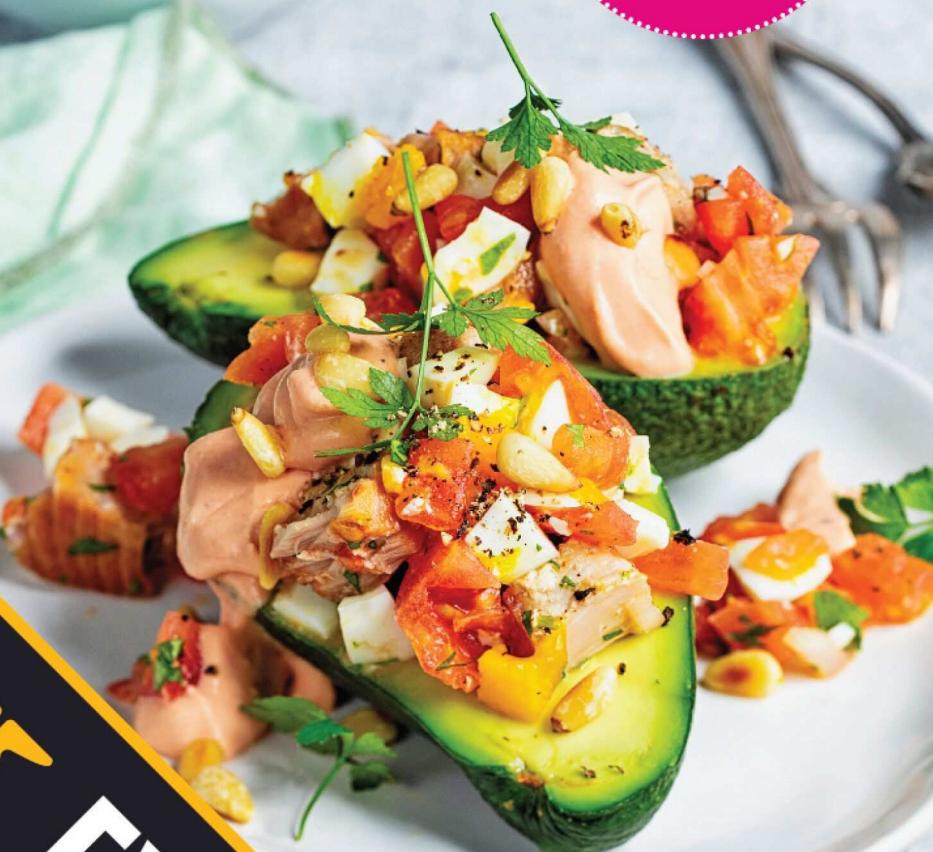


ESSEN ist fertig!

Nr. 07

KÖSTLICH
KOCHEN



PFIFFIGE VORSPEISEN



NEUE HAUPTGERICHTE



DESSERTS & KUCHEN

EXCLUSIVE



30 NEUE
REZEPTE

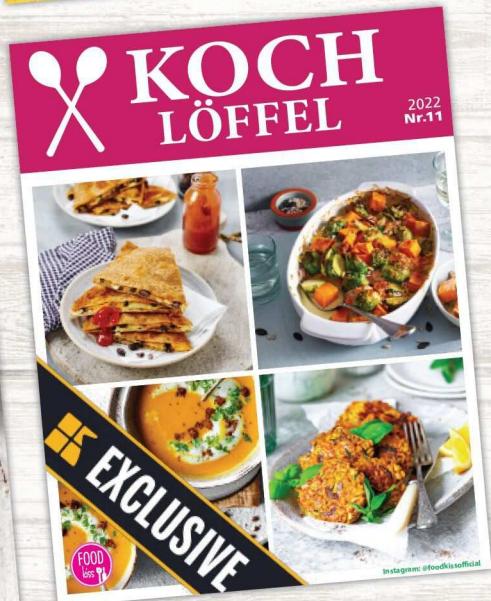
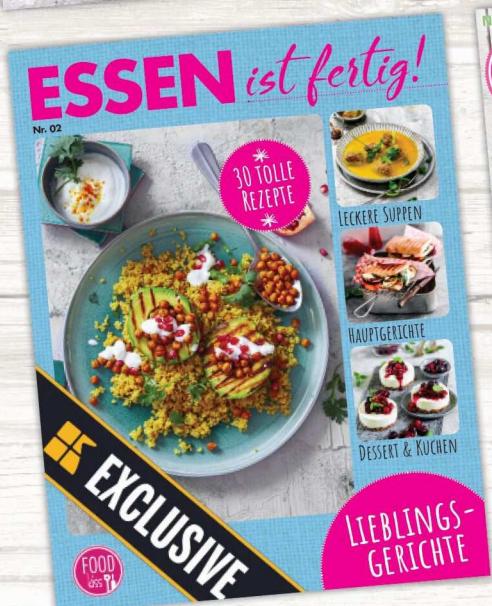


**Die
leckersten
Hefte!**

FOODkiss

exklusiv bei

Readly





LIEBE LESER*INNEN

An manchen Tagen fehlt uns schlicht die Zeit und Muße zum Kochen – viele kennen das. Rund 50 Prozent der Befragten gaben in einer Studie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft an, einfache und schnelle Zubereitung sei im Alltag das Allerwichtigste. Good News: **Essen ist fertig!** versorgt Sie auch in dieser Ausgabe wieder

mit Rezepten, die genau diese Kriterien erfüllen. Wie immer sind Suppen und Salate dabei, leckere Hauptgerichte, Desserts und Kuchen. Und ganz oft steht alles in maximal einer halben Stunde auf dem Tisch – der feine Rotbarsch-Gemüsetopf zum Beispiel von S. 12, der noch dazu gesund ist und Ihre schlanke Linie nicht gefährdet. Und wenn die ganze Familie bereits hungrig wartet? Mit der One Pot-Pasta (S. 31) schaffen Sie blitzschnell Abhilfe. Viel Freude beim Kochen und Probieren. Herzliche Grüße,

Britta Dewi

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel, Isabell Zink

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:
Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXEcircus
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

Möhren-Kokos-Cremesuppe	6	Bunter Möhren-Rettichsalat	16
Kartoffelsuppe	8	Reissalat mit Schinken	19
Hühner-Currysuppe	11	Geflügelsalat mit Spargel	21
Minestrone mit zweierlei Bohnen	12	Hackfleisch-Gurken-Salat	23
Rotbarsch-Gemüsetopf	14	Zuckerschotensalat mit Kokos-Germolata	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Basilikumcreme mit Erdbeeren	46	Gläserkuchen Zitronen-Cranberry	57
Geswirler Heidelbeer-Cheesecake	49	Limetten-Kuchen	58
Kokos-Tiramisu mit Ananas	50	Blätterteig-Herzen	60
Sauerkirsch-Pfannkuchentorte	53	Mini-Torte mit Ganache	63
Rhabarber-Pavlova mit Vanillecreme	54	Feine Erdbeerschnitten	64



10 HAUPTSPEISEN

Hähnchen-Spieße	26	Minutensteaks mit Gurkensalat	36
Wurzelbrot-Sandwich mit Steak	28	Mie-Noodle-Burger	39
One Pot-Pasta mit Schinken & Brokkoli	31	Gemüse-Lasagne mit Bärlauch	41
Gefüllte Avocados mit Thunfisch	32	Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta	42
Blätterteigquiche mit Lachs und Spargel	35	Zartweizen-Rösti mit Kräuterdip	44



Möhren-Kokos-Cremesuppe

• Zubereitungszeit: 35 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Alltags-Liebling

ZUTATEN

500 g Möhren
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g frischer Ingwer
2 EL Butterschmalz
1 EL mildes Currys
1 Dose Kokosmilch (400ml)
300 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Orange
Salz, Cayennepfeffer
Koriandergrün

ZUBEREITUNG

1 Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte des Ingwers abziehen bzw. schälen und fein hacken.

2 1 ½ EL Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, gehackten Ingwer und Currys darin 1 Min. anschwitzen.

Die Möhren hinzufügen und 2 Min. unter Röhren anbraten. Kokosmilch und Brühe dazugeben, aufkochen. Möhren bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 20 Min. weich garen.

3 Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen und den Saft auspressen. Übrigen Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Das übrige Butterschmalz (½ EL) in einem Pfännchen erhitzen und die Ingwerstifte darin 2–3 Min. braten.

4 Orangensaft zur Suppe geben, mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. In Suppenschalen füllen und mit Ingwerstiften, Orangenzensten und Koriandergrün garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	375
Eiweiß	4 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	21 g



SUPPEN



Kartoffelsuppe

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 6

Schmeckt warm & kalt

Fürs Buffet

ZUTATEN

100 g Kartoffeln
50 g Lauch
1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
5–6 TL gehackte Kräuter, z.B. Kerbel,
Thymian, Pimpinelle, Sauerampfer
1–2 EL Crème fraîche
Salz, frisch geriebene Muskatnuss
Saft von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln schälen, würfeln. Den Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zusammen in der Butter andünsten. Die Gemüsebrühe mit der Sahne angießen, zugedeckt ca. 15 Min. garen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe etwas abkühlen lassen.

2 Die Kräuter zufügen, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Crème fraîche zugeben und die Suppe mit Salz, Muskat und etwas Zitronensaft abschmecken.

3 Die Suppe kalt stellen. Gekühlt und nach Wunsch in Gläsern mit Kräutern garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	77,4
Eiweiß	1 g
Fett	6,4 g
Kohlenhydrate	3,7 g

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 4

Marktfrische Zutaten

Für Asia-Fans

ZUTATEN

800 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch
3 EL rote Curtypaste
3 EL Sojasoße
je 200 g Blumenkohl und Brokkoli
100 g Zuckerschoten
1 rote Chilischote
200 g Hähnchenbrustfilet
100 g Erbsen (frisch oder TK)
2–3 Stängel Koriandergrün
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Die Brühe mit der Kokosmilch in einem Topf mischen. Curtypaste und Sojasoße hinzufügen, verrühren, langsam aufkochen lassen.
- 2 Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In die Suppe geben, ca. 5 Min. köcheln.
- 3 Zuckerschoten waschen und putzen. Chilischote abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Zuckerschoten, Chili und Erbsen zur Suppe geben und bei milder Hitze 6–8 Min. gar ziehen lassen.
- 4 Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit dem Koriandergrün garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	366
Eiweiß	21 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	15 g



Hühner-Currysuppe



Minestrone mit zweierlei Bohnen

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Klassiker

ZUTATEN

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Fenchelknolle
- 1 Möhre
- 240 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 250 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 4 EL Olivenöl
- ca. 1,2 Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 200 g grüne Bohnen (TK)
- ½ Biozitrone
- 1 Bund Basilikum
- 30 g blanchierte, gemahlene Mandeln
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün beiseite legen. Fenchel in Streifen schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und vierteln.

2 Frühlingszwiebeln in einem Topf in 2 EL Olivenöl andünsten. Die Kartoffeln mit der Brühe dazugeben und 5 Min. garen. Fenchel, Möhre, weiße und grüne Bohnen hinzufügen und weitere 10 Min. kochen lassen.

3 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Basilikum in einen hohen Rührbecher geben. Die Zitronenschale sowie 1 EL Zitronensaft, Mandeln, Parmesan und das restliche Olivenöl dazugeben. Knoblauch abziehen und dazupressen. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Minestrone mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem Pesto und dem Fenchelgrün garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	338
Eiweiß	15 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	26 g



SUPPE

Rotbarsch-Gemüsetopf





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

Marktfrische Zutaten

Kalorienarm

ZUTATEN

1 Kohlrabi
2 Möhren
600 g Kartoffeln
(mehligkochende Sorte)
2 Mini-Gurken
200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1/4 Bund Schnittlauch
500 ml Fischfond
1–2 TL gekörnte Gemüsebrühe
400 g Rotbarschfilet
1 Stück frische Meerrettichwurzel
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Kerbel,
Zitronenmelisse, Petersilie, Liebstöckel)
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Gurken waschen, die Enden abschneiden, Gurken der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Knoblauch und Zwiebel abziehen, fein schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

2 Fischfond mit der gekörnten Brühe aufkochen. Kohlrabi, Möhren, Kartoffeln, Knoblauch, Zwiebel und Tomaten dazugeben, ca. 15 Min. garen. Das Fischfilet trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit den Gurken zur Suppe geben, weitere 5–8 Min. garen.

3 Den Meerrettich schälen und frisch in die Suppe reiben, mit Kräutern verfeinern, mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern oder in Suppenschalen anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	445
Eiweiß	34 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	62 g

Bunter Möhren-Rettichsalat

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

Marktfrische Zutaten

Leichte Küche

ZUTATEN

4 Möhren (nach Belieben bunt, z.B. lila, gelb, orange)
1 mittelgroßer weißer Rettich
½ Bund Radieschen
2 Stangen Staudensellerie
2 Orangen
4–5 Stiele Minze
3 EL Zitronensaft
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Möhren und Rettich schälen, waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln. Die Radieschen putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Orangen dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, den Saft auffangen. Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Orangensaft, Zitronensaft, Honig, Öl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Möhren, Rettich, Radieschen und Sellerie untermegen. Etwa 5 Min. marinieren, noch mal durchischen und auf Tellern anrichten. Mit Minze bestreut servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	182
Eiweiß	3 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	17 g



SALATE





Reissalat mit Schinken

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 4

Fürs Buffet

Familienhit

ZUTATEN

Salz

2 Kochbeutel Langkornreis (à 125 g)

150 g gekochter Schinken

2 gelbe Paprikaschoten

2–3 Frühlingszwiebeln

1 Biozitrone

Zucker

100 g Salatmayonnaise (30 % Fett)

2 EL Kapern (aus dem Glas)

2–3 Zweige Estragon

ZUBEREITUNG

1 In einem Topf Wasser aufkochen, salzen und die Kochbeutel einlegen.

Den Reis gemäß Packungsangabe ca. 10 Min. garen, herausheben und abtropfen lassen. Die Beutel jeweils aufschneiden und den Reis zum raschen Abkühlen auf Teller verteilen.

2 Den Schinken in Streifen schneiden.

Die Paprikas putzen, waschen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Spänen abziehen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Saft, Zesten und eine Prise Zucker unter die Mayonnaise rühren.

4 Die Kapern abtropfen lassen, grob hacken. Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und haken. Beides mit dem Reis und den übrigen vorbereiteten Zutaten mit der Zitronenmayonnaise vermengen. Den Reissalat vor dem Servieren für etwa 1 Std. in den Kühlschrank stellen und zugedeckt durchziehen lassen.

NÄHRWERTE

kcal	421
Eiweiß	16 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	59 g

SALATE



Geflügelsalat mit Spargel

• Zubereitungszeit: 40 Min. • Einfach • Portionen: 4

Zum Mitnehmen

Für Gäste

ZUTATEN

400 g Hähnchenbrustfilet
Salz
400 g Spargelabschnitte
(Konserven)
200 g gekochter Schinken
6 Pfirsichhälften (Konserven)
Saft von 1 Zitrone
150 g Salatmayonnaise
150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
4 EL Eierlikör
1 TL eingelegter grüner Pfeffer
½ TL Currypulver

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchenbrust in siedendem Salzwasser ca. 30 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden.
- 2 Spargelabschnitte in einem Sieb abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Schinken in Streifen und die abgetropften Pfirsichhälften in Spalten schneiden. Hähnchen, Spargel, Schinken, Pfirsiche und den Zitronensaft in einer Schüssel mischen.
- 3 Mayonnaise, Joghurt und Eierlikör verrühren, den grünen Pfeffer untermischen, mit Salz und Currypulver abschmecken. Das Dressing mit den übrigen Zutaten mischen und vor dem Servieren 1 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen, vor dem Servieren evtl. nochmal abschmecken.

NÄHRWERTE	
kcal	471
Eiweiß	25 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	17 g

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Alltags-Liebling

ZUTATEN

300 g gemischtes Hackfleisch
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf
250 g kleine Pimientos (Bratpaprika)
1 Bund glatte Petersilie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Limette
2–3 EL Weißweinessig
½–1 TL brauner Zucker
2 Mini-Gurken
1 kleiner Eisbergsalat
1 Dose Mais (425 g)
200 g Baguette

ZUBEREITUNG

1 Hackfleisch in 1 EL erhitztem Öl ca. 6–8 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und herausnehmen. Die Pimientos waschen, in das verbliebene Bratfett des Hackfleischs geben, kurz von allen Seiten anbraten, salzen, dann aus der Pfanne nehmen.

2 Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Schalotte, Knoblauch, den Limettenabrieb und -saft mit 4 EL Öl und dem Essig verrühren und mit dem Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mais abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermischen und kurz durchziehen lassen.

4 Das Baguette in mundgerechte Stücke schneiden und in dem übrigen erhitzten Öl knusprig rösten. Den Salat mit den gerösteten Baguettestücken garniert servieren.



NÄHRWERTE

kcal	554
Eiweiß	24 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	45 g

Hackfleisch-Gurken-Salat



Zuckerschotensalat mit Kokos-Gremolata

• Zubereitungszeit: 35 Min. • Einfach • Portionen: 4

Markfrische Zutaten

Leichte Küche

ZUTATEN

2 rote Zwiebeln
5 EL Rapsöl
Salz
50 g Kokosflocken
1 Bio-Limette
2–3 Stiele Minze
½ Bund Schnittlauch
200 g Radieschen
400 g Zuckerschoten
2 TL Fischsauce
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne im erhitzen Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in etwa 5 Min. knusprig braten. In ein Sieb geben, das Öl dabei in einer Salatschüssel auffangen.

2 Kokosflocken in der Pfanne rösten, bis sich die Ränder braun färben, dann auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Die Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Minze abbrausen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden. Geröstete Zwiebeln und Kokosflocken mit der Limettenschale, Minze sowie dem Schnittlauch vermischen.

3 Die Zuckerschoten waschen und die Enden abschneiden. Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Zuckerschoten darin in ca. 2 Min. bissfest garen. Abgießen, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Limettensaft, die Fischsauce und den Honig in die Salatschüssel geben und mit dem Öl verrühren. Zuckerschoten und Radieschen untermengen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Kokos-Gremolata bestreut servieren.

NÄHRWERTE

kcal	386
Eiweiß	9 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	34 g



Hähnchen-Spieße

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

Schmeckt warm & kalt

Familienhit

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl
1 Zucchini
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
1 EL Zitronensaft
30 g Erdnusskerne, gesalzen und geröstet
2–3 Stiele Basilikum zum Garnieren
Außerdem: Holzspieße

ZUBEREITUNG

- 1 Hähnchenbrustfilet abbrausen, trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Auf Spieße stecken, salzen, pfeffern. Mit 1 EL Öl bepinseln und in einer Grillpfanne in 8–10 Min. rundherum braten.
- 2 Zucchini und Paprika abbrausen, putzen, die Paprika in Streifen und die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl 2–3 Min. andünsten. Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Couscous untermischen und bei milder Hitze in ca. 10 Min. quellen und gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Couscous mit den Spießen auf Tellern anrichten. Erdnusskerne hacken und darüber streuen. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Garnieren aufstreuen.



NÄHRWERTE

kcal	478
Eiweiß	45 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	39 g



Wurzelbrot-Sandwich mit Schweinesteak

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

Fast Food für Zuhause

Für Grillfans

ZUTATEN

200 g geröstete rote Paprikaschoten (mariniert; aus dem Glas)
150 g Endiviensalat
50 g Spitzkohl
1 Wurzelbrot (ca. 300 g; oder ein rustikales Steinofenbaguette)
4 Schweinenackensteaks (à ca. 125 g)
Grillgewürzmischung
2 EL Öl
4 EL Ketchup

ZUBEREITUNG

1 Die Paprikaschoten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ggf. in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, in breite Streifen schneiden. Spitzkohl putzen und in feine Streifen hobeln.

2 Die Steaks würzen. In einer Grillpfanne im erhitzen Öl in 6–8 Min. unter Wenden braten, alternativ auf dem Grill zubereiten.

3 Das Brot in 4 Stücke schneiden und jeweils waagerecht halbieren. Unterseiten mit Ketchup bestreichen, mit Salat- und Kohl belegen. Das Fleisch darauflegen und mit den Paprikaschoten belegen. Die Brotobersichten ebenfalls mit Ketchup bestreichen und die Sandwiches zusammensetzen.

NÄHRWERTE

kcal	483
Eiweiß	26 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	42 g



HAUPTSPEISEN

One Pot-Pasta mit Schinken & Brokkoli





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

Alles in einem Topf

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

150 g Kochschinken
500 g Brokkoli
350 g Penne
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
200 g Sahne
frische Kräuter zum Garnieren
150 g geriebener Käse
2 TL italienische Würzmischung
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Den Schinken in Würfel schneiden. den Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Den Stiel schälen und würfeln. Nudeln, 650 ml Wasser, gekörnte Brühe, Sahne, Brokkoli und Schinken in einen Topf geben, aufkochen und abgedeckt 10–12 Min. (dabei die auf der Packung angegebene Garzeit der Nudeln beachten!) bei kleiner Hitze köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und evtl. etwas Wasser nachgießen.

2 Kräuter waschen, trocken tupfen, grob hacken. Den Käse unter die Nudeln mengen und schmelzen lassen, mit der Würzmischung, Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit den Kräutern garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	727
Eiweiß	38 g
Fett	33 g
Kohlenhydrate	69 g

Gefüllte Avocados mit Thunfisch

• Zubereitungszeit: 30 • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

Avocados und Füllung:
250 g Tomaten
2 Schalotten
2 Eier
180 g Thunfischfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Limette
je 3-4 Stängel Petersilie
und Koriandergrün
1 EL Olivenöl
4 kleine Avocados
40 g Pinienkerne
Dressing:
1 Knoblauchzehe
1 TL Dijon-Senf
2 TL Tomatenmark
1 EL Orangensaft
1 TL Honig
1 EL Worcestersauce
3 EL Mayonnaise
1 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

1 Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Vierteln und von den Stielansätzen befreien, dann fein würfeln. Schalotten abziehen, fein schneiden. Eier hart kochen. Abkühlen lassen, pellen und fein würfeln.

2 Thunfisch abbrausen, trocken tupfen, auf beiden Seiten 3-5 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb würzen. Grob zerzupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die gewürfelte Tomaten und Schalotten mit Ei und Thunfisch vermengen, mit Olivenöl und Kräutern würzen.

3 Die Avocados halbieren, den Kern entfernen. Avocadohälften mit Limettensaft beträufeln, die Füllung darauf verteilen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

4 Für das Dressing den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren das Dressing und die gerösteten Pinienkerne darüber geben.

NÄHRWERTE	
kcal	417
Eiweiß	21 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	13 g



HAUPTSPEISEN



Blätterteigquiche mit Lachs und Spargel

• Zubereitungszeit: 55 Min. • Einfach • Portionen: 8

Schmeckt warm & kalt

Fürs Picknick

ZUTATEN

1 Packung Blätterteig
(ca. 280 g; Fertigprodukt)
100 g Frühlingszwiebeln
500 g Spargel (weiß und grün)
2–3 EL Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
150 g Räucherlachs
125 g Stremellachs
2–3 Stiele Estragon
200 g Frischkäse, natur
150 g geriebener Käse (z.B. Edamer)
3 Eier
200 g Schmand

ZUBEREITUNG

1 Blätterteig samt Backpapier auf dem Blech entrollen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Spargel waschen, die Enden abschneiden, den weißen Spargel ganz, den grünen im unteren Drittel schälen. Spargelstangen je nach Dicke evtl. der Länge nach halbieren. Den Spargel in einer Pfanne in der erhitzten Butter ca. 5 Min. dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Räucherlachs in Streifen schneiden, Stremellachs in Stücke zupfen. Die Estragoblättchen abzupfen und hacken,

mit dem Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Mit der Hälfte des Reibeckses bestreuen, mit Spargel und Lachs belegen. Eier und Schmand verquirlen, salzen, pfeffern und auf der Quiche verteilen. Mit Frühlingszwiebeln (bis auf einige für die Garnitur) und dem restlichen Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen in 30–40 Min. goldbraun backen.

3 Die Quiche mit den restlichen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Noch warm servieren oder abkühlen lassen und in Stücke geschnitten zum Mitnehmen verpacken.

NÄHRWERTE

kcal	452
Eiweiß	21 g
Fett	33 g
Kohlenhydrate	16 g

Minutensteaks mit Gurkensalat

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

Schnell fertig

Low Carb

ZUTATEN

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 aus der Mühle
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. Die Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Für das Dressing die Chili mit Limettensaft, Sojasauce, etwa 2 EL Wasser und 2 EL Öl verrühren. Mit Gurken und Frühlingszwiebeln mischen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und unter den Salat heben.
- 3 Das Fleisch 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 jeweils ca. 2 Min. braten. Mit dem Salat anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	399
Eiweiß	42 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	5 g





HAUPTSPEISEN



Mie-Noodle-Burger

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

Fast food für zuhause

Für Asia-Fans

ZUTATEN

250 g Mie-Nudeln
Salz
ca. 5 EL Öl
1 rote Chilischote
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Bund Koriandegrün
600 g Rinderhackfleisch
Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebel
50 g Rucola
5 EL Sriracha-Sauce
(scharf-süßliche Chilisauce)
3 EL Sojasauce
Außerdem:
Metallring (ca. 10 cm Ø)

ZUBEREITUNG

1 Für die Nudel-Buns die Mie-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (nicht abschrecken!). Den Metallring mit wenig Öl fetten. Die heißen Nudeln in 8 Portionen auf einem mit Backpapier belegten Blech nacheinander ca. 2 cm hoch in den Ring füllen und gut festdrücken. Den Ring jeweils wieder entfernen, Buns mit Frischhaltefolie abdecken und 2–3 Std. auskühlen lassen.

2 Für die Burger die Chilischote putzen, waschen und hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Hackfleisch mit Chili, Ingwer und Koriander mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse

vier Burgerpatties formen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Die Sriracha- mit der Sojasauce verrühren.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. braten. In einer zweiten Pfanne die Nudel-Buns in 2 EL heißem Öl jeweils auf einer Seite goldbraun braten.

4 Die Hälfte der Buns auf der ungebratenen Seite mit der Sauce bestreichen, mit Rucola belegen. Burgerpatties darauflegen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit den übrigen Nudel-Buns abdecken.



HAUPTSPEISEN

Gemüse-Lasagne mit Bärlauch



• Zubereitungszeit: 75 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 6

Kann aufgewärmt werden

Familienhit

ZUTATEN

100 g Bärlauch
300 g Süßkartoffeln
Salz, Zucker
1 Zucchini
2 Auberginen
3 EL Öl
2 EL Butter
3 EL Mehl
1 l Milch
Pfeffer aus der Mühle
1 Dose stückige Tomaten
1 TL Thymian (getrocknet)
300 g Lasagnenudeln
150 g geriebener Mozzarella

2 Für die Béchamelsauce die Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl darin anschwitzen, die Milch angießen und unter Rühren aufkochen. Die Sauce bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Boden einer Auflaufform mit Béchamelsauce bedecken, dann mit einer Schicht Lasagnenudeln auslegen.

4 Abwechselnd die geraspelten Süßkartoffeln, etwas Bärlauch und gebratene Zucchini bzw. Auberginen sowie Tomatensauce, Béchamelsauce und Nudelplatten einschichten, dabei mit einer Schicht Nudeln und Béchamelsauce abschließen. Den Käse darüberstreuen und die Lasagne im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. goldbraun backen.

ZUBEREITUNG

1 Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, die Stiele entfernen und die Blätter grob hacken. Die Süßkartoffeln schälen, raspeln, mit je 1 Prise Salz und Zucker mischen und ziehen lassen. Zucchini und Auberginen putzen und waschen. Jeweils längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und portionsweise in einer Pfanne im erhitzten Öl auf beiden Seiten anbraten.

NÄHRWERTE

kcal	451
Eiweiß	21 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	21 g

Ofenpfannkuchen mit Gemüse und Feta

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

Lässt sich variieren

Vegetarisch

ZUTATEN

1 EL Rapsöl
4 Eier (M)
1 TL Backpulver
125 g Weizenmehl (Type 550)
125 ml Milch
75 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
Salz
2 große Möhren
1 rote Paprikaschote
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
200 g Feta

ZUBEREITUNG

1 Das Backblech mit Backpapier belegen und mit Öl bepinseln. Ofen samt Blech auf 175 °C Umluft vorheizen. Eier, Backpulver, Mehl, Milch, Mineralwasser und 1 TL Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Gemüse waschen und putzen. Möhren schälen und grob raspeln, Paprika klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Feta zerbröseln und mit dem Gemüse vermischen.

2 Das Blech aus dem Ofen nehmen, den Teig darauf gießen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Mit der Gemüse-Feta-Mischung bestreuen und im Ofen (Mitte) für 20–25 Min. backen. Herausnehmen und den Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen. In Scheiben geschnitten offenwarm oder abgekühlt servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	412
Eiweiß	20 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	35 g



• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 4

Zum Mitnehmen

Vegetarisch

ZUTATEN

Für die Rösti:

260 ml Gemüsebrühe

Salz

130 g Zartweizen

(vorgegarter Weizen bzw. Weizenreis)

200 g Zucchini

200 g Möhren

1 rote Zwiebel

100 g Vollkornweizenmehl

3 Eier (M)

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Majoran

3 EL Rapsöl

Für den Joghurt-Dip:

½ Bund Kräuter (z.B. Schnittlauch,

Basilikum, Petersilie)

250 g Naturjoghurt

100 g Schmand

1 TL Zitronensaft

1 TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG

1 Für die Rösti die Brühe mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Zartweizen dazu geben und 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Topf beiseite ziehen, Zartweizen 10 Min. quellen lassen. Für den Dip die Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blättchen zum Garnieren zurück behalten, den Rest hacken. Mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren und bis zur Verwendung kühl stellen.

2 Zucchini und Möhren waschen, grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Alles mit dem Zartweizen, Mehl, Eiern, 2 Prisen Pfeffer und den Majoran verrühren. Aus der Masse im erhitzten Öl nacheinander 12 Rösti in jeweils ca. 4 Min. pro Seite ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Kräuterdip servieren.

NÄHRWERTE

kcal	378
Eiweiß	16 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	44 g



Zartweizen-Rösti mit Kräuterdip



Basilikumcreme mit Erdbeeren

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

Lässt sich gut vorbereiten

Saison-Highlight

ZUTATEN

1 großes Bund Basilikum
1 Biozitrone
3 Blatt weiße Gelatine
1 sehr frisches Eiweiß
Salz
100 g Sahne
200 g Sahnequark
60 g Puderzucker
250 g Erdbeeren
2 EL Orangenlikör

ZUBEREITUNG

1 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Gelatine 10 Min. in Wasser einweichen.

2 Das Eiweiß mit einer kleinen Prise Salz zu Schnee schlagen. Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit

Puderzucker, Basilikum und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren.

3 Die Gelatine ausdrücken, in einem Töpfchen bei schwacher Hitze schmelzen lassen. 1 EL Quarkmasse unterrühren, dann die Gelatinemischung unter den übrigen Basilikumquark rühren. Erst die Schlagsahne, dann den Eischnee unterheben und die Basilikumcreme auf Dessertgläser verteilen. Mind. 2 Std. kalt stellen.

4 Zum Servieren die Erdbeeren waschen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem Orangenlikör mischen und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

5 Zum Servieren die Creme mit den marinierten Erdbeeren und etwas Basilikum garnieren.



NÄHRWERTE	
kcal	278
Eiweiß	9 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	25 g



NACHSPEISE



Geswirrter Heidelbeer-Cheesecake

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 12

Lässt sich variieren

Klassiker

ZUTATEN

125 g weiße Kuvertüre
60 g Butter
125 g kernige Müslikekse
350 g frische Heidelbeeren
8 Blatt weiße Gelatine
150 g Puderzucker
350 g Frischkäse
250 g Speisequark (20 % Fett)
1 Msp. gemahlene Vanille
3 EL Zitronensaft
200 g Sahne

ZUBEREITUNG

1 Eine Springform (24 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Kuvertüre hacken, Butter würfeln, zusammen im heißen Wasserbad schmelzen. Die Kekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerkrümeln. Mit der Schokoladenbutter mischen, mit einem Esslöffel auf dem Boden der Form verteilen und festdrücken.

2 Die Heidelbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen und trocken tupfen. 150 g Heidelbeeren auf dem Kuchenboden verteilen.

3 Für den Belag die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 g Heidelbeeren mit 25 g Puderzucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Frischkäse und Quark mit dem übrigen Puderzucker und der Vanille glatt rühren. 1 EL Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen.

2 Gelatineblätter leicht ausdrücken und darin auflösen. Heidelbeerpüree unter die Gelatine rühren.

4 Den restlichen Zitronensaft in einem Topf erhitzen, die übrige Gelatine leicht ausdrücken und darin auflösen. Etwas Käse-Quark-Creme unterrühren, dann diese Mischung unter die restliche Masse rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

5 Die weiße Käse-Quark-Creme auf dem Kuchenboden glatt streichen, das Heidelbeerpüree mit einem Löffel kreisförmig darauf verteilen und mit einer Gabel leicht mit der Käsemasse verswirren. Den Kuchen für 5 Std. in den Kühlschrank stellen. Aus der Form lösen und mit restlichen Heidelbeeren garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	376
Eiweiß	26 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	26 g

Kokos-Tiramisu mit Ananas

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 8

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

1 Dose Ananas, in Stücken
(ca. 260 g Abtropfgewicht)
1 EL Instant-Kaffeepulver
2 EL Kokoslikör
400 g Frischkäse, natur
300 ml Kokoscreme
1 Pck. Sahnefestiger
60 g Puderzucker
12 Löffelbiskuits
20 g getrocknete Ananasscheiben
1 TL Rosa Pfefferbeeren
30 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1 Ananas in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den Saft auffangen, mit Kaffeepulver und Likör mischen.
2 Frischkäse mit 200 ml Kokoscreme, Sahnefestiger und dem Puderzucker dickcremig aufschlagen.
3 Eine Kastenform (25 cm) mit Frischhaltefolie auskleiden, die Ränder dabei überhängen lassen. Die Hälfte der Löffelbiskuits kurz in den Saft-Mix tauchen, abtropfen lassen und den Boden der Form damit auslegen. Die Hälfte der Ananasstücke darauf verteilen

und mit der Hälfte der Creme bestreichen. Mit getränkten Biskuits belegen. Ananas darüber streuen und mit der restlichen Creme bestreichen. Abgedeckt ca. 2 Std. kalt stellen.

4 Das Tiramisu aus der Form stürzen und die Folie abziehen. Die übrige Kokoscreme (100 ml) cremig aufschlagen und wolkig auf der Oberfläche verstreichen. Mit getrockneter Ananas, Rosa Pfefferbeeren und gerasperter Schokolade garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	381
Eiweiß	6 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	41 g



Sauerkirsch-Pfannkuchentorte





• Zubereitungszeit: 35 • Einfach • Portionen: 8

Lässt sich vorbereiten

Alltags-Liebling

ZUTATEN

4 Eier
110 g Zucker
200 ml Milch
180 g Weizenmehlt (Type 550)
2 EL Kakaopulver
2 EL Öl
400 g Magerquark
30 g sofortlösliche Gelatine
200 g Stracciatella-Joghurt
250 g Sauerkirschen (aus dem Glas)

ZUBEREITUNG

1 Eier, 20 g Zucker, Milch, Mehl und Kakao zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne im erhitzen Öl aus dem Pfannkuchenteig nacheinander 4 kleine Pfannkuchen (20 cm Ø) backen. Auskühlen lassen.

2 Den Quark mit der Gelatine und dem restlichen Zucker mit den Quirlen des Handrührgeräts etwa 2 Min. verrühren. Den Joghurt mit dem Schneebesen unterziehen.

3 Pfannkuchen, Quarkmasse und die abgetropften Kirschen übereinander stapeln und die Torte mind. 1 Std. kühl stellen. Zum Servieren nach Belieben mit frischen Kirschen garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	285
Eiweiß	16 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	42 g

Rhabarber-Pavlovas mit Vanillecreme

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 12

Lässt sich gut vorbereiten

Saison-Highlight

ZUTATEN

4 Eiweiß (M)
 1 EL Zitronensaft
 240 g Puderzucker
 1 EL Speisestärke
 Für die Füllung:
 500 g Rhabarber
 80 g Zucker
 1 TL Speisestärke
 150 g Sahne
 200 g Mascarpone
 ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote
 1 EL Zitronensaft
 50 g Puderzucker
 Minze zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen, das Backblech mit Backpapier belegen. Die Eiweiße mit dem Zitronensaft aufschlagen. Puderzucker mit der Stärke mischen, nach und nach zum Eiweiß sieben und alles zu einem steifen glänzenden Eischnee schlagen.

2 Die Masse in kleinen Häufchen auf das Blech setzen und mittig leicht eindrücken (alternativ: mit dem Spritzbeutel Nester aufs Blech spritzen). Im Ofen in ca. 90 Min. schneeweiß backen. Mit dem Papier vom Blech ziehen und vollständig auskühlen lassen.

3 Für die Füllung den Rhabarber abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Mit dem Zucker vermengen

und ca. 30 Min. ziehen lassen. Die Stärke zugeben und alles unter Rühren aufkochen lassen. Etwa 5 Min. köcheln und dabei leicht binden, dann auskühlen lassen. Der Rhabarber sollte noch stückig sein und nicht zerfallen.

4 Für die Creme die Sahne steif schlagen. Mascarpone mit Vanille, Zitronensaft und Puderzucker glatt rühren. Die Schlagsahne unterziehen. Die Vanillecreme in die Pavlovas füllen und mit dem Rhabarberkompott toppen. Mit Minze garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	247
Eiweiß	3 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	34 g





Gläserkuchen Zitrone-Cranberry

• Zubereitungszeit: 65 Min. • Einfach • Portionen: 16

Aus dem Vorrat

Zum Verschenken

ZUTATEN

200 g Butter
300 g Zucker
1 Prise Salz
6 Eier
375 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Schlagsahne
Saft und abgeriebene Schale
von 3 Biozitronen
2 TL Backpulver
200 g getrocknete Cranberries
Puderzucker zum Bestäuben
Außerdem: Fett und Semmelbrösel
für die Gläser

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Butter, Zucker und Salz schaumig rühren. Nach und nach die Eier jeweils zusammen mit etwas Mehl gründlich unterrühren. Sahne, 8 EL Zitronensaft und die Zitronenschale zugeben. Restliches Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter den Teig heben. Zum Schluss die getrockneten Cranberries zufügen.

2 Sturzfähige Gläser gründlich fettten und mit Semmelbröseln sorgfältig ausstreuen. Die Gläser jeweils zu 2/3 mit Teig füllen. Dabei darauf achten, dass der äußere Rand fett- und teigfrei bleibt. Im Backofen auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten backen (Stäbchenprobe!).

3 Die Gläserkuchen aus dem Ofen nehmen. Für den Vorrat Gläser sofort mit einem Deckel fest verschließen. Den Kuchen dabei gegebenenfalls leicht zusammendrücken. Zum Servieren den Kuchen auf einen Teller stürzen und nach Belieben mit Puderzucker bestäuben. Jeder Gläserkuchen ergibt 2 Portionen.

NÄHRWERTE	
kcal	337
Eiweiß	6 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	45 g

Limetten-Kuchen

• Zubereitungszeit: 70 Min. • Einfach • Portionen: 12

Aus dem Vorrat

Alltags-Liebling

ZUTATEN

100 g Pekannusskerne
2 Bio-Limetten
2 reife Bananen (à ca. 150 g)
125 g weiche Butter
80 g brauner Zucker
Salz
3 Eier (M)
250 g Weizenmehl (Type 550)
1 Pck. Backpulver
Limettenscheiben zum Garnieren
Butter und Mehl für die Kastenform

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 175 °C vorheizen, die Form (25 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstauben. Die Hälfte der Nüsse fein mahlen, den Rest grob hacken.
- 2 Eine Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beide Limetten auspressen. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken, den Limettensaft und den Limettenabrieb untermischen.
- 3 Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät in 3–4 Min. schaumig schlagen, nach und nach die Eier hinzufügen. Bananen und Nüsse unterrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und kurz untermengen.
- 4 Den Teig in der Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) in ca. 50 Min. backen, aus dem Ofen nehmen, 5 Min. in der Form ruhen lassen. Dann auf ein Kuchengitter stürzen, vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren nach Belieben mit dünnen Limettenscheiben garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	285
Eiweiß	6 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	29 g





Blätterteig-Herzen

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 20

Aus dem Vorrat

Zum Verschenken

ZUTATEN

1 Pck. Blätterteig (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal, ca. 270 g)
ca. 100 g rote Konfitüre (z.B. Himbeere)
2–3 EL gefriergetrocknete Himbeeren
ca. 2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Den Blätterteig entrollen und etwa 5 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann ausrollen und mit Konfitüre bestreichen. Von den beiden langen Seiten her zur Mitte hin aufrollen. An der Stelle, wo sich die beiden Seiten treffen, in die Rolle eine kleine Spitze formen. Den Blätterteig in Folie wickeln und ca. 30 Min. in den Tiefkühler legen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem scharfen Messer die Blätterteigrolle in Scheiben schneiden. Ggf. nochmal vorsichtig in Form bringen und mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech legen.

3 Die Herzen im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Himbeeren zerkleinern, den Puderzucker sieben und die Herzen damit garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	68
Eiweiß	1 g
Fett	3 g
Kohlenhydrate	9 g





Mini-Torte mit Ganache

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 10

Lässt sich variieren

Zum Verschenken

ZUTATEN

Für den Biskuitteig:

3 Eier
90 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
75 g Weizenmehl (Type 550)
1 TL Backpulver
50 g gemahlene Haselnüsse

Für die Canache und die Verzierung:

200 g weiße Kuvertüre
200 g Sahne
2 EL Obstlikör
50 g weiche Butter
2 EL Himbeerkonfitüre
ca. 100 g kleine bunte Schokolinsen

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
Für den Biskuitteig die Eier ca. 1 Min. schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker unterrühren, etwa 3 Min. weiterschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver und den Nüssen mischen und kurz heben. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform (20 cm Ø) füllen, glatt streichen und im Ofen 30–40 Min. backen.

2 Den Tortenboden aus der Form lösen, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

3 Für die Ganache die Kuvertüre grob hacken. Die Sahne erhitzen, vom Herd nehmen und die Kuvertüre unter Rühren darin schmelzen. Den Likör nach und nach unterrühren und die Ganache kalt stellen.

4 Butter zur Ganache geben und zusammen leicht aufschlagen. Das Backpapier vom Biskuitboden vorsichtig abziehen und den Boden zweimal waagerecht durchschneiden. Unteren Boden auf eine Tortenplatte legen, mit erwärmer Konfitüre bestreichen, dann dünn mit Ganache bestreichen. Den zweiten Boden auflegen und leicht andrücken. Ebenfalls erst mit der restlichen Konfitüre und dann mit etwas Ganache bestreichen. Den oberen Boden auflegen und andrücken. Die Torte vollständig mit der restlichen Ganache einstreichen, mind. 2 Std. kalt stellen. Zum Servieren die Torte mit den Schokolinsen garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	374
Eiweiß	6 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	37 g

Feine Erdbeerschnitten

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 20

Fürs Buffet

Saison-Highlight

ZUTATEN

Für den Biskuit:

5 Eier (M)
120 g Zucker
150 g Weizenmehl (Type 550)
2 EL Speisestärke
2 TL Backpulver

Für den Belag:

400 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger
500 g Frischkäse, natur
80 g Puderzucker
2–3 Msp. Tonkabohnenabrieb
800 g Erdbeeren
ca. 80 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen und das Backblech mit Backpapier belegen. Für den Biskuit die Eier mit dem Zucker einige Minuten luftig aufschlagen, bis sie etwa doppeltes Volumen haben. Das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver darüber sieben und unterziehen. Die Masse auf das Blech geben, glattstreichen. Im Ofen in 15–20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Creme die Sahne mit dem Sahnefestiger aufschlagen. Den Frischkäse mit Puderzucker und Tonkabohnenabrieb cremig rühren. Die Schlagsahne unterheben.

3 Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Je nach Größe halbieren oder vierteln bzw. in Scheiben schneiden. Die Creme auf den Kuchen streichen und mit den Beeren belegen. Den Kuchen in Stücke schneiden.

4 Die Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen lassen. In feinen Linien über die Erdbeerschnitten trüpfeln.

NÄHRWERTE	
kcal	268
Eiweiß	6 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	22 g

