



# KOCH LÖFFEL

Nr.17



EXCLUSIVE



Instagram: @foodkissofficial

# INHALT

- |                               |          |                                      |          |
|-------------------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| • CLEVERE KÜCHENTRICKS        | S. 4–5   | • TIPPS RUND UMS KOCHEN & BACKEN     | S. 26–27 |
| • HACKFLEISCH-TACOS           | S. 6–7   | • BUNTER SALAT MIT EI UND ZANDER     | S. 28–29 |
| • GEMÜSE-BÖREK                | S. 8–9   | • SÜSSER REISAUFLAUF                 | S. 30–31 |
| • SPAGHETTI MIT RUCOLA-PESTO  | S. 10–11 | • KARTOFFEL-SALBEISPESSE             | S. 32–33 |
| • KALBSRAGOUT IN KRÄUTERSOSSE | S. 12–13 | • KRABben-MÖHREN-TARTELETTs          | S. 34–35 |
| • CLUB SANDWICH-BAGEL         | S. 14–15 | • ZITRONEN-HÄHNCHEN MIT REISSALAT    | S. 36–37 |
| • GEMÜSE-SCHUPFNUDELPFANNE    | S. 16–17 | • PFANNKUCHEN MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG | S. 38–39 |
| • KERNIGE SANDWICHES          | S. 18–19 | • ERDBEER-FROZEN-JOGHURT             | S. 40–41 |
| • RHABARBER-TARTELETTs        | S. 20–21 | • FRITTATA MIT WURZELGEMÜSE          | S. 42–43 |
| • SPARGEL-KARTOFFELTOPF       | S. 22–23 | • KARTOFFELGULASCH MIT CHORIZO       | S. 44–45 |
| • SCHNITZEL BERLINER ART      | S. 24–25 | • POKE BOWL MIT KASSLER UND ANANAS   | S. 46–47 |

ANZEIGE

Die  
leckersten  
Hefte!

**FOODkiss**  
exklusiv bei  
**Readyly**





## Auf Erbsen kann man zählen!

Die kleinen Gemüsekugeln treffen nicht nur so gut wie jedermann's Geschmack. Sie lassen sich auch unendlich vielseitig in der Küche verwenden, schmecken in Suppen, Pfannengerichten und Salaten genauso wie als Püree oder im Grünen Smoothie. Mit das Beste: Zarte Erbsen kann man in sehr guter Qualität im Tiefkühlfach bevorraten – ideal für den spontanen Bedarf. Wer im Sommer an Gartenerbsen samt Schoten kommt, muss rechnen: weniger als die Hälfte bleibt nach dem Putzen übrig.

## Wie geht das mit der Hefe?

Die wichtigste Regel für Hefeteig: Alle Zutaten müssen von Anfang an Zimmertemperatur haben. Deshalb Eier, Butter, Milch & Co mindestens zwei Stunden vor Zubereitungsstart aus dem Kühlschrank holen. Frische Hefe – am besten unter Zugabe von etwas Zucker – in lauwarmen Flüssigkeit auflösen, bei Trockenhefe entfällt dies. Ein Tütchen hat etwa die Triebkraft eines halben Würfels Frischhefe. Den Teig dann zugedeckt an einem warmen Ort aufstellen.

## WELCHES ÖL FÜR WAS

Raffiniertes Raps- und auch Sonnenblumenöl schmeckt neutral. Es ist zum Dünsten und sanften Braten ideal, ebenso Olivenöl. Geröstetes Sesamöl passt gut zu Wokgerichten. Nicht zum Erhitzen geeignet sind feine kaltgepresste Öle mit ihren empfindlichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Kürbiskern-, Lein- und Nussöle. Suppe, Dip oder Salatdressing verfeinern sie jedoch bestens.

## Salat trifft Dressing

Der richtige Zeitpunkt für das Mischen von Salat und Soße hängt von den Zutaten ab. Blattsalate vermengt man immer erst unmittelbar vor dem Servieren mit dem Dressing. Denn bei längeren Standzeiten werden sie lasch und unansehnlich. Etwas robuster sind allerdings Romana- und Eisbergsalat. Salate aus festen Zutaten wie Gurken, Möhren, Tomaten, Kohl oder Hülsenfrüchten dürfen hingegen frühzeitig mit der Salatsoße vermischt werden. Viele dieser Salate profitieren sogar, wenn sie etwas durchziehen dürfen. Ungegarten Kohl kann man sogar gezielt erweichen, indem man ihn fein geschnitten oder geraspelt kräftig mit etwas salzhaltiger Vinaigrette verknnetet und ruhen lässt.

## Eiskalt: So können Sie üppige Saucen entfetten

Wer keine spezielle Fettkanne sein Eigen nennt oder nur einige Fettaugen auf der Suppe oder Soße loswerden möchte, wickelt Eiswürfel in ein Baumwolltuch und hält dieses in die heiße, nicht mehr kochende Flüssigkeit. Die Kälte lässt das Fett erstarren, es haftet am Tuch und lässt sich so leicht entfernen.

# Was ist eigentlich Edamame?

Was sich so nett anhört, sind die grünen, unreif geernteten und etwa daumennagelgrossen Kerne unreifer Sojabohnen. In Japan schätzt man die grünen Bohnen als Snack – einfach im Ganzen gegart und traditionell mit etwas Salz bestreut serviert. Bei uns werden Edamame vor allem blanchiert und tiefgekühlt angeboten. Der leicht süßliche, nussige Geschmack der Bohnen macht sie in der Küche vielfältig einsetzbar. Sie passen in asiatische Suppen und Bowls, munden als Beilage zu Fisch und Fleisch, und auch püriert kann man sich Edamame schmecken lassen.

## Hier geht's ums Ei

Die Zeitspanne vom Legen bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) beträgt genau 28 Tage. Anhand des MHD kann man also das Legedatum berechnen – wichtig, wenn man für Speisen wie Tiramisu oder Mayonnaise aus rohen Eiern ganz frische Eier (höchstens ca. 14 Tage alt) benötigt. Nach Überschreiten des MHDs rohe Eier nur noch für durcherhitzte Speisen verwenden Eier immer im mittleren oder oberen Einschub im Kühlschrank unterbringen, wo die Temperatur konstant ist. In der Tür ist das nicht der Fall.

## SPINAT RUND UMS JAHR

Blattspinat, Wurzelspinat, Babyspinat – so viele Sorten? Tatsächlich handelt es sich dabei immer um ein und dasselbe Blattgemüse, *Spinacia oleracea*, das zu unterschiedlichen Zeiten gesät und geerntet wurde. Kräftigen langstielen Winterspinat muss man garen. Zarter Frühlings- und Sommerspinat schmeckt auch ungegart als Salat, und er macht beim Putzen viel weniger Arbeit.

## Impressum

Instagram: @foodkissofficial

### VERLAG:

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

### Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

### Chefredakteurin:

Britta Dewi

### Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (Ltg.)

### Layout:

Claudia Jönsson

Assistenz: Silke Pflüger

Text + Rezeptprüfung:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

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

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)  
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (Ltg.)

FOODkiss  
Kochlöffel  
erscheint exklusiv bei READLY  
© 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.

# Hackfleisch-Tacos

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

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

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Tortillas im Backofen oder in einer beschichteten erhitzen Pfanne erwärmen, anschließend über einer Flasche oder Schale in Form biegen biegen. Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Hackfleisch und eine Knoblauchzehe in 2 EL erhitztem Öl ca. 8–10 Min. braten. Tomatenmark hinzufügen, anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebelringe mit dem Limettensaft marinieren. Die Tomaten waschen und halbieren.
- 3 Für die Bohnencreme die Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, mit dem übrigen Knoblauch und dem restlichen Olivenöl im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Tortillas mit der Bohnencreme bestreichen, mit Hackfleisch, Zwiebeln und den Tomaten belegen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Tacos damit garnieren und servieren.





# Gemüse-Börek

## ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE:

- 2 rote Spitzpaprika
- 40 g marinierte getrocknete Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl, 1–2 TL Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 200 g Schafskäse
- 1 Ei, 100 ml Milch
- 2 Pck. Blätterteig (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal, à ca. 275 g)
- 1 Eigelb, 1 EL Sesam, 1 TL Schwarzkümmelsamen

## ZUBEREITUNG

**1** Die Spitzpaprika waschen und halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika mit den marinierten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden. In 2 EL erhitztem Öl 8–10 Min. dünsten. Spitzpaprika und Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Oliven in Würfel schneiden. Den Schafskäse würfeln oder zerbröseln. Das Ei mit der Milch verquirlen. Für den Belag die Milch-Ei-Mischung mit dem Gemüse, den

Oliven und dem Schafskäse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig jeweils längs halbieren. Eine Lage Blätterteig auf das Blech legen, mit etwas Öl bestreichen und eine weitere Lage Blätterteig darauf legen. Dann den Gemüse-Käse-Belag darauf verteilen. Eine weitere Lage Teig darauf legen, mit etwas Öl bestreichen und erneut mit einer Lage Blätterteig bedecken.

**4** Das Eigelb verquirlen, die obere Teiglage damit bestreichen, mit Sesam und Schwarzkümmelsamen bestreuen und im Ofen 30–40 Min. backen. Warm oder abgekühlt zum Servieren in Schnitten teilen.



# Spaghetti mit Rucola-Pesto

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

120 g Rucola  
1 Knoblauchzehe  
80 g Pecorino  
30 g Cashewkerne  
120 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
300 g grüne Bohnen (frisch oder TK, aufgetaut)  
200 g weiße Riesenbohnen (Konserven; Abtropfgewicht)  
300 g Süßkartoffeln  
400 g Spaghetti

## ZUBEREITUNG

- 1 Für das Pesto den Rucola waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und den Pecorino reiben. Die Cashewkerne grob hacken. 100 ml Öl mit dem Rucola, Knoblauch, Pecorino und den Cashewkernen pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Grüne Bohnen waschen, putzen, evtl. in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 8–10 Min. garen und abschrecken. Die Riesenbohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einer großen hohen Pfanne im übrigen erhitzten Öl ca. 10 Min. goldbraun braten.
- 3 Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, mit den Bohnen und den Riesenbohnen zu den Süßkartoffeln in die Pfanne geben und zusammen erhitzen. Das Rucola-Pesto kurz untermischen, auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

# Kalbsragout in Kräutersoße

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 Zwiebeln  
800 g Kalbsgulasch  
3 EL Mehl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Rapsöl, 500 ml Geflügelfond  
300 g Kohlrabi, 300 g Möhren  
75 ml Milch  
2 TL Speisestärke  
Muskatnuss, frisch gerieben  
2–3 Stängel Petersilie, 1 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln abziehen, halbieren und die Hälften vierteln. Das Fleisch trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Fleisch mit Mehl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer vermischen. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Das Fleisch darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller geben.
- 2 Die Zwiebeln in den Topf geben und unter Rühren 3 Min. anbraten. Das Fleisch wieder hinzufügen, mit Geflügelfond aufgießen. Aufkochen lassen, den Topf mit einem Deckel verschließen und das Kalbsragout für 30 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
- 3 Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Unter das Kalbfleisch mischen und offen weitere 20 Min. bei schwacher Hitze schmoren. Die Milch mit der Stärke verrühren, unter Rühren zum Ragout geben und aufkochen lassen. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Das Ragout mit 2-3 Prisen Muskat, Petersilie und Zitronensaft würzen und servieren.





# Club Sandwich-Bagels

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Fleischtomate  
4 Blätter Romanasalat  
120 g Frischkäse, natur  
2 EL Schnittlauchröllchen  
4 Eier  
2 TL Butter  
4 Scheiben Cheddar  
4 Bagels (mit Sesam; Fertigprodukt)  
8 Scheiben Putenbrustaufschnitt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- 1 Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Den Frischkäse mit dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Eier einzeln verquirlen und in je  $\frac{1}{2}$  TL Butter in einer kleinen Pfanne in jeweils ca. 2 Min. zu einem Omelett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, je 1 Käsescheibe auf das Ei geben und leicht schmelzen lassen.
- 3 Die Bagels waagerecht in je 3 Scheiben schneiden und goldbraun toasten. Die jeweils unteren Bagelscheiben mit Schnittlauch-Frischkäse bestreichen. Je 1 Salatblatt und 1 Tomatenscheibe daraufgeben, mit 2 Scheiben Putenbrust belegen.
- 4 Die mittlere Bagelscheiben mit Schnittlauch-Frischkäse bestreichen und darauflegen. Omeletts daraufsetzen und mit den Bageldeckeln abschließen.

# Kohlrabi-Möhren-Schupfnudelpfanne

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Kohlrabi

500 g Möhren

Salz

500 g Schupfnudeln (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)

2 EL Olivenöl

1 reife Avocado

2–3 Stiele Petersilie

200 g Skyr, natur

Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

**1** Die Kohlrabi und die Möhren schälen, waschen, in Stifte schneiden und in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. garen. Die Schupfnudeln im erhitzen Öl in einer Pfanne in 6–8 Min. goldbraun braten und herausnehmen. Kohlrabi und Möhren in das verbliebene Bratfett geben und ca. 5 Min. braten.

**2** Die Avocado halbieren, den Stein und das Fruchtfleisch herauslösen. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseite legen. Den Rest mit dem Avocado-Fruchtfleisch und dem Skyr pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Schupfnudeln zum Gemüse geben, kurz mit erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Avocado-Skyr auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.





# Kernige Sandwiches

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kleines Bund Radieschen  
150 g Frischkäse, natur  
1 EL gehackter Kerbel  
1 EL körniger Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Mini-Gurke  
4 Blätter Salat (z.B. Eisberg, Lollo oder Kopfsalat)  
8 Scheiben Vollkornbrot  
4 Scheiben Serranoschinken  
4 Scheiben Cheddar  
Außerdem: kleine Holzspieße zum Fixieren

## ZUBEREITUNG

- 1 Radieschen waschen, vom Grün schneiden, putzen und fein würfeln. Den Frischkäse mit den Radieschen, Kerbel und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocken tupfen. Die Brotscheiben mit dem Radieschen-Frischkäse bestreichen und 4 Scheiben mit der Gurke, Salat, Schinken und dem Käse belegen. Die oberen Brotscheiben auflegen, die Sandwiches mit Spießen fixieren und zum Mitnehmen verpacken.

# Rhabarber-Torteletts

## ZUTATEN FÜR 6 TORTELETT (12 CM Ø):

**Für den Mürbeteig:** 300 g Weizenmehl (Type 550), 150 g kalte Butter

1 Ei (M), 75 g Zucker

**Für den Belag:** 400 g Rhabarber, 300 g Himbeeren, 2 EL Vanillepuddingpulver (zum Kochen), 2 EL Zitronensaft, 80 g Zucker, 150 g Sahne, 2 EL Puderzucker  
30 g gehackte Pistazien

Außerdem: Butter für die Förmchen

## ZUBEREITUNG

**1** Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Butter würfeln, mit dem Ei und dem Zucker hinzufügen, zu Krümeln vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. In Folie gewickelt für ca. 45 Min. kalt stellen.

**2** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Tortelettformen mit Butter fetten. Den Teig zwischen Backpapier ausrollen und Kreise (ca. 15 cm Ø) ausschneiden. In die Förmchen legen und an Boden und Rand andrücken. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Min.

backen. Die Torteletts aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**3** Den Rhabarber waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Himbeeren verlesen. Die Hälfte der Himbeeren mit dem Rhabarber, wenig Wasser, dem Puddingpulver, Zitronensaft und Zucker unter Rühren aufkochen. Etwa 5 Min. köcheln und dabei binden lassen. Leicht abkühlen lassen und in die Torteletts füllen. Auskühlen und fest werden lassen.

**4** Zum Verzieren die Sahne mit dem Puderzucker halbsteif schlagen, die Torteletts damit toppen. Mit den restlichen Himbeeren garnieren und mit Pistazien bestreuen.





# Spargel-Kartoffeltopf

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g Kartoffeln  
700 g grüner Spargel  
1 EL Butter  
700 ml Gemüsebrühe  
2 frische grobe Bratwürstchen  
1 EL Pflanzenöl  
120 g Sahne  
1 Eigelb  
½ TL Oregano, gerebelt  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2–3 Stiele Majoran  
100 g Schmand

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren, vierteln oder in Würfel schneiden. Den Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen, den Spargel in Stücke schneiden und mit den Kartoffeln in der erhitzen Butter andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles abgedeckt 10–15 Min. garen.
- 2 Die Bratwurst aus der Pelle zu kleinen Bällchen herausdrücken und in einer Pfanne im erhitzen Öl ca. 10 Min. braten.
- 3 Sahne mit dem Eigelb verquirlen, in den Eintopf geben, kurz erhitzen, bis die Brühe etwas andickt. Hackbällchen hinzufügen, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Majoran waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Eintopf auf Teller verteilen, mit Majoran und Schmand garniert servieren.

# Schnitzel Berliner Art

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 rote Zwiebeln, 2 säuerliche Äpfel (z.B. Cox Orange, Boskop)  
1–2 TL Zitronensaft, 800 g Süßkartoffeln, Salz  
2 kleine rote Chilischoten, 1 TL Pflanzenöl  
4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g), Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butterschmalz, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sherry  
200 g Crème fraîche, 1–2 EL Ahornsirup  
ca. 100 ml Milch, 1 EL Meersalzbutter, Muskat

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen, die Äpfel in dicke Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 2 Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min. garen. Chilis waschen, in Ringe schneiden und im erhitzten Öl ca. 3 Min. anbraten.
- 3 Die Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne von beiden Seiten im erhitzten Butterschmalz anbraten, herausnehmen und

warmstellen. Die Zwiebeln in das verbliebene Bratfett geben und goldbraun braten. Die Äpfel hinzufügen und kurz mitdünsten.  
4 Brühe, Sherry und Crème fraîche dazu geben, offen etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schnitzel in die Sauce geben, kurz erhitzen.  
5 Die Milch erwärmen. Die Süßkartoffeln abgießen, mit der Milch und der Butter zerstampfen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel mit der Sauce, den Zwiebeln, den Äpfeln und dem Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten und mit Chili garniert servieren.



## Wenn der Deckel nicht aufgeht...

Marmeladengläser und andere Konserven sind manchmal schwer aufzukriegen, ihr Drehverschluss sitzt dann aufgrund des Vakuums fest. Tricks zum Öffnen: Mit der Hand kräftig auf den Boden des Einmachglases schlagen oder den Deckelrand mehrmals an eine Tischkante klopfen. Alternativ Gabel oder Messerspitze vorsichtig unter den Deckelrand schieben, leicht anheben. So gelangt Luft ins Glas und der Deckel kann aufgedreht werden.

## Kleine Kerbelkunde

Die filigranen Blättchen des Krauts schmecken süßlich-frisch und dezent nach Anis. Sie entfalten ihre Würze gut in cremigen Sahnesoßen, verfeinern Fisch, Geflügel und Kalbfleisch, aber auch junges Gemüse.

## Tolle Torten aufbewahren

Im Kühlschrank halten Sahne- und Cremetorten 1–2 Tage. Am besten mit einer Haube abdecken, damit das gute Stück nicht austrocknet und keine Gerüche anderer Speisen annimmt. Kritisch sind Garnierungen wie buntes Zuckerdekor, dessen Farbe bei Feuchtigkeit schnell verläuft. Deko evtl. abnehmen und ggf. vor dem Verzehr neu verzieren. Tortenstücke einfrieren: auf einem Teller vorfrosten, dann luftdicht verpacken. So halten sie etwa 3 Monate. In Kunststoffdosen bewahrt man sie vor dem Austrocknen und vor Gefrierbrand.

## ► Wenn Zucchini bitter sind

Von Natur aus haben Zucchini wenig Eigengeschmack – genau das macht sie so vielseitig. Sollten einzelne Exemplare ungewöhnlich bitter ausfallen, ist es am besten, sie zu entsorgen. Ursache sind sogenannte Curcubitacine, die beim Reifen entstehen und Beschwerden auslösen können.

## ► Erdbeeren in pikanter Kombi

Unbedingt mal probieren: Die fruchtige Säure von Erdeeren passt erstaunlich gut zu Käse, etwa Gouda, Mozzarella, Manouri, Feta oder Brie. Auch Spargel und Avocado sind gute Partner. Etwas gewagter: dünn aufgeschnittenes kaltes Roastbeef oder Garnelen.

## Mayo hausgemacht

Sie schmeckt noch besser als die Gekaufte und lässt sich außerdem je nach Verwendung und Belieben würzen, zum Beispiel mit Knoblauch, Curry oder Tomatenmark. In einen hohen Rührbecher 2 frische Eigelb mit 3 TL Essig, 1 EL Senf, 1 Prise Zucker und 275 ml Öl geben. Pürierstab auf den Gefäßboden stellen und einschalten. Nach einigen Sekunden langsam nach oben ziehen, mixen, bis eine feste Emulsion entstanden ist. Fertig!

### Alufolie: Wo ist hier oben und unten?

Die Frage nach der „richtigen“ Seite der Alufolie ist leicht beantwortet: Beide sind gleich gut. Die glänzende Oberfläche reflektiert zwar mehr Wärme als die matte, bei normalen Ofentemperaturen spielt das aber keine Rolle. Beschichtete Back-Alufolie hat hingegen eine Antihaltseite. Diese gemäß den Herstellerangaben verwenden.

## Avocados aufbewahren

Unreife Avocados kann man einfach bei Zimmertemperatur nachreifen lassen, reife Früchte gehören hingegen in den Kühlschrank, ebenso wie aufgeschnittene Exemplare. Stückweise kann Avocado auch eingefroren werden und so mehrere Monate halten.

## So geht leckerer Auflauf

Guss über den Zutaten sorgt dafür, dass beim Backen nichts austrocknet. Für die leckere Kruste kommt darauf geriebener Käse – und für noch mehr Crunch gerne zusätzlich ein paar Butterflöckchen on top.

## Pfannen-Zweierlei

Eine Bratpfanne für alles – das ist nicht optimal. Ist sie mit einer Antihalt-Beschichtung ausgestattet, gelingen Gemüse, Eierspeisen und Fisch super. Starkes Erhitzen, etwa zum Steakbraten, vertragen die Beschichtungen aber schlecht. Besser dafür sind Modelle aus Edelstahl oder Gusseisen.



# Bunter Salat mit Ei und Zander

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 Eier, 200 g Babyblattspinat  
2 dünne Stangen Lauch, 2 Möhren  
1 Bund Radieschen, 1 Kästchen Kresse  
150 g Joghurt, 1–2 EL Apfelessig  
1 TL süßer Senf, Zucker  
Salz, Pfeffer aus der Mühle 1 Bio-Limette  
40 g Butter, 800 g Zanderfilet, 4–6 EL Mehl

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Eier in 8–10 Min. hart kochen, pellen und halbieren. Den Spinat waschen und trocken schütteln, ggf. putzen. Den Lauch putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in Streifen hobeln. Die Radieschen vom Grün schneiden, waschen und in Scheiben schneiden.
- 2 Für das Dressing die Kresse vom Beet schneiden. Den Joghurt mit dem Essig und dem Senf verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Butter mit dem Limettenabrieb und -saft in einer Pfanne erhitzen. Das Zanderfilet abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und in der Limettenbutter von jeder Seite 5–7 Min. braten.
- 4 Spinat, Lauch, Möhren, Radieschen und halbierte Eier auf einer Platte oder Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit Kresse bestreuen und mit dem Limetten-Zanderfilet servieren.

# Süßer Reisauflauf

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Liter Milch  
2 EL Vanillezucker  
75 g Zucker  
250 g Milchreis  
1 kleine Dose Aprikosen (225 g)  
2 säuerliche Äpfel, 1–2 EL Zitronensaft  
4 Eier, 60 g Butter

## Zum Bestreuen:

40 g Cashewkerne  
1/4 TL Zimt, gemahlen  
1 EL Zucker  
Außerdem: Butter für die Form

## ZUBEREITUNG

**1** Eine ofenfeste Form einfetten. Die Milch mit dem Vanillezucker und dem Zucker aufkochen. Den Reis einstreuen und abgedeckt in ca. 30 Min. bei milder Hitze köcheln und ausquellen lassen, dabei regelmäßig umrühren.

**2** Backofen auf 180 °C vorheizen. Aprikosen abtropfen lassen. Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie hell bleiben.

**3** Die Eier trennen, das Eigelb schaumig rühren und das Eiweiß steif schlagen. Die Butter mit dem Eigelb unter den Reis rühren, dann den Eischnee unterheben.

**4** Aprikosen und Äpfel in der Auflaufform verteilen, den Reismix darauf geben. Den Auflauf im Ofen in 35-45 Min. goldbraun backen.

**5** Cashewkerne grob hacken, in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Zimt und Zucker vermischen. Auflauf mit Zimt-Zucker und den Cashewkernen bestreut servieren.





# Kartoffel-Salbeispieße mit Kresse-Joghurt

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)

100 g Bacon, in Scheiben

2–3 Stiele Salbei

8 Zweige Rosmarin

ca. 300 g bunte Snackpaprika

2–3 EL Olivenöl

1 Beet Kresse

200 g Joghurt (10 % Fett)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver, edelsüß

Currypulver

## ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln gründlich waschen, als Pellkartoffeln garen. Baconscheiben einzeln aufrollen. Die Kräuter und die Snackpaprika waschen. Salbeiblätter abzupfen und trocken tupfen.

2 Die Kartoffeln pellen. Kartoffeln und Snackpaprika mit einem Holzspieß vorstechen, mit Salbei, Bacon und den Snackpaprika auf die Rosmarinzweige reihen und im erhitzen Öl von allen Seiten 6–8 Min. braten.

3 Die Kresse vom Beet schneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Curry abschmecken. Die Spieße mit Pfeffer würzen und mit dem Kresse-Joghurt servieren.

# Krabben-Möhren-Tartelettes

## ZUTATEN FÜR 8 TARTELETTES (CA. 12 CM Ø)

175 g Weizenmehl (Type 550)  
95 g Butter, Salz  
400 g Möhren,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
4 Eier, 200 g Schmand  
200 g Sahne, Pfeffer aus der Mühle  
250 g marinierte Krabben (Kühlregal)  
2 Bio-Limetten  
**Außerdem:** Butter für die Formen

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200°C vorheizen, die Tarteletteförmchen einfetten. Für den Teig 150 g Mehl, Butter,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und ca. 40 ml kaltes Wasser verkneten. Boden und Rand der vorbereiteten Förmchen damit auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und im Ofen ca. 10 Min. vorbacken.
- 2 Die Möhren schälen, waschen, der Länge nach vierteln, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser blanchieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Für den Guss die Eier mit dem Schmand, Sahne, Petersilie und dem übrigen Mehl (2 EL) verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Möhren und Krabben auf dem vorgebackenen Boden verteilen, den Guss darüber geben. Tartelettes im Backofen in 30–35 Min. goldbraun backen.
- 4 Die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, dann teils in schmale Spalten schneiden. Die Tartelettes mit etwas Limettensaft beträufeln und anschließend die Spalten zu den Tartelettesservieren.





# Zitronen-Hähnchen mit Reissalat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Zitronen, 1 Knoblauchzehe  
2 TL Paprikapulver, Salz  
4 Hähnchenbrustfilets (á ca. 150 g), 200 g Reis  
1 Dose Mais (150 g Abtropfgewicht), 1 rote Paprikaschote  
1 rote Zwiebel, ½ Bund glatte Petersilie  
1 TL Zucker, 4 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

- 1 Zitronen auspressen, Knoblauch abziehen und durchpressen. Die Hälfte des Zitronensaftes, Knoblauch, Paprikapulver und 1 TL Salz verrühren. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und für 20 Min. in die Marinade legen. Nach 10 Min. wenden. Den Reis nach Packungsaufschrift in Salzwasser in ca. 20 Min. garen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Den Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Paprika waschen und putzen. Die Hälften Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
- 3 Den restlichen Zitronensaft, Zucker, 1 TL Salz und 1 EL Öl in einer Schüssel verrühren. Den warmen Reis, Mais, Paprika und Zwiebel dazu geben und verrühren. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und in die Pfanne legen. Zugedeckt auf jeder Seite ca 4 Min. braten. Gebratene Hähnchenbrust schräg aufschneiden, mit dem Reissalat anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

# Pfannkuchen mit Hackfleischfüllung

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

**Für den Teig:** 3 Eier (M), 300 ml Milch, 2 EL Olivenöl  
200 g Weizenmehl (Type 550), Salz, 8 EL Rapsöl  
**Für die Füllung:** 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
125 g Champignons, 1 Bund Suppengrün  
1 Chilischote, 3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark  
250 g Rinderhackfleisch, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz  
125 g Kräuter-Crème fraîche, 100 g geriebener Gouda  
**Außerdem:** frische Kräuter zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Für den Teig Eier, Milch, Olivenöl, Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Champignons putzen und fein hacken, das Suppengrün waschen putzen und fein würfeln. die Chili putzen und ebenfalls fein schneiden.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und das Suppengrün darin bei mittlerer Hitze 5 Min. anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit rösten. Das Hackfleisch dazu geben und unter

Rühren krümelig braten. Mit Chili, Paprikapulver und 1 TL Salz würzen. Crème fraîche einrühren und alles in etwa 10 Min. cremig einköcheln lassen.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Pfannkuchenteig durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, jeweils eine Kelle Teig hineingeben und nacheinander 8 Pfannkuchen backen.

**4** Auf den Pfannkuchen jeweils 3 EL Hackfleischsauce verstreichen, aufrollen und mit der Naht nach unten auf das Blech legen. Mit Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. überbacken. Mit frischen Kräutern garniert servieren.





# Erdbeer-Frozen-Joghurt

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Erdbeeren

1 Bio-Limette

500 g griechischer Joghurt (Rahmstufe)

60 g Zucker

nach Belieben Schlagsahne und Zuckerdekor zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen.

**2** Joghurt, Zucker, Limettenabrieb und -saft mit der Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die übrigen Erdbeeren unterheben und die Masse in der Eismaschine 30–35 Min. anfrosten.

**3** Den Erdbeer-Frozen-Joghurt in dekorative Gläser füllen, nach Belieben mit Schlagsahne und Zuckerdekor garniert servieren

# Frittata mit Wurzelgemüse

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Pastinaken, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Knoblauchzehe  
1–2 Zweige Rosmarin, 400 g Hörnchennudeln, Salz, 2 EL Olivenöl  
½ Bund Petersilie, 5 Eier (M), 150 ml Milch, Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss, 40 g Parmesan

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Gemüse waschen und putzen. Pastinaken, Möhren und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Knoblauch durchpressen, Rosmarin waschen, die Blätter abstreifen und fein hacken. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Das Gemüse im erhitzten Öl ca. 3 Min. anbraten, Knoblauch und 1 TL Salz dazugeben und alles weitere 3 Min. dünsten. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und mit dem Gemüse in der Pfanne verrühren.
- 2 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter für die Garnitur fein hacken. Eier mit Milch, 1 TL Salz und je 2 Prisen Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Den Parmesan fein reiben und 30 g davon mit der Petersilie unter die Eiermischung rühren. Die Eiermischung über die Nudeln in der Pfanne gießen und durch Schwenken darin verteilen. Alles zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. stocken lassen. Wenn die Oberfläche nicht mehr glasig aussieht, ist die Frittata fertig.
- 3 Die Frittata vorsichtig vom Pfannenrand und -boden lösen und auf einen Teller gleiten lassen. In Stücke schneiden, auf Tellern anrichten. Mit dem restlichen Parmesan und mit Petersilie bestreut servieren.





# Kartoffelgulasch mit Paprika und Chorizo

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
800 g Kartoffeln  
500 g bunte Paprikaschoten  
Salz  
4 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
2–3 EL Paprikamark  
200 g Chorizo  
200 g Joghurt  
1–2 EL Oliventapenade  
Pfeffer aus der Mühle  
200 g Schmand

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Würfel schneiden, den Knoblauch hacken, beides im erhitzen Öl andünsten. Die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika in Stücke schneiden.

**2** Kartoffeln und Paprika zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit andünsten. 400 ml Wasser, 1 TL Salz, Paprikapulver und Paprikamark hinzufügen, aufkochen, mit Deckel 20-25 Min. garen.

**3** Die Chorizo in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Den Joghurt mit der Oliventapenade verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kartoffelgulasch mit Schmand verfeinern und ggf. nochmal abschmecken. Mit Oliven-Joghurt und Chorizo garniert servieren.

# Poke Bowl mit Kasseler und Ananas

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Naturreis

Salz

250 g Weißkohl (oder Chinakohl)

2 EL Apfelessig

2 EL Rapsöl

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Honig

150 g Ananas, in Stücken (aus der Dose)

2 Möhren

150 g Erbsen

400 g Kasseler, ohne Knochen (gegart)

4 EL Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

**1** Den Reis in einem Sieb abbrausen und mit 400 ml Wasser und einer Prise Salz in einen Topf füllen. Aufkochen, den Deckel auflegen und ca. 35 Min. gar kochen, dann offen auskühlen lassen.

**2** Den Kohl abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit dem Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Honig vermengen. Die Ananas abtropfen lassen. Möhren schälen und raspeln. Zusammen mit den Ananasstücken unter den Kohl mischen und abschmecken. Die Erbsen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Das Kasseler würfeln.

**3** Den Reis auf Schälchen verteilen. Darauf den Kohlsalat, die Erbsen und das Kasseler anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren.

