

ESSEN ist fertig!

Nr. 06

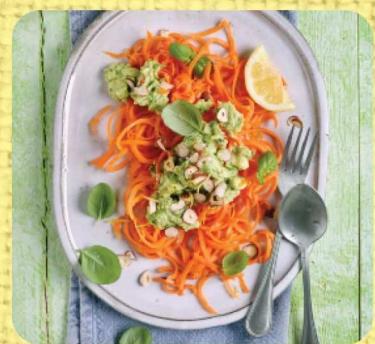
30 NEUE
REZEPTE

EXCLUSIVE

FOOD
kiss



LECKERE SUPPEN



RAFFINIERTE SALATE



SÜßES GEHT IMMER

GENUSS
JEDEN TAG

Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss



Foodkiss

-  FOODkiss Liebes Land Readly Excl...
Essen & Trinken
-  FOODkiss Total Lecker Readly Excl...
Essen & Trinken
-  FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...
Essen & Trinken
-  FOODkiss „Essen ist fertig“ Readly E...
Essen & Trinken

Die große
Vielfalt an
Rezept-
Zeitschriften



LIEBE LESER*INNEN

Haben Sie schon einmal überlegt, welcher Kochtyp Sie sind? Der Spontane, der mit dem Blick in den Kühlschrank die nächste Mahlzeit kreiert? Setzen Sie als Traditionalist vor allem auf ein Sortiment an Lieblingsgerichten? Gehören Sie zu den Neugierigen, die gerne experimentieren? Sicher ist: **Essen ist fertig!** hat jedem etwas zu bieten. Auch in

dieser Ausgabe finden Sie wieder Rezepte, die sich gut variieren lassen und jederzeit das Zeug zur neuen Leibspeise haben: Suppen, bunte Salate, Vegetarisches und deftige Fleischgerichte, Süßes als Nachtisch oder für die Kaffetafel. In meiner Familie kommt übrigens Typ „Suppenkönig“ vor, mit einer Vorliebe für das Stew von S. 14. Typ „Naschkatze“ ist ebenfalls vertreten und empfiehlt den Espresso-Cheesecake (S. 49). Viel Freude wünsche ich Ihnen beim Kochen und Probieren. Herzliche Grüße,

Britta Dewi

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsleitung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger
Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODKISS:
Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger
Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Rieher (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg)
Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Essen ist fertig!
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-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
Genehmigung des Verlags erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

10 VORSPEISEN: SUPPEN UND SALATE

Veggie-Nudelsuppe to go	6	Rote Bete-Matjes-Salat	17
Tomatensuppe mit Meeresfrüchten	8	Möhrenspaghetti mit Avocado-Pesto	18
Brokkoli-Koriander-Suppe	11	Linsensalat	21
Roter Linseneintopf	12	Zuckerschoten-Salat mit Radieschen	23
Gemüse-Fisch-Stew	14	Bunter Salat mit Räucherlachs	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Mon Chéri-Whoopies	46	Obst-Sahne-Torte mit weißer Schokolade	57
Espresso-Cheesecake	49	Rhabarber-Nuss-Schnecken	58
Kleine Käsekuchen mit Lemon Curd	50	Himbeer-Marmorkuchen	60
Weißen Kalter Hund	53	Cranberrie-Krapfen	63
Mousse au chocolat	54	Nuss-Nougat-Torte	64



10 HAUPTSPEISEN

Schneller Burger mit Avocado-Creme	26	Grüne Quiche mit Ziegenkäse	36
Risi-Bisi-Pfanne	28	Putenschnitzelgratin	39
Blumenkohl mit Rote Bete-Hummus	30	Polenta-Pizza	41
Tacos mit Pulled Schnitzel	33	Rollbraten mit Kräuter-Oliven-Füllung	42
Hackfleisch-Wrap	34	One Pot-Tagliatelle mit Rucola	44



Veggie-Nudelsuppe to go

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Zum Mitnehmen

Für Asia-Fans

ZUTATEN

½ kleiner Spitzkohl
1 Fenchelknolle
120 g Zuckerschoten
4 Möhren
1 kleine rote Chilischote
2 rote Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
3–4 Stängel Koriandergrün
4 TL gekörnte Gemüsebrühe
6–8 EL Teriyakisauce
200 g Mie-Nudeln
ca. 120 g Sprossen

ZUBEREITUNG

1 Den Spitzkohl putzen, waschen. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren, den Strunk entfernen, beides in feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten waschen und putzen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden.

2 Chili- und Paprikaschoten halbieren Kerne und weiße Trennhäute jeweils entfernen, die Schoten waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen, vierteln und in dünne Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen..

3 Die gekörnte Gemüsebrühe mit der Teriyakisauce in 4 große hitzefeste Gläser geben. Die Nudeln, das Gemüse, den Koriander und die Sprossen darüber einschichten. Kurz vor dem Verzehr jedes Glas mit jeweils ca. 400 ml kochendem Wasser aufgießen, 4 Min. ziehen lassen.

NÄHRWERTE	
kcal	313
Eiweiß	14 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	58 g



• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Aus dem Vorrat

Für Gäste

ZUTATEN

250 g Meeresfrüchte (TK)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

400 ml Gemüsebrühe

ca. 1/3 TL Chiliflocken

1 kleines Baguette (250 g)

60 g Kräuterbutter mit Knoblauch
(Fertigprodukt)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Basilikum

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 160°C vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Meeresfrüchte aus der Tiefkühlung nehmen und antauen lassen.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und hacken. Mit dem Tomatenmark im erhitzten Öl ca. 1 Min. anbraten. Die Tomaten mit der Brühe und den Chiliflocken dazugeben, zugedeckt aufkochen und 5 Min. bei starker Hitze kochen lassen.

3 Das Baguette im Abstand von 2 cm mit Schnitten versehen und die Kräuterbutter hineinstreichen. Auf dem vorbereiteten Blech im Backofen in 6–8 Min. aufbacken.

4 Die Tomatensuppe mit dem Stabmixer pürieren. Meeresfrüchte hineingeben, zugedeckt wieder aufkochen und 2–3 Min. kochen lassen, salzen und pfeffern.

5 Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter grob zerzupfen. Die Suppe auf Schalen verteilen, mit Basilikumblättchen garnieren und mit dem Knoblauchbrot servieren.



NÄHRWERTE

kcal	445
Eiweiß	14 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	43 g

Tomatensuppe mit Meeresfrüchten



SUPPEN



Brokkoli-Koriander-Suppe

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Vegetarisch

ZUTATEN

1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer
500 g Brokkoli (TK)
1 Liter Gemüsebrühe
1 kleines Stück schwarzer Rettich
(alternativ: Radieschen)
3–4 Stiele Koriander
100 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden, mit dem Brokkoli und der Gemüsebrühe aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.

2 Den Rettich schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken.

3 Die Suppe pürieren, mit der Crème fraîche verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen füllen, mit Rettich und Koriander garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	135
Eiweiß	7 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	5 g

Rotter Linseneintopf

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Kalorienarm

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 200 g Wirsing oder Weißkohl
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 150 g rote Linsen
- 500 g Gemüsebrühe
- 1 Dosen gehackte Tomaten (400 g)
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Currys
- 1 TL Chiliflocken
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz
- Zitrone zum Abschmecken
- Kräuter zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel abziehen, fein schneiden. Möhren schälen und würfeln. Kohlblätter in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Zwiebel und Knoblauch im erhitzen Öl andünsten. Möhre und Kohl dazu geben, ebenfalls 2–3 Min. andünsten. Linsen dazu geben und unterrühren. Die Gemüsebrühe, die Tomaten, Gewürze und 1 TL Salz dazu geben und alles für 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und in Suppenschalen nach Belieben mit Kräutern garniert servieren



NÄHRWERTE	
kcal	285
Eiweiß	14 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	35 g



Gemüse-Fisch-Stew

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Marktfrische Zutaten

Für Gäste

ZUTATEN

300 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
 2 EL Öl
 200 g Möhren
 1 Fenchelknolle
 1 Gemüsezwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 ml trockener Weißwein
 400 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)
 2 gestr. EL Mehl
 250 g Sahne
 600 g Fischfilet, ohne Haut
 (z. B. Lachsforelle, Zander)
 8–12 Riesengarnelen (geschält)
 100 g grüne Erbsen (TK, aufgetaut)
 3–4 Stiele Dill
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln, schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Möhren putzen, schälen, längs vierteln und klein schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

2 Möhren, Fenchel, Zwiebel und Knoblauch zu den Kartoffeln geben und kurz mitdünsten. Wein und Fond angießen und alles ca. 8 Min. köcheln lassen. Das Mehl mit etwas Sahne glatt rühren, zusammen mit der restlichen Sahne in den kochenden Sud rühren und 2 Min. köcheln lassen, dabei mehrfach umrühren.

3 Fischfilet und Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Filet in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Garnelen und den Erbsen zum Eintopf geben und zugedeckt 3–4 Min. gar ziehen lassen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken.

4 Das Fisch-Stew mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit Dill bestreut servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	598
Eiweiß	51 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	27 g



Rote-Bete-Matjes-Salat



• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schmeckt lauwarm & kalt

Sattmacher-Salat



ZUTATEN

500 g festkochende Kartoffeln
Salz
250 g Matjesfilets (in Öl)
250 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
3–4 Frühlingszwiebeln
200 g Schmand
1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle
Zucker

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in ca. 25 Min. weich kochen. Lauwarm abkühlen lassen, pellen, die Kartoffeln würfeln und leicht salzen.

2 Die Matjesfilets abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Bete klein würfeln. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, das Fruchtfleisch klein würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Schmand und Senf verrühren, alle vorbereiteten Zutaten untermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Zucker abschmecken und bis zum Servieren ca. 1 Std. kalt stellen. Zum Rote-Bete-Matjessalat schmecken Vollkornbrot oder Pumpernickel.

NÄHRWERTE

kcal	480
Eiweiß	17 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	39 g

Möhrenspaghetti mit Avocado-Pesto

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Vegan

ZUTATEN

- 60 g Haselnussblättchen
- 2 Avocados
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 kg Möhren
- 2 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

ZUBEREITUNG

- 1** Für das Pesto die Haselnussblättchen in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen.
- 2 EL zum Garnieren beiseite legen.
- Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einen Mixer geben. Den Knoblauch abziehen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und ein paar Blätter zum Garnieren beiseite legen. Den Rest samt Stielen mit dem Knoblauch, restlichen Haselnüssen und dem Zitronensaft zur Avocado geben. Im Mixer pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser ergänzen, salzen und pfeffern.

- 2** Möhren schälen und mit dem Spiralschneider in Streifen drehen. In einer Pfanne oder einem Topf im heißen Öl kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Wasser angießen, abgedeckt in 2–3 Min. bissfest dünsten.

- 3** Auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit dem Pesto toppen, mit den übrigen Haselnussblättchen, Zitronenabrieb und den Basilikumblättchen garnieren.





SALATE





Linsensalat

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 2

Zum Mitnehmen

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

- 100 g rote Linsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 100 g magerer Rohschinken (gewürfelt)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 100 g Ziegenkäserolle
- 50 g Babysalatmix

ZUBEREITUNG

1 Die Linsen in kochendem Wasser in ca. 10 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln und Linsen untermischen.

3 Für das Dressing Honig, Senf, Essig, Salz und Pfeffer mischen und das restliche Olivenöl unterrühren. Das Dressing mit den Linsen vermengen und den Linsensalat auf verschließbare Gläser verteilen.

4 Ziegenfrischkäse darüberbröckeln. Den Blattsalat verlesen, waschen, trocken schütteln und darauf verteilen. Die Gläser verschlossen und kühl aufbewahren. Kurz vor dem Servieren die verschlossenen Gläser ca. 2 Min. auf den Kopf stellen.

NÄHRWERTE

kcal	573
Eiweiß	35 g
Fett	34 g
Kohlenhydrate	31 g

SALATE



Zuckerschoten-Salat mit Radieschen

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Marktfrische Zutaten

Leichte Küche

ZUTATEN

300 g Zuckerschoten
250 g Radieschen
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 kleiner Kopf Eisbergsalat
8 Scheiben Baguette
200 g Ziegenfrischkäse
4 EL Apfelessig
1 EL Honig
2 TL Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Die Zuckerschoten waschen und die Enden bei Bedarf abknipsen. Die Schoten je nach Größe halbieren. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Schoten darin für 2–3 Min. garen. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen, auf Teller verteilen.

2 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Baguette-scheiben mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 5 Min. backen.

3 Für das Salatdressing Essig, Honig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Zuckerschoten, Radieschen und Frühlingszwiebeln dazu geben und alles gut vermischen. Das Gemüse auf dem Blattsalat anrichten und mit dem Baguette servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	388
Eiweiß	17 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	28 g

Bunter Salat mit Räucherlachs

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Fein auf dem Buffet

Low Carb

ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 1 mittelgroßer Kopf Eisbergsalat
- 2 Schalotten
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Räucherlachs
- 50 g semi-getrocknete Tomaten
- 50 g marinierte Oliven
- 50 g Rucola
- 1 TL Knoblauchöl
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Ketchup
- 5 EL griechischer Joghurt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Curry

ZUBEREITUNG

1 Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und im erhitzen Öl goldbraun braten. Den Salat in Blätter zerteilen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen, die Paprika waschen, halbieren, Kerne und die weißen Trennhäute entfernen. Schalotte und Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Räucherlachs in Streifen schneiden.

2 Die getrockneten Tomaten und die Oliven in Stücke schneiden. Für das Dressing den Rucola waschen, trocken schleudern und hacken. Knoblauchöl, Mayonnaise, Ketchup und Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry würzen. Mit den Salatzutaten vermischen, ggf. nochmal abschmecken und mit dem gerösteten Knoblauch garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	387
Eiweiß	13 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	18 g



D 5 JUIN



Schneller Burger mit Avocado-Creme

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Alltags-Liebling

ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch
Salz
Chiliflocken
2 EL Pflanzenöl, zum Braten
2 Avocados
2 Knoblauchzehen
4–5 Stiele Koriandergrün
1 EL Zitronensaft
1 EL Crème fraîche
50 g Rucola
2 Tomaten
1 Handvoll Sprossen
4 Burger Buns (Fertigprodukt)
nach Belieben Holzspieße

ZUBEREITUNG

- 1** Das Hackfleisch mit Salz und Chili würzen und gut verkneten. Daraus 4 Patties formen, mit Öl bepinseln und in einer Grillpfanne (oder auf dem Grill) auf beiden Seiten 8–10 Min. goldbraun braten.
- 2** Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauch abziehen. Den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Mit Knoblauch, Avocado, Zitronensaft und Crème fraîche pürieren, salzen.
- 3** Rucola abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Die Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und trocken schütteln.

4 Die Burger Buns waagrecht halbieren und die Schnittflächen nach Belieben rösten. Die unteren Hälften jeweils mit Avocado-Creme bestreichen, mit Rucola und Tomatenscheiben belegen und darauf je ein Patty setzen. Mit der übrigen Avocado-Creme und Sprossen toppen und die Deckel auflegen. Die Burger nach Belieben mit Holzspießen fixieren.

NÄHRWERTE	
kcal	583
Eiweiß	32 g
Fett	37 g
Kohlenhydrate	28 g



HAUPTSPEISEN

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 125 g Basmati-Reis
- 1 Msp. Safranpulver
(oder $\frac{1}{2}$ TL mildes Currys)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 große Möhre
- 200 g Kohlrabi
- 250 g Brokkoli
- 150 g grüne Erbsen (TK)
- 150 g Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1** Zwiebel abziehen, fein schneiden, in einer tiefen Pfanne in der Butter glasig dünsten. Reis mit Gewürz dazugeben und 2 Min. mitdünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze in 25–30 Min. garen.
- 2** Inzwischen Möhre und Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Würfel oder Stifte schneiden. Nach 10 Min. zum Reis geben und mitgaren. Den Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und nach 15 Min. hinzufügen. Die Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen und 2–3 Min. vor Garzeitende unter den Reis mischen.
- 3** Zum Schluss Sahne unterrühren und heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit Petersilie garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	363
Eiweiß	11 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	38 g



Risi-Bisi-Pfanne



Gerösteter Blumenkohl mit Rote Bete-Hummus

• Zubereitungszeit: 65 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Vegan

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- 1 EL Currysauce
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
- 1 EL Tahin (Sesammus)
- gemahlener Kümmel
- 3–4 Stängel Koriandergrün
- Limetten zum Anrichten

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in etwa gleich große Röschen teilen. In einer Schüssel mit Curry, 2 EL Olivenöl, 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen, dann auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 40 Min. goldbraun rösten, zwischendurch wenden.
- 2 Inzwischen für das Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und mit der Roten Bete, den Kichererbsen, Tahin, dem restlichen Olivenöl und Limettensaft cremig pürieren. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, grob hacken, über den Blumenkohl streuen. Mit dem Hummus in Schälchen und mit Limettenspalten anrichten.

NÄHRWERTE	
kcal	327
Eiweiß	12 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	21 g



HAUPTSPEISEN

Tacos mit Pulled Schnitzel





• Zubereitungszeit: 3 Std. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Fast Food für Zuhause

ZUTATEN

Für das Pulled Pork:

- 2 Knoblauchzehen
 - 1 rote Zwiebel
 - 300 g Kirschtomaten
 - 1 kleine rote Chilischote
 - 500 g Schnitzel-/Schweinebraten
(z.B. Nacken)
 - 1–2 TL Schweinebraten-Würzmischung
 - ½–1 TL mexikanische Gewürzmischung
 - 2 EL Pflanzenöl
 - 500 g passierte Tomaten
 - 400 ml Fleischbrühe
- Für die Guacamole
- 2 Avocados
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1–2 TL Limettensaft
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
 - 8 Taco-Shells (Fertigprodukt)
 - ca. 100 g geriebener Käse
 - frische Peperoni

in ca. 10 x 10 cm große Würfel schneiden, mit den beiden Würzmischungen vermengen und im erhitzen Öl in einem ofenfesten Bräter anbraten. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

2 Knoblauch, Zwiebel und Tomaten zum Fleisch geben und ebenfalls anbraten. Die passierten Tomaten, Brühe und Chili hinzufügen und alles für etwa 2 ½ Std. abgedeckt im Ofen garen.

3 Für die Guacamole die Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Den Knoblauch abziehen und hacken. Avocados in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, Knoblauch und Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln zerupfen. Die Sauce pürieren und abschmecken. Fleisch und einen Teil der Sauce mit dem geriebenen Käse und den in Ringe geschnittenen Peperoni auf die Taco-Shells verteilen. Mit der übrigen Sauce und der Guacamole servieren.

ZUBEREITUNG

- 1** Für das Pulled Pork Knoblauch und beides fein schneiden. Tomaten und die Chili waschen, die Chili in Ringe schneiden. Das Fleisch trocken tupfen,

NÄHRWERTE

kcal	872
Eiweiß	44 g
Fett	51 g
Kohlenhydrate	58 g

Hackfleisch-Wrap mit Salat und Tomaten

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Familienhit

ZUTATEN

- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Harissa
- Salz
- 150 g Eisbergsalat
- 150 g Kirschtomaten
- ½ Bund Gartenkräuter oder Kresse
- 4 Weizentortillafladen (à ca. 70 g)
- 100 g Saure Sahne

ZUBEREITUNG

- Das Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Knoblauch hacken. Zum Hackfleisch geben und zusammen ca. 5 Min. braun braten. Mit Harissa und Salz würzen.
- Salat, Tomaten und Kräuter abrausen. Den Salat trocken schütteln, in feine Streifen schneiden. Die Tomaten vierteln. Kräuterblätter abzupfen und grob hacken, die Kresse vom Beet schneiden.
- Tortillafladen in einer Pfanne oder im Ofen erwärmen, mit der Sauren Sahne bestreichen und den Salat darauf verteilen. Das Hackfleisch mit den Tomaten darauf geben, mit Kräutern oder Kresse toppen und die Wraps aufgerollt servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	544
Eiweiß	28 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	40 g



HAUPTSPEISEN

• Zubereitungszeit: 80 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 8

Lässt sich gut vorbereiten

Fürs Buffet

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Weizenmehl (Type 550)

120 g kalte Butter

1 Eigelb (M)

Salz

Für den Belag:

100 g Babyblattspinat

1 Bund Petersilie

(oder gemischte Kräuter)

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

3 Eier (M)

200 g Sahne

100 ml Milch

200 g Ziegengouda (am Stück)

Außerdem: Fett für die Form und

Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig das Mehl mit der gewürfelten Butter, Eigelb und 2–3 EL kaltem Wasser sowie $\frac{1}{2}$ TL Salz verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Inzwischen für den Belag Spinat und Kräuter waschen, trocken schleudern und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Spinat und Kräuter dazugeben und kurz zusammenfallen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, beiseite stellen und etwas abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen und die Quicheform einfetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen, in die Form legen und dabei einen kleinen Rand hochziehen.

4 Die Gemüse-Kräutermischung auf dem Teig verteilen. Den Ziegengouda grob raspeln und darüberstreuen. Die Eier mit der Sahne und der Milch verquirlen, darübergießen. Die Quiche im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 45 Min. goldbraun backen.



NÄHRWERTE

kcal	447
Eiweiß	13 g
Fett	34 g
Kohlenhydrate	21 g

Grüne Quiche mit Ziegenkäse



HAUPTSPEISEN



Putenschnitzel-Gratin mit buntem Gemüse

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Low Carb

ZUTATEN

400 g Putenschnitzel
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
2 Biolimetten
6 EL Olivenöl
400 g Brokkoli
300 g Bratpaprika
200 g bunte Kirschtomaten
250 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

1 Die Schnitzel trocken tupfen, in Stücke teilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und mit dem Knoblauch und 4 EL Olivenöl verrühren. Die Schnitzel mit der Limetten-Knoblauch-Mischung beträufeln und in eine Auflaufform legen.

2 Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Den Stiel schälen und würfeln. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

3 Backofen auf 180°C vorheizen. Die Bratpaprika waschen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella würfeln, mit dem Brokkoli, den Bratpaprika und den Tomaten auf den Schnitzeln verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. backen.

4 Für das Limettenöl den Limettensaft mit dem restlichen Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel und Gemüse mit Limettenöl beträufeln und weitere 10 Min. backen. Zweite Limette waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und dann zu den Schnitzeln reichen.

NÄHRWERTE

kcal	525
Eiweiß	41 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	11 g

HAUPTSPEISEN





Polenta-Pizza

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Familienhit

ZUTATEN

- 1 l Milch (1,5 % Fett)
- Salz
- 250 g Instant-Polenta (Maisgrieß)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Cocktailtomaten
- 200 g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle, Zucker
- 100 g Rucola
- 8 dünne Scheiben Parmaschinken
- 4 EL Parmesanspäne

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch ca. 2 Min. darin andünsten. Tomaten hinzufügen, kurz in der Pfanne schwenken und alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4 Gemüse auf der Polenta verteilen und mit den Mozzarellascheiben belegen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 15–20 Min. backen. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern, harte Stiele evtl. entfernen. Kurz vor dem Ende der Garzeit den Backofengrill zuschalten und die Polenta-Pizza 3–4 Min. grillen. Aus dem Ofen nehmen und mit den Parmaschinkenscheiben, dem Rucola sowie mit Parmesanspänen belegen.

ZUBEREITUNG

- 1** Die Milch mit 1 TL Salz aufkochen. Den Maisgrieß einrieseln lassen, mit einem Schneebesen unterrühren und 1–2 Min. unter Rühren quellen lassen. Die Polenta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen und glatt streichen. 30 Min. abkühlen lassen.

NÄHRWERTE

kcal	645
Eiweiß	33 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	64 g

Rollbraten mit Kräuter-Olivenfüllung

• Zubereitungszeit: 120 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

1 kg Schweinebraten (z.B. aus dem Schweinebauch, vom Metzger aufschneiden lassen)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
60 g Oliventapenade (Glas)
4 Scheiben Serranoschinken
1 Zweig Salbei
1 Bund Petersilie
50 g marinierte Oliven
1 TL Fenchelsamen
5 EL Olivenöl
2 EL kleine Kapern
2 EL eingelegte Peperoniringe
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1–2 TL dunkler Balsamicoessig
½–1 TL brauner Zucker
Außerdem: Küchengarn

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C vorheizen.
Den Braten trocken tupfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Oliventapenade bestreichen und mit Schinken belegen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Die Oliven in Würfel schneiden, mit ¾ der Kräuter, Fenchelssaat und 2 EL Öl vermischen und den Schinken damit bestreichen. Das Fleisch aufrollen, in einen Bräter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 90 Min. schmoren. Zwischendurch bei Bedarf etwas Wasser angießen.

2 Für die Salsa die Kapern und die Peperoniringe fein hacken. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit den Kapern, Peperoni, den übrigen Kräutern und dem restlichen Öl verrühren und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Salsa servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	888
Eiweiß	52 g
Fett	74 g
Kohlenhydrate	4 g



HAUPTSPEISEN



One Pot-Tagliatelle mit Tomaten & Rucola

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Vegetarisch

ZUTATEN

- 1 rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 6 getrocknete marinierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 400 g gehackte Tomaten (Konserven)
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 400 g Tagliatelle (Bandnudeln)
- ½ kleines Bund Rucola
- 4–5 Stiele Basilikum
- 125 g Kirschtomaten
- 125 g geriebener Mozzarella

ZUBEREITUNG

- Peperoni waschen, längs halbieren und quer in feine Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Peperoni, Knoblauch, Zwiebeln und getrocknete Tomaten darin unter Rühren 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Gehackte Tomaten, Brühe, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer hinzufügen und verrühren. Die Nudeln untermischen, einen Deckel aufsetzen, alles zum Kochen bringen und ca. 12 Min. köcheln lassen.
- Rucola und Basilikum abbrausen. Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Rucola ggf. von groben Stielen befreien, grob zerzupfen. Tomaten waschen und halbieren. Tomaten und Käse unter die Nudeln mischen. Mit Rucola und Basilikum garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	550
Eiweiß	25 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	84 g

NACHSPEISE

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 15

Lässt sich gut vorbereiten

Fürs Buffet

ZUTATEN

100 g weiche Butter
100 g Puderzucker
1 Ei (M)
100 ml Buttermilch
190 g Weizenmehl (Type 550)
30 g Kakaopulver
1 ½ TL Backpulver
150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
3 EL Kirschlikör
2 EL getrocknete Sauerkirschen
Zucker nach Geschmack
Außerdem:
Spritzbeutel und große Sterntülle
Puderzucker zum Bestäuben

spritzen. Im Ofen ca. 15 Min. backen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

3 Für die Füllung den Frischkäse mit dem Likör glatt rühren. Getrocknete Sauerkirschen fein hacken und untermischen, nach Belieben zusätzlich süßen. Creme mit dem Spritzbeutel (mit Sterntülle) auf die Unterseite von 15 Whoopiehälften spritzen, dann mit den restlichen Whoopiehälften zusammensetzen.

4 Die Whoopies mit Puderzucker bestäuben. Dazu ein entsprechend großes Herz aus Papier ausschneiden und wahlweise das Herz bzw. den Ausschnitt als Schablone auf die Whoopies legen. Mit Puderzucker bestäuben und die Schablone wieder entfernen.

ZUBEREITUNG

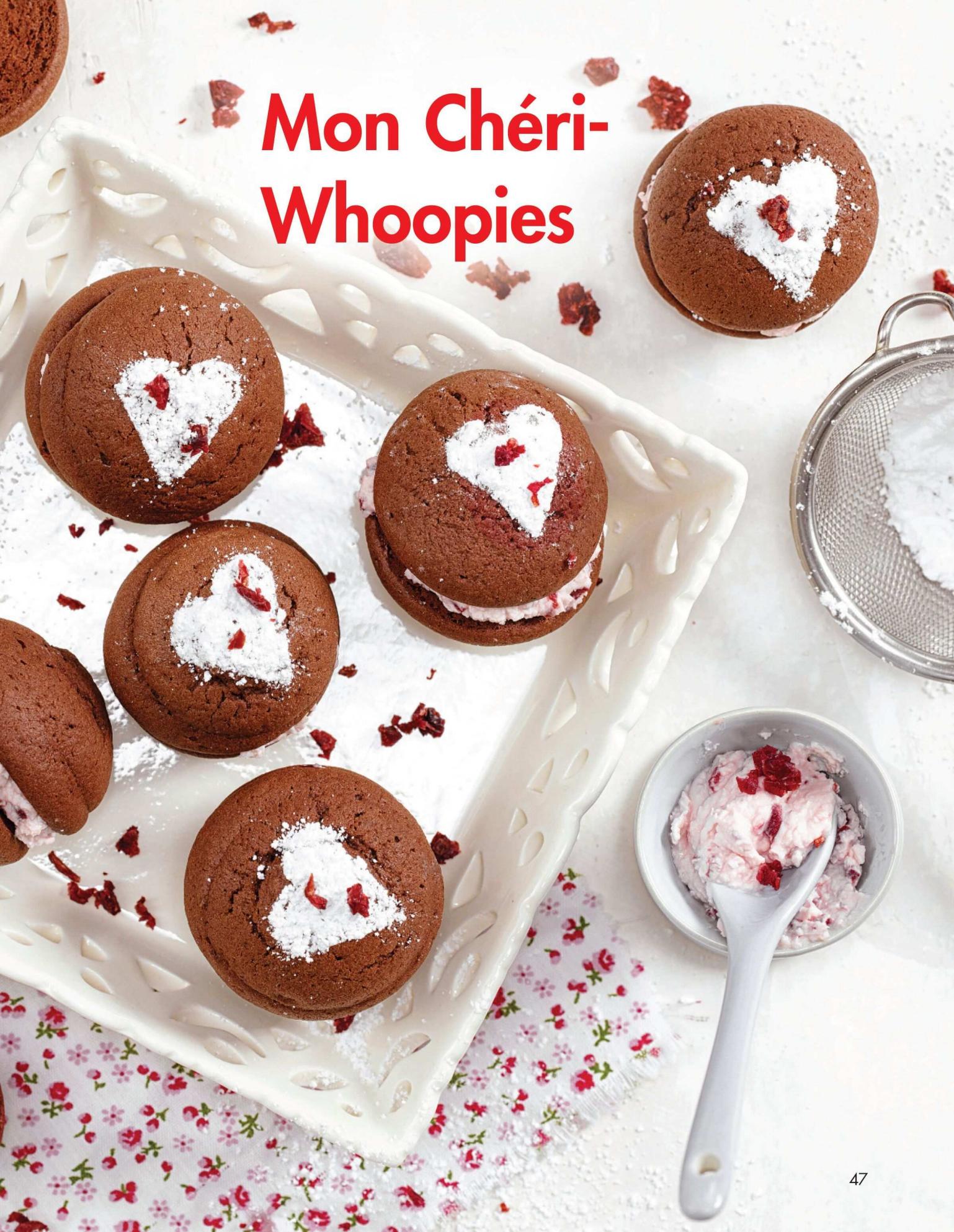
1 Den Backofen auf 140°C Umluft vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Für den Teig Butter und Puderzucker cremig rühren. Das Ei und die Buttermilch nacheinander untermischen. Mehl, Kakao- und das Backpulver mischen und unterheben.

2 Den Teig in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und 30 Teigportionen mit 3–4 cm Abstand auf die Bleche

NÄHRWERTE	
kcal	182
Eiweiß	3 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	20 g



Mon Chéri-Whoopies



NACHSPEISE



Espresso-Cheesecake

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 12

Lässt sich vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

200 g mürbe Schokoladenkekse
120 g Butter
80 ml starker Espresso
100 g Vollmilchschokolade
6 Blatt weiße Gelatine
200 g Sahne
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
400 g Frischkäse, natur
250 g Cremequark (0,1 % Fett)
1 ½ EL Backkakao

ZUBEREITUNG

1 Den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier belegen. Die Kekse fein zerbröseln. Die Butter schmelzen und mit den Keksbröseln mischen. Gleichmäßig in der Form verteilen, festdrücken. Für ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen.

2 Inzwischen den Espresso zubereiten und abkühlen lassen. Die Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen. Die Gelatine 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen.

3 Frischkäse, Quark und Kakaopulver verrühren, Espresso unterziehen.

4 Die eingeweichte Gelatine ausdrücken, in einem Töpfchen bei schwacher Hitze schmelzen. Etwa 1 EL der Frischkäsemasse unterrühren, dann die Mischung mit dem Teigspatel unter die übrige Masse ziehen. Die Schlagsahne unterheben.

5 Die Espressocreme auf dem Bröselboden verteilen, die flüssige Schokolade darüberträufeln und mit einer Gabel spiralförmig unter die Creme rühren. Den Cheesecake zugedeckt mind. 2 Std. kalt stellen.

6 Ein spitzes Messer in Wasser tauschen, damit den Kuchen vorsichtig vom Rand lösen, dann den Springformrand entfernen.

NÄHRWERTE	
Kcal	339
Eisen	8 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	17 g

Kleine Käsekuchen mit Lemon Curd

• Zubereitungszeit: 55 Min. • Einfach • Portionen: 4

Zum Mitnehmen

Für Gäste

ZUTATEN

Für die Streusel:

100 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Butter, zimmerwarm
50 g Zucker
abgeriebene Schale von 1 Biozitrone

Für das Lemon Curd:

3 Biozitronen
60 g Zucker
 $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 Ei (M)
1 Eigelb (M)
40 g Butter, zimmerwarm

Für die Creme:

150 g Frischkäse, natur
150 g Speisequark (Magerstufe)
100 g Sahne
2 EL Puderzucker
Zitrone zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die Streusel Mehl, Butter, Zucker und Zitronenabrieb zu Krümeln verkneten. Auf das Blech streuen, im Ofen in 15–20 Min. goldbraun backen, auf dem Blech auskühlen lassen.

2 Für das Lemon Curd die Zitronen waschen, trocken reiben und die Schale in feinen Zesten abziehen, dann den Saft auspressen. 100 ml Saft abmessen. Zusammen mit den Schalenzesten, dem Zucker, Stärke, Ei und Eigelb in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze langsam cremig andicken lassen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen, die Butter nach und nach unterrühren. Abkühlen lassen und evtl. kaltstellen.

3 Für die Creme den Frischkäse mit dem Quark, der Sahne und dem Puderzucker cremig aufschlagen.

4 Etwa die Hälfte der Streusel in 4 Gläser geben. Abwechselnd in Schichten die Käsecreme und Lemon Curd einfüllen. Mit den übrigen Zitronenstreuseln abschließen, mit Zitronenscheiben garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	665
Eiweiß	15 g
Fett	42 g
Kohlenhydrate	56 g







Weißer Kalter Hund

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 20

Lässt sich vorbereiten

Familienhit

ZUTATEN

450 g weiße Kuvertüre
300 g Kokosfett
200 g Sahne
2 Pck. Vanillezucker
250 g Butterkekse
50 g Schokotröpfchen
Außerdem: Backpapier

ZUBEREITUNG

1 Backpapier in Streifen zuschneiden und eine Kastenform (25 cm) so

damit auslegen, dass das Papier an allen Seiten übersteht. Kuvertüre grob hacken, das Kokosfett klein schneiden, alles zusammen mit der Sahne in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und gut verrühren. Anschließend den Vanillezucker unterrühren.

2 Etwa 3 EL der Schokocreme auf dem Boden der Form verstreichen. Eine Lage Butterkekse hineingeben und mit ca. 3 EL Creme bestreichen. So fortfahren, bis die Schokocreme sowie die Kekse verbraucht sind. Die letzte Schicht besteht aus Schokocreme, darauf die Schokotröpfchen streuen.

3 Das Backpapier über der obersten Schicht einschlagen und mit einem Teller beschweren. Mind. 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Den Kalten Hund mithilfe des Backpapiers aus der Form auf ein Schneidebrett stürzen und in fingerbreite Scheiben schneiden.

NÄHRWERTE

kcal	668
Eiweiß	7 g
Fett	45 g
Kohlenhydrate	64 g

Mousse au chocolat

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Klassiker

ZUTATEN

240 g Zartbitterschokolade
80 g Butter
4 Eier (M)
20 g Zucker
1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
1 Prise Salz
250 g Sahne

ZUBEREITUNG

- 1** 200 g Schokolade grob hacken.
Die Butter würfeln und mit der Schokolade schmelzen.
- 2** Die Eier trennen, die Eigelbe im heißen Wasserbad mit dem Zucker und der Vanille cremig aufschlagen.
Vom Wasserbad nehmen und die Schokoladen-Butter untermischen.
Unter Rühren abkühlen lassen.
- 3** Die Eiweiße mit dem Salz sehr steif schlagen. 200 g Sahne ebenfalls steif schlagen. Den Eischnee unter die Schokoladenmasse ziehen, dann die Schlagsahne unterheben. Die Mousse mind. 3 Std. kaltstellen.
- 4** Die übrige Sahne cremig schlagen und die restliche Schokolade raspeln. Die Mousse zum Servieren damit garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	810
Eiweiß	15 g
Fett	74 g
Kohlenhydrate	17 g





NÄHRWERTE

kcal	447
Eiweiß	7 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	38 g

Obst-Sahne-Torte mit weißer Schokolade

• Zubereitungszeit: 80 Min. • Für Könner • Portionen: 8–10

Lässt sich vorbereiten

Leckerer Hingucker

ZUTATEN

Für den Biskuitteig

2 Eier

90 g Zucker

120 g Weizenmehl (Type 405)

1 TL Backpulver

55 ml Milch

Für die weiße Schokocreme

120 g weiße Kuvertüre

720 g Sahne

50 g Zucker

25 g gezuckerte Kondensmilch

80 g Frischkäse

Für die Dekoration und Füllung

Ca. 10 Erdbeeren

2 Orangen

3 Kiwis

Haselnusskrokant (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen,

Backblech mit Backpapier belegen.

Für den Biskuitteig die Eier trennen, das

Eiweiß mit Zucker schaumig schlagen.

Nach und nach die Eigelbe unterrühren.

Mehl und Backpulver mischen, mit der

Milch zufügen und verrühren.

2 Teig auf dem Blech verstreichen, in

im Ofen ca. 12 Min. goldgelb backen.

Auf einem Kuchengitter auskühlen

lassen und in 6 Quadrate schneiden

(Reste anderweitig verwenden).

3 Für die Creme die weiße Kuvertüre

hacken. 120 g Sahne aufkochen,

über die Kuvertüre gießen, diese unter

Rühren schmelzen lassen. Dann

abkühlen aber nicht fest werden lassen.

Zucker, Kondensmilch, Frischkäse und

die übrige Sahne (600 g) unterrühren

und die Creme schaumig schlagen.

Für etwa 30 Min. kalt stellen.

4 Zwei Streifen Backpapier über Kreuz legen, ein Biskuitquadrat in die Mitte setzen. Das Obst vorbereiten und in Scheiben schneiden. Etwas von der weißen Schokocreme auf dem Biskuitteig verstreichen und mit ein paar Scheiben Kiwi belegen. Den Kuchen dann weiter schichten: Biskuit, Creme und die übrigen Früchte dabei jeweils abwechseln. Dann rundherum mit der restlichen Schokocreme bestreichen.

5 Einen Teil der übrigen Früchte für die Tortengarnitur zurecht schneiden. Auf ein Stück Backpapier legen und vorsichtig mithilfe des Papiers an die Seiten des Kuchens drücken.

6 Die Torte nach Wunsch mit dem Haselnusskrokant garnieren und bis zum Servieren kalt stellen.

• Zubereitungszeit: 65 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 12

Zum Mitnehmen

Saison-Highlight

ZUTATEN

200 ml Milch (1,5 % Fett)
½ Würfel frische Hefe (21 g)
50 g Zucker
500 g Weizenmehl (Type 550)
1 Ei (M)
75 g Butter, zimmerwarm
abgeriebene Schale von ½ Biozitrone
Für die Füllung:
400 g Rhabarber
100 g Himbeeren
40 g Butter
60 g Mandelblättchen
60 g brauner Zucker
Für den Guss:
100 g Puderzucker
3 TL Zitronensaft
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig die Milch lauwarm erhitzen, mit Hefe und 1 TL Zucker verrühren. Das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe-Milch hineingießen, mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.

Den Vorteig anschließend mit dem Ei, der Butter, dem restlichen Zucker und Zitronenabrieb zu einem glatten Teig verkneten. Dann abgedeckt für weitere 30 Min. gehen lassen.

2 Für die Füllung den Rhabarber abbrausen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Himbeeren verlesen und die Butter zerlassen. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und mit der flüssigen Butter bepinseln. Mandelblättchen, brauen Zucker, Rhabarber und Himbeeren aufstreuen. Aufrollen, in Scheiben schneiden und die Schnecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt weitere 15 Min. gehen lassen.

3 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Schnecken im vorgeheizten Backofen in 20–25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Zum Verzieren den Puderzucker mit dem Zitronensaft und evtl. etwas Wasser glatt rühren. Den Guss in feinen Linien über die Schnecken träufeln.



NÄHRWERTE

kcal	347
Eiweiß	8 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	50 g

Rhabarber-Nuss-Schnecken



Himbeer-Marmorkuchen

• Zubereitungszeit: 80 Min. • Einfach • Portionen: 20

Kann eingefroren werden

Sonntagskuchen

ZUTATEN

Für den Teig

300 g weiche Butter

270 g Zucker

2 Pck. Vanillezucker

Salz

5 Eier (M)

400 g Weizenmehl (Type 550)

4 gestr. TL Backpulver (8 g)

110 ml Vollmilch

30 g Rote Grütze Pulver mit

Himbeer-Geschmack (Fertigprodukt)

Für den Guss

200 g Puderzucker

2 EL Himbeersaft

Außerdem: Butter und Mehl

für die Form, gefriergetrocknete

Himbeeren zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Eine Kastenform (30 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstäuben. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter, 250 g Zucker, Vanillezucker und ½ TL Salz mit den Rührbesen des Handrührgerätes hellcremig aufschlagen. Die Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch – bis auf 2 EL – kurz auf niedrigster Stufe unterrühren. Zwei Drittel des Teiges in die Form geben. Das Rote Grütze-Pulver und den restlichen Zucker (20 g) mit der übrigen Milch (2 EL) zum restlichen Teig geben und verrühren.

2 Den rosa Teig auf dem hellen Teig verteilen und eine Gabel spiralförmig durch die Teigschichten ziehen, um ein Marmormuster zu erzielen. Die Form auf den Gitterrost

(unterer Einschub) stellen und den Kuchen in ca. 55 Min. backen. Herausnehmen, 10 Min. in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.

3 Für den Guss den Puderzucker mit dem Himbeersaft glatt rühren und den Kuchen damit überziehen. Getrocknete Himbeeren zerbröseln und den Kuchen damit bestreuen, vollständig trocknen lassen.

NÄHRWERTE	
kcal	257
Eiweiß	3 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	34 g



KUCHEN



Cranberrie-Krapfen

• Zubereitungszeit: 100 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 16

Aus dem Vorrat

Familienhit

ZUTATEN

125 ml Milch
500 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Zucker
1 Würfel frische Hefe (= 42 g)
75 g weiche Butter
2 Eier
75 g gehackte Mandeln
50 g gehackte, getrocknete Cranberries
Pflanzenfett zum Ausbacken
brauner Zucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

1 Für den Vorteig die Milch lauwarm erhitzen. Das Mehl und den Zucker in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde formen, die Hefe dort hineinbröckeln, mit der Hälfte der Milch verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.

2 Die Butter in der übrigen Milch schmelzen, die Eier zufügen, zum Vorteig geben, alles zu einem glatten Teig verkneten und ca. 1 Std. gehen lassen. Mandeln und Cranberries unter den Hefeteig kneten und dann weitere 15 Min. gehen lassen.

3 Das Fett in einem großen Topf oder in einer Fritteuse erhitzen. Mithilfe von 2 Esslöffeln Teigportionen abstechen und nacheinander im heißen Fett in ca. 5 Min. goldbraun ausbacken. Die Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Zucker wälzen und servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	259
Eiweiß	6 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	33 g

Nuss-Nougat-Torte

• Zubereitungszeit: 75 Min. • Für Könner • Portionen: 12

Lässt sich gut vorbereiten

Klassiker

ZUTATEN

Für den Teig:

- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 75 g Weizenmehl (Type 550)
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver

Fett und Mehl für die Form

Für die Nougatmousse:

- 150 g Nougat
- 75 g Zartbitterkuvertüre
- 3 Blatt Gelatine
- 375 g Sahne
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- 20 g Zucker

Für die Garnitur:

- 50 g Nougat
- 25 g Vollmilchkuvertüre
- 50 g Sahne
- ½ TL Honig
- 10 g Butter
- 2 TL Haselnusskrokant

ZUBEREITUNG

1 Eine Springform (22 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für den Teig die Eier mit dem Zucker und 2 EL heißem Wasser mit den Quirlen des Handrührgerätes in 5 Min. schaumig aufschlagen.

2 Das Mehl mit den Haselnüssen und Backpulver mischen, unter die Eimasse heben. Den Teig in die Form füllen und im Ofen 25 Min. backen. Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier vorsichtig abziehen und den Biskuit auskühlen lassen.

3 Für die Nougatmousse Nougat und Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Eier und Eigelb mit dem Zucker im heißen Wasserbad zu einer festschaumigen Masse aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Die

geschmolzene Nougatcreme zügig mit der Eimasse mischen und die Sahne vorsichtig unterheben.

4 Den Biskuitboden waagerecht halbieren. Den oberen Boden umgedreht in einen Tortenring stellen. Die Hälfte der Mousse auf dem Boden verteilen. Den zweiten Boden auf die Mousse legen, leicht andrücken und die Torte 1 Std. kühl stellen. Übrige Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühl stellen.

5 Für die Garnitur der Torte Nougat und Vollmilchkuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Die Sahne mit dem Honig verrühren und aufkochen, über die Nougat-Schokolade gießen und verrühren. Die kalte Butter unterschlagen. Torte damit überziehen und 2 Std. kühl stellen. Zum Garnieren aus der restlichen Mousse Rosetten auf die Torte spritzen und mit Haselnusskrokant bestreuen



NÄHRWERTE	
kcal	409
Eiweiß	8 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	31 g