

85
Rezepte

REZEPTE pur

LECKER · PREISWERT · SCHNELL

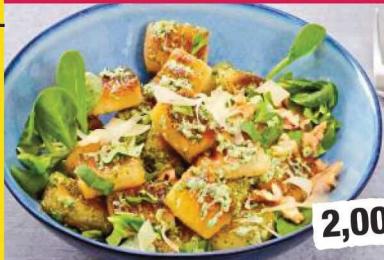
85
Rezepte für
1,80 €

Kochen
ohne
Stress!



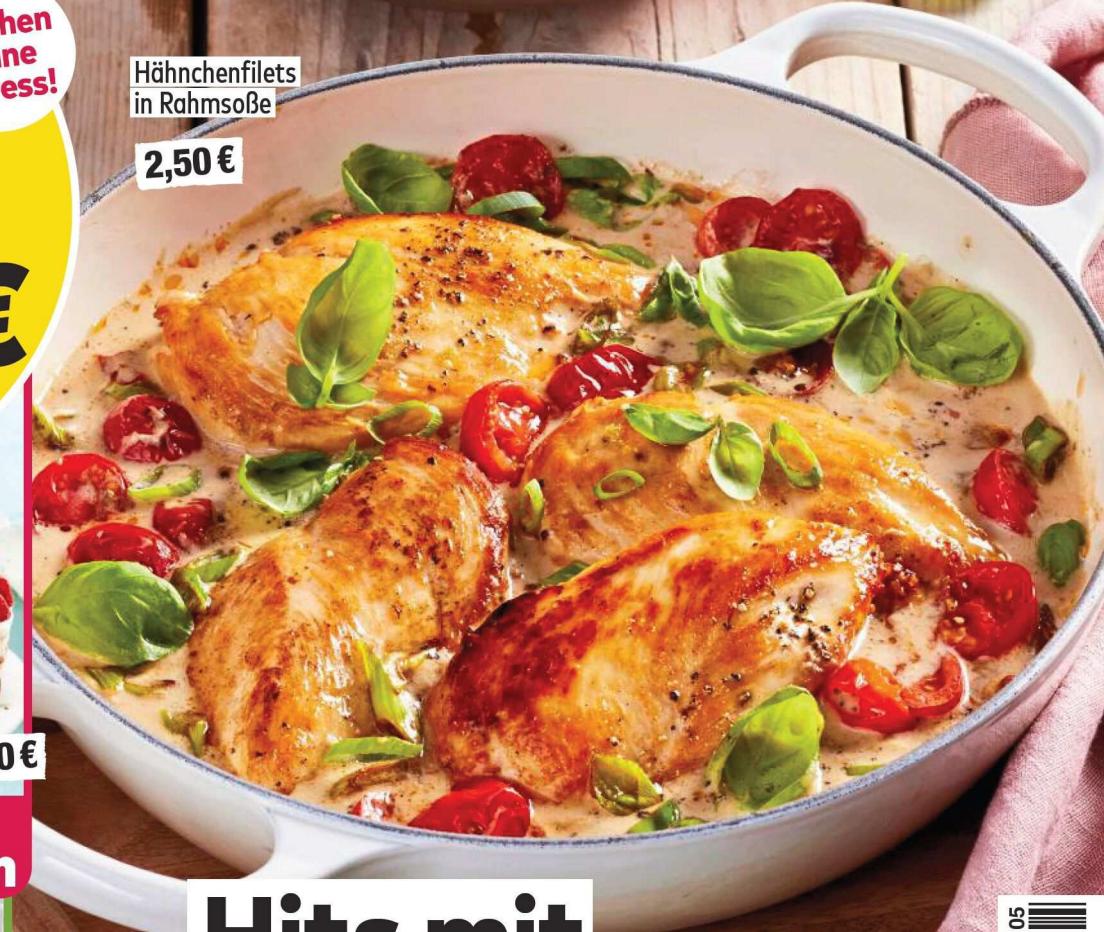
0,50 €

Stars auf der Kaffeetafel
Erdbeerkuchen



2,00 €

Mal ohne Fleisch
Würzige Kräuter-Gnocchi



4 195230 901807

Hits mit **Geflügel**

4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

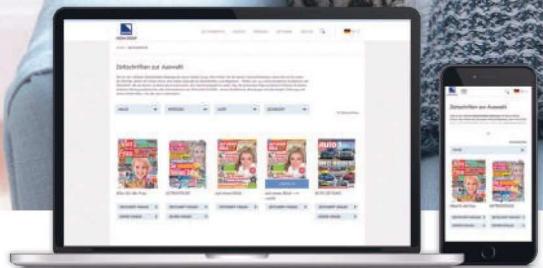


FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
 - ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
 - ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

WWW.BAUER-PLUS.DE



WE THINK POPULAR.



MEDIA GROUP

Liebe Leserinnen und Leser,

kombinieren Sie mal frühlingsfrisches Gemüse mit zartem Geflügel: heraus kommen wunderbare Schlemmergerichte ab S. 4. Endlich ist sie wieder da, die heißgeliebte Erdbeerzeit! Die fruchtig-frischen Rezeptideen für Kuchen und Torten finden Sie ab Seite 26. Einen genussvollen Wonnemonat Mai wünscht Ihnen

Ihre **Kreske Wolff**
Ressortleitung Rezepte pur

KOCH-IDEEN FÜR DEN MAI

Feines Geflügel 4

WOCHEPLANER

- | | | |
|-----------------|-------|----|
| 1. WOCHE | | 11 |
| 2. WOCHE | | 15 |
| 3. WOCHE | | 19 |
| 4. WOCHE | | 23 |

SO MACHT BACKEN SPASS

Endlich Erdbeeren! 26

Backschule: Himbeer-Biskuitrolle 32

FAVORIT DES MONATS 33

20-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS SCHNELLE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1 48

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

Küchen-Journal 14

4 Mal anders: Belegte Baguettes 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51



20



WOCHEPLANER
Köstliche Gerichte für jeden Tag

44



AUS 4 MACH 1

KOCH-IDEEN FÜR DEN MAI ALLES GUTE VON HÄHNCHEN UND PUTE

Geschmorte Keulen, Rouladen im Speckmantel, marinierte Spieße, Filets und Geschnetzeltes – hier ist garantiert für jeden was dabei!



10

27



SO MACHT BACKEN SPASS
Erdbeerkuchen zum Verlieben

35



TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT

Gerichte unter
400 Kalorien

VEGGIE

Gerichte ohne
Fleisch

SCHNELL

Gerichte fertig
in 30 Minuten

KINDER

Schmeckt
den Kleinen

FÜR
GÄSTE

Gerichte für
die Party

Rezepte pur im Abo:
Telefon: 040/32901616

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr;
0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf.

Feines Geflügel

Zartes Fleisch von Huhn oder Pute und buntes Gemüse verbinden sich in unseren neuen Schlemmer-Rezepten zu perfekter Harmonie. Mal überraschend, mal würzig, aber in jedem Fall einfach köstlich!

SCHNELL



TIPP: 75 g Babyspinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und mit der Tomatenmischung unter die Bandnudeln heben. Lecker!

Filets zu Tomaten-Pasta 2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 6 EL Öl • 4 Hähnchenfilets (à ca. 220 g) • Salz • Pfeffer
- 30 g Parmesan (Stück) • 40 g Butter • 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf • 1 EL flüssiger Honig
- 400 g Bandnudeln • 500 g Tomaten • 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel • 2 Stiele Basilikum
- 4 Stiele Oregano

ZUBEREITUNG:

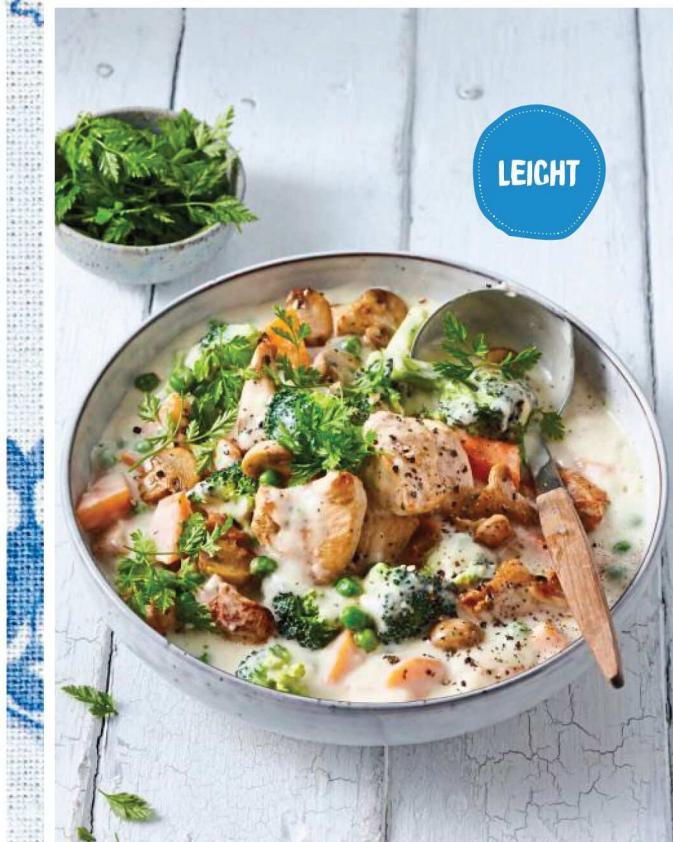
1 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Weiche Butter, Semmelbrösel, Senf, Honig und geriebenen Käse vermengen, mit Pfeffer würzen. Die Filets aus der Pfanne nehmen. Die Parmesanmischung auf die Filets verteilen, andrücken. Filets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: ca. 180 °C) 12–15 Minuten zu Ende garen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Die Tomaten waschen, putzen, vierteln und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen. Beides würfeln. Kräuterblättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Tomatenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und gehackte Kräuter mischen. Würzen.

3 Nudeln abgießen. 4 EL Öl erhitzen. Die Nudeln zufügen und schwenken. Die Tomatenmischung unterheben. Filets aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Mit Tomaten-Nudeln anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 910 kcal; E 71 g, F 33 g, KH 80 g



Hähnchen-Geschnetzeltes 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 300 g Möhren • 300 g Brokkoli • 300 g Champignons
- 1 Zwiebel • 600 g Hähnchenfilet • 4 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 1 EL Mehl • 500 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne
- 200 g tiefgefrorene Erbsen
- 2 Stiele Kerbel

ZUBEREITUNG:

1 Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hähnchenfilets trocken tupfen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets herausnehmen. 2 EL Öl im Bratöl erhitzen.

Zwiebel, Pilze und Möhren darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

3 Brokkoli und tiefgefrorene Erbsen zur Sahnesoße geben, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Hähnchenfilets zufügen und erwärmen. Schnetzeltes mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4 Kerbelblättchen von den Stielen zupfen. Hähnchen-Schnetzeltes anrichten. Mit Kerbel garnieren und servieren. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 42 g, F 18 g, KH 17 g

Tolle Marinaden

Mit diesen 4 raffinierten Rezepten wird Geflügel herrlich zart und aromatisch. Das lieben alle!



ASIATISCH

200 ml süßsaurer Asiasoße (Flasche), 1 EL geriebener Ingwer, 1 gehackte Knoblauchzehe, $\frac{1}{2}$ Bund gehackter Koriander, Salz, Pfeffer



FRANZÖSISCH

4 EL flüssiger Honig, 4 EL körniger Senf, 2 Stiele gehackter Estragon, 1 EL zerdrückte rosa Pfefferbeeren



ITALIENISCH

8 EL Öl, 1 EL gehackter Rosmarin, abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone, 2 EL Zitronensaft, 5 EL Weißwein, 1 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer



AMERIKANISCH

200 ml Barbecuesoße (Flasche), 1 gehackte Chilischote, 2 EL Ahornsirup, einige zerbröselte Taco-Chips

TIPP: So wird es wunderbar fruchtig: 1 kleine Mango (ca. 325 g) würfeln, pürieren und unter die Vinaigrette für den Kartoffelsalat rühren.



Marinierte Putenspieße mit Kartoffel-Radieschen-Salat 2,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 100 ml Bier • 2 EL Sojasoße
- 2 EL flüssiger Honig • 6 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 600 g Kartoffeln
- 300 g grüne Bohnen (TK)
- 200 g TK-Erbsen
- 250 g Radieschen
- ½ Salatgurke • 2 rote Zwiebeln
- 100 ml heller Balsamico-Essig
- 1 EL Pinienkerne • evtl. Kräuter zum Bestreuen • 8 Holzspieße
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Schnitzel längs halbieren. Bier, Sojasoße, Honig und 2 EL Öl verrühren. Würzen. Mit dem Fleisch mischen. Ca. 45 Minuten ziehen lassen.

2 Kartoffeln waschen. In Wasser ca. 20 Minuten kochen. Bohnen in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen. Gemüse abgießen.

3 Die Radieschen vierteln. Gurke schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Essig, Zwiebeln, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren. Kartoffeln abgießen. Mit Gemüse und Vinaigrette mischen. Ziehen lassen.

4 Fleisch aus der Marinade nehmen und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Spieße auf ein mit Backpapier

ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 35–40 Minuten braten. Pinienkerne rösten. Spieße aus dem Ofen nehmen. Mit dem Salat anrichten. Mit Pinienkernen und evtl. Kräutern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 ¾ Stunden. Pro Portion: ca. 570 kcal; E 43 g, F 26 g, KH 38 g

Salbei-Brathähnchen **2,70 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg) • Salz • Pfeffer
- 1 EL grober Senf • 1 Knoblauchzehe • 1 Schalotte • 1 Bund Salbei
- 1 Bio-Zitrone • 100 g Butter
- Zitronenschnitze zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen mithilfe eines Löffels von innen mit Senf einstreichen. Knoblauch und Schalotte schälen. Beides halbieren und das Hähnchen damit füllen.

2 Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Haut des Hähnchens vorsichtig anheben, dabei am Hals des Hähnchens beginnen. 6–7 Salbeiblättchen in einer Linie gleichmäßig unter die Haut schieben.

3 20 große Salbeiblätter in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Weiche Butter und die abgeriebene Zitronenschale zu den pürierten Salbeiblättchen geben, nochmals pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Salbei-Zitronen-Butter auf dem Hähnchen verteilen.

4 Das Hähnchen in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 1 Stunde garen. Dabei ab und zu mit der übrigen Salbei-Zitronen-Butter einstreichen. Hähnchen herausnehmen und anrichten. Mit Zitrone garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 690 kcal; E 60 g, F 50 g, KH 0 g



**TITEL-
REZEPT**

Hähnchenfilets in Rahmsoße **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund Lauchzwiebeln • 150 g Kirschtomaten • 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Speisestärke • 4 Hähnchenfilets (à ca. 200 g) • Salz • Pfeffer
- 400 g Bandnudeln • 2 EL Öl
- 200 g Schlagsahne • 200 ml Gemüsebrühe • 1 EL Senf
- 3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG:

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Gehackten Knoblauch und Speisestärke vermischen. Hähnchenfilets trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in der Knoblauch-Stärke-Mischung wenden.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisungen garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Filets herausnehmen.

3 Das Bratöl mit Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen und kurz köcheln. Senf einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets in die Rahmsoße geben und ca. 5 Minuten köcheln. Nach ca. 2 Minuten der Kochzeit Tomatenhälften und Lauchzwiebelringe zufügen.

4 Die Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Nudeln abgießen. Filets herausnehmen und anrichten. Mit Basilikum bestreuen. Nudeln dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 22 g, F 30 g, KH 58 g



TIPP: 1 Zwiebel in Ringe schneiden. 1 EL Mehl und Edelsüß-paprika mischen. Zwiebel darin wenden. In 1 EL Öl aussacken und auf den Rouladen anrichten.

Putenrouladen im Speckmantel 2,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kartoffeln • 12 EL Öl • Salz • Pfeffer • 8 Putenschnitzel (à ca. 100 g) • 4–6 TL rotes Pesto (Glas)
- 16 Scheiben Bacon • 300 g grüne Bohnen (TK) • 1 Bund Radieschen • 1 Zwiebel • 5 EL Weißweinessig • ½ TL flüssiger Honig

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit 3 EL Öl vermengen. Mit Salz

würzen. Kartoffelpalten auf ein Backblech verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Schnitzel flach klopfen und mit Pesto bestreichen. Schnitzel je mit 2 Scheiben Bacon belegen und aufrollen. Schnitzel mit überstehendem Bacon umwickeln. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum ca.

5 Minuten braten. Rouladen zu den Kartoffeln auf das Blech geben und ca. 8 Minuten zu Ende garen.

3 Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 6 EL Öl unterrühren. Bohnen abgießen, mit

den Zwiebelwürfeln vermengen. Kartoffelpalten aus dem Ofen nehmen. Mit Bohnen, Radieschen und Vinaigrette vermengen. Rouladen aus dem Ofen nehmen. Mit dem Bohnen-Kartoffel-Salat auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 700 kcal; E 21 g, F 50 g, KH 39 g

2,50 €

Asiatisches Hühnerfrikassee

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund Suppengrün
- 1 Zwiebel • 400 g Hähnchenfilet • 500 ml Gemüsebrühe
- 3 Möhren • 1 Glas (425 ml) Mini-Maiskolben • 250 g Champignons • 1 rote Paprika
- 200 g Basmatireis
- Salz • 1 EL Öl
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Speisestärke • Pfeffer
- evtl. Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Suppengrün putzen, evtl. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln. Filets und vorbereitetes Gemüse in einen Topf geben. Brühe und 1 l Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.
- 2 Möhren schälen und in Streifen schneiden. Mais abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Pilze putzen und in Scheiben

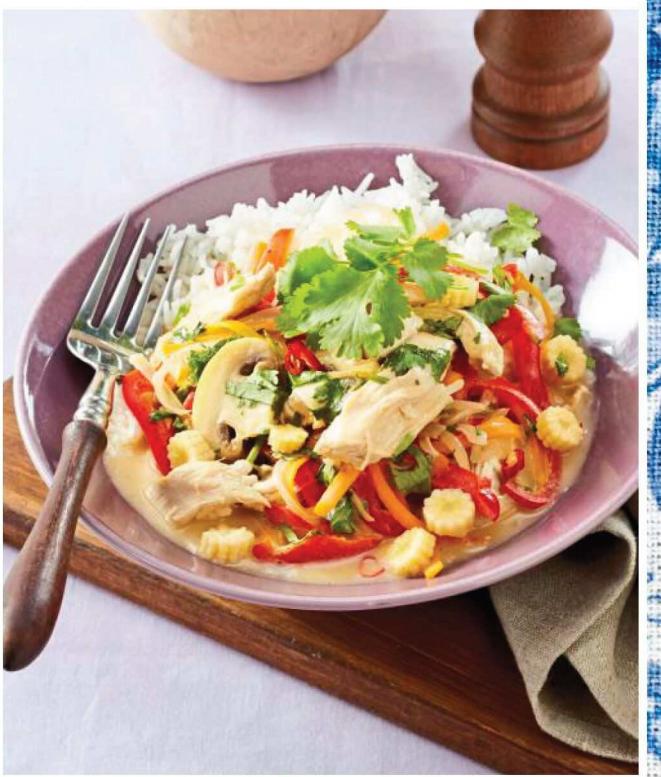
schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, in Streifen schneiden. Filets aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und 400 ml davon abmessen.

3 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Öl erhitzen. Pilze, Paprika, Möhren und Mais darin andünsten. Mit abgemessener Brühe und Kokosmilch ablöschen, aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser verrühren. Die Soße damit binden und würzen.

4 Die Hähnchenfilets zerzupfen, in die Soße geben und erhitzen. Reis abgießen. Hühnerfrikassee und Reis in tiefen Tellern anrichten. Evtl. mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 35 g, F 29 g, KH 61 g



Ciclopoli
gegen Nagelpilz

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz



Mit besonderer,
wasserlöslicher Lackgrundlage



Transportiert den Wirkstoff
tief in den Nagel



Schnell und einfach anzuwenden

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack. **Anwendungsgebiete:** Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Apothekenpflichtig. Stand: November 2022. Polichem SA, 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsstellen 2022

almirall

Geschmorte Hähnchenkeulen 2,80 €

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

- 2 Möhren • 3 Stangen Sellerie • 200 g Champignons
- 3 rote Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 6 Hähnchenkeulen (à ca. 320 g) • Salz • Pfeffer • 2 EL Öl
- 100 g Speckwürfel • 3 Lorbeerblätter • 600 ml trockener Rotwein
- 150 ml Hühnerbouillon
- evtl. Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1** Möhren schälen. Sellerie putzen und waschen. Beides in Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln vierteln. Knoblauch grob hacken. Hähnchenkeulen trocken tupfen, rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Öl in einem Bräter erhitzen. Speckwürfel darin ausschmelzen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Hähnchenkeulen in zwei Portionen im

heißen Speckfett anbraten. Keulen herausnehmen.

- 3** Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Champignons zufügen, ebenfalls andünsten. Lorbeer und Speck zufügen. Hähnchenkeulen darauflegen. Alles mit Rotwein ablöschen, kurz einköcheln. Mit Bouillon ablöschen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 ½ Stunden köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Hähnchenkeulen in Rotweinsoße in tiefen Tellern anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren und servieren. Dazu schmecken Nudeln und ein grüner Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 3 ½ Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 68 g, F 52 g, KH 34 g

FÜR
GÄSTE



Gefüllte Hähnchenfilets 2,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

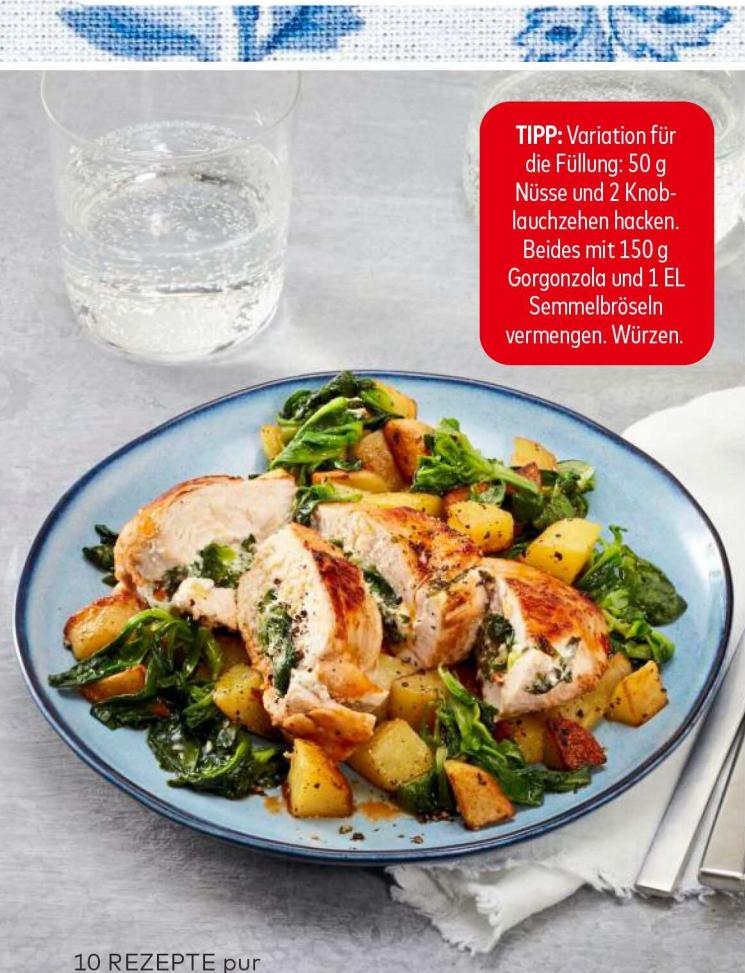
- 200 g Feldsalat • 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g) • 100 g Doppelrahmfrischkäse • Salz • Pfeffer • 1 EL Butterschmalz • 4 EL Öl • 800 g Kartoffeln • 2 Knoblauchzehen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1** Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Filets trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer waagerecht Taschen in die Filets schneiden. 50 g Feldsalat und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenfilets mit der Frischkäsemischung füllen.
- 2** Butterschmalz und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Filets herausnehmen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 3** Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin unter Wenden ca. 12 Minuten braten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl im Bratsatz vom Fleisch erhitzen. Knoblauch darin andünsten. 150 g Feldsalat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Filets aus dem Ofen nehmen, mit Röstkartoffeln und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 48 g, F 19 g, KH 26 g



WOCHENPLANER

1.

WOCHE



SAMSTAG

Rhabarber- **2,00 €** Erdbeer-Auflauf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Rhabarber • 150 g Erdbeeren
- 1 Päckchen Vanillezucker • 3 Eier (Größe M) • 5 EL Schlagsahne • 120 g saure Sahne • 80 g Zucker • 1 Prise Salz • 60 g Dinkelmehl • 30 g gemahlene Mandeln ohne Haut
- 1/2 TL Backpulver • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Rhabarber und Vanillezucker mischen. 2/3 der Früchtemischung in eine gefettete Auflaufform geben.

2 Eier, Schlagsahne, saure Sahne, Zucker und Salz schaumig rühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, unter die Eiermasse heben. Teig auf die Früchtemischung verteilen.

3 Übrige Früchtemischung auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca.

30 Minuten backen. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, anrichten und noch warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 410 kcal; E 11 g, F 23 g, KH 42 g



SONNTAG

Feiner Burgunderbraten **2,90 €**

Saftiges Fleisch in einem aromatischen Rotwein-Sud geschmort, dazu Brokkolini. Was für ein Sonntagsessen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Rinderbraten (z.B. aus der Keule) • Salz • Pfeffer
- 3 EL Öl • 2 Zwiebeln • ½ Bund Suppengrün • 1 EL Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 2 Lorbeerblätter • 1 TL Wacholderbeeren • 1 TL schwarze Pfefferkörner • 1 EL Soßenbinder
- 500 g Brokkolini

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln schälen, in Stücke

schneiden. Suppengrün putzen, evtl. schälen, ebenfalls in Stücke schneiden. Fleisch aus dem Bräter nehmen. Vorbereitetes Gemüse und Zwiebeln im heißen Bratöl andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner zufügen.

Fleisch wieder in den Bräter geben. 300 ml Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

2 Fleisch aus dem Weinsud nehmen. Den Weinsud

durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sud aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Soßenbinder binden. Fleisch in Scheiben schneiden und in der Soße erwärmen.

3 Brokkolini putzen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen. Fleisch, etwas Soße und Brokkolini auf Tellern anrichten. Übrige Rotweinsoße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 570 kcal; E 49 g, F 15 g, KH 34 g



MONTAG

Knusper-Schnitzel mit cremigem Spinat **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 175 g Halloumi (Grillkäse)
- 50 g geröstete Macadamia-Nüsse • 75 g Semmelbrösel
- Pfeffer • 750 g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schlagsahne • 2 Eier (Größe M) • 3 EL Mehl • Salz
- 4 Schweineschnitzel (à ca. 125 g) • 10 EL Öl • evtl. Zitrone und Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1** Käse fein würfeln. Nüsse hacken. Mit Käsewürfeln und Semmelbröseln mischen. Mit Pfeffer würzen. Spinat

putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Sahne und gehackten Knoblauch in einem Topf ca. 10 Minuten einköcheln.

- 2** Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen flachen Teller geben. Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3** Schnitzel flach klopfen. Erst im Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in der Nussmischung wenden. Je 5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel

darin in zwei Portionen unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

- 4** Die Knoblauch-Sahne mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Schnitzel und Spinat auf Tellern anrichten. Evtl. mit Zitrone und Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 970 kcal; E 46 g, F 55 g, KH 67 g



KINDER

DIENSTAG

Spaghetti mit Hacksoße **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Möhren • 1 Zwiebel
- 2 EL Öl • 500 g gemischtes Hackfleisch • Salz • Pfeffer • 150 g griechischer Sahnejoghurt (10%)
- 400 g Vollkornspaghetti • 150 g Babyspinat • 20 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG:

- 1** Möhren und Zwiebel schälen. Beides würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Zwiebel zufügen, andünsten. Joghurt unter die Soße rühren.

- 2** Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und gut abtropfen lassen.

- 3** Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Spaghetti zur Hacksoße geben und vermengen. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.

- 4** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Spaghetti mit Hacksoße auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu schmeckt geriebener Parmesan.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 670 kcal; E 44 g, F 21 g, KH 72 g



FÜR
GÄSTE

MITTWOCH

Medaillons mit Remoulade **2,80 €**

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 600 g Schweinefilet • 500 g Champignons • 2 EL Öl • Salz • Pfeffer
- 200 g Sahne • 150 g Crème fraîche
- 1 Päckchen (250 ml) Jägersoße
- 1 Möhre • 1 rote Zwiebel • 3 Lauchzwiebeln • 2 Gewürzgurken (Glas)
- 1 EL Kapern (Glas) • 3 EL Mayonnaise
- 200 g Schmand • 1 TL Weißweinessig
- evtl. Kerbel zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Filets und Pilze in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Filets darin rundherum anbraten und würzen. Herausnehmen. Pilze im Bratöl andünsten. Vorbereitete Zutaten in eine Auflaufform geben. Sahne, Crème fraîche und Soßenpulver verrühren, darübergießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 45 Minuten überbacken.

2 Möhre raspeln. Zwiebel würfeln. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Gurken fein würfeln. Kapern hacken. Mayonnaise, Schmand und Essig verrühren. Gemüse, Zwiebel, Gurken und Kapern unterrühren. Remoulade würzen. Alles anrichten. Evtl. mit Kerbel garnieren. Dazu passen gebackene Kartoffelstullen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 31 g, F 35 g, KH 41 g



VEGGIE

DONNERSTAG

Bunte Gemüsepfanne **2,20 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- je 2 gelbe, grüne und rote Paprikaschoten • 2 Zucchini • 400 g Champignons • 2 Knoblauchzehen • 3 Zweige Rosmarin • 5 Stiele Thymian • 3 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 500 ml Tomatensaft

ZUBEREITUNG:

1 Paprika und Zucchini putzen und waschen. Beides in Stücke schneiden. Champignons putzen, halbieren und eventuell vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackten Knoblauch darin andünsten. Paprikastücke, Zucchinistücke und Champignons darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Rosmarinnadeln und Thymianblättchen unter die Gemüsemischung heben. Den Tomatensaft angießen, aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsepfanne anrichten. Dazu schmeckt Baguettetbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 19 g, F 23 g, KH 31 g



FREITAG

Seelachs-Béchamel-Kartoffeln **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g tiefgefrorenes Seelachsfilet • 1 kg Kartoffeln
- Salz • 30 g Butter
- 30 g Mehl • 500 ml Milch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 3 EL grober Senf • Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

1 Seelachsfilets auftauen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und je nach Größe längs vierteln oder sechsteln. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Senf einröhren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3 Seelachsfilets trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Fischwürfel in die heiße Béchamelsauce geben und bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. (Dabei die Soße nicht mehr aufkochen!)

4 Kartoffeln abgießen und zur Béchamelsauce geben. Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Röllchen schneiden. Seelachs-Béchamel-Kartoffeln in Schalen anrichten und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit restlichem Schnittlauch garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 480 kcal; E 38 g, F 15 g, KH 44 g

Küchen-Journal

Jeden Monat neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

Garen ohne viel Fett

Es muss ja nicht immer die große Diät sein! Wer auf verdeckte Fettfallen achtet, kann jede Menge Kalorien sparen – und ganz nebenbei abnehmen

Die Farbe entscheidet

Bevorzugen Sie rote Soßen statt Béchamel und Mehlschwitze. Rote Soßen werden meist aus Tomatenmark, Essig, Zucker, Gewürzen und eventuell sogar Chilis zubereitet und sind daher meist fettarm. Sie können zusätzlich sparen, wenn Sie die Soße mit dem Löffel dosieren. 1–2 TL pro Beilage reichen völlig.

Am Öl sparen

Sprühen Sie Ihre Pfanne mit einem Öl-Spray aus, statt Öl hineinzugießen. Das spart pro Portion 115 Kalorien bzw. 12 g Fett. Alternativ können Sie auch einen Öl-Sprühser kaufen und diesen selbst mit Öl befüllen. Ebenfalls sparsam: Geben Sie ein paar Tropfen Öl in die Pfanne und pinseln Sie sie damit aus. So verteilen Sie das Öl gleichmäßig und benötigen weniger davon.

Das richtige Fleisch

Leicht kochen beginnt schon beim Einkaufen. Achten Sie bereits im Supermarkt auf die Fettbilanz. Kaufen Sie nur mageres rotes Fleisch oder Geflügel ohne Haut: Das spart rund 10 g Fett pro Portion. Gleichzeitig bringt reichlich Eiweiß den Körper in Form und regt den Stoffwechsel an. Falls Sie doch mal ein Stück mit Fettrand erwischen, können Sie den Rand ja einfach nach dem Garen abschneiden.

Sahnges

Wenn Sie nicht auf Sahne verzichten wollen, nehmen Sie die Hälfte! Sie können den Rest durch Milch ersetzen. Oder: Kokosmilch nehmen. Die peppt das Gericht exotisch auf.

Dünsten und dämpfen

Garen Sie Gemüse in etwas Brühe. Das gibt Geschmack und spart die zerlassene Butter.

Fettkännchen

Der Ausguss an der Unterseite der Kanne macht's möglich – so kann der Bratenfond unter der Fettschicht problemlos abgegossen werden. Gibt's z. B. bei Amazon.

Das Augenmaß trügt

Nehmen Sie Öl für Dressings nicht nach Gefühl. Messen Sie mit EL oder TL ab.



Gesunder Knuspergenuss

Mit 30 % weniger Zucker und palmölfrei sind die Bio-Granolas perfekt für ein gesundes Frühstück. In den Sorten „Banane“ und „Himbeer“ „Granola“ von Bohlsener Mühle, 350 g ca. 4,30 €



Raspeln statt schneiden

Rote Bete ist ein tolles Topping für Salate und Suppen. Dafür das Gemüse am besten nicht schneiden, sondern auf einer Haushaltsreibe auf der groben Seite in feine Streifen raspeln. Da das Gemüse stark färbt, am besten Einweghandschuhe bei der Verarbeitung tragen.

1,5 kg

Reis ist jeder Deutsche etwa jährlich. In Japan liegt der Pro-Kopf-Verbrauch bei 34,2 kg, in China sogar bei 40,7 kg.

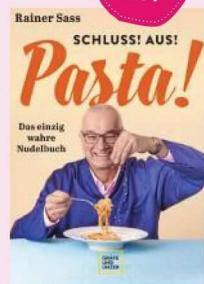
Quelle: Statista



Für alle Pasta-Fans

Unkompliziert, schnell gekocht und trotzdem raffiniert sind die Nudelrezepte, die Fernsehkoch Rainer Sass in seinem Buch vorstellt. „Schluss! Aus! Pasta!“, Gräfe und Unzer, 24 €

BUCH-TIPP





SAMSTAG

Grießbrei mit Kirschkompost **1,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Glas (720 ml) Kirschen • 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 750 ml Milch
- 60 g Zucker • 30 g Butter oder Margarine • 80 g Weichweizengrieß
- 1 Ei (Größe M) • 1 Prise Salz
- Zimtzucker zum Bestreuen
- evtl. Melisse zum Verzieren

ZUBEREITUNG:

1 Kirschen abtropfen, Saft dabei auffangen. Puddingpulver und 6 EL Saft verrühren. Übrigen Saft aufkochen. Puddingpulver einröhren und ca. 1 Minute köcheln. Die Kirschen unterheben.

2 Milch, 40 g Zucker und Fett aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

3 Ei trennen. Eiweiß, Salz und 20 g Zucker steif schlagen. Eigelb verquirlen und mit 2 EL Grieß verrühren, dann unter Rest Grießbrei rühren. Den Eischnee unterheben. Grießbrei und Kompott anrichten. Mit Zimtzucker bestreuen. Grieß anrichten. Evtl. mit Melisse verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 11 g, F 15 g, KH 79 g



SONNTAG

Schlemmer-Nudeln mit Erbsen und Schinken **2,50 €**

Wenn es mal besonders fix gehen soll, ist dieses Gericht einfach ideal. Und es schmeckt auch den Kleinen!

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g tiefgefrorene Erbsen
- 400 g Nudeln (z.B. Orecchiette)
- Salz • 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl • 75 g Parmesan (Stück)
- 4 Eigelb (Größe M) • 125 g Schlagsahne • Pfeffer • 2 Stiele Kerbel • 12 Scheiben geräucherter Schinken

ZUBEREITUNG:

1 Tiefgefrorene Erbsen auftauen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gehackten

Knoblauch und aufgetaute Erbsen zufügen, unter Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Parmesan fein reiben.

2 Nudeln abgießen, ca. 4 EL Garwasser dabei auffangen. Nudeln gut abtropfen lassen, zu den Erbsen in die Pfanne geben und erhitzen. Nudeln und Erbsen gut vermengen. Eigelb, Sahne, das aufgefangene Garwasser und geriebenen Parmesan in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eiersahne zu den Erbsen-Nudeln

TIPP: $\frac{1}{4}$ Baguette in Scheiben schneiden. Auf ein Blech legen. Brot mit 3 EL Öl beträufeln. Im Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten backen und dazu reichen.

gießen und kurz unterheben. Die Eiersahne dabei nicht stocken lassen.

4 Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Erbsen-Nudeln auf einer Platte anrichten und den Schinken darauf verteilen. Mit gehacktem Kerbel bestreuen und mit restlichem Kerbel garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 665 kcal; E 23 g, F 40 g, KH 52 g



MONTAG

Gemüse-Topf mit Fleischklößchen **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Möhren • 400 g Zucchini
- 400 g Champignons
- ½ Bund Thymian • 3 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe • 300 g Kirschtomaten • 3 ungebrühte feine Bratwürste (à ca. 100 g)
- Salz • Pfeffer • einige Spritzer Worcestersoße

ZUBEREITUNG:

- 1** Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in feine Scheiben schneiden. Champignons

putzen und vierteln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen.

- 2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhrenscheiben, Zucchinischeiben, Champignons und Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen, andünsten. Die Gemüsebrühe angießen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln.

- 3** Kirschtomaten waschen und vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Wurstbrät als Klößchen aus der

TIPP: Vegetarische Variante: Statt der Fleischklöße 1 Packung (250 g) Grießklößchen (Kühlregal) in Brühe ca. 10 Minuten ziehen lassen, zum Eintopf geben.



DIENSTAG

Hackpfanne mit Spiegelei **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Basmatireis • Salz • 3 Lauchzwiebeln • 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 500 g gemischtes Hackfleisch • Pfeffer
- 75 ml Chilisoße (Flasche) • 2 EL Sojasoße • Chiliflocken • 4 Eier (Größe M)

ZUBEREITUNG:

- 1** Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

- 2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln, bis auf einige, und Zwiebelwürfel zufügen, weitere ca. 3 Minuten braten. Chilisoße, 3 EL Wasser und Sojasoße zufügen, ca. 3 Minuten köcheln. Die Hacksoße mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

- 3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleien braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abgießen. Mit Hacksoße und Spiegeleien in Schalen anrichten. Mit übrigen Lauchzwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 44 g, F 33 g, KH 41 g



MITTWOCH

Würziger Gyros-Auflauf **2,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Schweineschnitzel (à ca. 180 g)
- 2 Zwiebeln • 2 EL Öl • 1 EL Gyros gewürz • 1 rote Paprikaschote
- 300 g Champignons • 200 g Crème fraîche • 100 g Schlagsahne • Salz
- Pfeffer • 50 g Gouda (Stück)
- evtl. Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Schnitzel in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Fleisch, Zwiebeln, Öl und Gyros gewürz vermengen. Kalt stellen.

2 Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Pilze putzen und halbieren. Crème fraîche und Sahne verrühren. Würzen. Gouda grob reiben.

3 Gyros portionsweise in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Salz würzen. Paprika und Pilze unterheben, andünsten. Gyros in 4 kleine Auflaufformen (oder in eine große Auflaufform) geben. Sahne darübergießen. Mit Gouda bestreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten überbacken. Aus dem Ofen nehmen und anrichten. Gyros-Auflauf evtl. mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 520 kcal; E 47 g, F 34 g, KH 6 g



DONNERSTAG

Steaks mit Kartoffeln **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g kleine Kartoffeln • 1 Bund Möhren • 2 Zweige Rosmarin • 4 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 4 Schweinerückensteaks (à ca. 125 g) • 2 EL süßsäure Chilisoße (Flasche) • Lauchzwiebeln zum Bestreuen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln waschen und längs halbieren. Möhren schälen, ebenfalls längs halbieren. Rosmarinnadeln abstreifen und hacken. Kartoffeln, Möhren, Rosmarin, 2 EL Öl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 30 Minuten backen.

2 Steaks trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Chilisoße bestreichen. Steaks ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit zu den Kartoffeln und Möhren mit auf das Blech geben und zu Ende garen. Aus dem Ofen nehmen und alles auf einer Platte anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Tomatensalsa.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 500 kcal; E 33 g, F 19 g, KH 44 g



FREITAG

Fischpfanne mit Paprika **2,60 €**

bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

3 Fischfilets trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Gemüse in der Pfanne etwas zur Seite schieben. Fischfilets in die Soße legen und das Gemüse vom Rand auf die Fischfilets geben. Alles zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 8 Minuten ziehen lassen. Fischpfanne anrichten. Evtl. mit Kerbel garnieren. Dazu schmeckt Reis.

ZUBEREITUNG:

1 Fisch auftauen. Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

2 Fett in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Wein, Brühe und Sahne zugießen. Erbsen zufügen, aufkochen. Alles zugedeckt

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 560 kcal; E 34 g, F 18 g, KH 55 g

DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

REZEpte pur Das Original! **JANUAR**

Das Original!

REZEpte pur

70 Rezepte für 1,20€ Alle Rezepte doppelt getestet

PREISWERT & SCHNELL KOCHEN!

Scharfer Paprika-Gulasch-Topf 2,50 €

Schlemmer-Eintöpfe

Keine Mindestlaufzeit!

Jederzeit kündbar!

Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

0180 6 / 36 93 36

Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).
Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



LEICHT

SAMSTAG

Crêpe frisée mit Beeren **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Ei (Größe M) • 30 g Zucker • 1 Prise Salz • $\frac{1}{6}$ l Milch • 140 g Mehl • 1 TL Backpulver • 200 ml Apfelsaft • 2 TL Soßenpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 200 g TK-Beerenmischung • 300 ml Öl • 100 g Schlagsahne • 1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG:

1 Ei, Zucker, Salz und Milch verrühren. Mehl und Backpulver unterrühren. Saft, bis auf 4 EL, aufkochen. Soßenpulver und übrigen Saft verrühren. Den kochenden Saft damit binden. Beerenmischung unterheben.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in einen Einmal-Spritzbeutel füllen und eine kleine Ecke abschneiden. Teig von der Mitte der Pfanne beginnend spiralförmig in das Öl spritzen, von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Aus Rest Teig auf die gleiche Weise 3 weitere Crêpes backen. Sahne steif schlagen. Crêpes, Sahne und etwas Beeren anrichten. Mit Puderzucker bestäuben. Übrige Beerensoße dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 370 kcal; E 8 g, F 16 g, KH 45 g



FÜR
GÄSTE

SONNTAG

Schweinemedailloons mit Gemüse **2,80 €**

Einfach gemacht und superlecker: Das Fleisch brutzelt in der Pfanne, während Kartoffeln und Möhren im Ofen garen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g kleine Kartoffeln
- 2 Möhren • 3 rote Zwiebeln
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 1 Zucchini • 1 Aubergine
- 9 EL Öl • 2 TL Chiliflocken
- Salz • Pfeffer • 200 g Kirschtomaten • 1 Schweinefilet (ca. 450 g) • evtl. Petersilie zum Garnieren • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln waschen, halbieren. Möhren schälen, quer halbieren und längs vierteln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen, in

Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2 Vorbereitetes Gemüse, 8 EL Öl und Chili mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 35–40 Minuten backen. Tomaten waschen, ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit zum Gemüse geben.

3 Das Schweinefilet in ca. 12 Medaillons schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne

TIPP: 1 Packung Kräutersoße (für 250 ml Flüssigkeit) nach Packungsanweisung zubereiten und zu den Medaillons reichen. Köstlich!

erhitzen. Die Schweinemedailloons darin von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das Kartoffel-Möhren-Gemüse aus dem Ofen nehmen. Mit den Schweinemedailloons auf Tellern anrichten und mit Salz bestreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 33 g, F 45 g, KH 28 g



MONTAG

Kofte in Kokos-Curry-Soße **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g rote Linsen • 1 Dose (850 ml) geschälte Tomaten
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 1 TL rote Currysauce • Salz
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 3 TL Garam Masala (Gewürzmischung) • 3 EL Öl • 2 Lauchzwiebeln • 150 g Crème fraîche
- evtl. Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1** Linsen in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen. Tomaten, Kokosmilch und Currysauce in einem hohen Rührbecher pürieren.
- 2** Hackfleisch mit 2 TL Garam Masala und Salz kräftig würzen. Linsen abgießen, abschrecken und unter das Hackfleisch heben.
- 3** Aus der Hackmasse erst ca. 12 Bällchen, dann daraus Köfte formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Köfte darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Kokos-Curry-Soße zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

Die Kokos-Curry-Soße mit Salz abschmecken.

- 4** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kokos-Curry-Soße mit Salz und 1 TL Garam Masala würzig abschmecken. Die Köfte in Kokos-Curry-Soße anrichten und mit Crème fraîche beträufeln. Mit den Lauchzwiebelringen bestreuen und evtl. mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 900 kcal; E 50 g, F 57 g, KH 48 g



DIENSTAG

Bratwurst mit Kartoffelpüree

2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 6 Zwiebeln
- 5 EL Öl • 60 g Butter • 1 EL flüssiger Honig • 2 Lorbeerblätter • 250 ml dunkles Weizenbier • Pfeffer
- 120 g Parmesan (Stück) • 200 ml Milch • 4 Bratwürste (à ca. 100 g)
- evtl. Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

- 1** Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 2 EL Öl und 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin anbraten. Honig, Lorbeer und Bier zufügen, ca. 10 Minuten schmoren. Würzen. Die Zwiebeln warm stellen.

- 2** Käse reiben. Kartoffeln abgießen. 40 g Butter, Milch und geriebenen Käse zufügen, zerstampfen. Püree mit Salz würzen und ebenfalls warm stellen.

- 3** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste darin unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Bratwürste und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Geschmorte Zwiebeln darüber verteilen. Evtl. mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 700 kcal; E 33 g, F 43 g, KH 39 g

**MITTWOCH****Rindfleisch mit Reisnudeln 2,90 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 400 g Nudeln (z.B. Kritharaki, kleine Reisnudeln) • Salz • 1 rote Paprikaschote • 400 g tiefgefrorene grüne Bohnen • 400 g Rinderhufsteaks
- 3 EL Öl • Pfeffer • 6 EL Hoisinsoße (dunkle Asiasoße)

ZUBEREITUNG:

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschote putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Steakstreifen darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikastreifen zufügen und andünsten. Mit der Hoisinsoße ablöschen und ca. 6 Minuten braten.

3 Die Nudeln und Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen. Beides zu der Steak-Paprika-Mischung geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rindfleisch mit Reisnudeln auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 610 kcal; E 39 g, F 16 g, KH 75 g

**DONNERSTAG****Bunte Gemüsesuppe mit Speck****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN: 2,30 €**

- 800 g Kartoffeln • 600 g Kohlrabi
- 1 Bund Lauchzwiebeln • 800 g Möhren • 2 Lorbeerblätter • 1,5 l Gemüsebrühe • 200 g Schinkenspeck in Scheiben • 300 g tiefgefrorene Erbsen • Salz • Pfeffer
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Beides würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Vorbereitetes Gemüse und Lorbeerblätter in der Gemüsebrühe aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Speck in Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten ausbacken. Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen.

3 Lorbeer aus der Suppe nehmen. Speck herausnehmen. Suppe würzen, anrichten. Speck und Erbsen darüberstreuen. Evtl. mit Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Landbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 22 g, F 15 g, KH 59 g

**FREITAG****Knusper-Fisch mit Buttermöhren 2,80 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 4 tiefgefrorene Seelachsfilets (à ca. 150 g) • 300 g Kartoffeln • 1 Bund Petersilie
- 1 Zwiebel • 2 EL Öl • 2 EL Butter • 1 EL Mehl • 400 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • Salz • Pfeffer • 2 EL Zitronensaft • 4 EL Sahne-Meerrettich • 600 g Möhren

ZUBEREITUNG:

1 Fischfilets auftauen. Kartoffeln schälen und raspeln. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Zwiebel schälen, würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. 1 EL Butter zufügen und schmelzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

Die Hälfte Petersilie einrühren. Soße würzen.

3 Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und jeweils mit 1 EL Sahne-Meerrettich bestreichen. Filets in eine Auflaufform geben. Kartoffelraspel auf die Filets verteilen, andrücken. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 8–10 Minuten backen.

4 Möhren schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 1 Minute kochen. Abgießen. 1 EL Butter in einem Topf schmelzen. Möhren darin schwenken. Übrige Petersilie unterrühren. Fischfilets aus dem Ofen nehmen. Mit Buttermöhren und Soße auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 55 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 590 kcal; E 34 g, F 36 g, KH 29 g

Belegte Baguettes

Fruchtig gefüllt, pikant belegt oder knusprig im Ofen überbacken – mit diesen köstlichen Brot-Variationen ist Ihr Abendessen gerettet!

Mortadella-Baguette

200 g bunte Kirschtomaten waschen und halbieren.
2 Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
1 Packung (4 Stück; 300 g) Baguette-Brötchen zum Fertigbacken aufschneiden. Mit 4 EL **Basilikumpesto (Glas)** bestreichen. Tomaten und Lauchzwiebeln darauf verteilen.
100 g Gorgonzola darüberbröseln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Baguette-Brötchen mit **100 g Mortadella in hauchdünnen Scheiben** belegen.



Chorizo-Baguette

3 Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
1 Paprika waschen und in Ringe schneiden. **75 g Chorizo** und **100 g Manchego** in dünne Scheiben schneiden.
1 Packung (4 Stück) Baguette-Brötchen zum Fertigbacken aufschneiden.
1 Knoblauchzehe hacken und mit **4 EL Olivenöl** verrühren. Brötchen damit bestreichen. Mit Tomaten, Paprika, Wurst und Käse belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten überbacken.



Hotdog-Baguette

1 Packung (4 Stück; 300 g) Baguette-Brötchen zum Fertigbacken im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.
4 Hotdog-Würstchen (à ca. 50 g) in Salzwasser erhitzen.
75 g Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden.
100 g dänischen Gurkensalat (Glas) abtropfen lassen. Baguette-Brötchen aufschneiden und mit **4 EL Remoulade „Dänische Art“**, Gurkensalat, Würstchen, **4 TL Tomatenketchup**, **4 TL Senf**, Salat und **4 EL Röstzwiebeln** belegen.



Zwiebel-Baguette

1 Packung (4 Stück) Baguette-Brötchen zum Fertigbacken im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) aufbacken, in Scheiben schneiden. **400 g Zwiebeln** in Streifen schneiden. In **1 EL Butter** mit **1 EL Zucker** schmelzen. Mit **50 ml Weißwein** ablöschen, kurz köcheln. **2 Sardellenfilets** in Öl in Streifen, **100 g Oliven** in Ringe schneiden. Mit Zwiebeln mischen, würzen. **100 g Comté** reiben. Brote damit belegen. Im Ofen (Grillstufe: 240 °C) überbacken.





SAMSTAG

Orangen-Pfannkuchen 2,00 €

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCK:

- 3 Orangen • 230 g Mehl • 1 TL Backpulver • 120 g Zucker • 2 Eier (Größe M) • 150 ml Milch • 50 g Rosinen • 50 g Cranberries • 50 g Butter • 2 EL Butterschmalz • Fett für die Dessertringe

ZUBEREITUNG:

1 Orangen halbieren, auspressen. 200 g Mehl, Backpulver, 20 g Zucker, Eier, Milch und Obst verrühren. Butter schmelzen und unter den Teig rühren.

2 Orangensaft und 100 g Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten einköcheln. 30 g Mehl und 30 g Wasser verrühren. Mehlmasse in einen Spritzbeutel füllen.

3 Schmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. 4 Dessertringe fetten, in die Pfanne stellen. Je 4 EL Teig hineingeben, ca. 2 Minuten backen. Ring entfernen. Pfannkuchen wenden. Aus der Mehlmasse ein Kreuz aufspritzen, weitere ca. 2 Minuten backen. Rest Teig und Mehlmasse ebenso verarbeiten. Pfannkuchen und Orangen-Sirup anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 280 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 40 g



SONNTAG

Schweinefilet-Gulasch mit Tomaten 2,80 €

Wenn dieser leckere Schlemmertopf auf den Tisch kommt, freut sich die ganze Familie. Perfekt für den Frühling!

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 500 g Champignons
- 400 g Möhren • 1 Bund Lauchzwiebeln • 1,25 kg Tomaten
- 1 kg Schweinefilet • 2 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 1 EL Tomatenmark • 3 Lorbeerblätter • 250 ml Gemüsebrühe • 200 g Kirschtomaten • 150 g Crème fraîche
- Edelsüßpaprika
- evtl. Oregano zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden.

2 Tomaten waschen und würfeln. Fleisch würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleischwürfel darin rundherum anbraten. Würzen und herausnehmen.

3 Pilze, Möhren, Lauchzwiebeln, bis auf einige, und Zwiebeln im Bratöl andünsten. Würzen. Tomatenmark darin anschwitzen. Lorbeer zufügen. Tomaten und Brühe zufügen, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Kirschtomaten waschen. Ca.

5 Minuten vor Ende der Garzeit die Tomaten unterheben. Fleisch zufügen, kurz erhitzen und nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gulasch in einer großen Schale anrichten und mit restlichen Lauchzwiebelringen bestreuen. Crème fraîche als Klecks daraufgeben. Mit Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Evtl. mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 410 kcal; E 44 g, F 16 g, KH 18 g



VEGGIE

TIPP: 400 g Kirschtomaten waschen, halbieren. In 1 EL heißem Öl unter Wenden andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, über die fertigen Kräuter-Gnocchi geben.

MONTAG

Würzige Kräuter-Gnocchi **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung (318 g) Teig für Kartoffelknödel „Halb & halb“
- 75 g Feldsalat • 1 Knoblauchzehe • 50 g Gouda (Stück)
- 50 g Walnüsse • 5 EL Öl
- Saft von ½ Zitrone • Salz
- Pfeffer • 2 EL Butterschmalz

ZUBEREITUNG:

- 1 Knödelteig mit 750 ml kaltem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

2 Knoblauch schälen und hacken. 25 g Gouda würfeln. Feldsalat, bis auf etwas, Knoblauch, Käsewürfel, 25 g Walnüsse, Öl und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Knödelteig portionsweise zu Strängen (ca. 30 cm lang) rollen und in Stücke (ca. 3 cm lang) schneiden. Mit einer Gabel flach drücken. 1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi darin rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restlichen Knödelteig in 1 EL Butterschmalz auf die gleiche Weise braten.

4 Gnocchi und Kräuteröl vermengen. 25 g Nüsse grob hacken. 25 g Gouda hobeln. Kräuter-Gnocchi in Schalen anrichten. Mit Käsehobeln und gehackten Walnüssen bestreuen. Mit übrigem Feldsalat garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 10 g, F 30 g, KH 55 g



DIENSTAG

Gefüllte Jägerschnitzel **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
- 350 g Champignons • 1 Zwiebel
- 80 g Gouda (Stück) • 2 Eier (Größe M)
- Salz • Pfeffer • 4 EL Mehl • 60 g Semmelbrösel • 100 ml + 2 EL Öl
- 200 g Schlagsahne • 100 ml Gemüsebrühe • 1 TL Speisestärke
- evtl. Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Schnitzel flach klopfen. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Käse reiben. Schnitzel damit bestreuen. Schnitzel zusammenklappen.

2 Eier verquirlen und würzen. Schnitzel zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und in Semmelbröseln wenden. Die Schnitzel in 100 ml heißem Öl ca. 12 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und warm stellen.

3 Pilze und Zwiebel in 2 EL heißem Öl andünsten. Mit Sahne und Brühe ablöschen. Speisestärke und 1 EL Wasser verrühren. Soße damit binden.

4 Schnitzel und Pilzrahmsoße auf Tellern anrichten. Evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Bandnudeln und ein blunder Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 940 kcal; E 50 g, F 59 g, KH 49 g

**MITTWOCH****Spaghetti in Gemüsesoße 2,20 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote • 250 g Champignons
- 1 Zwiebel • 400 g Spaghetti • Salz
- 4 EL Öl • 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten • Pfeffer • 100 g gekochter Schinken • 75 g Parmesan (Stück)
- evtl. Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Paprika putzen, waschen und würfeln. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

2 2 EL Öl erhitzen. Pilze darin andünsten. Herausnehmen. 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Zwiebel und Paprika darin andünsten. Mit Tomaten ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln. Würzen.

3 Schinken in Streifen schneiden. Mit den Pilzen zur Soße geben. Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Parmesan reiben. Nudeln unter die Gemüse-Schinken-Soße heben und in tiefen Tellern anrichten. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Evtl. mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 650 kcal; E 29 g, F 20 g, KH 84 g

**DONNERSTAG****Frikadellen mit Möhrenpüree 2,30 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 1 Zwiebel • 600 g gemischtes Hackfleisch • 1 Ei (Größe M) • 40 g Semmelbrösel • Salz • Pfeffer • 400 g Möhren
- 1 kg Kartoffeln • 2 EL Öl • 1½ TL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 225 ml Milch
- 2 EL Butter • evtl. Lauchzwiebeln und Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Zwiebel schälen, würfeln. Mit Hack, Ei und Semmelbröseln verkneten. Würzen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, halbieren. Vorbereitetes Gemüse in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Aus dem Hackteig ca. 8 Frikadellen formen. In heißem Öl von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Herausnehmen. Mehl im Bratöl andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Frikadellen zufügen. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 15 Minuten backen.

3 Kartoffeln und Möhren abgießen. Milch und Butter zufügen, zerstampfen. Frikadellen herausnehmen. Mit Püree und Soße anrichten. Evtl. mit Lauchzwiebeln und Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 997 kcal; E 41 g, F 61 g, KH 67 g

**FREITAG****Seelachsfilets mit Tomatenragout 2,70 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 600 g tiefgefrorenes Seelachsfilet • 1 kg Tomaten
- Salz • Pfeffer • 1 kg Kartoffeln • 1 Bund Lauchzwiebeln • 4 Stiele Basilikum
- 3 EL Tomatenmark

ZUBEREITUNG:

1 Fisch auftauen lassen. Die Tomaten putzen, waschen, putzen und würfeln. In einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Kartoffeln schälen und halbieren. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Die Tomaten aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, dabei zwischendurch etwas Wasser angießen.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Basilikumblättchen von den

Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken. Fischfilets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gehacktes Basilikum, Lauchzwiebeln und Tomatenmark zu den Tomaten geben, unterrühren, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischstücke auf die Tomaten legen und zugedeckt 6–8 Minuten dünsten. Kartoffeln abgießen. Seelachsfilets, Tomatenragout und Kartoffeln anrichten. Mit Pfeffer bestreuen. Mit restlichem Basilikum garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 330 kcal; E 35 g, F 2 g, KH 41 g

Endlich Erdbeeren!

Das Warten hat sich gelohnt, denn mit unseren tollen Backrezepten zaubern Sie himmlische Torten, Tarte und Kuchen auf die Kaffeetafel



TIPP: 100 g Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auskühlen lassen. Tortenrand mit den gerösteten Mandeln verzieren.

Erdbeer-Torte mit Eierlikör 0,50 €

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 6 Eier (Größe M) • 340 g Zucker
- 240 g gemahlene Mandeln • 65 g Stärke • 200 ml Milch • 200 ml + 6 EL Eierlikör • 1 Päck. Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 250 g Schmand • 750 g Erdbeeren • 6 Blatt Gelatine • 500 g Schlagsahne • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier und 260 g Zucker schaumig rühren. Mandeln

und Stärke unterrühren. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (à ca. 26 cm Ø) füllen. Im heißen Ofen (E-Herd: 170 °C/Umluft: 150 °C) ca. 25 Minuten backen. Auskühlen lassen.

2 Milch und 200 ml Likör mischen. Puddingpulver, 80 g Zucker und 100 ml Likörmilch verrühren. Rest Likörmilch aufkochen. Puddingmix und Schmand

unterrühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.

3 Beeren waschen, putzen. Gelatine einweichen, ausdrücken, auflösen, mit 2-3 EL Creme verrühren. Dann unter Rest Creme rühren. 250 g Sahne steif schlagen, unterrühren. Biskuit waagerecht halbieren. Um den unteren Boden einen Ring legen. 600 g Beeren auf den Boden stellen. Creme daraufgeben.

Oberen Boden daraufsetzen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. 250 g Sahne steif schlagen. Torte rundherum damit einstreichen. 150 g Erdbeeren halbieren. Torte damit verzieren. Mit 6 EL Likör beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 480 kcal; E 11 g, F 28 g, KH 39 g

Erdbeerkuchen vom Blech mit Schokoladenpudding

0,40 €

ZUTATEN FÜR CA. 24 STÜCKE:

- 300 g Butter • 220 g + 1 EL Zucker • 5 Eier (Größe M)
- 270 g Mehl • 3 TL Backpulver
- 900 ml Milch • 2 Päckchen Puddingpulver „Schokoladen-Geschmack“ (zum Kochen)
- 80 g brauner Zucker
- 1 kg Erdbeeren
- 1 Päckchen klarer Tortenguss (für 250 ml Flüssigkeit)
- 30 g Vollmilch-Raspelschokolade • evtl. Minzblättchen zum Verzieren
- Fett für das Blech

ZUBEREITUNG:

- 1 Butter und 220 g Zucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen. Abwechselnd mit 50 ml Milch unterrühren. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 25–30 Minuten backen. Auskühlen lassen.
- 2 800 ml Milch in einem Topf aufkochen. 50 ml Milch, Puddingpulver und braunen Zucker verrühren.

In die kochende Milch röhren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Pudding abkühlen lassen.

- 3 Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Um den Kuchenboden einen Backrahmen stellen. Den Schokoladenpudding auf den Kuchenboden verteilen und glatt streichen. Boden mit den Erdbeeren belegen.
- 4 Tortengusspulver und 1 EL Zucker in einem Topf mischen. 250 ml kaltes

Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen. Abkühlen lassen. Tortenguss auf die Erdbeeren verteilen. Den Tortenguss ca. 30 Minuten fest werden lassen. Kuchen in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten. Mit Raspelschokolade bestreuen. Evtl. mit Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 260 kcal; E 5 g, F 14 g, KH 30 g





Erdbeer-Keks-Tarte 0,40 €

ZUTATEN FÜR CA. 9 STÜCKE:

- 1 Packung (250 g) Hafkekse
- 120 g Butter • 100 g weiße Schokolade • 600 g Erdbeeren
- 4 Blatt Gelatine • 150 g Schlagsahne • 50 ml Milch
- 50 g Zucker • Fett für Form

ZUBEREITUNG:

1 Kekse zerbröseln. Butter schmelzen. Abkühlen. Mit Keksen mischen. Bröselmasse als Boden und am Rand in eine rechteckige gefettete Tarteform (mit Lift-off-Boden) drücken.

2 Schokolade hacken und schmelzen. Keksbodyen damit bestreichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Erdbeeren waschen und putzen. 150 g Erdbeeren würfeln

und pürieren. Gelatine einweichen. Sahne, Milch und Zucker aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln. Abkühlen lassen. Die Gelatine ausdrücken und in der Sahnemischung auflösen. Erdbeerpüree unterrühren.

3 450 g Erdbeeren nebeneinander auf den Keksbodyen setzen. Erdbeercreme darumgießen. Ca. 4 Stunden kalt stellen. Tarte aus der Form lösen und in Stücke schneiden. Erdbeer-Keks-Tarte anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 390 kcal; E 4 g, F 28 g, KH 30 g



Tiramisu-Erdbeertorte

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 6 Eier (Größe M) • 300 g Zucker
- 150 g Mehl • 30 g Kakao
- 1 kg Erdbeeren • 3 Blatt Gelatine
- 50 cl Vanillelikör • 100 ml Espresso • 500 g Mascarpone
- 500 g Magerquark • 250 g Schlagsahne • 15 Löffelbiskuits
- 50 g weiße Schokolade
- Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Eier und 150 g Zucker schaumig rühren. Mehl und Kakao mischen, unterheben. Masse in eine gefettete Springform (ca. 26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 15–20 Minuten backen. Biskuit aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen.

2 250 g Erdbeeren waschen, putzen und in Würfel schneiden. Gelatine einweichen. Likör und Espresso vermischen. Mascarpone, Magerquark und 150 g Zucker in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2–3 EL der Mascarponecreme verrühren. Dann in die übrige Creme rühren. Kalt stellen. Sahne steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne und Erdbeerwürfel vorsichtig unterheben.

3 Hälften der Mascarponecreme auf dem Biskuitbodyen glatt streichen. Die Löffelbiskuits kurz in die Espresso-Likör-Mischung



0,50 €

tauchen und kreisförmig auf die Mascarponecreme legen. Die restliche Mascarponecreme auf die Löffelbiskuit-Schicht geben und gleichmäßig glatt streichen. Torte ca. 4 Stunden kalt stellen.

4 Weiße Schokolade grob raspeln. 750 g Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Erdbeeren mit der Spitze nach oben auf die Torte setzen. Die Torte auf einer Platte anrichten. Mit Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 390 kcal; E 12 g, F 19 g, KH 42 g



TIPP: 200 g Schlagsahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, 1 Päckchen Vanillezucker dabei einrieseln lassen, dazu reichen.

Erdbeer-Rhabarber-Hefekuchen mit Streuseln **0,50 €**

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 700 g Rhabarber • 300 g Zucker
- 750 g Mehl • 250 g Butter • 3 Eier (Größe M) • 1 Würfel (42 g) Hefe
- 200 ml Milch • 200 g Erdbeerkonfitüre • 500 g Mascarpone
- 200 g Schlagsahne • 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 30 g Speisestärke
- 200 ml Eierlikör • 250 g Erdbeeren • 1 Prise Salz • Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden. Mit 50 g Zucker mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen. 500 g Mehl, 100 g Butter, 80 g Zucker und 2 Eier in eine Schüssel geben. Hefe darüberbröseln. Mit den

Knethaken des Rührgeräts verkneten. Milch erwärmen und unterkneten. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in eine gefettete rechteckige Springform (ca. 24 x 30 cm) geben. Konfitüre auf den Teig streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten backen. Kuchenboden herausnehmen.

2 Mascarpone, Sahne, 50 g Zucker, Puddingpulver, Stärke, 1 Ei und Likör mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren. Die Creme auf den Kuchenboden geben. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten weiterbacken.

3 Erdbeeren putzen, waschen, vierteln und unter die Rhabarberstückchen heben. Für die Streusel 120 g Zucker, 150 g Butter, Salz mit den Händen verkneten. 250 g Mehl zufügen, verkneten.

4 Kuchen aus dem Ofen nehmen. Rhabarber-Erdbeer-Mischung abtropfen lassen und auf die Mascarponecreme geben. Streusel darauf verteilen. Im heißen Backofen bei 180 °C weitere ca. 20 Minuten backen. Kuchen herausnehmen, in Stücke schneiden, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 640 kcal; E 10 g, F 33 g, KH 72 g



TIPP: Für ein tolles Aroma können Sie die gebackene Biskuitplatte vor dem Aufrollen auch noch mit 2 EL Amaretto oder Orangenlikör beträufeln.

Erdbeer-Biskuitrolle mit weißer Schokolade 0,50 €

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCKE:

- 4 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz
- 150 g Zucker • 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver • 100 g weiße Schokolade • 500 g Erdbeeren
- 500 g Sahne • 500 g Mascarpone
- 2 Päck. Vanillezucker • 150 g Erdbeerkonfitüre • 1-2 EL Puderzucker • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Eier trennen. Eiweiß, Salz und Zucker steif schlagen.

Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver unterheben. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen. Mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken. Auskühlen lassen.

2 Schokolade raspeln.
3 Erdbeeren waschen,

putzen und in Stücke schneiden. Sahne, Mascarpone und Vanillezucker steif schlagen. Ca. ½ Creme abnehmen. Hälfte Schokoraspel unter die Creme rühren. 50 g Konfitüre unterrühren. ⅓ Erdbeeren, 100 g Konfitüre und Rest Schokoraspel unter die übrige Creme heben.

3 Backpapier mit Puderzucker bestäuben. Biskuit daraufstürzen, Papier ab-

ziehen. Creme auf den Biskuit streichen. Biskuit aufrollen. Die Rolle mit übriger Creme bestreichen und mit restlichen Erdbeeren verzieren. Ca. 2 Stunden kalt stellen. Rolle in Stücke schneiden und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 300 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 24 g

Erdbeer-Baisertorte 0,40€

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCKE:

• 4 Eiweiß (Größe M) • 200 g Zucker • 1 Prise Salz • 100 g gemahlene Mandeln • 400 g Erdbeeren • 375 g Schmand • Fett für die Form • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Eiweiß steif schlagen, Zucker und Salz dabei einrieseln. Weiterschlagen, bis eine glänzende Masse entstanden ist. Gemahlene Mandeln unterheben.
- 2 Baisermasse halbieren und jeweils in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (ca. 20 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100 °C/Umluft: 80 °C) ca. 1 Stunde backen. Die Baiserböden aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Den Schmand in einer Schüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Baiserböden vorsichtig aus den Formen lösen.

- 4 Baiserböden nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Zuerst je die Hälfte Schmand gleichmäßig auf einen Baiserboden streichen. Hälften der Erdbeeren gleichmäßig darauf verteilen. Zweiten Baiserboden daraufsetzen. Restlichen Schmand daraufgeben und leicht andrücken. Übrige Erdbeeren darauf verteilen. Torte in Stücke schneiden, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 380 kcal; E 7 g, F 30 g, KH 30 g



Fannytastisch, wie einfach

Croissants gelingen.



Fannytastisch einfach!

mit
feiner
BUTTER



Himbeer-Biskuitrolle

Lockig und leicht mit cremig-fruchtiger Füllung: das feine Gebäck ist ein echter Hingucker für jeden Gast

FÜR
GÄSTE

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 4 Eier (Größe M) • 200 g Zucker
- 50 g Speisestärke • 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 2 EL Kakao
- 6 Blatt Gelatine • 400 g Himbeeren • 400 g Magerquark
- 200 g Schlagsahne • Zucker für das Geschirrtuch • Backpapier

TIPP: Wenn die Kleinen nicht mitessen, 2 EL Rum, 3 EL Zuckersirup und 1 EL Wasser verrühren. Biskuitplatte vor dem Bestreichen damit beträufeln. Schön spritzig!



1 Eier trennen. Eiweiß, 3 EL Wasser und 100 g Zucker steif schlagen. Eigelb einzeln unterheben. Speisestärke, Mehl und Backpulver unterheben. Hälfte Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 1 cm Ø) füllen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit ca. 1 cm Abstand Streifen spritzen.



2 Unter die übrige Masse Kakao heben. Ebenso als Streifen zwischen den hellen Biskuit spritzen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen. Biskuit auf ein mit Zucker bestreutes Tuch stürzen. Backpapier abziehen. Biskuit mit dem Tuch von der Schmalseite aufrollen. Auskühlen lassen.



3 Gelatine einweichen. Himbeeren verlesen. 250 g Beeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Püree, Quark und 100 g Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2–3 EL Quarkcreme verrühren. Dann in Rest Creme rühren. Kalt stellen. Sahne steif schlagen, unter die gelierende Creme rühren.



4 Biskuit entrollen und mit der Himbeercreme bestreichen. Dabei einen Rand (ca. 2 cm) frei lassen. Mit 150 g Himbeeren bestreuen. Die Biskuitplatte von der kurzen Seite aufrollen. Die Biskuitrolle ca. 3 Stunden kalt stellen. Die Biskuitrolle in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 230 kcal; E 10 g, F 8 g, KH 29 g

Mein Liebling

Bei dieser leckeren Kreation bleibt der Ofen aus. Einfach Zitruscreme und Rhabarberkompott auf Mandelboden schichten und ab in den Kühlschrank!



„Wegen der schnellen Vorbereitung ist die Torte ideal, wenn die Zeit mal knapp ist.“

Kreske Wolff,
Food-Redakteurin



TIPP: Für ein besonders feines Aroma 1 Bio-Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale abreiben und mit dem Zitronensaft unter die Eiercreme rühren.

Zitronen-Mousse-Torte 0,50 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 150 g weiße Schokolade
- 50 g Butter • 200 g Mandelkerne
- 6 Blatt Gelatine • 3 Eier (Größe M) • 3 Eigelb (Größe M)
- 135 g + 1 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 ml frisch ausgesprezter Zitronensaft • 300 g Schlagsahne
- 250 g Rhabarber
- 125 ml Kirschnektar
- ½ TL Speisestärke
- Öl für die Form

ZUBEREITUNG:

- 1 Schokolade hacken, mit Butter schmelzen. Mandeln rösten. Herausnehmen, abkühlen, hacken und unter die Schokomischung rühren. Mandelmasse als Boden in eine geölte Springform (ca. 26 cm Ø) drücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Gelatine einweichen. Eier trennen. 6 Eigelb, 135 g Zucker und Vanillezucker

schaumig rühren. Zitronensaft unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2–3 EL Zitronencreme verrühren. Dann unter Rest Creme rühren. Kalt stellen.

3 Sahne und 3 Eiweiß getrennt steif schlagen, unter die Zitronencreme heben. Creme auf den Mandelboden geben, dabei kleine Mulden eindrücken. Ca. 4 Stunden kalt stellen.

4 Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden. Nektar und 1 EL Zucker aufkochen. Stärke und 1 EL Wasser verrühren. Nektar damit binden. Rhabarber zufügen, ca. 2 Minuten köcheln, auf die Torte verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 35 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 380 kcal; E 7 g, F 27 g, KH 24 g



Aus der Blitzküche

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte!
Denn diese Gerichte stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch

Bohnen-Pfanne 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Dosen (à 425 ml) weiße Bohnenkerne • 1 Zwiebel
- 500 g Porree • 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark • 250 ml Gemüsebrühe • 100 ml Tomatenketchup • Salz • Pfeffer
- 4 Scheiben Bacon • 10 g Butter
- 4 Eier (Größe M) • evtl. Thymian zum Garnieren

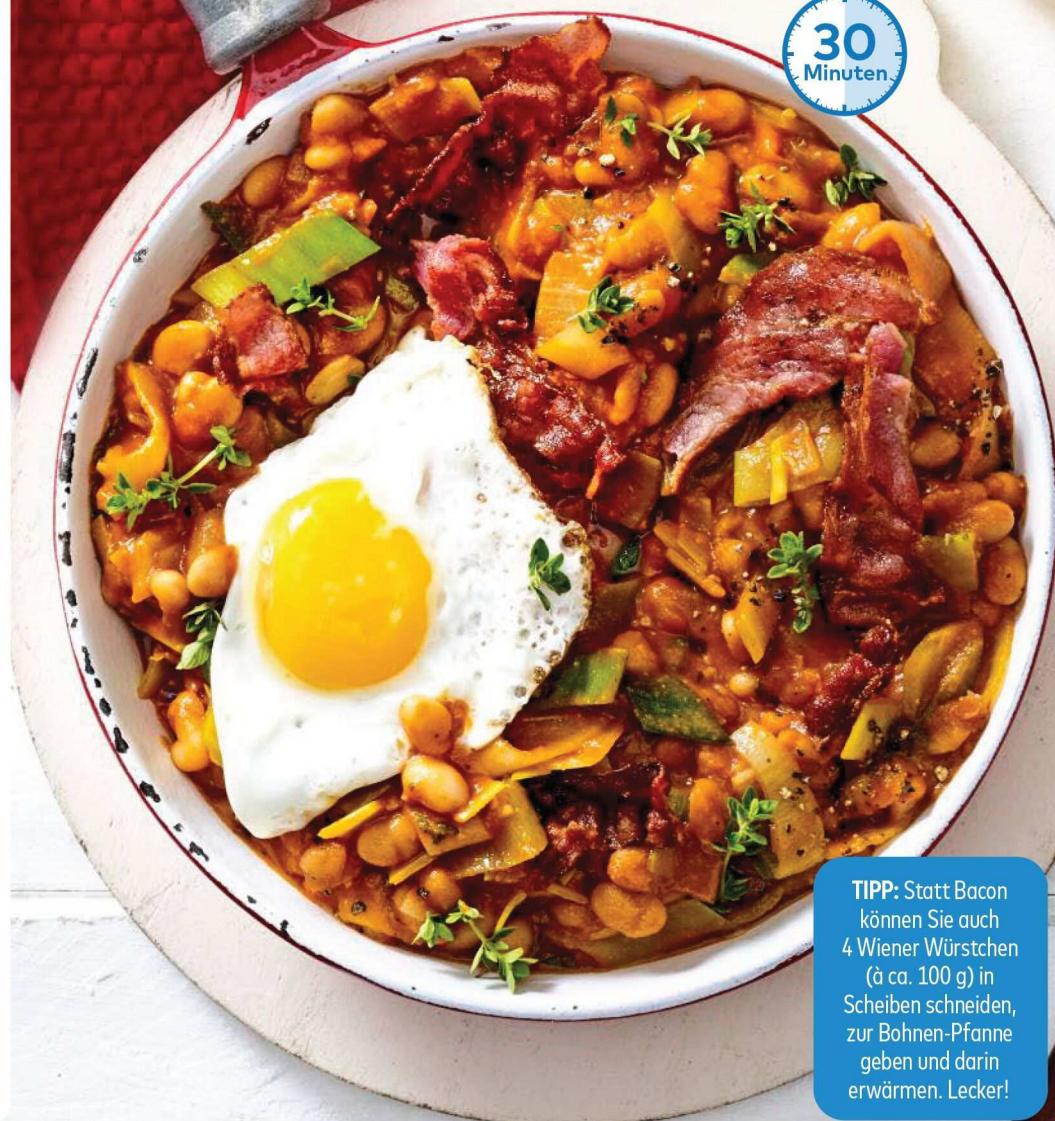
ZUBEREITUNG:

1 Bohnen abtropfen lassen. Zwiebel schälen, würfeln. Porree in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Porree und Bohnen darin andünsten. Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Brühe und Ketchup ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Bacon in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter im Speckfett erhitzen. Eier darin zu Spiegeleibern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen-Pfanne, Bacon und Spiegeleiern anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 360 kcal; E 19 g, F 19 g, KH 30 g



TIPP: Statt Bacon können Sie auch 4 Wiener Würstchen (à ca. 100 g) in Scheiben schneiden, zur Bohnen-Pfanne geben und darin erwärmen. Lecker!



Spinat-Salat 2,20 € mit Rhabarber

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 EL Cashewkerne • 600 g Rhabarber • 2 EL Öl • 1 TL flüssiger Honig • 8 Radieschen • 160 g Babyspinat • 2 TL Apfelessig • Salz • Pfeffer • 120 g Feta

ZUBEREITUNG:

- 1 Cashewkerne rösten. Rhabarber in Stücke schneiden, in Öl ca. 3 Minuten anbraten. Honig zufügen, karamellisieren. Radieschen in Scheiben hobeln. Babyspinat waschen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Radieschenscheiben und Spinat unterheben.
- 2 Salat auf Teller verteilen. Rhabarber daraufgeben und mit Cashewkernen bestreuen. Feta darüberbröseln, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 290 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 18 g

Leberkäse-Päckchen 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 EL Öl • Edelsüßpaprika • 2 EL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer
- 750 g grüner Spargel • 20 Scheiben Leberkäse • 3 EL Butter • Petersilie und Zitrone zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Öl, Paprikapulver und Honig verrühren. Würzen. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Spargel und Paprikaöl mischen. In einer heißen Pfanne rundherum ca. 8 Minuten braten.
- 2 Je 3 Spargelstangen mit 2-3 Scheiben Leberkäse umwickeln. In heißer Butter rundherum anbraten. Auf Tellern anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 450 kcal; E 11 g, F 38 g, KH 18 g





30 Minuten.

Koteletts mit Tomatenbrot **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 5 EL Öl • 4 Schweinkoteletts (à ca. 400 g)
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- ½ Fladenbrot (ca. 200 g)
- 100 g Feta • evtl. Thymian zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum ca. 8 Minuten braten. Im heißen Ofen (E-Herd: 180 °C/Umluft 160 °C) ca. 10 Minuten garen.

2 Tomaten würfeln. Knoblauch hacken. Mit Tomaten, Essig und 3 EL Öl mischen. Würzen. Brot in Scheiben schneiden. Im Ofen bei 200 °C ca. 5 Minuten rösten. Tomatenmischung auf dem Brot verteilen. Mit Koteletts anrichten. Mit zerbröseltem Feta bestreuen. Evtl. mit Thymian garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 95 g, F 40 g, KH 26 g



30 Minuten.

Hackbällchen mit Gemüse **2,30 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 75 g Cashewkerne
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Joghurt • 1 Ei (Größe M)
- Salz • Pfeffer • 3 EL Öl
- 1 Packung (480 g) TK-Gemüse-Ideen „Bauernpfanne mit Speck“
- evtl. Oregano zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel schälen, würfeln. Cashewkerne hacken. Hackfleisch, Joghurt, Ei, Zwiebel und Kerne, bis auf einige zum Bestreuen, verkneten. Würzen. Daraus ca. 12 Bällchen formen. Gemüse in 1 EL Öl nach Packungsanweisung zubereiten.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Herausnehmen, abtropfen lassen.

3 Bratsatz mit 75 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Hackbällchen auf Tellern anrichten. Mit dem Bratsud beträufeln. Mit übrigen Cashewkernen bestreuen und evtl. mit Oregano garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 31 g, F 44 g, KH 23 g



30 Minuten.

Medaillons mit Teriyakisoße **2,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g Chinakohl • 1 Zwiebel
- 3 EL Öl • 200 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer • 1 roter Apfel
- 2 Schweinefilets (à ca. 350 g)
- 4 EL Teriyakisoße (Flasche)
- evtl. Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Kohl in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Beides in 1 EL Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten dünsten. Würzen.

Apfel entkernen und in Spalten schneiden. Filets in Medaillons schneiden.

2 2 EL Öl erhitzen. Medaillons darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Würzen. Apfelspalten zufügen, anbraten. Mit Teriyakisoße ablöschen. Medaillons, Soße, Apfelspalten und Kohl anrichten. Evtl. garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 480 kcal; E 45 g, F 25 g, KH 16 g



25 Minuten

Räucherlachs-Nudeln 2,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 1 Zucchini • 200 g Champignons • 150 g Räucherlachs • 2 EL Öl • 300 ml Gemüsebrühe • 175 g Frischkäse
- 2 Packungen (à 250 g) frische Bandnudeln (Kühlregal)
- 60 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel schälen, würfeln. Zucchini würfeln. Pilze in Scheiben, Lachs in Streifen schneiden. Zwiebel, Zucchini und Pilze in Öl andünsten.

Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Frischkäse einrühren. Nudeln zufügen und ca. 2 Minuten köcheln.

- 2 Lachsstreifen unter die Gemüse-Nudel-Mischung heben und kurz erhitzen. Räucherlachs-Nudeln in tiefen Tellern anrichten. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 30 g, F 28 g, KH 71 g



30 Minuten

Currywurst mit Pommes 2,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung (750 g) TK-Backofen-Pommes-frites • 1 Zwiebel • 2 EL Öl
- Curry • 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Tomatenketchup • Salz
- 1 EL Zucker • 4 Bratwürste (à ca. 100 g) • Grill-Barbecue-Würzer

ZUBEREITUNG:

- 1 Pommes im heißen Ofen nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit 1–2 EL Curry bestäuben und anschwitzen. Tomatenmark und Ketchup unterrühren. Unter Rühren aufkochen und kurz köcheln.

Die Currysoße mit Salz und Zucker abschmecken.

- 2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwürste darin unter Wenden 6–8 Minuten braten. 1 EL Salz und 1 EL Grill-Barbecue-Würzer mischen. Pommes aus dem Ofen nehmen. Mit der Würzmischung vermengen. Würstchen in Scheiben schneiden. Mit Currysoße und Pommes anrichten. Mit etwas Curry bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 700 kcal; E 20 g, F 45 g, KH 52 g



30 Minuten

Tofu auf asiatische Art 2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Tofu • 4 EL Sojasoße
- 2 EL Cashewkerne • 500 g Pak-Choi (chinesischer Senfkohl; ersetztweise Chinakohl) • 4 EL stückige Erdnussbutter • 200 ml Kokosmilch • 1 TL rote Chilipaste
- Salz • 4 EL Öl • 2 EL heller Sesam
- evtl. Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

- 1 Tofu in Scheiben schneiden. In Sojasoße wenden. Kerne rösten, hacken. Pak-Choi vierteln. Erdnussbutter,

Kokosmilch und Chilipaste erhitzen, aufkochen. Soße mit Salz würzen. Warm stellen.

- 2 2 EL Öl erhitzen. Pak-Choi darin 6–8 Minuten dünsen. Mit Salz würzen. Tofu in 2 EL Öl unter Wenden ca. 4 Minuten braten, in Sesam wenden. Mit Pak-Choi, Soße und Kernen anrichten. Evtl. mit Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 33 g, F 47 g, KH 22 g

VEGGIE

Spitzen-Genuss zum Wochenende

Hurra, endlich ist Spargelzeit! Ob weiß oder grün – die feinen Stangen erobern unsere Marktstände. Jetzt heißt es ran an den Schäler und ein leckeres Menü zaubern. Wir wünschen guten Appetit!

EINKAUFLISTE

FRISCH KAUFEN:

- 450 g grüner Spargel 2 EL Pinienkerne 120 g Radieschen
- 5 Eier (Größe M) 5½ EL Zitronensaft 1 Bund Basilikum
- ½ Beet Kresse 1 Knoblauchzehe abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone 200 g Schmand
- 1 Bund Kräuter für grüne Soße 2 Schweinefilets (à ca. 400 g)
- 125 g Bacon 25 g Kürbiskerne
- 1kg weißer Spargel 250 g Rhabarber 6 Vollkornbutterkekse (ca. 45 g) 1½ EL Ahornsirup
- 2 Blatt Gelatine 300 g Dickmilch 100 g Schlagsahne

AUS DEM VORRAT:

- Salz Pfeffer Zucker
- Öl Senf flüssiger Honig
- Butter Semmelbrösel



Hauptgang

Schweinefilet im Speckmantel mit Spargel und grüner Soße
In nur 50 Min. fertig

ZEITPLAN

1 TAG VORHER

Schmandsoße für die Filets zubereiten und zugedeckt kalt stellen. Dickmilchcreme und Rhabarberkompott zubereiten und zugedeckt kalt stellen

2 STUNDEN VORHER

Salat, bis auf die Eier, zubereiten und ziehen lassen

1 STUNDE VORHER

Schweinefilet im Speckmantel zubereiten

30 MINUTEN VORHER

Weissen Spargel schälen und kochen. Eier für den Salat kochen. Keksbrösel für das Dessert zubereiten, mit Dickmilch-Creme und Rhabarber in Gläser schichten, Kürbiskerne für das Filet rösten

KURZ VOR DEM SERVIEREN

Eier auf den Salat verteilen, alles anrichten

TIPP: Statt grüner Soße 400 ml Spargelgarwasser abmessen, aufkochen. 2 Beutel Sauce hollandaise (für je 125 ml Wasser) einrühren. 150 g Butter in Stücken und 250 g Schlagsahne einrühren. Soße mit Pfeffer würzen.

Dessert

Dickmilch-Creme
mit Rhabarber

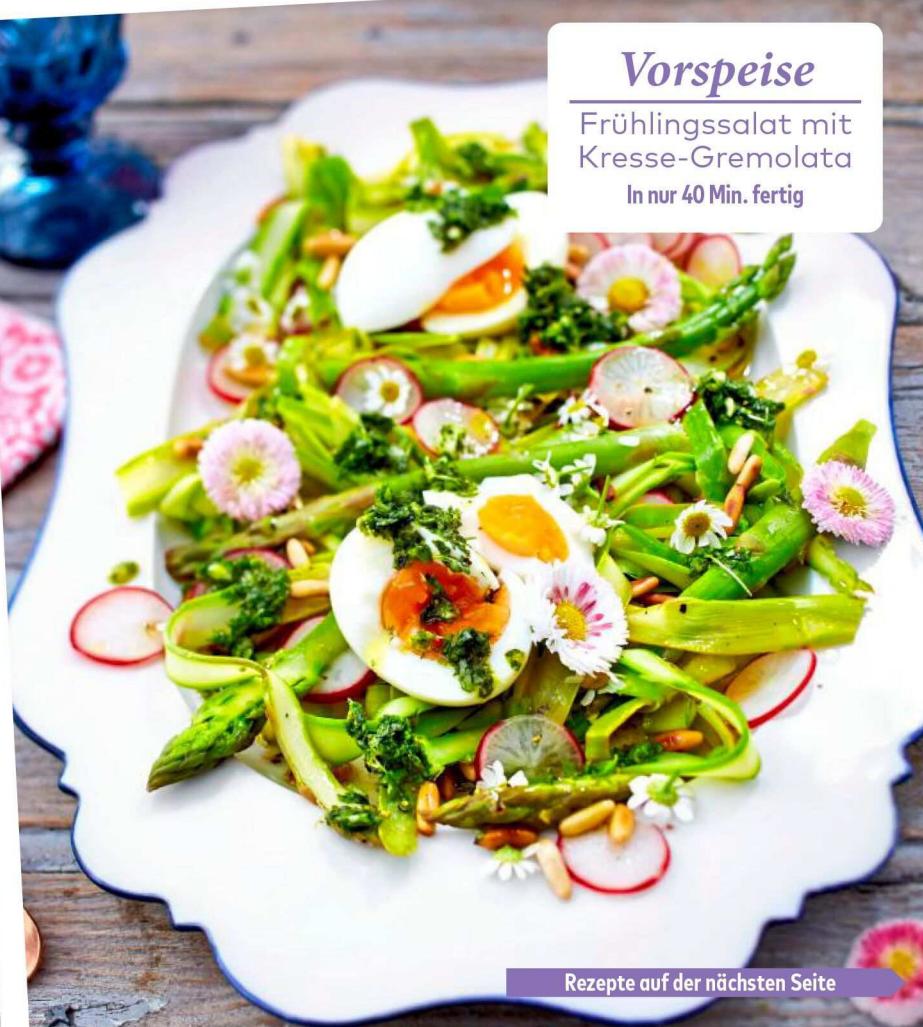
In nur 25 Min. fertig (ohne Wartezeit)



Vorspeise

Frühlingssalat mit
Kresse-Gremolata

In nur 40 Min. fertig



Rezepte auf der nächsten Seite

Vorspeise



VEGGIE

Frühlingssalat mit Kresse-Gremolata

2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 450 g grüner Spargel • Salz
- 1 TL + 1 Prise Zucker • 2 EL Pinienkerne
- 120 g Radieschen • 2 Eier (Größe M)
- 4 EL Zitronensaft • Pfeffer • 5–6 EL Öl
- 1 Bund Basilikum • ½ Beet Kresse
- 1 Knoblauchzehe • abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

- 1 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen längs mit einem Sparschäler in Scheiben hobeln. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker ca. 1 Minute garen. Spargel abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- 2 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Eier in Wasser ca. 6 Minuten kochen. Abgießen, abschrecken und pellen.
- 3 Für die Vinaigrette Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit 1 Prise Zucker würzen. 2 EL Öl unterrühren. Für die Gremolata Basilikumblättchen abzupfen, hacken. Kresse vom Beet schneiden und hacken. Knoblauch schälen, hacken. Kresse, Basilikum, Knoblauch und Zitronenschale mischen. Würzen. 3–4 EL Öl unterrühren. Spargel, Radieschen, Pinienkerne und Vinaigrette vermengen. Eier halbieren. Mit Salat anrichten. Gremolata in Klecksen daraufgeben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca.
240 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 4 g

Hauptgang



Schweinefilet 2,80 € im Speckmantel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Eier (Größe M) • Salz • Pfeffer • 1 TL Senf • 6 EL Öl • 200 g Schmand • 1 Bund Kräuter für grüne Soße • 2 Schweinefilets (à ca. 400 g) • 125 g Bacon • 4 EL flüssiger Honig • 25 g Kürbiskerne • 100 g Butter • 25 g Semmelbrösel • 1 kg weißer Spargel • 1 TL Zucker

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. Eigelb herauslösen. Mit Salz, Pfeffer und Senf glatt rühren. Erst 5 EL Öl, dann Schmand unterrühren. Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Eiweiß würfeln. Gehackte Kräuter und Eiwürfel in die Schmandsoße rühren.
- 2 1 EL Öl erhitzen. Filets darin unter Wenden anbraten. Mit Pfeffer würzen. Herausnehmen. Filets mit Bacon umwickeln und mit Honig beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) 20–25 Minuten backen.
- 3 Kürbiskerne grob hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel darin rösten. Kürbiskerne untermischen. Mit Salz würzen. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker 12–15 Minuten garen. Spargel und Filets herausnehmen. Filets aufschneiden, mit Soße anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen. Dazu schmecken Petersilienkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca.
860 kcal; E 45 g, F 59 g, KH 32 g

Dessert



Dickmilch-Creme mit Rhabarber 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g Rhabarber • 75 g Zucker
- 6 Vollkornbutterkekse (ca. 45 g)
- 1½ EL Ahornsirup • 1½ EL Zitronensaft
- 2 Blatt Gelatine • 300 g Dickmilch
- 100 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

- 1 Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Rhabarber, 100 ml Wasser und 50 g Zucker in einem Topf aufkochen, 2–3 Minuten köcheln. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Kekse zerbröseln und in 4 Gläser (ca. 300 ml Inhalt) verteilen. Ahornsirup und Zitronensaft mischen, gleichmäßig auf die Keksbrösel geben.
- 2 Gelatine einweichen. Etwa die Hälfte vom Rhabarber fein pürieren. Dickmilch und 25 g Zucker unterrühren. Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze auflösen. Vom Herd nehmen. Die Dickmilch-Creme und 2–3 EL Gelatine verrühren. Dann in die übrige Creme rühren. Kalt stellen.
- 3 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne unter die Creme heben. Dickmilch-Creme in die Gläser auf die Keksbrösel geben und ca. 2½ Stunden kalt stellen. Restliches Rhabarbercompott auf der Dickmilch-Creme verteilen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca.
280 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 35 g

Noch mehr Desserts ...



Süße Mandel-Schnecken 2,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Packung (280 g) frischer Butter-Blätterteig (Kühlregal)
- 1 Mango • 6 EL Aprikosenkonfitüre • 5 EL gehackte Mandeln • 250 g Sahnejoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL gehackte Pistazien
- 1 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG:

- 1 Blätterteig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Inzwischen Mango vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Hälfte Mangowürfel pürieren.
- 2 Blätterteig samt Backpapier ausrollen. Teig mit Konfitüre bestreichen und mit $\frac{2}{3}$ der gehackten Mandeln bestreuen. Teig jeweils von beiden Längsseiten her bis

zur Mitte aufrollen und leicht andrücken. Die Teigrölle quer in Streifen (ca. 1 cm breit) schneiden und mit dem Backpapier auf ein Backblech legen. Teig-Schnecken mit übrigen gehackten Mandeln bestreuen und vorsichtig andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd. 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

3 Joghurt, Vanillezucker und Mangopüree verrühren. Mangowürfel unterheben. Mandel-Schnecken aus dem Ofen nehmen. Mit Pistazien bestreuen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Mango-Joghurt anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 570 kcal; E 10 g, F 37 g, KH 48 g

Schmand-Creme mit Himbeeren 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 5 Zwiebäcke • 85 g kernige Haferflocken • 3 EL brauner Zucker • 375 g Himbeeren
- 150 g Puderzucker
- 200 g saure Sahne
- 200 g Schmand
- 100 ml Milch • 2 Stiele Minze
- Gefrierbeutel

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebäcke in einen Gefrierbeutel geben und grob zerbröseln. Zwiebackbrösel, Haferflocken und braunen Zucker mischen.
- 2 Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Zwieback-Haferflocken-Mischung zufügen und unter Rühren karamellisieren. Himbeeren vorsichtig waschen, trocken tupfen und verlesen. Die Hälfte der Himbeeren und

50 g Puderzucker in einem hohen Rührbecher pürieren. Das Himbeerpuree durch ein feines Sieb streichen. Das Himbeerpuree und restliche Himbeeren vorsichtig in einer Schüssel vermengen.

3 Saure Sahne, Schmand, 100 g Puderzucker und Milch in einer Rührschüssel pürieren. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Schmand-Creme und Himbeeren in einer großen Schale anrichten. Mit den Zwiebackbröseln bestreuen und mit den Minzblättchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 79 g



TIPP: Knusprige Brösel-Variante:
150 g Amarettini (italienisches Mandelgebäck) in einem Beutel zerbröseln und darüberstreuen.

Aus 4 mach 1

In 30 Minuten gibt's Essen! Nur 4 Zutaten einkaufen, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich ganz fix was Leckeres zaubern

LEICHT



Steakpfanne mit Püree 2,80 €



250 g
Kirschtomaten



5 Stiele Petersilie



350 g Rinder-
Minutensteaks



2 Beutel Püree
„Das Komplette“

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
2 Zwiebeln, 4 EL Öl,
Salz, Pfeffer,
1 TL Zucker,
2 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG:

- Zwiebeln schälen, würfeln.
Tomaten halbieren. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Minutensteaks in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das

Fleisch darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

- 2 EL Öl im Bratöl erhitzen. Zwiebeln und Tomaten darin andünsten. Zucker zufügen, mit Essig

ablösen, Fleisch zufügen und erhitzen. Würzen.

- Kartoffelpüree nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Salz würzen. Kartoffelpüree und Steakpfanne auf Tellern anrichten.

Mit der gehackten Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
240 kcal; E 22 g, F 12 g, KH 10 g

Paprika-Pizza 2,10€



1 Packung (400 g)
Blech-Pizzateig



3 bunte
Paprikaschoten



10 Kirschtomaten



1 Zucchini

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

2 Zwiebeln, 4 EL Öl,
3 EL Weißweinessig,
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Teig ca. 10 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Zucchini längs halbieren und in

Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden.

2 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Essig und Zucker unterrühren. Paprika, Tomaten und Zucchini unterheben. Alles

ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig entrollen und samt Backpapier auf ein Blech legen. Gemüse auf den Teig geben, mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Pfeffer bestreuen. Im

heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200 °C) ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 390 kcal; E 11 g, F 15 g, KH 56 g

VEGGIE



TIPP: Leckere Variante mit Fleisch:
Statt der Zucchini 200 g Kabanossi in Scheiben schneiden.
Mit der Gemüsemischung auf den Teig geben, backen.



TIPP: Wenn Sie es gern würziger mögen, statt den Würstchen 250 g ausgelöstes Kasselerkotelett würfeln, in 1 EL Öl anbraten und über die Suppe streuen.

Erbsensuppe mit Würstchen 2,30 €



500 g Möhren



900 g tiefgefrorene Erbsen



400 g Wiener Würstchen



300 g saure Sahne

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1,5 l Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln,
1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
evtl. Kerbel zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Möhren schälen, würfeln. Brühe aufkochen. Erbsen zufügen und ca. 5 Minuten köcheln. Suppe vom Herd nehmen. Ca. 1/4 Erbsen herausnehmen. Suppe pürieren.

Möhrenwürfel zufügen und 6–8 Minuten köcheln.

2 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl erhitzen. Zwiebelringe darin andünsten. Die Würstchen schräg in Stücke schneiden.

3 Saure Sahne in die Suppe rühren. Übrige Erbsen und Würstchen zufügen, kurz darin erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schalen anrichten und mit einigen Zwiebelringen be-

streuen. Evtl. mit Kerbel garnieren. Übrige Zwiebelringe dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
570 kcal; E 39 g, F 22 g, KH 60 g

Tomate-Mozzarella-Omelett **2,20€**



125 g Mozzarella



3 Tomaten



5 Eier (Größe M)



5 EL Milch

FÜR 2 PERSONEN

Außerdem:
Salz, Pfeffer, Edelsüßpaprika,
2 EL Öl, evtl. Basilikum zum
Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Mozzarella fein würfeln.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eier und Milch verquirlen. Eiermilch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälften Tomatenscheiben in die Pfanne legen und Hälften Käsewürfel darauf verteilen. Restliche Tomatenscheiben und Käsewürfel daraufgeben. Eiermilch

darübergießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten stocken lassen. Omelett vom Pfannenrand lösen, aus der Pfanne auf einen Teller stürzen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Omelett wieder in die Pfanne

gleiten lassen, ca. 5 Minuten ohne Deckel fertig garen. Evtl. mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
540 kcal; E 29 g, F 42 g, KH 13 g

VEGGIE





Koteletts auf geschmortem Römersalat 2,50 €



1 Römersalat



1 roter Apfel



4 Schweinekoteletts (à ca. 150 g)



1 TL rosa Pfefferbeeren

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 Zwiebel, 2 EL Öl,
Salz, Pfeffer, 20 g Butter,
grober Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Salat und Zwiebel in Streifen schneiden. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Koteletts darin

unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts herausnehmen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 10 Minuten zu Ende garen.

2 1 EL Öl im Bratöl erhitzen. Zwiebel und Apfel darin andünsten. Butter und Salat zufügen, ca. 2 Minuten dünsten. Würzen. Koteletts aus dem Ofen nehmen. Mit dem geschmorten Salat auf

Tellern anrichten. Mit grobem Pfeffer und rosa Pfefferbeeren bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
310 kcal; E 33 g, F 18 g, KH 5 g

Tortelloni mit Avocado und Schinken **2,50 €**



500 g Käse-Tortelloni



600 g Tomaten



2 Avocados



8 Scheiben
Parmaschinken

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

1 Zwiebel, 4 EL Öl, 2 TL Senf,
150 ml heller Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker
evtl. Petersilie zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

1 Tortelloni nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und abschrecken. Tomaten waschen und in feine Spalten schneiden. Avocados halbieren, entker-

nen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Senf unterrühren. Mit Essig ablöschen. Mit

Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Aufkochen und vom Herd nehmen.

3 Tortelloni, Tomaten und Avocados mit der Vinaigrette vermengen. Mit dem Schinken in Schalen anrich-

ten. Evtl. mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 560 kcal; E 19 g, F 30 g, KH 56 g



TIPP: Vegetarische Variation: Statt Parmaschinken 200 g Feta in kleine Würfel schneiden und über den fertigen Tortelloni-Salat geben. Köstlich!

Aus der Bistroküche

Saftiger Burger, Frühlingssuppe mit frischen Kräutern und raffiniert gefüllte Toast-Sandwiches – so schön kann der Feierabend sein!

TIPP: 1 Packung (750 g) tiefgefrorene Pommes frites im heißen Backofen nach Packungsanweisung zubereiten und dazu reichen.



KINDER

Schnitzel-Burger caprese **2,50 €**

FÜR 4 PERSONEN:

1 600 g Schweineoberschale in 8 kleine Schnitzel schneiden und flach klopfen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2 2 Tomaten in 8 Scheiben schneiden. 2 rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 1 Bund **Rucola** waschen und abtropfen lassen. 125 g **Mozzarella** abtropfen lassen und in 8 Scheiben schneiden.

4 Burger-Brötchen zum Aufbacken

im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung backen. 125 g **Bacon** auslassen und abtropfen lassen. 200 g **Schmand** und 50 g **Basilikumpesto (Glas)** verrühren.

3 3 Eier verquirlen. Schnitzel erst in 100 g **Mehl**, dann in verquirlten Eiern und in 100 g **Semmelbröseln** wenden. 250 g **Butterschmalz** in einer Pfanne

erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Schnitzel mit Mozzarella belegen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 4 Minuten überbacken.

4 Brötchen waagerecht halbieren. Schnittflächen mit etwas Pestocreme be-

streichen. Untere Brötchenhälfte mit etwas Rucola, Tomaten, Zwiebeln, jeweils 2 Schnitzeln und Bacon belegen. 50 g **Tomatenketchup** und Rest Rucola daraufgeben. Anrichten. Restliche Pesto-creme dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 1060 kcal; E 54 g, F 72 g, KH 50 g



Kräutersuppe mit Hackbällchen 2,30€

FÜR 4 PERSONEN:

1 2 Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. 250 g Kräuter für grüne Soße abzupfen und, bis auf etwas, fein hacken. 60 g Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Hälften Zwiebelwürfel darin andünsten. 80 g Mehl zufügen, anschwitzen. 800 ml Gemüsebrühe und 500 ml Milch angießen, aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten köcheln. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 250 g gemischtes Hack, restliche Zwiebeln, 1 Ei und 30 g Semmelbrösel verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraus Bällchen formen. In 2 EL Öl rundherum braten.

3 150 g Sahne, 200 ml Brühe und gehackte Kräuter pürieren, in die Suppe rühren. Mit Bällchen anrichten. Mit Rest Kräutern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 24 g, F 46 g, KH 31 g



Toasties mit Knusper-Bacon 2,10€

FÜR 4 PERSONEN:

1 125 g Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 Bund Rucola waschen. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

2 8 Toasties mit Körnern (à 50 g) waagerecht halbieren. Die unteren Toastie-Hälften mit Bacon belegen. Je 1 TL Remoulade (Glas) daraufgeben. Mit Zwiebelringen und 80 g Jalapeño-Ringen (Glas) belegen.

Rucola daraufgeben und mit 120 g geriebenem Cheddar bestreuen. Obere Toastie-Hälften daraufgeben.

3 Die Toasties im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 5 Minuten goldbraun backen. Die Toasties aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 320 kcal; E 9 g, F 23 g, KH 20 g

Rapso® DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich



Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz oder unter www.rapso.at

Gerichte mit Fleisch

Asiatisches Hühnerfrikassee.....	9
Bohnen-Pfanne	34
Bratwurst mit Kartoffelpüree.....	20
Bunte Gemüsesuppe mit Speck.....	21
Chorizo-Baguette.....	22
Currywurst mit Pommes	37
Erbsensuppe mit Würstchen	44
Feiner Burgunderbraten	11
Filets zu Tomaten-Pasta.....	4
Frikadellen mit Möhrenpüree.....	25
Gefüllte Hähnchenfilets.....	10
Gefüllte Jägerschnitzel	24
Gemüse-Topf mit Fleischklößchen.....	16
Geschmorte Hähnchenkeulen.....	10
Hackbällchen mit Gemüse.....	36
Hackpfanne mit Spiegelei.....	16
Hähnchenfilets in Rahmsoße	7
Hähnchen-Geschnetzeltes	5
Hotdog-Baguette	22
Knusper-Schnitzel mit Spinat.....	12
Köfte in Kokos-Curry-Soße	20
Koteletts auf Römersalat	46
Koteletts mit Tomatenbrot	36
Kräutersuppe mit Hackbällchen	49
Leberkäse-Päckchen	35
Marinierte Putenspieße mit Salat	6
Medaillons mit Remoulade	13
Medaillons mit Teriyakisoße	36
Mortadella-Baguette	22
Putenrouladen im Speckmantel	8
Rindfleisch mit Reisnudeln	21
Salbei-Brathähnchen.....	7
Schlemmer-Nudeln mit Erbsen	15
Schnitzel-Burger caprese	48
Schweinefilet im Speckmantel	40
Schweinefilet-Gulasch mit Tomaten.....	23
Schweinemedaillons mit Gemüse.....	19
Spaghetti in Gemüsesoße	25
Spaghetti mit Hacksoße.....	12
Steakpfanne mit Püree	42
Steaks mit Kartoffeln.....	17
Toasties mit Knusper-Bacon	49
Tortelloni mit Avocado und Schinken	47
Würziger Gyros-Auflauf.....	17



Gerichte ohne Fleisch

Bunte Gemüsepfanne.....	13
Frühlingssalat mit Kresse-Gremolata...	40
Paprika-Pizza.....	43
Spinat-Salat mit Rhabarber	35
Tofu auf asiatische Art	37
Tomate-Mozzarella-Omelett.....	45
Würzige Kräuter-Gnocchi	24



Gerichte mit Fisch

Fischpfanne mit Paprika	17
Knusper-Fisch mit Buttermöhren	21
Räucherlachs-Nudeln	37
Seelachs-Béchamel-Kartoffeln	13
Seelachsfilets mit Tomatenragout.....	25
Zwiebel-Baguette	22

Süße Hauptgerichte/ Desserts

Crêpe frisée mit Beeren	19
Dickmilch-Creme mit Rhabarber	40
Grießbrei mit Kirschkompost	15
Orangen-Pfannkuchen	23
Rhabarber-Erdbeer-Auflauf	11
Schmand-Creme mit Himbeeren	41
Süße Mandel-Schnecken	41

Kuchen und Torten

Erdbeer-Baisertorte	31
Erdbeer-Biskuitrolle mit Schokolade	30
Erdbeer-Keks-Tarte	28
Erdbeerkuchen vom Blech.....	27
Erdbeer-Rhabarber-Hefekuchen	29
Erdbeer-Torte mit Eierlikör	26
Himbeer-Biskuitrolle	32
Tiramisu-Erdbeertorte	28
Zitronen-Mousse-Torte.....	33

Zitat des Monats

„Vom Mittagessen ein herrlicher Duft liegt schon verbreitet in der Luft.
Kommt, gebt jetzt eure Teller her, wenn es schmeckt, dann gibt es mehr!“

Tischspruch

DIESEN MONAT
ONLINE AUF
WWW.REZEpte-PUR.DE

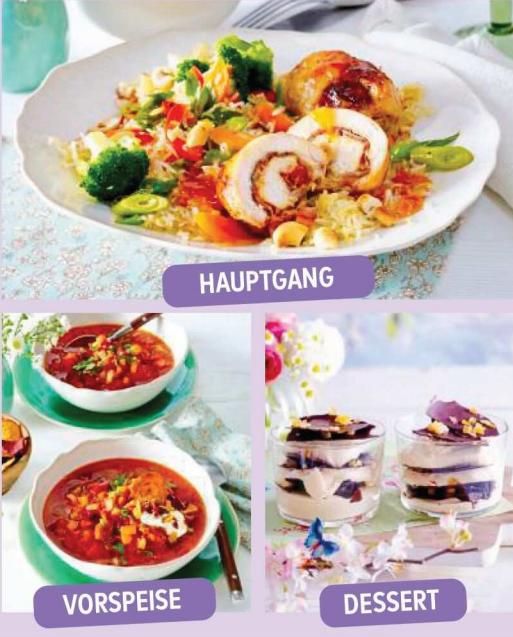
FÜR DIE GROSSE RUNDE:
SAFTIGE BRATEN

VORSCHAU AUF DEN

Juni

Das nächste Heft
erscheint am 10.5.2023

DAS RAFFINIERTE, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG

VORSPEISE

DESSERT

AUS 4 MACH 1

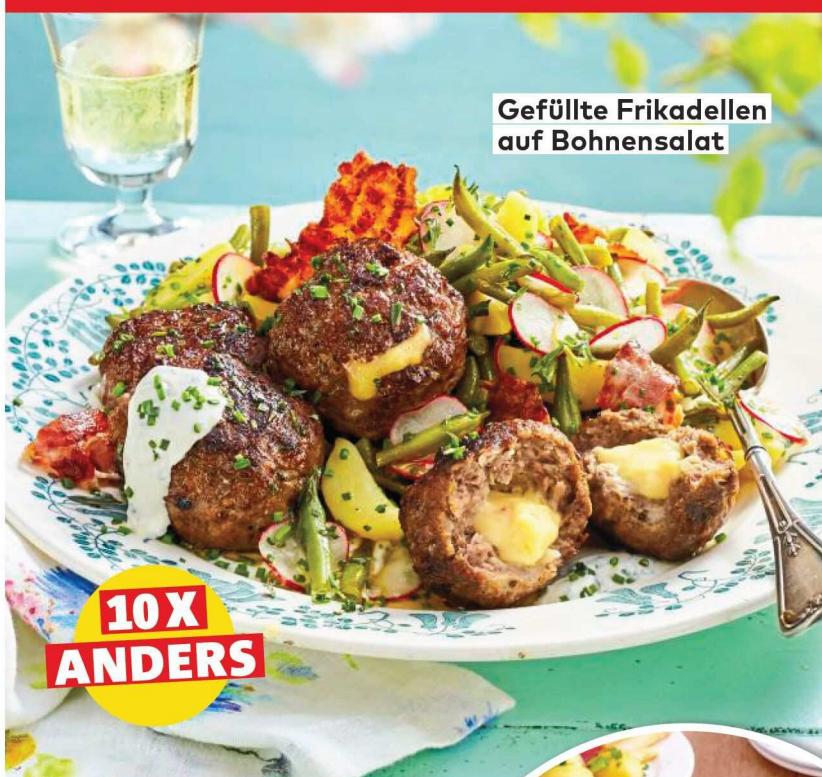
NEUE SERIE



Die Blitzgerichte mit nur 4 Zutaten stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch!

KOCH-IDEEN FÜR DEN JUNI

Das schmeckt allen: Sommerliches mit Hack

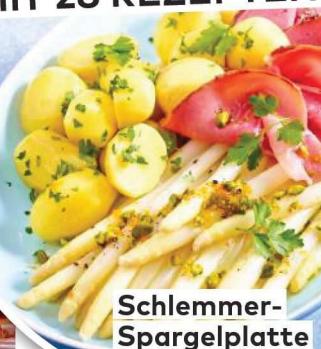


Gefüllte Frikadellen
auf Bohnensalat

SO MACHT BACKEN SPASS Luftig und locker: Käsekuchen



WOCHEPLANER MIT 28 REZEPTEN



Schlemmer-
Spargelplatte

REZEPTE pur

Redaktion:

Bauer Food Experts KG,
Redaktion Rezepte pur,
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg,
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948

Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. s. d. P.), Adresse wie Redaktion

Ressortleitung: Kreske Wolff

Redaktion: Stefanie Sobetzko

Bildredaktion: Stéphane Breysse

Layout und Repro: Sandra Prüß, Alexander Scholle

Fotos: House of Food

Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Laura Vaupel

Schlussredaktion: Lektornet GmbH

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: REZEPTE pur erscheint in der Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,
20086 Hamburg

Koordinator Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Oliver Andrick

Druck:

Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w Wyszkowie, ul. Pułtuska 121, PL 07-200 Wyszków

Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp. k.

ul. Niechodzka 25, PL 06-400 Ciechanów

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Frank Fröhling

Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:

Michael Linke

Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz,

Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,

So. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182,

E-Mail: kundenservice@bauernmedia.com, Adressänderungen,

Bankdatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet

unter:

www.bauer-plus.de/service

Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauernmedia.com

Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches Ausland):

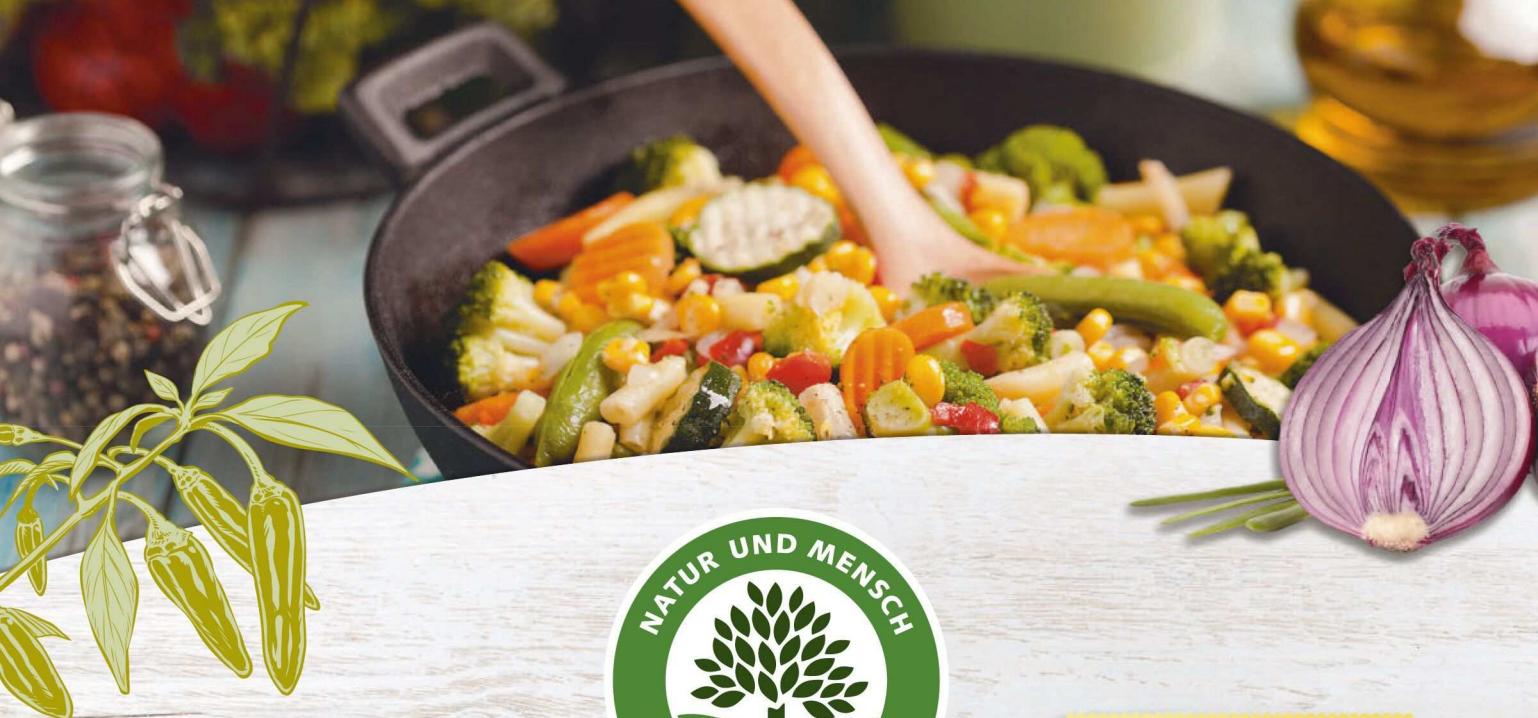
Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem Ausland möglich)
E-Mail: auslandservice@bauernmedia.com

Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.

Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

Für pikanten Genuss vom Grill oder aus der Pfanne:
Mit unserem Grill- und Pfannengewürz verleihen Sie
Fleisch, Fisch, Tofu oder Gemüse eine angenehme
Schärfe. Nutzen Sie diese Mischung edler Gewürze
und Kräuter zum Würzen oder Marinieren.
Der nächste Grillabend kann kommen!

BIO-
GEWÜRZ



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM PRODUKT



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979

