salz
300 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
60 g Rucola
2 EL Kapern
Pfeffer aus der Mühle
60 g frisch gehobelter Parmesan

ZUBEREITUNG

- 1** Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- 2** Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. In der Pfanne im heißen Öl kurz anschwitzen. Die Tomaten unterschwenken und mit ein wenig Nudelkochwasser einkochen lassen.
- 3** Den Rucola abbrausen, verlesen und abtropfen lassen. Die Nudeln leicht abtropfen lassen und mit dem Rucola und den Kapern unter die Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreut servieren.



SUPER SCHNELL &
SUPER LECKER