

Rezepte



Bezaubernde Minis



Klein, aber oho: So lieben wir Cupcakes, Muffins & Co.

Kochen mit Kräutern



Super im Frühling: aromatisches Grün, köstlich verpackt

Himmlisch süßes Erdbeer-Glück



Freuen Sie sich auf Torten, Kuchen und Gebäck mit den feinen Früchtchen

99
traumhafte
Schlemmer-
Rezepte

mit Pfiff

Richtig raffiniert:
Marinierter Spargel mit
Rhabarber-Vinaigrette
Seite 10



Genuss-Momente mit

Spargel

Leckeres für unterwegs

Weitere
Themen in
dieser
Ausgabe



Ob Picknick oder Radtour:
Draußen schmeckt's am besten



*Glücklich
steht mir gut!*

Lea

MEHR GESUNDHEIT.
MEHR SCHÖNHEIT.
MEHR INSPIRATION.
MEHR REZEPTE.
MEHR RAT.
MEHR FAMILIE.

MEHR ICH. LEA.

JEDEN MITTWOCH NEU AM KIOSK

[WWW.FACEBOOK.COM/LEAMAGAZIN](https://www.facebook.com/leamagazin)

Das finden Sie in diesem Heft

Kochen

- 04 Kochen mit Kräutern
- 08 Wir haben Lust auf Gyros
- 10 Spargel & Partner – köstliche Traumpaare
- 14 Kochen nach Bildern: Spargel mit Schnitzel
- 18 Raus ins Grüne: Endlich ist Picknickzeit!
- 22 Salate, die satt und glücklich machen
- 26 Frühstücken wie in Amerika
- 28 Kulinarisch unterwegs in Köln
- 32 Die neuen Suppen-Stars
- 34 Rezepte zum Sammeln: Bärlauch
- 38 Schlemmereien mit essbaren Blüten
- 40 Ein feines Menü zu Muttertag
- 42 Schönes Zuhause: Verliebt in Pfingstrosen

Backen

- 44 Wunderbare Erdbeerkuchen
- 48 Großartige Nasch-Ideen mit Cupcakes & Co.
- 52 Raffinierte Rührstücke, schnell gemacht
- 56 Fruchtige Verführer im Frühling
- 60 Backen nach Bildern: Erdbeer-Sahnetorte
- 62 Frische Joghurtkuchen und -torten

Ständige Rubriken

- 16 Unser Ratgeber für Sie
- 17 Großes Gewinnrätsel
- 37 Küchen-Journal mit Gewinnspiel
- 67 Vorschau/Impressum

Unsere Titel-Themen sind gelb markiert



Schinken-Rucola-Salat, S. 22



Gefüllte Bärlauch-Crêpes, S. 35



Knödel-Carpaccio mit Blüten, S. 39



Raffinierte Rührkuchen, S. 52

Kochen mit Kräutern

Genuss voller Duft & Würze

Dürfen wir vorstellen:
die kleinen, aber feinen
Nebendarsteller in unseren
Gerichten. Kräuter machen
unser Essen so aromatisch
und köstlich



Zartes Rinderfilet im Nuss-Kräuter-Mantel

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Eier • 2 Zweige Rosmarin,
1 Zweig Thymian • 4 Scheiben
Rinderhüftsteak (ca. 1,5 cm dick)
- Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl • 6 EL
geriebene Haselnüsse • 100 g
Butterschmalz • 1 kleiner Wirsing-
kohl • 80 g Speck in Streifen
- 150 ml Sahne • Muskat

So wird's gemacht:

1 Eier verquirlen. Rosmarin, Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die

Nadeln von Rosmarin und Thymian abzupfen und fein hacken.

2 Steaks salzen und pfeffern und im Mehl wenden. Danach durch die verrührten Eier ziehen und zuletzt in den mit dem gehackten Rosmarin und gehackten Thymian vermischten Haselnüssen wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei nicht zu starker Hitze ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und an einem warmen Ort einige Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen die Blätter vom Wirsing abschneiden und dicke Blattrippen heraus schneiden. In Streifen schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Speck anbraten, mit Sahne ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Wirsing dazu geben, kurz durchkochen.



Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion: 760 kcal,
KH: 15 g, F: 53 g, E: 61 g



Kerbel-Avocado-Mousse auf Brot

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bd. Kerbel • 1 reife Avocado • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Zitronensaft
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse • Salz, Pfeffer • 12 Scheiben Ciabatta
- 4 EL Olivenöl • 6 kleine Tomaten

So wird's gemacht:

1 Kerbel waschen, trocken schüteln. Einige Stiele zum Garnieren beiseitelegen, übrigen Kerbel in einen hohen Rührbecher geben. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, zufügen.

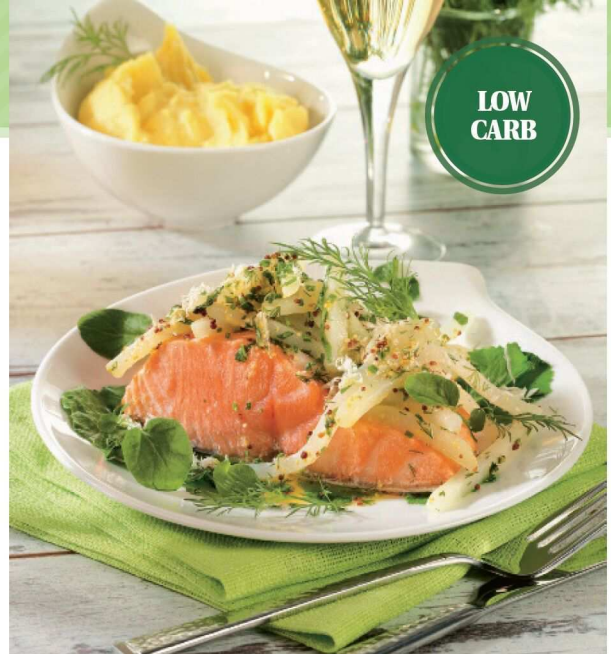
2 Knoblauch schälen, dazu pressen. Zitronensaft zufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Frischkäse kurz mitpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Ciabatta mit Öl beträufeln. Die Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden. Auf Ciabatta

verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kerbel-Avocado-Mousse mithilfe von 2 Esslöffeln zu Nocken abstechen und auf den Tomaten anrichten. Mit übrigen Kerbel, evtl. etwas Schnittlauch garnieren.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Pro Portion: 390 kcal,
KH: 22 g, F: 29 g, E: 7 g

TIPP Wer mag, röstet die Ciabattascheiben kurz in einer Grillpfanne oder im Backofen an.



LOW
CARB

Lachs unter der Kohlrabi-Haube

Zutaten für 4 Portionen:

- je 1 Bd. Schnittlauch, Dill, Brunnenkresse • 850 g Kohlrabi
- 4 Lachsfilets (à 150 g) • Salz • 75 ml Fischfond • 2 EL frischer Meerrettich • 2 EL grobkörniger Senf • 40 g Butter • Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Einige Schnittlauch-, Dill- und Kressestiele beiseitelegen. Den übrigen Dill und Kresse von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kohlrabi putzen, in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

2 Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Die Lachsfilets mit Küchentuch trocken tupfen, salzen und mit dem Fischfond in einer feuerfesten Form in der Ofenmitte ca. 14 Min. garen, dann mit Meerrettich bestreuen.

3 Die Kohlrabistifte mit Senf, Butter und 5 EL Wasser ca. 10 Min. im geschlossenen Topf dünsten. Die Kräuter nach ca. 6 Min. zugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs nach Belieben auf großen Kohlrabiblättern anrichten, das Kohlrabi-Gemüse darauf anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 14 Min.
Pro Portion: 345 kcal,
KH: 8 g, F: 8 g, E: 20 g



Sauerampfersuppe mit Croûtons

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Schalotten (ca. 70 g) • 250 g mehligkochende Kartoffeln • 5 EL Butter • 750 ml Geflügelbrühe • 150 ml Sahne • Salz, Muskatnuss, weißer Pfeffer • 200 g frischer Sauerampfer • 2 EL Zitronensaft • 50 g Bündnerfleisch • 4 Scheiben Weißbrot (vom Vortag)

So wird's gemacht:

1 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, ebenfalls würfeln. Hälfte der Schalotten in 2 EL Butter andünsten. Kartoffeln zugeben, mitdünsten. Fond, Sahne angießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

2 Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. 2/3 Sauerampfer in die Suppe geben und alles pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

3 Bündnerfleisch fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Übrige Schalotten zugeben und goldgelb anbraten. Weißbrot in Würfel schneiden. 3 EL Butter erhitzen. Brotwürfel darin goldgelb braten. Mit Bündnerfleisch-Schalotten mischen. Übrigen Sauerampfer und je 1 EL Weißbrot-Mischung auf der Suppe verteilen.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Pro Portion: 380 kcal,
KH: 22 g, F: 25 g, E: 10 g



Pesto-Variante

Wer keine Pistazien mag, kann auch allerlei andere Kerne oder Nüsse (z. B. Mandeln oder Pinienkerne) für das Pesto verwenden.



Spaghetti mit Brokkoli-Pesto & Pistazien

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 EL Pistazien • 200 g Zuckerschoten • 1 kg Brokkoli • 1 Bio-Limette
- 500 g Spaghetti • Salz
- 200 g getrocknete Tomaten in Öl
- 185 g Pesto • Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Pistazien grob hacken und in einer Pfanne rösten. Die Zuckerschoten putzen, waschen und halbieren. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen

und halbieren. Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

2 Tomaten in Stücke schneiden. Die Hälfte vom Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Kalt abschrecken und fein pürieren. Mit Pesto, Limettenschale und -saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrigen Brokkoli und Zuckerschoten im Nudelwasser ca. 4 Min. mitkochen.

Abgießen, mit den Tomaten und Pesto mischen und mit Pistazien bestreuen.



Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: 790 kcal,
KH: 104 g, F: 28 g, E: 26 g



Getrocknete Tomaten sind oft relativ hart und werden nur durch langes Garen in Flüssigkeit wieder weich, daher unbedingt eingelegte verwenden.



Kartoffelpuffer an Räucherforelle

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Schmand • Salz • 3 EL Meerrettich (Glas) • 1 Bd. Dill • 1 Apfel
- 1 Salatgurke • 1 Lauchzwiebel • 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel • 2 Eier • 3 EL Mehl • 10 Würfel Kokosfett (z. B. Palmin)
- 300 g geräuchertes Forellenfilet

So wird's gemacht:

1 Schmand, Salz und Meerrettich verrühren. Dill waschen, einige Zweige beiseitelegen, restliche Dillspitzen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Apfel, Gurke und Lauchzwiebel waschen. Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfel und Gurke fein würfeln. Lauchzwiebel längs vierteln und sehr fein schneiden. Mit Dill, Apfel und Gurke zum Schmand geben, unterheben.

2 Die Kartoffeln schälen und grob raspeln. Dann in ein sauberes

Geschirrtuch geben und kräftig ausdrücken. Die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel, Eier, Mehl und Salz zu den ausgedrückten Kartoffelraspeln geben und vermengen. Nacheinander 12 Kartoffelpuffer im Kokosfett braten. Mit dem Dip und den Forellenfilets servieren und mit übrigem Dill garnieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Pro Portion: 800 kcal,
KH: 59 g, F: 56 g, E: 11 g



Grüner Spargel im Pfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1/2 Bd. Schnittlauch • 1/2 Bd. Petersilie • 120 g Mehl • 2 Eier • 180 ml Milch • Salz • 8 TL Butter • 400 g grüner Spargel • 2 EL Olivenöl • 1 Bd. Lauchzwiebeln • 1/2 rote Chili • 160 g Ziegen-Frischkäse

So wird's gemacht:

1 Kräuter waschen, hacken. Mehl, Eier, Milch, 1 Pr. Salz zu einem glatten Teig verrühren. Die Kräuter zugeben, pürieren. 30 Min. ruhen lassen. Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad).

2 In einer heißen Pfanne in je 1 TL Butter nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen nebeneinander auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

3 Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschnei-

den, Spargel in Stücke schneiden. Im Olivenöl ca. 3 Min. scharf anbraten. Lauchzwiebeln, Chili putzen, in Ringe schneiden, zugeben. Abschmecken. Ziegen-Frischkäse grob zerteilen und untermischen. Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen, diese in der Hälfte zusammenklappen, in der Ofenmitte ca. 3 Min. backen, bis der Käse leicht zerläuft.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Ruhen: 30 Min.
Pro Portion: 620 kcal,
KH: 34 g, F: 45 g, E: 15 g



Puten-Ragout in Mairübchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g grüner Spargel • 300 g Karotten • 1 Schalotte • 8 große Mairübchen • 400 g Putenbrustfilet • 2 EL Öl • 2 TL Mehl • 200 ml Brühe • 200 g Crème fraîche • 2 EL Butter • Salz • 8 Stiele Kerbel • Pfeffer • Kresse

So wird's gemacht:

1 Spargel waschen, die Enden abschneiden. Karotten schälen. Beides in Stücke schneiden. Schalotte schälen, hacken. Mairübchen putzen, dabei 1 cm vom Stiel stehen lassen, schälen und einen Deckel abschneiden. Inneres mit einem Kugelausstecher herauskratzen, hacken.

2 Fleisch trocken tupfen, in Stücke schneiden, in Öl anbraten. Schalotte, Karotten, geh. Rübchen zugeben. Mit Mehl bestäuben, mit 200 ml

Brühe und Crème fraîche ablöschen. Spargel zugeben, kurz köcheln.

3 Butter in einem Topf erhitzen. Die Rübchen hineinsetzen. 200 ml Salzwasser zugeben. Zugedeckt ca. 5 Min. garen. Abgießen. Den Kerbel waschen, hacken, ins Ragout geben, salzen, pfeffern. Ragout in die Rübchen füllen, mit Kresse garnieren.

i **Zubereitung:** 50 Min.
Pro Portion: 420 kcal,
KH: 33 g, F: 18 g, E: 31 g

Kräftig gewürzt & lecker gebraten

Wir haben Lust auf Gyros

Leicht mit Geflügel, deftig mit Schweinesteak und auch mal vegetarisch: Wir servieren Ihnen raffinierte Varianten, die Sie sicherlich noch nicht kennen.



LOW
CARB

Mit bunten Paprikastreifen in Pesto-Rahm

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Schweinesteaks
- 2 Zwiebeln • je 1 rote, gelbe, grüne und orange Paprikaschote
- 2 EL Öl • 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 3 EL Crème légère (oder Schmand)
- 3 TL grünes Pesto (Glas)

So wird's gemacht:

1 Das Steakfleisch mit Küchenkrepp gut trocken tupfen und in etwa

fingerdicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, mittelfein würfeln. Paprikaschoten putzen und entkernen, waschen, ebenfalls in ca. fingerdicke Streifen schneiden.

2 Die Steakstreifen in heißem Öl rundherum scharf anbraten. Dann herausnehmen. Zwiebeln und Paprika im heißen Bratfett anschwitzen. Die Brühe angießen, ca. 8 Min. schmoren.

3 Die Steakstreifen wieder zufügen, unter Wenden kurz miterhitzen.

Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzig abschmecken.

4 Crème légère und Pesto unter das Gyros rühren. Nach Wunsch mit Instant-Soßenbinder sämig andicken, nochmals abschmecken und nach Wunsch mit Reis, Pommes frites oder Bratkartoffeln anrichten.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Pro Portion: 240 kcal,
KH: 8 g, F: 12 g, E: 25 g



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Weil wir echte Gyros-Fans sind, habe ich mir meine Würzmischung aus Salz und Pfeffer, Thymian, Oregano, Kreuzkümmel- und Korianderpulver nach Gusto selbst gemischt.“



Fein mariniert mit Quark-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

• 800 g Hähnchenfilet • 3 Knoblauchzehen • 3 TL Olivenöl
• 2 TL Gyros-Salz • 250 g Magerquark • 300 g Naturjoghurt • 1/2 Bd.
Lauchzwiebeln • 1 rote Paprikaschote • Salz, Pfeffer • 1/4 TL Ajvar
(scharfes Paprikamus, Glas) • 2 Zwiebeln • gehackte Petersilie

So wird's gemacht:

1 Hähnchenfilet trocken tupfen und in fingerdicke Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Öl, Gyros-Salz mischen. Zugedeckt 60 Min. kühlen und marinieren.

2 Quark mit Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen und fein hacken. Unter die Quarkcreme heben. Den Dip mit etwas Salz, Pfeffer und Ajvar würzig abschmecken.

3 Zwiebeln schälen und in Ringe hacken oder hobeln. Fleischstreifen mit der Marinade unter Wenden in einer beschichteten Pfanne rundherum 5 Min. braten. Zwiebeln weitere 5 Min. mitbraten. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer würzen. Evtl. mit Brot zum Dip reichen.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Marinieren: 60 Min.
Pro Portion: 360 kcal,
KH: 11 g, F: 8 g, E: 60 g

Im Taco-Schälchen mit Fetakäse

Zutaten für 6 Portionen:

• 750 g Putenschnitzel • 3 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen • Thymian
• 6 EL Öl • 3 TL Gyros-Gewürz • 500 g griech. Joghurt • 4-5 EL Essig
• 6-8 EL Milch • Salz, Pfeffer • 1 Salatgurke • 300 g Feta • 250 g
Kirschtomaten • 1 Romanasalat • 150 g Oliven • 6 Taco-Schälchen

So wird's gemacht:

1 Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch schälen, fein hacken. Die Hälfte mit dem Fleisch, etwas Thymian, 4 EL Öl, Gyros-Gewürz mischen. Zugedeckt 60 Min. kühlen.

2 Übrige Zwiebeln, Knoblauch, Joghurt, Essig, Milch, 2 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer würzen. Gurke waschen, grob raspeln. Feta würfeln. Kirschtomaten waschen

und halbieren. Romana waschen, trocken schleudern, zerpfücken.

3 Putenstreifen in beschichteter Pfanne 5-7 Min. braten. Mit Gurke, Tomaten, Feta, Romana und Oliven in Taco-Schälchen füllen. Die Joghurtcreme daraufgeben.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Kühlen: 60 Min.
Pro Portion: 440 kcal,
KH: 40 g, F: 17 g, E: 28 g



Aus Kartoffeln mit Peperoni

Zutaten für 4 Portionen:

• 850 g Kartoffeln • 3 EL Öl • 600 g bunte Paprikaschoten • 1 Zwiebel
• 2 Knoblauchzehen • 2 TL Gyros-Gewürz • Salz, Pfeffer • Thymian
• 2 EL schwarze Oliven • 150 g Feta • eingelegte Peperoni

So wird's gemacht:

1 Kartoffeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten. Gut trocken tupfen, in dicke Spalten schneiden. Bei Mittelhitze unter gelegentlichem Wenden in Öl in ca. 20 Min. goldbraun braten.

2 Inzwischen Paprikaschoten putzen, entkernen, waschen, in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. 2/3 der Zwiebel in Streifen schneiden und den Rest mit Knoblauch fein hacken. Zwiebelstreifen, Knoblauch,

Paprika nach 10 Min. Garzeit zu den Kartoffeln geben. Mit dem Gyros-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen und weiter mitbraten.

3 Etwas Thymian und Oliven in den letzten 2-3 Min. mitbraten. Den Feta zerbröseln. Mit den rohen Zwiebelwürfeln und Peperoni auf Kartoffel-Gyros anrichten.

i **Zubereitung:** 15 Min.
Braten: 20 Min
Pro Portion: 310 kcal,
KH: 32 g, F: 14 g, E: 11 g

Spargel & Partner

Unsere neuen Traumpaare

Das edle Gemüse sucht zwar nichts Langfristiges, ist aber bereit für neue Beziehungen. Auf die wir uns auch sofort einlassen würden, oder?

Heiße Affäre mit Rinderhüfte & Radieschen-Vinaigrette

Zutaten für 6 Portionen:

- 120 g Rhabarber • 25 g Zucker
- Salz • 1,2 kg Rinderhüfte • 30 g Butterschmalz • 1,5 kg weißer Spargel • 900 g grüner Spargel
- 20 g Butter • 30 g Schalotten
- 1 TL Weinessig • 4 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

1 Rhabarber waschen, putzen, evtl. schälen. Fein würfeln, mit 20 g Zucker und 3/4 TL Salz mischen. Zugedeckt mind. 8 Std. kühlen.

2 Den Backofen vorheizen (Elektro: 120 Grad/Umluft: ungeeignet). Rinderhüfte rundum salzen, dann in heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Auf einem Blech in 95 Min. bis zu 60 Grad Kerntemperatur garen.

3 Spargel waschen, putzen, schälen. Weißen ganz, den grünen nur im unteren Drittel schälen. In kochendem Salzwasser mit Butter und 5 g Zucker in 4-10 Min. bissfest garen.

4 Rinderhüfte vor dem Anschneiden unter Alufolie 15 Min. ruhen las-

sen. Schalotten schälen, hacken, im Sieb mit kochendem Wasser überbrühen. Mit Rhabarber abtropfen lassen. Essig, 1-2 EL Wasser, Öl, etwas Salz kräftig verrühren. Rhabarber, Schalotten untermischen. Rinderhüfte in Scheiben schneiden. Alles anrichten.

i **Zubereitung:** 90 Min.
Kühlen: 8 Std.

Garen: 95 Min.

Pro Portion: 425 kcal,
KH: 9 g, F: 20 g, E: 46 g



Tortellini-Treffen in Kresse-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

- 75 g Mehl • 75 g Hartweizengrieß • 1 Ei • 2 Eigelb • Salz • 1,5 kg weißer Spargel • 3 Schalotten • 1 EL Öl • 200 g Kasseler • 1 EL Honig-Senf • 1 EL gerieb. Parmesan • Abrieb von 1/2 Bio-Orange • Pfeffer • 1 Eiweiß • 20 g Butter • 3 Beete Kresse • 200 ml Sahne

So wird's gemacht:

- 1 Mehl, Grieß, Ei, Eigelbe, etwas Salz glatt verkneten. Teig abgedeckt 60 Min. kühlen. Inzwischen Spargel waschen, schälen, putzen. In kochendem Salzwasser 10-12 Min. garen. Abschöpfen. Warm halten.
- 2 Schalotten schälen, hacken. Hälfte in heißem Öl anschwitzen. Kasseler würfeln, zufügen. Vom Herd ziehen. Senf, Parmesan und Orangenabrieb einrühren. Pfeffern.
- 3 Den Teig ausrollen, 10 cm große Quadrate ausschneiden. Eiweiß

verquirlen, auf die Ränder pinseln. Kasseler-Mix in die Mitte geben. Zu Dreiecken falten. Ränder andrücken.

- 4 Spargelsud neu aufkochen. Die Tortellini darin 3-4 Min. garen. Restliche Schalottenwürfel in heißer Butter glasig dünsten. Kresse abschneiden, zufügen. Mit Sahne, 5 EL Spargelsud pürieren. Soße würzen. Mit Spargel, Tortellini anrichten.

i Zubereit.: 80 Min.; Kühlen: 60 Min.; Portion: 570 kcal, KH: 40 g, F: 28 g, E: 16 g



Tarte-Techtelmechtel aus dem Ofen

Zutaten für 8 Stücke:

- 200 g Mehl • 70 g gerieb. Parmesan • 1 Eigelb • 50 ml Olivenöl • Salz • 750 g Spargel • 1 TL Butter • 2 Eier • 250 ml Sahne • Pfeffer

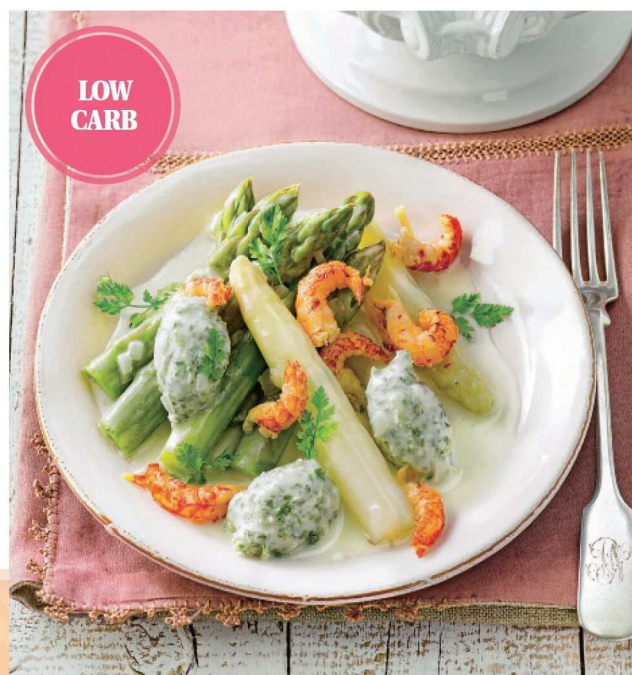
So wird's gemacht:

- 1 Mehl, 20 g Parmesan, Eigelb, Olivenöl, 5-6 EL Wasser, 1 Prise Salz glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie gewickelt 10 Min. kühlen.
- 2 Spargel waschen, putzen und schälen. In kochendem Salzwasser 4-6 Min. kochen. Abschöpfen, abschrecken, abtropfen lassen.
- 3 Backofen vorheizen (Elektro: 220 Grad/Umluft: 200 Grad). Tarte- oder Springform (29 x 30 oder ø 28 cm) mit Butter pinseln. Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. In die Form legen, Ränder andrücken. Boden mit Spargel belegen.

- 4 Eier und Sahne glatt verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Muskat würzen. Über den Spargel gießen. 50 g Parmesan aufstreuen. Ofenhitze senken (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Tarte in der Ofenmitte 40 Min. backen.

i Zubereit.: 50 Min.; Kühlen: 10 Min.; Backen: 40 Min. Pro Stück: 385 kcal, KH: 22 g, F: 26 g, E: 10 g

TIPP Dazu passt ein Salat aus Portulak, Kapuzinerkresseblüten und Vinaigrette.



LOW CARB

Rendevous im Ragout-Topf

Zutaten für 4 Portionen:

- 1,5 kg Spargel (grün, weiß) • Saft von 1 Zitrone • Salz, Zucker • 300 ml Hähnchenfilet • 1 Bd. Kerbel • 250 ml Sahne • 3 Schalotten • 50 g Butter • 20 g Mehl • Muskat • 150 g ausgelöste Krebschwänze

So wird's gemacht:

- 1 Spargel waschen, putzen. Grünen im unteren Drittel, weißen ganz schälen. In Stücke schneiden. Mit Zitronensaft in kochendem Salz-Zuckerwasser 5 (grün) bis 8 Min. (weiß) garen. Abgießen, Fond auffangen.
- 2 Filet abtupfen, würfeln, 10 Min. frosten. Kerbel waschen, trocken schütteln, hacken. Mit Filet, 50 ml Sahne, Salz im Blitzhacker pürieren. Spargelfond aufkochen, 500 ml abnehmen. Mit Teelöffel Fleischklöß-

- chen abstecken. Im siedenden Spargelfond ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
- 3 Schalotten schälen, hacken. heißer Butter glasig dünsten. Mehl, dann 500 ml Spargelfond und 200 ml Sahne einrühren. Ca. 4 Min. köcheln. Mit Salz, Muskat würzen. Spargel, Krebschwänze darin erwärmen. Mit Fleischklößen anrichten.

i Zubereit.: 60 Min.; Frosten: 10 Min.; Portion: 490 kcal, KH: 16 g, F: 31 g, E: 31 g



Päckchen-Date mit Zuckerschoten, Tomaten & Pesto

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg weißer Spargel • Salz • 1 TL Zucker • 150 g Zuckerschoten
- 1/2 Bd. Lauchzwiebeln • 300 g Kirschtomaten • 1 Bio-Zitrone
- 14 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe
- 150 g Bärlauch • 50 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne • Pfeffer

So wird's gemacht:

- 1 Spargel waschen, schälen, putzen. Stangen halbieren, in kochendem

Salz-Zuckerwasser ca. 10 Min. garen. Zuckerschoten, Lauchzwiebeln kalt abbrausen, putzen, in feine Streifen bzw. schräg in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). Spargel abgießen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Alles mit Zuckerschoten, Tomaten und den Lauchzwiebeln portionsweise auf Backpapier geben. Je 1 EL Öl aufträu-

feln. Päckchen falten, Seiten verschnü- ren. Auf einem Blech 15 Min. garen.

3 Knoblauch schälen und hacken. Bärlauch waschen, trocken schüt- teln, Stiele entfernen. Parmesan reiben. Alles mit Pinienkernen, 10 EL Olivenöl pürieren. Salzen, pfeffern. Pesto über die geöffneten Spargel-Päckchen geben.

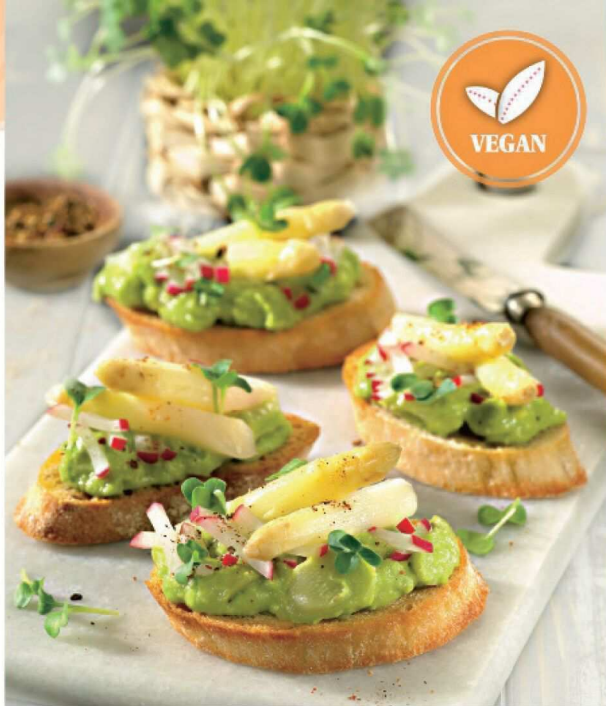
i **Zubereitung:** 45 Min.; **Garen:** 15 Min.; **Pro Portion:** 410 kcal, KH: 12 g, F: 34 g, E: 12 g



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Als Sparfuchs kaufe ich vorzugsweise den Suppenspargel. Der ist zwar sehr dünn, dafür aber schneller gar als dicke Stangen, besonders fein und meistens sehr günstig.“



Avocado-Flirt auf Crostini

Zutaten für 6 Portionen:

- 12 Stangen weißer Spargel • Salz • 1 Avocado • 1 Saft von 1/2 Zitrone
- 4,5 EL Olivenöl • 12 Scheiben Ciabatta-Brot • Pfeffer • 4 Radieschen

So wird's gemacht:

1 Den Spargel waschen, schälen und putzen. In kochendem Salzwasser 15 Min. garen. Eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Die Avocado schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben. Mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl fein pürieren.

3 Backofengrill vorheizen. Das restliche Olivenöl auf die Brotscheiben träufeln, unter dem heißen Grill goldbraun rösten. Spargel, bis auf die Köpfe, klein würfeln. Unten Avocadopüree mischen. Mit Salz,

Pfeffer würzen. Auf die Röstbrot-scheiben streichen. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Stifte hacken. Mit den Spargelköpfen, evtl. auch frischen Sprossen anrichten.



Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion: 630 kcal,
KH: 61 g, F: 31 g, E: 17 g



Spargelschalen und die -abschnitte kann man wie Zitrone, Zucker und/oder Butter als Aromaverstärker mit ins Kochwasser geben. Dieses ergibt eine tolle Suppenbasis.



Röllchen-Romanze zu Eierspargel

Zutaten für 4 Portionen:

- 5 Eier • 1 TL Senf • 1/2 TL Wasabipaste • 3 TL Zitronensaft • Salz
- 140 ml Öl • 250 g Pecorino • 4 Scheiben Sandwich-Toast (ohne Rinde)
- 100 g Babyspinat • 8 Scheiben Pastrami (o. Roastbeef o. Rinderschinken) • 250 g Paniermehl • 1 l Frittier-Öl • 200 g Thai- o. Grünspargel

So wird's gemacht:

1 Im hohen Rührbecher 1 Ei, Senf, Wasabi, 2 TL Zitronensaft, etwas Salz und das Öl mit dem Pürierstab verquirlen. Diesen dabei langsam nach oben ziehen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit 1 TL Zitronensaft und Salz abschmecken.

2 Die übrigen 4 Eier verquirlen. 200 g Pecorino fein hobeln. Toasts flach ausrollen, Mayonnaise aufstreichen. Spinat waschen und trocken schleudern. Mit Pecorino, Pastrami auflegen. Brotscheiben fest

aufrollen. In verquirltem Ei, dann in Paniermehl wenden. Wiederholen. In heißem Frittier-Öl in 3-4 Min. ausbacken. Abtropfen lassen.

3 Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen. 50 g Pecorino reiben, unters verquirlte Ei mischen. Spargel in einer heißen Pfanne 3-4 Min. braten. Eimasse angießen, 1x wenden. Alles anrichten.



Zubereitung: 50 Min.
Pro Portion: 990 kcal,
KH: 53 g, F: 74 g, E: 42 g



Lachs-Liebschaft als feine Terrine

Zutaten für 8 Portionen:

- 6 Stangen grüner, 8 Stangen weißer Spargel • Salz • 580 g Frischkäse
- 1 EL Meerrettich (Glas) • 250 ml Sahne • Pfeffer • 6 Bl. Gelatine
- 500 g Räucherlachs (dünn aufgeschnitten) • 1/2 Bd. geh. Schnittlauch

So wird's gemacht:

1 Spargel waschen, schälen und putzen. In kochendem Salzwasser 10-15 Min. garen. Danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

2 Frischkäse und Meerrettich glatt verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Salzen, pfeffern. Gelatine nach Packungsangabe auflösen und unterziehen.

3 Terrinenform (1 l) überstehend mit Frischhaltefolie auslegen. Mit zwei Dritteln der Lachsscheiben

auskleiden. Frischkäsecreme und die Spargelstangen einschichten. Mit restlichen Räucherlachsscheiben bedecken. Die überstehende Folie darüber klappen. Terrine mind. 6 Std. kühlen. Dann stürzen und die Folie abziehen. Mit dem fein gehackten Schnittlauch garnieren.



Zubereitung: 45 Min.
Kühlen: 6 Std.
Pro Portion: 250 kcal,
KH: 4 g, F: 16 g, E: 22 g

Spargel & Schnitzel

mit feinsten Joghurt-
Hollandaise-Soße

Die perfekte Schlemmer-Kombi!
Aber auch ein unschlagbar leckerer
Klassiker geht gerne mal mit der Mode
und gönnt sich eine kulinarische
Auffrischung, die ihn noch besser und
ein bisschen leichter macht



Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g kl. Kartoffeln • Salz • 1 kg weißer Spargel
- Zucker • 130 g Butter • 2 EL Zitronensaft
- 4 Schweineschnitzel (à 150 g) • 75 g Cornflakes
- 2 EL Paniermehl • 1 Ei • 2 EL Sahne • Pfeffer
- 5 EL Mehl • 3 EL Öl • 2 Eigelb • 3 EL Weißwein
- 2 EL Joghurt • 1/2 Bd. Petersilie • 1 Bio-Zitrone



Zubereitung: 60 Min.; Pro Portion: 770 kcal,
KH: 59 g, F: 38 g, E: 48 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Kochen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:
So einfach geht lecker!



1 Benötigte Zutaten abmessen bzw. abwägen. Bereitstellen. Kartoffeln waschen und schälen, evtl. halbieren. Dann knapp mit Salzwasser bedeckt weich kochen.

2 Spargel waschen und dünn abschälen. Die holzigen Enden abtrennen. Stangen in kochendem Salz-Zuckerwasser mit 15 g Butter, 1 EL Zitronensaft bissfest garen.

3 Spargelstangen im Kochwasser warm halten. Schnitzel etwas flacher klopfen. Cornflakes mit Paniermehl mischen. Ei und Sahne, etwas Salz und Pfeffer verquirlen.



Gut zu wissen

Kartoffeln erst abkühlen lassen, dann in Butter neu erhitzen. So wird ihre Stärke umgewandelt und bekömmlicher für uns.



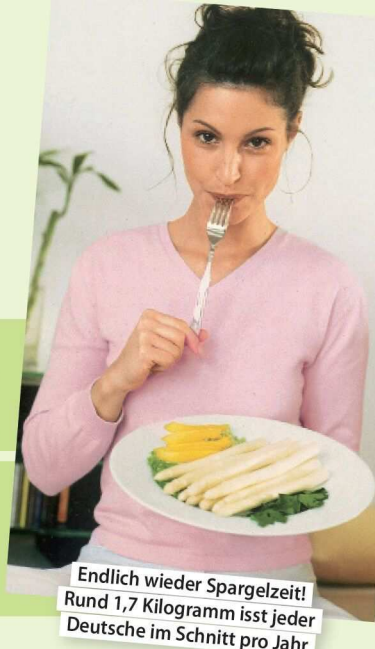
4 Schnitzel mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In Mehl, dann in Ei wenden. Mit dem Cornflakes-Mix panieren. Bei mittlerer Hitze in Öl 2-3 Min. je Seite braten. Warm halten.

5 Für die Hollandaise 100 g Butter schmelzen. Eigelbe, Wein, 1 EL Zitronensaft im heißen Wasserbad cremig schlagen. Butter, Joghurt nach und nach einrühren.

6 Hollandaise mit Salz, Zucker würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken. Mit 15 g Butter und den Kartoffeln mischen. Alles mit Zitronenspalten anrichten.

Darauf kommt's beim Spargelkauf,
der Lagerung und Zubereitung an

Das Beste von der Stange



Endlich wieder Spargelzeit!
Rund 1,7 Kilogramm isst jeder
Deutsche im Schnitt pro Jahr

Egal, ob gekocht, gebraten oder aus dem Ofen – wir lieben Spargel. Mit unseren Tricks schmeckt er bald nirgends besser als bei Ihnen daheim

Spätestens Mitte April erobert Spargel wieder unsere Teller und Gaumen. Am beliebtesten sind bei uns die weißen Stangen, die vollständig unter der Erde wachsen. Sie schmecken in Salaten oder ganz klassisch mit Kartoffeln, Schinken und Sauce Hollandaise. Grüner Spargel gedeiht überirdisch, schmeckt kräftig und eignet sich besonders gut für Füllungen, zu Nudeln, Fisch oder Aufläufen. Hier kommen wichtige Tipps zu den schmackhaften Stängeln.

► **Beim Kauf** sollten Sie darauf achten, dass die Stangen prall und glänzend aussehen und die Schnittenden saftig und nicht vertrocknet sind. Frischer Spargel quietscht, wenn Sie die Stängel aneinanderreiben. Außerdem verströmt er einen aromatischen Geruch, wenn Sie die Stange an der Schnittstelle zusammendrücken.

► **Die Lagerung** von Spargel, der nicht sofort verwendet wird: in ein feuchtes Küchenhandtuch wickeln und ab ins Gemüsefach des Kühlschranks damit. So bleibt er bis zu vier Tage frisch. Tipp: nicht mit Lebensmitteln lagern, die einen starken Eigengeruch verströmen. Er nimmt leicht andere Aromen an und büßt somit an Geschmack ein. Übrigens: Auch Einfrieren ist möglich.

► **Weißer Spargel** sollte immer geschält werden – und das am besten von oben nach unten, den Kopf auslassen. Damit die zarten Stangen nicht durchbrechen, diese mit der ganzen Hand abstützen. Alternativ auf die Arbeitsplatte legen und von oben den Schäler über die Stange ziehen. Zuletzt den Fuß

der Stange abschneiden. Stehen noch Fasern über, ist das ein Zeichen, dass er noch mal geschält werden muss. Grüner Spargel hingegen muss nicht geschält werden, die Enden können einfach abgebrochen werden.

► **Aus den Schalen** und holzigen Enden lässt sich übrigens wunderbar ein Spargelsud für Soßen und Suppen zaubern. Ganz einfach die Spargelreste mit Wasser, etwas Salz und Zucker in einem Topf aufkochen, 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Den Sud dann durch ein Sieb gießen.

Schlaue Helferlein

Spargel einfach durchschieben – schon ist er geschält. Der Spargelschäler „Clever“ macht's möglich. Mit praktischer Halterung
www.jungborn.de, ca. 20 Euro



Die innovative Finger-Fixierung und der flexible Griff sorgen beim Spargel- und Möhrenschäler „Royale“ für das perfekte Schäl-Ergebnis
www.gefu.com, ca. 12 Euro

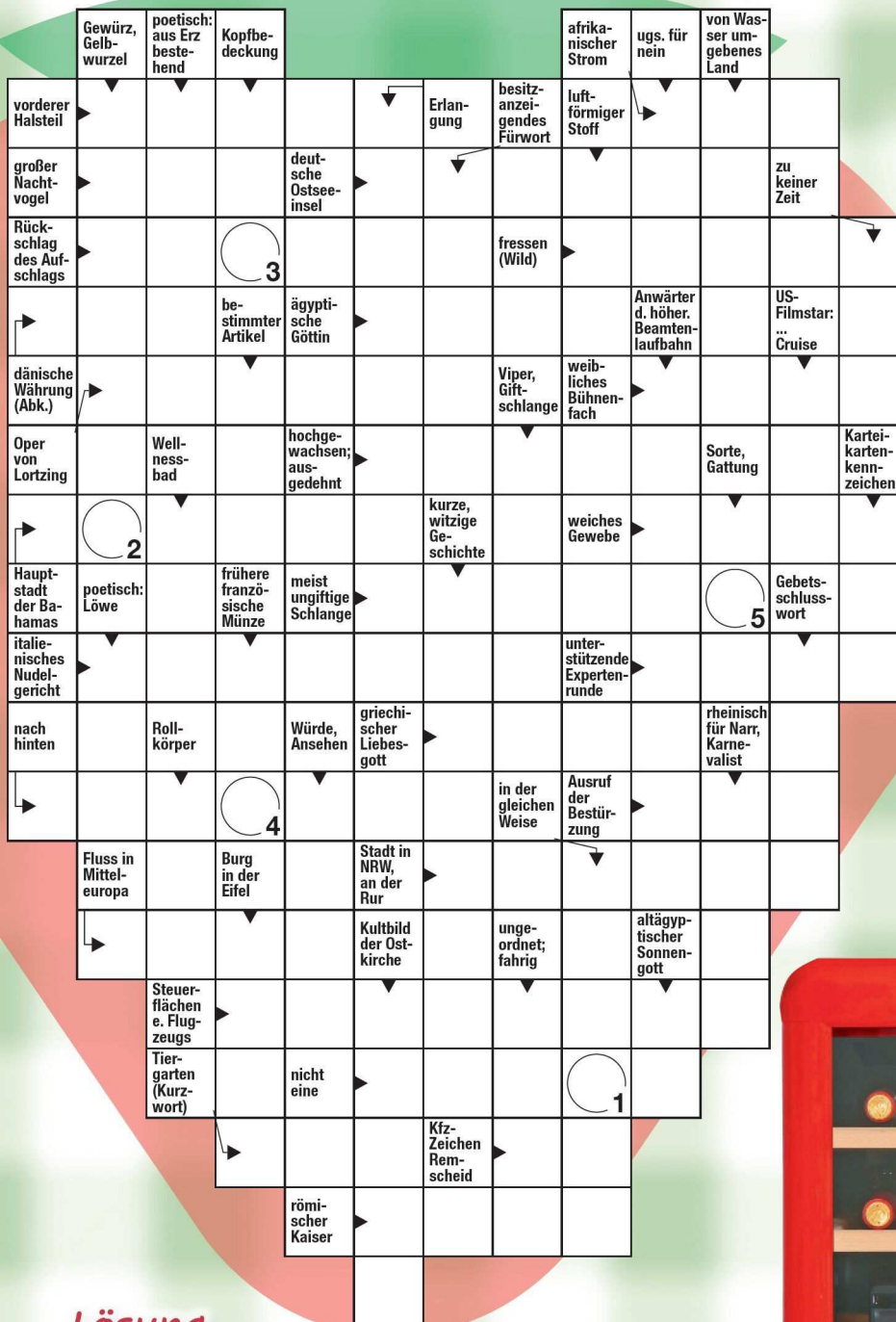
Der Drahteinsatz des Spargeltopfs von WMF erleichtert das Herausheben und Abtropfen der zarten Stangen. Inklusive Glasdeckel (Ø 16 cm)
www.segmuller.de, ca. 43 Euro



Das Auge isst mit. Die Spargelplatte von Westmark sieht schick aus, der gerillte Boden lässt Flüssigkeit wunderbar ablaufen
www.galeria.de, ca. 22 Euro



Retro-Weinkühlschrank für Genießer



Der kleine Retro-Weinkühlschrank der Marke Amica ist groß genug für insgesamt 10 Bordeaux-Flaschen à 0,75 Liter und in Rot ein echter Hingucker in der Küche. Er hält alles kalt, was nicht warm getrunken werden sollte und kann natürlich auch als normaler Getränkekühlschrank verwendet werden. Eine Tür mit UV-Filter schützt ihre Weine, die auf drei hochwertigen Holzablagen durch eine LED-Deckenbeleuchtung toll in Szene gesetzt werden.

Weitere Infos unter:

www.amica-group.de

1x
Retro-Wein-
kühlschrank
von Amica
zu gewinnen.
Wert: 450€



Lösung



Schicken Sie diese Lösung bis
11.05.2023 auf einer Karte an:

Rezepte mit Pfiff, Nr. 04,

Klambt-Verlag, 67341 Speyer. Oder per E-Mail an: rmp-raetsel@klambt.de

(Der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

Amica
for living



Jetzt ist Picknick-Zeit

Die grüne Wiese bittet zu Tisch

Bohnensalat auf Asia-Nudeln

Zutaten für 6 Portionen:

- 200 g Soba-Nudeln (Asialaden)
- Salz • frischer Ingwer (ca. 7 cm)
- 200 ml Gemüsebrühe • 7-9 EL Sojasoße • 325 ml Öl • 500 g grüne Bohnen • 175 g Zuckerschoten
- 250 g dicke TK-Bohnen • 1 kleiner Kohlrabi • Pfeffer • 2 EL Zitronensaft • 1 rote Zwiebel • 4 EL geröstete Erdnüsse • 2 Knoblauchzehen
- 1/2 rote Chilischote • Saft von 2-3 Limetten • Zucker

So wird's gemacht:

1 Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Den Ingwer schälen, reiben. 1/3 mit 100 ml Brühe, 3-4 EL Sojasoße, 4 EL Öl verrühren. Nudeln abgießen, untermischen.

2 Grüne Bohnen und Zuckerschoten waschen, putzen. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 10 Min. garen. Zuckerschoten 1 Min. mitgaren. Dicke Bohnen separat in kochendem Wasser ohne Salz 1-2 Min. garen. Alles abgießen, abschrecken, abtropfen lassen.

3 Kohlrabi schälen, vierteln, in feine Scheiben hobeln. Dann in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zwiebel schälen, in Ringe hobeln. Erdnüsse grob hacken. Alles in Gläser schichten, verschließen und gut kühlen.

4 Fürs Dressing Knoblauch schälen, würfeln. Mit etwas Salz im Mörser fein zerreiben. Chili entkernen, hacken. Beides mit übrigem Ingwer, Limettensaft, 1 Prise Zucker, 4-5 EL Sojasoße, restlicher Brühe und dem übrigen Öl verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schraubglas füllen. Vor dem Servieren kräftig schütteln, über den Salat im Glas gießen.



Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion: 700 kcal,
KH: 28 g, F: 58 g, E: 12 g





Pesto-Sandwiches mit Schinken

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Frischkäse • 4-6 EL Pesto (z. B. Basilikum, Glas o. selbst gemacht)
- 2-3 TL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 1 Honigmelone • 8 Blätter Salat (z. B. Lollo Bionda) • 12 Scheiben Sandwichtoast • 100 g roher Schinken

So wird's gemacht:

1 Frischkäse, Pesto, Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Knapp die Hälfte schälen, dünn hobeln.

2 Salatblätter waschen, trocken schleudern. Toastscheiben entrinden, Pesto-Frischkäse aufstreichen. 4 Scheiben mit Melonenscheiben belegen. Mit 4 Brotscheiben abdecken. Diese mit Schinken und Salat belegen und mit den übrigen Toastscheiben (bestrichene Seite nach unten) abdecken. Andrücken.

Sandwiches diagonal halbieren, mit kleinen Spießen fixieren. Restliche Melone dazu servieren.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Portion: 560 kcal,
KH: 38 g, F: 35 g, E: 28 g

TIPP Für DIY-Pesto 25 g geh. Mandeln, 40 g Parmesan, 1 Knoblauchzehe, 50 g Babyspinat, 1 Bd. Basilikum, 6 EL Olivenöl, etwas Zitronenabrieb und -saft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.



Chili-Buletten zu Mango-Ketchup

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 rote Chilischote • 600 g gem. Hack • 1 Ei • 3 EL Semmelbrösel
- Salz • 4 EL Öl • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 50 g brauner Zucker
- 75 ml Apfelessig • 2 Mangos • 1 TL Senfmehl • 1 TL Currypulver

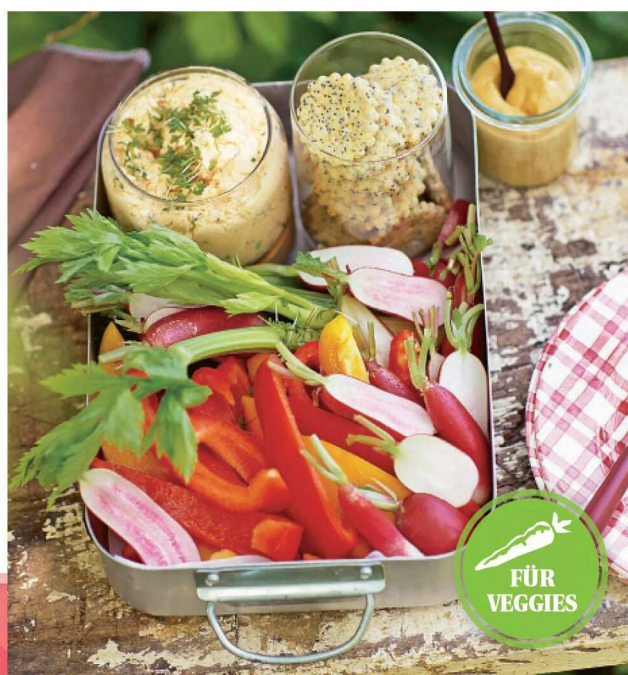
So wird's gemacht:

1 Chilischote waschen, evtl. entkernen, in feine Ringe schneiden. Mit Hack, Ei, Semmelbröseln und etwas Salz gut verkneten. Zu kleinen Frikadellen formen. Bei Mitelhitzte in 3 EL heißem Öl ca. 5 Min. goldbraun braten. Zum Entfetten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Für das Ketchup die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl glasig anschwitzen. Zucker aufstreuen und goldbraun karamellisieren. Mit Essig und 2-3 EL Wasser ablöschen.

3 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in kleine Würfel schneiden. Mit Senfmehl und Curry zum Zwiebelmix geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. sämig einköcheln. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas einkochen lassen und mit Salz abschmecken. Heiß in eine Flasche abfüllen und abkühlen lassen. Zu den Frikadellen servieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Pro Portion: 500 kcal,
KH: 30 g, F: 27 g, E: 33 g



Käsecreme zu Gemüse-Sticks

Zutaten für 6 Portionen:

- 60 g weiche Butter • edelsüßes Paprikapulver • 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb • 400 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Bd. Schnittlauch • 50 g Meerrettich (Glas) • Salz • 1 Beet Kresse
- 400 g Staudensellerie • 2 Paprikaschoten • 1 Bd. Radieschen

So wird's gemacht:

1 Für die Käsecreme Butter 5 Min. cremig schlagen. 1 TL Paprikapulver, Zitronensaft und -abrieb, dann den Frischkäse portionsweise einrühren. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Mit dem Meerrettich unterziehen. Leicht salzen und in ein Glas abfüllen. Mit der Kresse garnieren.

2 Für die Gemüsesticks Sellerie waschen, putzen, entfädeln. In

ca. 10 cm lange Stücke schneiden, je nach Dicke evtl. auch längs halbieren. Paprika putzen, vierteln, entkernen. Längs in Spalten schneiden. Radieschen putzen, dabei 1 cm Grün dranlassen. Die Radieschen längs halbieren. Mit Käsecreme, evtl. Cracker oder Salzstangen anrichten.

i **Zubereitung:** 25 Min.
Pro Portion: 330 kcal,
KH: 5 g, F: 29 g, E: 9 g

Saison-Tipp

Frische Kirschen geben dem Dip noch mehr Aroma. Diese waschen, entsteinen und ca. 10 Min. in Saft und Konfitüre köcheln.



Süße Hefewaffeln zu Kirsch-Minze-Kompott

Zutaten für 4 Portionen:

- 10 g frische Hefe (ca. 1/4 Würfel)
- 40 g Zucker • 300 ml warme Milch
- 225 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Ei • 1 Pck. Vanillezucker
- 70 g weiche Butter • 250 g Kirschen (Glas) • 100 ml Kirschsafte
- 2-3 EL Kirsch-Konfitüre • frische Minze • Fett fürs Waffeleisen

So wird's gemacht:

1 Hefe zerbröseln. Mit 1 TL Zucker in Milch auflösen. 15 Min. quellen lassen. Mit Mehl, Ei, Vanillezucker, dem übrigen Zucker, Butter glatt verkneten. Teig ca. 30 Min. aufgehen lassen.

2 Kirschen abgießen, mit Kirschsafte und Konfitüre offen 5 Min. köcheln. Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und untermischen.

3 Je 1-2 EL Teig ins vorgeheizte und gefettete Waffeleisen geben und zu kleinen goldbraunen Waffeln backen. Abkühlen lassen. Mit dem Kirsch-Minze-Dip zum Mitnehmen verpacken.

i **Zubereitung:** 60 Min.
Ruhen: 45 Min.
Pro Portion: 550 kcal,
KH: 75 g, F: 21 g, E: 12 g



GLUTEN
FREI

Geflügel-Burritos aus Tortillas

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Hähnchenfilet • 1 EL Öl • 300 g Zucchini • 1 Schalotte • Salz, Pfeffer • 1/4 Bd. Schnittlauch • 4 Eier • 50 g geriebener Cheddar oder Gouda • 100 g Eisbergsalat • 1 Avocado • 1-2 TL Zitronensaft • 4 Maistortillas (à ca. 70 g) • 120 g Kräuter-Frischkäse

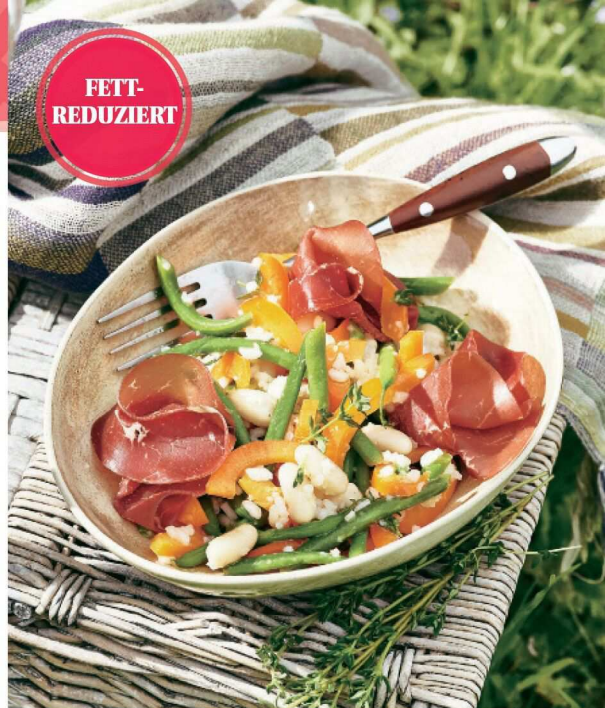
So wird's gemacht:

1 Hähnchenfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden und in heißem Öl ca. 5 Min. anbraten. Die Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Schalotte schälen, hacken. Beides zum Hähnchenfilet geben und weitere 5-8 Min. mitbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Schnittlauch abbrausen, gut trocken tupfen, fein hacken. Mit Eiern, Käse, etwas Salz, Pfeffer verquirlen. Zum Geflügel-Mix geben und bei Mittelhitze stocken lassen.

3 Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden. Avocado halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch auslösen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Tortillas nach der Packungsangabe kurz erwärmen. Frischkäse aufstreichen. Mit Geflügel-Zucchini-Mix, Salat und Avocado belegen. Fest aufrollen und in Pergamentpapier einwickeln.

i **Zubereitung: 45 Min.**
Pro Portion: 510 kcal,
KH: 28 g, F: 30 g, E: 31 g



FETT-
REDUZIERT

Paprika-Salat mit Risotto-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli) • Salz • 400 g grüne Bohnen • 2 gelbe Paprika • 400 g weiße Bohnen (Dose, z. B. Cannellini) • 1 Bio-Zitrone • Kräutersalz, Pfeffer • Thymian • 4 EL Olivenöl • 100 g roher Schinken in hauchdünnen Scheiben

So wird's gemacht:

1 Den Reis kalt abbrausen, bis das Wasser klar ist. Dann in 300 ml Salzwasser 20 Min. kochen. Grüne Bohnen waschen und putzen, evtl. schnippeln. Separat in kochendem Salzwasser 5-10 Min. bissfest garen.

2 Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Weiße Bohnen kalt abbrausen. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit etwas Kräutersalz, Pfeffer, Thymian und Öl glatt verquirlen.

3 Reis, grüne Bohnen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit Paprika, weißen Bohnen und Zitronen-Öl-Dressing mischen. In einer verschließbaren Schale mit dem Schinken anrichten.

i **Zubereitung: 40 Min.**
Pro Portionen: 350 kcal,
KH: 35 g, F: 13 g, E: 16 g

TIPP **Bereiten Sie den Salat am Vortag zu. Dann wird er aromatischer.**



FÜR
VEGGIES

Bohnen-Falafel an Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g weiße Bohnen (Dose) • 2 Bd. gemischte Kräuter • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Backpulver • 2 TL Currypulver • Salz, Pfeffer • 1-2 EL Weizenmehl • 1-2 EL Sojamehl • 2 l Frittier-Öl • 200 g Vollmilch-Joghurt • 2 EL Zitronensaft • Chiliflocken

So wird's gemacht:

1 Weiße Bohnen kalt abbrausen. Kräuter ebenfalls abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Knoblauch schälen. Alles mit dem Back-, Currypulver, etwas Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren. Mit Weizen- und Sojamehl, bei Bedarf etwas kaltem Wasser zu einer glatte Masse verkneten. Daraus mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

2 Frittier-Öl auf 170 Grad erhitzen. Falafel-Bällchen darin ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3 Für den Dip den Joghurt mit dem Zitronensaft, etwas Chili und Salz verrühren. Beides separat verpacken und servieren.

i **Zubereitung: 35 Min.**
Pro Portion: 325 kcal,
KH: 25 g, F: 17 g, E: 30 g

Leckere Salate

die satt & glücklich machen

Knackig-frisches Grünzeug wird mit den richtigen Zutaten im Handumdrehen zu einer vollwertigen Hauptspeise. Das ist Fastfood auf gesunde Art

Schnell gerührt

Unter den Salat mischt man ein einfaches Dressing aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer. Schlicht, aber köstlich!



Vitamin-Turbo

Paprikastreifen roh servieren. So bleibt mehr vom hitzeempfindlichen Vitamin C, das darin steckt, erhalten. Schoten zur besseren Bekömmlichkeit vorher mit dem Sparschäler häuten.

Bresaola* & Rucola auf Zucchini-Paprika-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 gelbe, 1 rote Paprikaschote
- 400 g Zucchini • 2 Knoblauchzehen • 4 EL Olivenöl • Rosmarin
- Salz, Pfeffer • 6 EL Balsamico-Essig • 1 Bd. Rucola • 80 g Bresaola (oder roher Schinken) • Parmesan

So wird's gemacht:

1 Paprika und Zucchini waschen und putzen. In gut 1 cm breite Streifen bzw. ca. 5 mm dicke Scheiben

schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Zuchinischeiben in 2 EL heißem Öl unter Wenden ca. 3 Min. braten. Mit der Hälfte des Knoblauchs, etwas Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Balsamico angießen. Paprika ebenso anbraten. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, Stiele entfernen.

3 Das angebratene Gemüse und Rucola portionsweise auf Tellern verteilen. Bresaola darauf anrichten

und etwas Parmesan in groben Spänen dekorativ darüber hobeln.



Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion: 280 kcal,
KH: 5 g, F: 22 g, E: 15 g

* **Bresaola ist ein luftgetrockneter italienischer Rinderschinken aus der Keule. Er schmeckt milder und etwas zarter als sein Pendant aus der Schweiz, das Bündnerfleisch.**



Scampi im Caesar-Schiffchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g TK-Garnelen • 300 g Kirschtomaten • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer • 1 Chili • 1 Avocado
- 2-3 EL Limettensaft • 3 Stiele Petersilie • 2 Mini-Römersalate
- 120 ml Caesar-Dressing (z. B. Mr. Lowcarb) • 50 g Parmesan

So wird's gemacht:

1 Garnelen auftauen. Tomaten halbieren. Zwiebeln, Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Tomaten auf ein Blech verteilen. 2 EL Öl darüber träufeln, salzen, pfeffern. Unter dem heißen Ofengrill 4-5 Min. rösten. Die Chili entkernen, in Ringe schneiden, mit Garnelen in 1 EL Öl 3-4 Min. kräftig braten.

2 Die Avocado würfeln. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Die Petersilie hacken, die Hälfte mit den Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und

1-2 EL Limettensaft verrühren. Den Salat putzen und kurz waschen. Einige Salatblätter übereinanderlegen. Mit der Tomaten-Salsa und Avocado füllen. Mit der Hälfte des Caesar-Dressings beträufeln.

3 Garnelen und übrige Petersilie darauf verteilen. Mit restlichem Dressing beträufeln und Parmesan darüber raspeln.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Pro Portion: 300 kcal,
KH: 7 g, F: 23 g, E: 15 g



Weichkäse-Bowl zu Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 ml Gemüsebrühe • 50 ml Orangensaft • 250 g Couscous • 4 EL Balsamico-Essig • 1 EL Honig • Salz, Pfeffer • 6 EL Olivenöl • je 150 g gelbe und rote Kirschtomaten • 425 ml Artischockenherzen (Dose)
- 10 Stiele Basilikum • 1 Avocado • 1 EL Zitronensaft • 175 g Fiorella di Tomino (Weichkäse) • 150 g Parmaschinken • 2 EL Chiasamen

So wird's gemacht:

1 Brühe, Orangensaft aufkochen. Couscous mit der kochenden Brühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren.

2 Tomaten waschen, halbieren. Artischocken abtropfen und halbieren. Hälfte der Basilikumblätter hacken. Avocado-Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Couscous und Hälfte der Vinaigrette vermengen. Die übrige Vinaigrette mit Tomaten mischen. Geh. Basilikum unterrühren. Käse würfeln. Couscous, Tomaten, Avocado, Artischocken, Schinken in Schalen anrichten. Mit Käse, Chiasamen und übrigem Basilikum bestreuen.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Quellen: 10 Min.
Pro Portion: 510 kcal,
KH: 31 g, F: 33 g, E: 16 g



Wurst-Salat mit Ingwer-Dressing

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Schnittnudeln (z. B. 3 Glocken) • 300 g rote Zwiebeln
- 1 Bd. Radieschen • 250 g Schinkenwurst • 60 g Ingwer
- 1 Bd. Schnittlauch • 4 EL Weißweinessig • Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zucker • 2 TL gerieb. Meerrettich • 3 EL Sesamöl
- 3 EL Rapsöl • Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen, kalt abschrecken. Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden, Radieschen waschen, putzen, in Scheiben schneiden.

2 Die Nudeln mit Zwiebeln und Radieschen in eine Schüssel geben. Schinkenwurst in Scheiben oder Streifen schneiden und untermischen. Ingwer schälen, würfeln.

3 Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Schnittlauch, Ingwer mit Weißweinessig, Zitronensaft, Zucker, Meerrettich und beiden Ölen verrühren. Dann mit etwas Salz, Pfeffer abschmecken, unter den Salat mischen.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Pro Portion: 555 kcal,
KH: 5 g, F: 34 g, E: 15 g



Tortellini-Mozzarella-Schmaus lauwarm serviert

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Tortellini (Kühlregal)
- 125 g Blattsalat-Mix (Kühlregal)
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bd. Rucola • 1 rote Zwiebel
- 1 Fenchel • 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote • 4 EL Olivenöl
- 3 EL Essig • 1 TL Dijon-Senf
- 1/4 TL Thymian
- 250 g Büffelmozzarella
- Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Tortellini nach Packungsangabe zubereiten. Den Salat abbrausen, trocken schleudern. Tomaten waschen, vierteln. Rucola waschen, gut trocken schleudern, in Stücke zupfen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen, in Streifen hobeln. Knoblauch abziehen, hacken. Die Chili waschen und würfeln.

2 Knoblauch, Chili, Zwiebel, Fenchel kurz im erhitzten Öl anbraten.

3 Für das Dressing die angebratenen Zutaten samt Bratöl mit Essig, Dijon-Senf und Thymian verrühren. Tortellini, Tomaten, Salat und Rucola untermischen, auf Tellern anrichten. Büffelmozzarella klein zupfen, auf dem Salat verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Pro Portion: 670 kcal,
KH: 70 g, F: 31 g, E: 21 g



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Für den Salat verwende ich auch gerne Nudelreste vom Vortag, wie Penne oder Fusilli. Ich rühre dann aber das Dressing cremig mit Mayonnaise oder Crème fraîche an.“



Bulgur plus Linsen im Glas

Zutaten für 4 Portionen:

- 125 g Bulgur • Salz • 1 Chilischote • 1 Knoblauchzehe • 3 Schalotten
- 1 EL Butterschmalz (z. B. Butaris) • 100 g rote Linsen • Saft von 2 Bio-Limetten • 125 ml Gemüsebrühe • 85 g Pistazienkerne
- 1/2 Topf Minze • Pfeffer, Zucker

So wird's gemacht:

1 Bulgur waschen und abtropfen lassen. Dann in 375 ml Wasser aufkochen, mit Salz würzen und ca. 7 Min. bei schwacher Hitze unter mehrmaligem Rühren ausquellen lassen. Ca. 30 Min. abkühlen.

2 Chili waschen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch und die Schalotten schälen, hacken. Butterschmalz erhitzen. Chili, Knoblauch, Schalotten, Linsen darin andünsten, mit Limettensaft, Brühe ablöschen. Aufkochen und 8-10 Min. köcheln.

3 Die Pistazien hacken. Die Minze waschen, trocken schütteln und bis auf etwas zum Garnieren fein hacken. Bulgur und Linsenmischung vermengen. Minze und Pistazien dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker anrichten und mit Minze garnieren. Dazu schmeckt Weißbrot.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Abkühlen: 30 Min.
Pro Portion: 350 kcal,
KH: 14 g, F: 39 g, E: 14 g



Hähnchen auf grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g grüner Spargel • Salz • 50 g Babyspinat • 50 g Radicchio
- 1 Chicorée • 50 g würziger Hartkäse (z. B. Pecorino) • 200 g Hähnchenbrustfilet • 30 g gehackte Mandeln • 4 EL Olivenöl • Pfeffer • Saft von 1 Bio-Zitrone • 1 TL Dijon-Senf • 1 EL Honig

So wird's gemacht:

1 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln. In Salzwasser 2 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Radicchio, Chicorée waschen, putzen, in Streifen schneiden. Käse hobeln, die Hähnchenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2 Mandeln ohne Öl hellbraun rösten. 2 EL Öl in der Pfanne erhit-

zen. Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Min. braten. Hähnchenstreifen und Spargel in einer Schüssel vermischen. Zitronensaft, 2 EL Öl, Senf, Honig, Salz, Pfeffer verrühren. Spinat, Radicchio, Chicorée und Dressing in die Schüssel geben und zügig mit Spargel und Hähnchen vermischen. Mit Käse und Mandeln bestreuen.

i **Zubereitung:** 35 Min.
Pro Portion: 310 kcal,
KH: 9 g, F: 21 g, E: 21 g



Kartoffelsalat trifft Kresse-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kartoffeln • Salz • 1 Gurke • 1 Bd. Radieschen • 6 EL Mayonnaise (z. B. Knorr) • 1-2 TL Senf • 75 ml Milch • Pfeffer • 1 Beet Kresse

So wird's gemacht:

1 Die Kartoffeln waschen und in leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Inzwischen die Gurke waschen, nach Belieben schälen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

3 Mayonnaise mit Senf und Milch glatt rühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den

Kartoffeln geben und unterheben. Dann die Gurkenscheiben und die Radieschenscheiben untermischen. Kresse darüber streuen.

i **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Portion: 300 kcal,
KH: 30 g, F: 17 g, E: 5 g

TIPP Die Marinade sollte stark gewürzt sein. Wenn sie beim Abschmecken pur gefühlt zu kräftig ist, dann ist sie genau richtig.

Good Morning!

Frühstücken wie in Amerika

Von fruchtig-süß bis fluffig-luftig und im original US-Diner-Style zubereitet. Damit fängt jeder Tag wie ein Sonntag an



Buttermilch-Pancakes köstlich mit Vanille verfeinert

Zutaten für 8 Stück:

- 15 g Butter • 2 Eier • 30 g Zucker
- Vanille-Extrakt • 400 g Buttermilch • 260 g Mehl • 3 TL Backpulver • 2-3 EL Öl

So wird's gemacht:

1 Butter schmelzen. Eier, Zucker und etwas Vanille dickschaumig aufschlagen. Flüssige Butter und Buttermilch einrühren. Mehl und Backpulver dazu sieben und rasch unterziehen.

2 Teig kellenweise in eine mit Öl dünn ausgepinselte Pfanne geben, bei Mittelhitze goldbraun ausbacken. Nach 1-2 Min. wenden. Nach Wunsch Pancakes klassisch mit Butterflöckchen und Ahornsirup, evtl. krossen Speckstreifen oder mit warmer Schokosoße und frischen Beeren anrichten.



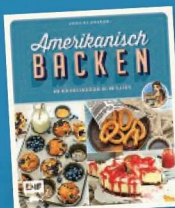
Zubereitung: 20 Min.
Pro Stück: 190 kcal,
KH: 29 g, F: 6 g, E: 5 g

TIPP

Zum Backen eignet sich am besten eine beschichtete Pfanne, die nur leicht gefettet werden muss. Da Zucker in den Pancakes steckt, verbrennen sie schnell. Darum nur bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Bilden sich Bläschen an der Oberfläche, ist der perfekte Zeitpunkt zum Wenden.

UNSER BUCH-TIPP:

Diese und andere tolle Rezepte finden Sie im Buch von Christine Kuhlmann „Amerikanisch backen“, EMF-Verlag, 22 Euro





Donuts aus luftigem Hefeteig

Zutaten für 10 Stück:

- 1/2 Würfel Hefe • 65 g Zucker • 35 g Butter • 150 ml lauwarme Milch • 1 Ei • 420 g Weizenmehl (Type 550) • 1 Pck. Vanillezucker • 2 l Frittier-Öl • Zuckerguss, Schoko-Glasur, Streusel zum Garnieren

So wird's gemacht:

- 1 Hefe zerbröseln und mit 1 TL Zucker in 30 ml lauwarmem Wasser auflösen. Butter schmelzen. Mit Milch und Ei verquirlen. Alles mit restlichem Zucker, Mehl und Vanillezucker 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 60 Min. aufgehen lassen.
- 2 Teig ohne Kneten auf bemehlter Fläche fingerdick ausrollen. Kreise (ø 6-8 cm) ausstechen. Daraus Ringe ausstechen. Teigreste neu verkneten, ausrollen und aus-

stechen. Donuts abgedeckt 30 Min. neu aufgehen lassen.

- 3 Frittier-Öl auf 150-160 Grad erhitzen, bis sich an einem eingetauchten Holzspieß kleine Bläschen bilden. Die Donuts darin in 3-4 Min. je Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zuckerguss, Schoko-Glasur und bunten Streuseln garnieren.

i Zubereit.: 60 Min.; Ruhen: 90 Min.; Pro Stück: 660 kcal, KH: 129 g, F: 13 g, E: 5 g

Käse-Bagels kernig bestreut

Zutaten für 10 Stück:

- 25 g frische Hefe • 1 EL Zucker • 500 g Weizenmehl (Type 550) • Salz • 3 EL Rapsöl • 1 Eigelb • frisch geriebener Cheddar oder Emmentaler und Sesam, Kümmel, Haferflocken zum Bestreuen

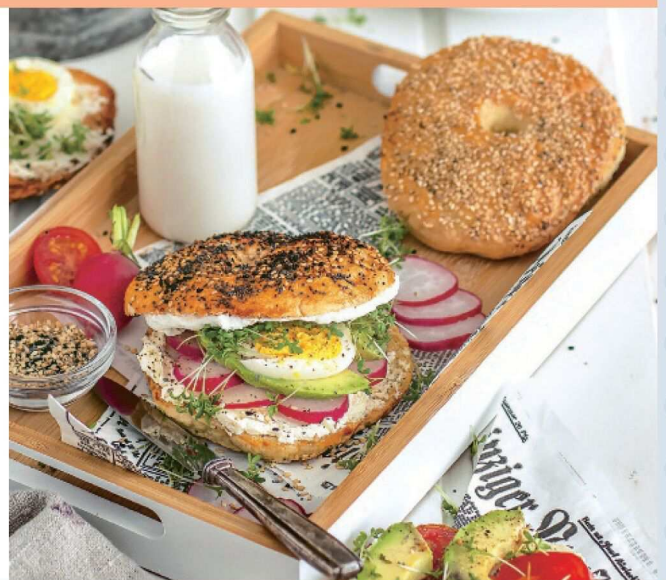
So wird's gemacht:

- 1 Die Hefe zerbröseln, mit dem Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dann mit Mehl, etwas Salz und dem Öl kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Abgedeckt 45 Min. aufgehen lassen.
- 2 Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Teig ohne Kneten, evtl. mit etwas Mehl, zu 10 Kugeln formen. Abgedeckt 15 Min. gehen lassen. Mit einem Löffelstiel ein Loch in jede

Kugel bohren. Kringel in siedendem Salzwasser (1 TL auf 1 l) 30 Sek. überbrühen. Dabei 1x wenden.

- 3 Kringel abschöpfen, auf einem Blech mit Backpapier mit dem verquirlten Eigelb bepinseln. Dann bestreuen und 25 Min. backen. Nach Wunsch belegen.

i Zubereit.: 50 Min.; Ruhen: 60 Min.; Backen: 25 Min. Pro Stück: 250 kcal, KH: 36 g, F: 7 g, E: 8 g



Waffel-Pops am Stiel serviert

Zutaten für 20 Stück:

- 130 g weiche Butter • 120 g Zucker • Vanille-Extrakt • 3 Eier • 250 g Mehl (Type 405) • 1 Pck. Backpulver • 250 ml Milch • 200 g Zartbitter-Kuvertüre • bunte Zuckerstreusel, Krokant, Kokosraspel

So wird's gemacht:

- 1 Butter, Zucker, etwas Vanille hellcremig schlagen. Die Eier einzeln einrühren. Mehl und Backpulver sieben und im Wechsel mit Milch in 2 Portionen unterziehen.
- 2 Teig portionsweise im heißen und leicht gefetteten Waffeleisen goldbraun ausbacken. Heiße Waffeln in Dreiecke teilen und Eisstiele einstecken.
- 3 Die Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Die Waffel-Dreiecke mit der Spitze

eintauchen. Dann Zuckerstreusel, Krokant und/oder Kokosraspel aufstreuen. Kuvertüre trocknen lassen.

i Zubereitung: 60 Min. Pro Stück: 180 kcal, KH: 20 g, F: 10 g, E: 3 g

TIPP Für eine Variante Mehl mit 1 EL Kakaopulver sieben und unter den Teig rühren. Dunkle Waffeln ausbacken und mit flüssiger weißer Kuvertüre garnieren.



Wildkräuter am Wegesrand

Man braucht keinen eigenen Garten, um Kräuter und andere gesunde Pflanzen zu ernten – die Natur lässt Gutes überall wachsen. Wir sind mit Expertin Tine Knauff losgezogen und haben uns von ihr die besten Stellen sowie viele Tipps und Tricks verraten lassen





Farbenfrohe Ausbeute:
Blüten und Blätter des Märzveilchens



Auszug im Kaltverfahren
mit Rosmarin in Olivenöl



Gundermann enthält reichlich
ätherische Öle und Bitterstoffe



Expertise ist der Schlüssel:
Tine Knauff rät, nur das zu
sammeln, was man eindeutig
identifizieren kann



Kein Unkraut: Vogelmiere ist
Wildgemüse und Heilpflanze

Anfang April in einer großen Grünanlage in Köln: Zu sagen, der Frühling läge in der Luft, wäre übertrieben optimistisch. Es ist noch kalt, der Boden feucht, und Mutter Natur ist noch weitgehend in gedeckten Farben gekleidet. Aber Tine Knauff ist gut gelaunt. Sie wird uns heute zeigen, was man zu dieser Jahreszeit an Kräutern sammeln kann – und vor allem, was sich damit anfangen lässt. Körbchen, Schere und mehr als genug Erfahrung hat sie mitgebracht.

Fachfrau in Sachen Kräuter

Tine Knauff spürte schon früh einen Hang zur Natur: „Der Garten war für mich als Kind ein Ort des Glücks und vieler Wunder, auch wenn ich es damals nicht benennen konnte.“ Trotzdem ergriff sie erst mal das, was sie heute einen „grauen Job“ nennt, in dem sie mit Massenproduktion, Massentierhaltung und schlechten Arbeitsverhältnissen konfrontiert wurde. Ihr wurde klar: Das kann es nicht sein. „Ich habe angefangen, mich mit Selbstversorgung zu beschäftigen, vor allem in der Stadt, wenn man keinen Garten hat, um Produkte anzubauen.“ Der Weg in das neue Leben war allerdings erst einmal von viel Lernerarbeit geprägt. Einer Ausbildung zur Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung folgte der Abschluss als zertifizierte Kräuterpädagogin, danach diverse Fortbildungen im Bereich Heilkunde und Heilpflanzenkunde. Im letzten Jahr kam noch der Bereich grüne Kosmetik nach Gabriela Nedoma hinzu. Dieses geballte Fachwissen bildet die Grundlage für Tine Knauffs Projekt Wildesgrün: „Hier verbinde ich meine Leidenschaft zur Natur, zu Wild- und Heilkräutern und guten, ökologischen Lebens- und Gesundheitsmitteln mit meiner Vorliebe für das Selbermachen von Köstlichem, Heilsamem und Pflegendem.“ Und so kann man bei ihr mittlerweile Kräuterwanderungen und -workshops in Köln und Umland sowie Kräuterauszeiten an anderen schönen Orten in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Bayern buchen.

Die goldenen Kräuterregeln

Nun kann nicht jeder ein ausgebildeter Kräuterexperte wie Tine Knauff sein, und für Laien gibt es beim „Freilandsammeln“ durchaus Stolpersteine, manche mehr, manche weniger offensichtlich. Eine große Ausrüstung braucht man erfreulicherweise nicht, das meiste kann man sogar ständig in der Handtasche oder im Rucksack mit sich herumtragen: Papierbeutel, Einmalhandschuhe (etwa für Brennnesseln) und eine kleine Schere. Tine Knauff empfiehlt zudem ein Notizbuch mit Bleistift, um auffällige bzw. besonders ergiebige Sammelstellen dokumentieren zu können. Wer technisch firm ist, kann die Vorkommen auch mit dem Smartphone fotografieren und dabei die Ortsangaben gleich mit speichern. Grundsätzlich gilt bei Kräutern, was auch jeder Pilzesammler weiß: Man nimmt nur mit, was man bestimmen kann. Bücher und Apps können helfen, doch gerade für Anfänger ist es ratsam, sich zuerst auf ein paar prägnante Pflanzen zu konzentrieren. Genau hinschauen ist laut Tine Knauff unabdingbar: „Es gibt giftige Pflanzen, die man mit essbaren verwechseln kann. Und auch mit diesen sollte man sich auseinandersetzen. Man sagt ja nicht ohne Grund: Kenne deinen Feind.“ Wo man sammelt, ist oft nicht weniger wichtig als was man sammelt. Es gibt ein paar Tabus, die sich weitgehend selbst erklären: Hundeparks wegen der Verunreinigungen, Agrarflächen wegen der Schadstoffe,

stark befahrene Straßen wegen der Abgase. Die Kräuter an diesen Orten haben üblicherweise sehr gelitten. Empfehlen kann Tine Knauff dagegen: „Biohöfe, Waldränder, Streuobstwiesen, Parks und sogar Gärten – wenn man vorher den Besitzer gefragt hat.“ Neben dem Was und dem Wo kommt es auch auf das Wann an. Kräuter halten sich an die natürlichen Zyklen: „So steht der Frühling für frisches, zartes Blattgrün, im Sommer sind Blüten weit vorn und man sammelt klassische Heilkräuter wie Johanniskraut, Dost, Thymian und Ringelblume. Spätsommer und Herbst schenken uns Früchte und Samen in Hülle und Fülle.“ Der Vormittag hat sich als eine gute Zeit für die Kräutersuche herausgestellt, denn dann hat das Sonnenlicht den Tau verdunsten lassen, und die ätherischen Öle einiger Pflanzen wie Minze und Dost machen sich intensiv bemerkbar. Hat man gefunden, was man daheim verarbeiten will, dann rät Tine Knauff, in kleinen Mengen zu denken: „Niemand hat etwas davon, wenn der Großteil doch nicht genutzt wird.“ Dazu gehört, dass man die Vorkommen im Wald und auf der Wiese nicht „plündert“, also völlig abgrast. Um den Bestand zu schützen, muss immer ausreichend im Boden verbleiben. In diesem Sinne leitet und lehrt Tine Knauff ihre Seminarteilnehmer und bringt ihnen bei, dass Wildkräuter nicht nur Bestandteil des idyllischen Landlebens sind. Man kann auch in der Großstadt sammeln gehen und die Pflanzen in der Küche und in der

Kosmetik verwenden: „Ich mache zum Beispiel meine Gesichtspflege selbst und bin insgesamt viel weniger abhängig vom Handel. Heute weiß man kaum, was in den Produkten drinsteckt, das ist bei Kosmetik fast schlimmer als bei Lebensmitteln.“ Dieses neue Verständnis ist nicht nur spannend und lehrreich, sondern führt auch zu einer neuen Verbundenheit mit der Umgebung, in der man lebt und arbeitet. Man lernt, genauer hinzuschauen, Details wahrzunehmen, Veränderungen und Zyklen bewusst zu erkennen. Viele ihrer Teilnehmer sind zum Beispiel überrascht, was man alles aus Brennnesseln herstellen kann: „Ich mache aus Brennnesselsamen meine Haarspülung. Dafür legt man die Samen etwa zwei Wochen in Apfelessig ein, dann mischt man einen Esslöffel davon mit einem oder zwei Litern kaltem Wasser – je nachdem, wie lang die Haare sind. Damit spült man die Haare nach dem Waschen oder tunkt die Spitzen in diese Flüssigkeit. Danach hast du einen tollen Glanz, und die Haare werden gestärkt.“ Die Expertin hat mittlerweile für heute genug gesammelt, ihr Körbchen ist voll für die Produkte, die sie verarbeiten möchte. Dafür ist allerdings ein Ortswechsel vonnöten.

Ab in die Wildkräuterei!

Die von der zertifizierten Wildkräuterpädagogin Mica Frangenberg ins Leben gerufene Wildkräuterei liegt in Köln-Junkersdorf westlich der

Innenstadt (wildkrauterei-koeln.de). Ein Gelände von insgesamt 4000 Quadratmetern mit Hochbeeten, Kräutergarten, Freiflächen, einem alten Bauwagen und vor allem einem Flachdachgebäude, das als Schulungszentrum dient. Tine Knauff arbeitet eng mit der Betreiberin zusammen, gibt hier Seminare und Workshops. Trotz aller Emanzipation melden sich immer noch hauptsächlich Frauen an, wie Tine Knauff erzählt: „Mit Beschwerden ging man früher ja auch zu den weisen Heilerinnen, die mit Kräutern geholfen haben. Aber jeder Mensch, egal ob jung oder alt, profitiert vom Wissen über Wild- und Heilpflanzen.“

Seminare & Kurse

Auch in diesem Jahr bietet Tine Knauff wieder viele Seminare an, wie zum Beispiel die kleine Wildkräutertour oder die große Wildkräuterwanderung. Eine ganz besonderes Angebot ist der Kurs „Wildkraut und Waldbaden“. Dabei handelt es sich um einen Achtsamkeits-Workshop, den sie zusammen mit der ausgebildeten Waldbaden-Kursleiterin Melinda Gnaß durchführt. Es geht darum, die Natur und ihre Pflanzen als Quelle für Entspannung und Genuss zu entdecken. Doch egal für welchen Kurs man sich entscheidet: Die Teilnehmer:innen können im Kreise von Gleichgesinnten eine Menge über Wildkräuter, Heilkräuter und den praktischen Nutzen, fernab vom Alltagstrubel erfahren.



Diese lustigen Gesellen erwarten die Besucher am Eingang zum Kräuter- und Gemüsegarten der Wildkräuterei Köln



Ein weiser Spruch – auch wenn die Kräuterfrauen der Wildkräuterei ganz bestimmt argumentieren würden, dass es überhaupt kein Unkraut gibt



Tine Knauff (l.), Mica Frangenberg (o.) und Lena Kremers auf dem Gelände der Wildkräuterei

KONTAKT:

WILDESGRÜN Christine Knauff
www.wildesgruen.de
info@wildesgruen.de
 Tel. 0176/34 68 04 66

So entsteht eine Salbe aus Kräutern und Bienenwachs



1 Kräuter wie Schafgarbe, Spitzwegerich, Gundermann und Brennnessel sind die Grundlage 2 Sorgfältig klein schneiden 3 Im Glas mit Olivenöl bedecken 4 Eine Minute pürieren 5 Behutsam erhitzen (auf weniger als 100 Grad), ca. 30 Minuten auf der Herdplatte ziehen lassen 6 Den Ansatz filtern 7 15 Prozent Bienenwachs zufügen, erneut erhitzen 8 Tropfen der Salbe auf dem Handrücken erkalten lassen – zur Konsistenzprüfung 9 In Gläschen abfüllen 10 Die Salbe hält ein Jahr und kann bei kleinen Wunden, Kratzern oder zur Hautpflege eingesetzt werden



Die neuen Suppen-Stars

Heiß, herzhaft und so cremig

Ob sanft mit Kichererbsen, pikant mit Fisch oder aromatisch mit Bärlauch – diese Gaumenschmeichler löffeln wir alle gerne aus

Gesund-Faktor

Frischer Bärlauch sorgt nicht nur für feines Knoblaucharoma. Inhaltsstoffe wie Allicin wirken antibakteriell, lindern Fieber, Erkältungen. Zudem hilft Bärlauch gegen Magenbeschwerden.

Kartoffel-Bärlauch-Suppe **verfeinert mit Crème fraîche**

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Kartoffeln • 2 Zwiebeln
- 40 g Butter • 750 ml Gemüsebrühe • 1 Bd. Bärlauch • 150 g TK-Erbsen • 30 g Mandelblättchen
- Salz, Pfeffer • 120 g Crème fraîche

So wird's gemacht:

1 Kartoffeln, Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Beides in heißer Butter andünsten und mit der

Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2 Bärlauch kalt abbrausen, trocken schleudern, fein hacken und mit den Erbsen zur Suppe geben. Weitere 5 Min. kochen lassen.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer würzen und mit Crème fraîche und Mandelblättchen anrichten.



Zubereitung: 30 Min.

Garen: 20 Min.

Pro Portion: 490 kcal,
KH: 51 g, F: 24 g, E: 15 g



Als Einlage für die Kartoffel-Bärlauch-Suppe sind Wiener Würstchen oder Bockwurst perfekt. Aber auch Krabben oder Lachsstreifen schmecken wunderbar dazu.



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Ich verwende für Suppen immer mehlig-kochende Kartoffeln mit hohem Stärkegehalt. Sie werden beim Kochen schön weich und lassen sich daher gut pürieren.“



Zarter Kabeljau in Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Kabeljaufilet • 1 Bio-Limette • Salz • 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen • 1 Karotte • 1 rote Paprikaschote • 2 Tomaten
- 1/2 Bd. Koriandergrün • 2 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark
- Paprikapulver • gemahl. Kreuzkümmel • 300 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch

So wird's gemacht:

1 Fisch würfeln. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Fisch mit Limettensaft und -schale sowie 1 TL Salz mischen. Beiseitestellen.

2 Zwiebel, Knoblauch schälen, hacken. Karotte, Paprika und Tomaten waschen, putzen, würfeln. Korianderblätter abzupfen. Stängel hacken. Mit Zwiebel, Knoblauch in heißem Öl 2 Min. anschwitzen.

3 Karotte, Paprika weitere 2 Min. anschwitzen. Tomatenmark unterrühren. Würzen. Brühe, Kokosmilch angießen. Aufkochen, 5 Min. köcheln. Tomaten, Fisch unterheben, weitere 8 Min. kochen. Suppe mit Korianderblättern garnieren.

i Zubereitung: 30 Min.
Garen: 17 Min.
Pro Portion: 475 kcal,
KH: 16 g, F: 33 g, E: 25 g

Paprika-Suppe plus Käse-Toast

Zutaten für 4 Portionen:

- je 2 rote und gelbe Paprika • 4 Tomaten • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Olivenöl • 2 EL Tomatenmark • 800 ml Gemüsebrühe
- je 1 TL Paprika- und Kurkumapulver • 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 400 g Hüttenkäse • 1 Beet Kresse • Salz, Steakpfeffer, Zucker

So wird's gemacht:

1 Paprika halbieren, putzen und waschen. Tomaten waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Gemüse in Stücke schneiden und im heißen Olivenöl andünsten. Tomatenmark dazu geben, kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Paprikapulver, Kurkuma dazu geben und ca. 15 Min. köcheln.

2 Toastscheiben rösten. Den Hüttenkäse darauf verteilen.

Die Scheiben diagonal halbieren. Kresse vom Beet schneiden und die Toasts damit garnieren.

3 Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker würzig abschmecken. Die Kresse-Toasts dazu servieren.

i Zubereitung: 30 Min.
Garen: 15 Min.
Pro Portion: 860 kcal,
KH: 69 g, F: 27 g, E: 71 g



Samtige Blumenkohl-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Blumenkohl • 1 Zwiebel • 250 g Kichererbsen (Dose)
- 2 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe • 1/2 TL Kreuzkümmel • 1/2 TL Kurkumapulver • Salz • 200 g Sahnejoghurt • 2 EL Zitronensaft
- gehackte Petersilie • Chiliflocken

So wird's gemacht:

1 Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Einige zum Garnieren in Scheiben schneiden. Rest hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kichererbsen im Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel in 1 EL heißem Öl glasig anschwitzen. Gehackten Blumenkohl kurz mitdünsten. Die Brühe angießen. Aufkochen. 200 g Kichererbsen 10 Min. mitköcheln. Blumenkohlscheiben mit übrigen

Kichererbsen in 1 EL heißem Öl goldbraun rösten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz würzen. 150 g Joghurt zur Suppe geben. Pürieren. Mit Zitronensaft und Salz würzen. Suppe mit übrigem Joghurt, gebratenem Blumenkohl, Kichererbsen, Petersilie und Chili garnieren.

i Zubereitung: 15 Min.
Garen: 10 Min.
Pro Portion: 320 kcal,
KH: 20 g, F: 19 g, E: 12 g



KALORIEN-
ARM

Zum Glück gibt's
Bärlauch!

Wildes Würzwunder aus Wald & Flur

Für den
Aroma-Kick in der
Frühlingsküche ist
das duftende
Kraut jetzt
ganz frisch
gewachsen

Cannelloni mit buntem Gemüse


Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel ● 1 Karotte ● 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl ● Salz, Pfeffer
- 1/2 Bd. Petersilie ● 8 Bärlauchblätter ● 750 g Ricotta ● 1 Ei
- 12 Cannellonirollen ● 1 EL Butter
- 1 EL Mehl ● 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne ● 40 g Parmesan

So wird's gemacht:

1 Zwiebel und Karotte schälen. Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Alles würfeln. Zwiebel- und Karottenwürfel in erhitztem Öl 4 Min. glasig dünsten. Tomatenwürfel zufügen, salzen, pfeffern. Kräuter hacken, mit Ricotta und Ei verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Spritzbeutel füllen. In die Cannelloni spritzen.

2 Den Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und der Sahne ablöschen, unter Rühren aufkochen. Salzen, pfeffern. Soße, Cannelloni und Gemüse abwechselnd in eine offenste Auflaufform geben. Mit geriebenem Parmesan bestreuen, ca. 40 Min. garen.

 **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 40 Min.
Pro Portion: 650 kcal,
KH: 40 g, F: 42 g, E: 28 g

Frishes Grünzeug

Bärlauch wächst ab Anfang März in schattigen Wäldern und an Wiesenrändern. Mit der Blüte verliert er seine Knoblauchnote. Um eine Verwechslung mit giftigen Maiglöckchen auszuschließen, unbedingt an den Blättern riechen: Sie duften intensiv nach Knoblauch. Übrigens: Bärlauch ist reich an Vitamin C.





Schinken-Crêpes

Grüner wird's nicht. Fein nach Knoblauch duftende Pfannkuchen an Spargel



Garnelen-Pasta

Der Frühling ist los! Bärlauch und frisches Gemüse machen das Gericht zum Genuss

Huhn auf Paprika

fein getoppt mit Zitronen-Öl



Für 4 Portionen:

- 4 Hähnchenbrust-filets
- 1 Bd. Bärlauchblätter
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Bio-Orange
- 120 ml Olivenöl
- 1 EL rosa Pfefferbeeren
- Salz, Pfeffer
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen

So wird's gemacht:

1 Hähnchenbrust trocken tupfen. 1 1/2 Bd. Bärlauch waschen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. Von 2. Zitrone und der Orange Schale abziehen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, -schale, Orangenschale, 50 ml Olivenöl, zerstoßene Pfefferbeeren, Zitronenscheiben und übrigen Bärlauch verrühren.

2 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Hähnchenbrustfilets in 50 ml Olivenöl rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das Fleisch mit den Bärlauchblättern umwickeln und in eine eingefettete, feuerfeste Form legen. Die Zitronen-Ölmischung darüber verteilen.

3 Paprika, Zwiebel und Zucchini in Würfel, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Gemüse und Knoblauch zum Fleisch geben, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen. Dann alles im Backofen auf der Mittelschiene ca. 15 Min. backen.

i Zubereitung: 45 Min.
Backen: 15 Min.
Pro Portion: 425 kcal,
KH: 6 g, F: 26 g, E: 39 g

Kräuter-Brötchen

aus Kartoffel-Buttermilch-Teig



Für 12 Stück:

- 250 g mehlig-kochende Kartoffeln
- 300 g Weizenmehl (Type 550)
- Salz, Zucker
- 1/2 Würfel Hefe (21 g)
- 180 ml Buttermilch
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Bärlauch
- 80 g weiche Butter
- 1 Ei

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 160 Grad/Umluft: 140 Grad). Die Kartoffeln ungeschält auf Alufolie legen, 60 Min. im Backofen garen. Dann heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. 250 g Mehl, Salz, Zucker mischen. Hefe und Buttermilch verrühren. Kartoffeln und Hefe-Buttermilch zum Mehl geben, glatt verkneten.

2 Pinienkerne ohne Fett rösten. Die Bärlauchblätter mit Pinienkernen hacken. Butter und Salz glatt rühren. Pinienkerne und Bärlauch unterrühren. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Teig durchkneten. Auf bemehltem Backpapier ausrollen (ca. 30 x 40 cm). Bärlauch-Butter daraufstreichen. Teig mithilfe des Backpapiers von einer langen Seite aufrollen. Rolle halbieren und in je 6 Stücke schneiden. Stücke in die Form setzen, 25 Min. gehen lassen. Ofen vorheizen (Elektro: 220 Grad/Umluft: 200 Grad). Ei verquirlen, Brötchen damit bepinseln, ca. 18 Min. backen.

i Zuber.: 30 Min.; Garen: 60 Min.
Ruhen: 25 Min.; Backen: 18 Min.; Pro Stück: 170 kcal,
KH: 18 g, F: 8 g, E: 4 g

Garnelen-Pasta

mit sahniger Wermut-Soße



Für 4 Portionen:

- 200 g Zuckerschoten
- Salz
- 400 g Garnelen (ohne Kopf und Schale)
- 1/2 Bd. Bärlauch
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- Pfeffer, Muskat
- 2 EL Wermut
- 75 ml Sahne
- 400 g Tagliarini
- Saft von 1/2 Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

1 Die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, das Kochwasser dabei auffangen, 400 ml abmessen. Garnelen waschen, trocken tupfen. Den Bärlauch abbrausen, in Streifen schneiden. 2 EL Butter schmelzen. Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Mit Zuckerschoten-Kochwasser ablöschen, aufkochen und ca. 2 Min. unter ständigem Rühren köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit dem Wermut und Sahne verfeinern.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin 2-3 Min. dünsten. Herausnehmen. Garnelen in die heiße Pfanne geben und ca. 3 Min. unter Wenden braten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Nudeln abgießen. Garnelen, Zuckerschoten und Bärlauch zur Soße geben, kurz aufwärmen. Mit Nudeln portionsweise auf Tellern anrichten.

i Zubereitung: 40 Min.
Pro Portion: 590 kcal,
KH: 78 g, F: 13 g, E: 29 g

Schinken-Crêpes

auf karamellisierten Tomaten



Für 4 Portionen:

- 100 g Mehl
- 200 ml Milch
- 1 Ei
- Salz, Muskat
- 40 g Bärlauch
- Öl
- 200 g Knochenschinken
- 24 Stangen grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 2 EL Balsamico
- 2-3 EL Walnussöl
- Pfeffer

So wird's gemacht:

1 Mehl, Milch, Ei, Salz, Muskat und die Bärlauchblätter in einen Mixer geben und pürieren, bis der Teig eine intensive grüne Farbe bekommt.

2 Aus dem grünen Crêpeteig in dem heißen Öl portionsweise 8 dünne Crêpes ausbacken. Mit dem Knochenschinken belegen, stramm aufrollen und kalt stellen.

3 Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausheben und abtropfen.

4 Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomate entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Tomatenwürfel im Olivenöl andünsten. Mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico ablöschen und zusammen mit dem Walnussöl zum Spargel geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Crêpes anrichten.

i Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion: 420 kcal,
KH: 29 g, F: 24 g, E: 21 g

So einfach geht's mit der frischen Ernte!

Mmh... Holunderblütensirup



1 Ansatz herstellen
20 große Holunderblütendolden in kaltem Wasser schwenken (nicht abbrausen). Abtropfen lassen. Stiele abtrennen. 750 ml Wasser, 500 g Zucker aufkochen. 20 g Zitronensäure, 2 Msp. Einmachhilfe (beides Dr. Oetker) zufügen. Blüten darin im Kühlschrank 5 Tage ziehen lassen.



2 Sirup kochen
Den Ansatz durch ein Tuch sieben. Dann mit weiteren 500 g Zucker neu aufkochen und kochend heiß abfüllen. Flaschen sofort fest verschließen, 5 Min. auf den Deckel stellen. Den Sirup für Kuchen oder Desserts verwenden. Für Drinks mit Mineralwasser oder Sekt auffüllen.



Küchen-Wissen Clever & besser backen

Kein Backpulver mehr im Haus? Für Rührteig können Sie seine Treibkraft auch durch Rum oder einen anderen hochprozentigen Alkohol ersetzen. Einfach 2 EL davon unterziehen. Ähnlich, aber nicht ganz so kräftig, wirkt stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.

NEU & lecker

Für Sie getestet:
Die Produkt-Lieblinge der Saison

SÜFFIGE BOWLE

Spritziger Genuss für laue Frühlingsabende, der auch Autofahrer erfreut

„Alkoholfreie Waldmeisterbowle“, Katlenburger, 2,39 Euro



NATUR PUR

Die Bio-Würzmischung bringt mit Kräutern den Charme der Berge auf den Teller

„Bio Ursalz Alpin inspiriert“, Wiberg, 5,99 Euro



GENUSS WIE IN BELLA ITALIA

Die beliebtesten Italo-Klassiker gibt es jetzt in einer Veggie-Variante

„Vegane Mezzelune, Ravioli & Gnocchi“, Hilcona Originale, ca. 3,49 Euro



Fotos: Dr. Oetker Versuchsküche (3), stockadobe.com/teracorente, Hersteller (7)

Gesund und vitaminreich konservieren mit dem Dörrgerät „dörrex“ von Stöckli im Wert von 190 €

Dörren ist angesagter denn je. Immer mehr Menschen setzen auf die natürliche Methode, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Pilze oder Kräuter zu konservieren. Nie war es einfacher als mit dem Dörrgerät „dörrex“ von Stöckli beispielsweise Tomatenstücke, Gewürzschoten, Süßkartoffel-, Apfel- oder Orangenscheiben schonend und gleichmäßig zu trocknen. Und statt übrig gebliebenes Obst und Gemüse wegzuerwerfen, lassen sich mit den Resten leckere und gesunde Snacks zubereiten. Das in der Schweiz entwickelte und produzierte Gerät bietet durchdachte Technik und größtmöglichen Komfort. Es ermöglicht gleichmäßiges Trocknen auf bis zu 10 übereinander gestapelten Gittern, die das Dörrgut aufnehmen können. Alle „dörrex“ sind im Fachhandel oder direkt unter www.stockli.shop erhältlich.



Und so geht's:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte an:
Rezepte mit Pfiff, Nr. 04,
Stichwort: **dörrex**
Klamt-Verlag,
67341 Speyer

Einsendeschluss ist der 11.05.2023 (Poststempel)
Bitte die Absender-Adresse nicht vergessen!

Teilnahme per E-Mail:
rmp-raetsel@klamtb.de
Betreff: **dörrex**

Im Rahmen des Gewinnspiels erhobene personenbezogene Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klamtb.de/datenschutz

Teilnahmebedingungen:

Nicht teilnahmeberechtigt sind Sammeleinsendungen, Mitarbeiter der Verlagsgruppe Klamt sowie von Stöckli und deren Angehörige. Bei der Auslosung der Gewinner sind Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen. Der Gewinn wurde von der A. & J. Stöckli AG zur Verfügung gestellt.

Wo Blüten blühen... ...da ist gut schlemmen

Vom Bauernblüten-Omelett bis zum Wildkräutersalat –
essbare Blumen-Köpfchen sorgen für völlig neue Aromen

Wildkräuter mit Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Wildkräuter-Saladmischung
- 200 g Himbeeren • 150 g Heidelbeeren • 200 g Erdbeeren • 2 EL Apfelessig • 3 EL Olivenöl • Ca. 3 EL flüssiger Honig • Salz, Pfeffer
- 300 g Ziegenweichkäse (Rolle)
- essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen, Hornveilchen, Kapuzinerkresse)

So wird's gemacht:

1 Die Kräuter und die Beeren kalt abbrausen, verlesen und trocken schleudern bzw. tupfen. Die Erdbeeren halbieren. Für das Dressing eine kleine Handvoll Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Apfelessig, dem Öl und 1 EL Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Jede Scheibe mit etwas Honig bepinseln und unter dem heißen Backofengrill goldbraun überbacken.

3 Kräuter mit den Beeren dekorativ auf Tellern verteilen. Das Dressing darüberträufeln und den Ziegenkäse auf dem Salat anrichten. Mit den Blüten garnieren. Als Beilage evtl. Baguette oder Kastenweißbrot reichen.



Zubereitung: 35 Min.
Pro Portion: 415 kcal,
KH: 17 g, F: 28 g, E: 19 g





Kartoffelbrot mit Blütenbutter

Zutaten für 20 Portionen:

- 2 Btl. Kartoffelpüree (z. B. Pfanni) • 200 g Dinkelmehl • 100 g Mehl
- Salz • Koriander • Kreuzkümmel • 1 EL Zucker • 1 Würfel Hefe
- 2-3 EL essbare Blüten • 1/2 Bd. Kräuter • 2 EL Kapern • 1 Knoblauchzehe • 2 Schalotten • 250 g Butter • 1 EL Bio-Zitronenschale

So wird's gemacht:

1 Das Püree, Mehle, Salz, etwas Koriander, Kreuzkümmel und 1 EL Zucker mischen. 400 ml Wasser erwärmen, Hefe darin auflösen. Mulde in Mehlmischung drücken, Hefewasser einrühren. Zum Teig kneten, ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Den Teig durchkneten, zum Laib formen, auf einem Blech weitere 30 Min. gehen lassen. Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Brot ca. 35 Min. backen.

3 Blüten, Kräuter und Kapern hacken. Knoblauch und die Schalotten schälen, würfeln, in 1 EL Butter andünsten. Mit der übrigen Butter, Zitronenabrieb, den Kapern, der Hälfte Kräuter und Blüten verrühren. Salzen. Zur Rolle formen, übrige Kräuter, Blüten aufstreuen.

i Zubereit.: 40 Min.; Ruhen: 75 Min.; Backen: 35 Min.
Pro Portion: 790 kcal, KH: 18 g, F: 11 g, E: 3 g

Knödel-Carpaccio mit Blattsalat

Zutaten für 6 Portionen:

- 6 Kartoffel-Knödel halb & halb (Kochbeutel, z. B. Pfanni)
- 5 EL Olivenöl • 100 g Speckwürfel • 2 Limetten • 2 EL Zucker
- Pfeffer • 2 TL Lavendelblüten • 150 g Blattsalat-Mix • 100 g Blüten

So wird's gemacht:

1 Knödel nach Packungsangabe garen. Aus dem Kochbeutel nehmen, abkühlen. Ofen vorheizen (Elektro: 220 Grad/Umluft: 200 Grad). Knödel in Scheiben schneiden, auf ein mit 1 EL Olivenöl bestrichenes Blech legen. Knödelscheiben mit 2 EL Öl bestreichen, 20 Min. backen.

2 Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und abtropfen lassen. Für das Dressing Limetten auspressen. Saft, Zucker

und Pfeffer verrühren. 2 EL Olivenöl unterschlagen. Lavendelblüten, Speckwürfel zugeben. Blattsalat und Blüten putzen, abbrausen, mit etwas Dressing anmachen.

3 Knödel auf Tellern anrichten, übriges Dressing aufträufeln. Salat in der Mitte anrichten.

i Zubereitung: 40 Min.
Backen: 20 Min.
Pro Portion: 280 kcal, KH: 30 g, F: 14 g, E: 7 g



KALORIEN-ARM



FÜR VEGGIES

Omelett mit Bauernblüten

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln • 1 Bd. Dill • 1 Bd. Schnittlauch • 8 Eier • 200 ml Milch
- Salz, Pfeffer • 2 Pck. Bratkartoffeln die Herzhaften (von Pfanni)
- 4 EL Öl • Dillblüten • Borretschblüten

So wird's gemacht:

1 Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Dill und Schnittlauch abbrausen, gut trocken tupfen und hacken. Die Eier aufschlagen. Milch und gehackte Kräuter unterrühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Bratkartoffeln in einer Pfanne nach der Packungsangabe in heißem Öl goldbraun braten. Die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und glasig mitdünsten. Dann die Ei-Mischung angießen und unter

Wenden stocken lassen. Bauern-Omelett sofort anrichten, mit Dill- und Borretschblüten garnieren.

i Zubereitung: 20 Min.
Pro Portion: 490 kcal, KH: 30 g, F: 35 g, E: 18 g

TIPP Fein gewürfelter Schinken oder Speck gibt dem Omelett einen herzhaften Geschmack. Vorher in der Pfanne kurz anbraten, dann unter den Ei-Mix heben.

Ein Menü zum Muttertag

3 Gänge und ein spritziger Aperitif

Was ist Mama am liebsten? Es muss ja nicht immer ein Ausflug ins Restaurant sein. Mit diesen Leckereien zaubern Sie garantiert ein Lächeln auf Muttis Gesicht

HAUPTSPEISE

Rinderbraten an Karottensoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 kg Rinderbraten • 50 ml Mirin (Reiswein) • 400 g Karotten • 180 g Staudensellerie • 300 g Zwiebeln • Salz • 3-4 EL Olivenöl • 30 g Butter • Pfeffer • 2 Sternanis • 200 ml Weißwein • 2 Lorbeerblätter • 50 g Schalotten • 100 ml Mineralwasser • 100 ml Karottensaft

So wird's gemacht:

1 Fleisch auf Blech mit Mirin einreiben, 60 Min. marinieren. 100 g Karotten, Sellerie, Zwiebeln schälen, würfeln. Fleisch salzen. Öl, 20 g Butter im Bräter erhitzen, Fleisch darin 2-3 Min. rundum scharf anbraten, herausnehmen, pfeffern. Zwiebeln, Anis im Bratensatz 4-5 Min. dünsten. Gewürfelte Karotten, Sellerie zugeben, 5 Min. dünsten. Wein zugeben, stark einkochen. Fleisch, Lorbeer, 300 ml Wasser zugeben. Ofen vorheizen (Elektro: 150 Grad/Umluft: 130 Grad). Fleisch darin 2 Std. 15 Min. garen, dabei mehrmals wenden.

2 Übrige Karotten, Schalotten schälen, würfeln, in 10 g Butter dünsten. Mit Mineralwasser, Saft auffüllen, 15 Min. garen, pürieren, salzen. Fleisch aus Ofen nehmen. Fond durch Sieb gießen, 200 ml auffangen, zur Karottensoße geben, aufkochen. Braten in Scheiben schneiden, mit Soße, evtl. Nudelsalat servieren.



Zubereit.: 50 Min.; Marinieren:
60 Min.; **Backen:** 2 Std. 15 Min.
Pro Portion: 410 kcal,
H: 6 g, F: 17 g, E: 52 g



VORSPEISE



Blumenkohl-Mohn-Mousse

Zutaten für 8 Portionen:

• 10 g Mohn • 400 g Blumenkohl • 10 g Butter • Salz • 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • 1 Bio-Zitrone • 100 ml Milch • 200 g Crème fraîche • 3 EL Wermut • 8 Bl. Gelatine • 200 ml Sahne

So wird's gemacht:

1 Mohn in Pfanne rösten, abkühlen lassen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, in zerlassener Butter 2 Min. andünsten, salzen. Blumenkohl mit Mineralwasser auffüllen und bei Mittelhitze 15-17 Min. weich garen.

2 Zitrone heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Zitrone halbieren, Hälfte auspressen. Milch, Crème fraîche, Blumenkohl pürieren. Masse mit Mohn, Zitronenschale und -saft verrühren, kräftig mit Salz abschmecken.

3 Wermut erwärmen. Gelatine nach Packungsangabe im Wermut auflösen, dann unter Blumen-

kohlmasse ziehen. 20-25 Min. kalt stellen. Inzwischen die Sahne mit 1 Prise Salz halb steif schlagen. Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) mit Klarsichtfolie auslegen. 1/3 Sahne unter gelierende Blumenkohlmasse rühren. Übrige Sahne unterheben.

4 Masse in die Form füllen, mit Folie abdecken, über Nacht kalt stellen. Nach Wunsch zur Terrine einen Salat aus Spargel, Salat, Brunnenkresse, Tomaten mit einem Estragon-Olivenöl-Dressing servieren.



Zubereitung: 45 Min.

Kühlen: über Nacht

Pro Portion: 335 kcal,

KH: 8 g, **F:** 28 g, **E:** 8 g

Auf dein Wohl, Mami: Aperitife mit Wermut

➤ Für 1 Cocktail-Glas 1 Bio-Zitrone heiß waschen, abtrocknen. 1 Stück Schale dünn ablösen. 1 TL Saft auspressen. Zitronenschale, Zitronensaft, 3-4 Eiswürfel und auf Wunsch 1 Thymianzweig in ein Cocktail-Glas geben und umrühren. Nun zuerst 5 cl Wermut (z. B. Noilly Prat) über das Eis gießen, dann mit 200 ml Tonic Water auffüllen. Sofort servieren.

➤ Wer es gerne erfrischend, bittersüß und trocken mag, serviert einen Drink aus Rosa Wermut (Belsazar) und Sekt.

Für 1 Glas 5 cl Rosa Wermut in eine Cocktail-Schale geben, mit 4-5 Eiswürfeln auffüllen, dann 200 ml Soda Water und 8 cl Sekt dazu geben. Vorsichtig umrühren und mit 2-3 Himbeeren garnieren und servieren.



Holunder-Parfait an Likör-Soße

Zutaten für 8 Portionen:

• 50 g Kürbiskerne • 120 g Zucker • 1/2 Vanilleschote • 2 Eier • 2 Eigelb • 100 ml Holunderblütensirup • 1 Bio-Zitrone • 330 ml Konditorsahne • 125 g Himbeeren • 500 g Erdbeeren • 1 Bio-Orange • 2-3 EL Orangenlikör

So wird's gemacht:

1 Kürbiskerne mit 20 g Zucker karamellisieren, abkühlen. 40 g Kürbiskerne mahlen. Übrige Kürbiskerne hacken, beiseitestellen. Mark aus Schote kratzen, mit Schote, 50 ml Wasser, 40 g Zucker aufkochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Sirup abkühlen, Schote entfernen. Terrinenform (1 l Inhalt) mit Folie auslegen.

2 Eier, Eigelbe, Vanille-, Blüten-sirup überm heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Unterrühren. In Eiswasser kalt schlagen. Sahne halb steif schlagen. 1/3 Sahne, gemahl. Kerne in die Creme rühren. Üb-

rige Sahne unterheben. Masse in die Form geben, über Nacht einfrieren.

3 Himbeeren mit 30 g Zucker pürieren, kalt stellen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Hälfte der Orangenschale abreiben, mit 30 g Zucker, Likör verrühren. Erdbeeren unterheben. Hälfte vom Himbeerpüree unterrühren. Parfait in Scheiben schneiden, mit Erdbeeren, evtl. ein paar Himbeeren, Himbeersoße, Kürbiskernen servieren.



Zubereitung: 60 Min.

Frosten: über Nacht

Pro Portion: 380 kcal,

KH: 32 g, **F:** 23 g, **E:** 6 g

DESSERT



Wenn sie blühen, geht uns das Herz auf!

Verliebt in Pfingstrosen

Jedes Jahr wieder bezaubern uns die Stars der Saison mit ihren gerüschten Blüten – was für ein herrlicher Anblick!

Päonien in Reagenzgläser stecken und als Mobile an unterschiedlich langen Bändern aufhängen!

Duftende Liaison

Gefüllte Pfingstrosen, Phlox und Jasmin holen mit ihrem Duft den Sommer ins Haus. Noch ein paar Blütenstände von Frauenmantel und Astilben dazu – und im Keramikkrug ab auf den Tisch damit.



Fröhlicher Blüten-Pool

Eine Emailleschale mit Wasser füllen, pinkfarbene Pfingstrosen und andere bunte Mini-Blüten darin schwimmen lassen, fertig!

Pretty in Pastell

Frühsommer liegt in der Luft. Beim Floristen gibt es schon die ersten duftenden Rosen und Wicken. Zusammen mit Pfingstrosen, Nelken, Phlox und Schneeball wird daraus ein romantischer Gute-Laune-Strauß.



Opulenter Hochstapler

Es ist angerichtet. Wasser in die Teller der Etagere füllen. Darauf die Blüten von Pfingst- und Nostalgie-rosen zusammen mit Dolden von wilder Möhre arrangieren.



Country-Charme

Wie frisch gepflückt aus dem Bauerngarten! Pfingstrosen und blaue Nigella in einer Rühr-Schüssel inszenieren. Nachts kühl stellen, Blumenfrisch zum Wasser geben, dann hält's zwei Wochen.

Solo-Stars

Von Zartrosa bis Dunkelrot zeigen sich hier die prachtvollen Beautys. Deko-Idee: einfach einzelne Blumen in weiße Flaschen stellen und dicht an dicht in einem Korb gruppieren.



Fotos: Flora Press (4)/flora production (2)/Christine Ann Föll/Daniela Kunze, Picture Press (2)/Julia Hoersch/Anke Schütz, tollwasblumenmachen.de (2)



Zaungast! Eine einzelne Päonie mit blühendem Holunder und Jungfer im Grünen in ein Glas hängen!

Wunderbare Erdbeerkuchen

Das Wiedersehen mit den süßen Lieblingsfrüchten feiern wir leidenschaftlich und ausgiebig mit schnellen Kuchen, edlen Torten und tollen Minis



Fruchtige Quarkcreme getoppt mit Amarettini

Zutaten für 16 Stücke:

• 100 g Margarine • 175 g Zucker
• 2 Pck. Vanillezucker • 2 Eier • 150 g Mehl • 2 TL Backpulver • 3 EL Milch
• 75 g Mandeln • Rum-Aroma
• 500 g Erdbeeren • 500 g Quark
• 500 g Mascarpone • 2 EL Zitronensaft • 10 Amarettini (ital. Mandelmakronen)

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/ Umluft: 155 Grad). Margarine mit

75 g Zucker und 1 Pck. Vanillezucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln zufügen und einrühren. Mehl mit Backpulver sieben. Abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren. Mandeln fein hacken und mit 2 Tropfen vom Rum-Aroma unterheben.

2 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 26 cm) streichen und in der Ofenmitte ca. 20 Min. backen. Boden zum Abkühlen stürzen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Quark mit Mascarpone, 1 Pck.

Vanillezucker, dem übrigen Zucker und Zitronensaft verrühren. 1/4 davon auf den Tortenboden streichen. Erdbeeren, bis auf 10 Stück zum Garnieren, auf die Creme geben. Die übrige Creme darüberstreichen. Torte mit halbierten Erdbeeren garnieren. Amarettini fein zerbröseln und darüberstreuen.



Zubereitung: 40 Min.

Backen: 20 Min.

Pro Stück: 330 kcal,
KH: 24 g, F: 22 g, E: 9 g



Erdbeersahne auf Schoki-Boden

Zutaten für 12 Stück:

- 450 g weiße Schokolade • 150 g Cornflakes • 4 Bl. Gelatine
- 650 g Erdbeeren • 50 g Puderzucker • 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Mascarpone • 100 g Sahnequark • 200 ml Sahne
- 2 EL Erdbeer-Konfitüre

So wird's gemacht:

1 Die Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Die Cornflakes in die Schokolade geben, beides gut vermischen. Backpapier auf ein Brett legen, 12 Kreise mithilfe eines Glases (ø 9 cm) auf das Backpapier malen. Backpapier wenden. Cornflakes-Masse in den Kreisen verteilen. Böden ca. 15 Min. kalt stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, putzen. 500 g Erdbeeren halbieren, in Scheiben schneiden und beiseitestellen. 150 g Erdbeeren, Puderzucker und Vanillezucker fein pürieren. Mit Mascarpone und Quark verrühren. Sahne sehr steif schlagen. Gelatine nach Packungsangabe auflösen und unter die Erdbeercreme ziehen. Schlagsahne unterheben. Creme kalt stellen, bis sie etwas angezogen hat und halbgeliebt ist.

3 Creme auf den Cornflakes-Böden verteilen und mit den Erdbeerscheiben garnieren. Törtchen ca. 30 Min. kalt stellen. Die Erdbeer-Konfitüre glatt rühren und die Erdbeeren vorsichtig damit einstreichen. Törtchen sofort servieren.



Zubereitung: 40 Min.; **Kühlen:** 45 Min.
Pro Stück: 450 kcal, KH: 44 g, F: 26 g, E: 6 g



Die Törtchen schmecken auch außerhalb der Erdbeer-Saison. Man kann die Früchte nämlich beliebig ersetzen, etwa durch Himbeeren oder Kirschen.

Knuspriger Käsekuchen

Zutaten für 12 Stücke:

- 50 g Butter • 250 g Filoteig (Kühlregal) • 500 g Erdbeeren
- Saft von 1 Zitrone • 265 g Doppelrahm-Frischkäse
- Mark 1 Vanilleschote • 200 g Schmand • 2 Eier • 80 g Zucker
- 2 EL Speisestärke • Puderzucker • Minzeblättchen

So wird's gemacht:

1 Butter zerlassen. 1 Filoteigblatt mit etwas flüssiger Butter bepinseln und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 24-26 cm) legen. Rand locker überstehen lassen. Das nächste Blatt mit Butter bepinseln, in die Form legen. So fortfahren, bis alle Blätter verbraucht sind. Die Teigländer locker eindrehen. Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad).

2 Erdbeeren waschen, putzen. 2/3 vierteln, mit 1 EL Zitronensaft vermischen. Übrige Erdbeeren pürieren. Vom Püree 2 EL unter die Erdbeeren mischen. Für die Käsemasse Frischkäse, Vanillemark, Schmand, Eier, Zucker, Stärke und übrigen Zitronensaft verrühren. Creme in die Form gießen. Evtl. Teigländer etwas einschlagen. Übriges Erdbeerpüree darauf verteilen, leicht marmorierend einrühren, dann den Kuchen 10 Min. backen. Die Ofenhitze um 30 Grad reduzieren, weitere 20 Min. backen. Kuchen etwas abkühlen lassen, aus der Form lösen. Den Rand mit Puderzucker bestäuben und mit Erdbeervierteln und Minzeblättchen garnieren.



Zubereitung: 30 Min.; **Backen:** 30 Min.
Pro Stück: 275 kcal, KH: 24 g, F: 17 g, E: 6 g



Statt Filoteig können Sie für den Käsekuchen auch Blätterteig nehmen. Filoteig ist dünner als Blätterteig und geht deshalb nicht so sehr auf.





Süße Sache

Noch mehr Frucht-Aroma gewünscht? Dann bestreichen Sie den ersten und zweiten Boden zusätzlich mit Erdbeer-Marmelade.

Frankfurter Erdbeer-Kranz mit Mandelkrokant

Zutaten für 16 Stücke:

• 6 Eier • 290 g Zucker • 500 g Butter • 350 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 100 g Mandelstifte • 300 g Erdbeeren • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver • 500 ml Milch

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Eier trennen, Eiweiße, 50 g Zucker steif schlagen. 250 g Butter, 100 g Zucker, Eigelbe schaumig schlagen. Mehl, Backpulver sieben, einrühren. Eischnee unterhe-

ben. In gefetteter Kranzform (ø 28 cm) ca. 50 Min. backen. 10 Min. in der Form ruhen lassen. Zum Abkühlen stürzen.

2 In Pfanne 60 g Zucker zu Karamell schmelzen. Mandelstifte dazu geben, goldbraun rösten. Abkühlen, fein hacken. Erdbeeren waschen. 250 g putzen, würfeln. Puddingpulver, 80 g Zucker in kalter Milch auflösen. Unter Rühren kochen, bis alles andickt. Abkühlen lassen. 250 g weiche Butter schaumig schlagen. Handwarmen Pudding löffelweise unterrühren. 2/3 davon mit Erdbeerwürfeln mischen.

3 Kuchen in 3 Böden teilen. Hälfte der Erdbeer-Buttercreme auf unteren streichen, 2. Boden auflegen. Übrige Erdbeer-Buttercreme aufstreichen. Mit dem letzten Boden abdecken. Den Kranz rundum mit dem letzten Buttercremedrittel überziehen. Den Mandelkrokant andrücken. Mit den übrigen 50 g Erdbeeren garnieren.



Zubereitung: 60 Min.

Backen: 50 Min.

Pro Stück: 500 kcal,

KH: 44 g, **F:** 33 g, **E:** 8 g



Erdbeer-Brownie-Kuchen

Zutaten für 20 Stücke:

- 300 g Zartbitter-Kuvertüre-Chips • 100 g Butter • 175 g Zucker • 1,5 kg Erdbeeren • 4 Eier • 130 g Mehl • 1/2 TL Natron
- 300 g gehackte Zartbitter-Schokolade • 250 g Mascarpone
- 250 g Quark • 6 EL Vollrohrzucker • 250 ml Sahne

So wird's gemacht:

- 1 Kuvertüre-Chips mit Butter und Zucker bei kleiner Hitze langsam schmelzen. Masse vollständig auskühlen lassen.
- 2 Inzwischen Erdbeeren waschen und putzen. 400 g schöne Erdbeeren beiseitelegen, Rest längs in dicke Scheiben schneiden. Backofen vorheizen (Elektro: 190 Grad/Umluft: 170 Grad). Eier verquirlen, unter die abgekühlte Schokomasse rühren. Mehl mit Natron sieben und zusammen mit der gehackten Zartbitter-Schokolade kurz unterheben.
- 3 Eckige Form mit Backpapier auslegen, Teig darin gleichmäßig verteilen. Vorsortierte Erdbeeren darauf verteilen, leicht eindrücken. In der Ofenmitte ca. 30 Min. backen. Danach abkühlen lassen.
- 4 Mascarpone mit Quark und 3 EL Vollrohrzucker verrühren. Die Sahne steif schlagen, unterheben. Creme gleichmäßig auf den Brownieboden streichen. Hälfte der Erdbeerscheiben auf dem Kuchen verteilen. Rest mit 3 EL Vollrohrzucker pürieren. Kuchen auf Wunsch mit Verbene-Blättchen garnieren. Erdbeersoße dazu reichen.

i Zubereitung: 45 Min.; Backen: 30 Min.
Pro Stück: 335 kcal, KH: 34 g, F: 18 g, E: 6 g

TIPP Verwenden Sie statt handelsüblichem Vollrohrzucker Muscovado-Zucker. Der leicht feuchte Zucker hat ein besonders kräftiges Karamell-Malz-Aroma.

Fruchtig gefüllte Krapfen

Zutaten für 30 Stück:

- 220 g Weizenmehl • 180 g Roggenmehl • 30 g Butter
- 100 ml Milch • 1 Eigelb • 1 Ei • 30 ml Sahne • 2 TL Öl
- 1 TL Zucker • 60 g Erdbeeren • 40 g Erdbeer-Konfitüre
- Frittier-Öl zum Ausbacken • 3 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

- 1 Weizenmehl, Roggenmehl, flüssige Butter, lauwarme Milch, Eigelb, Ei, Sahne, Öl und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Die Erdbeeren abbrausen, abtupfen, putzen und würfeln. Mit der Konfitüre mischen. Den Teig hauchdünn und gleichmäßig ausrollen (am besten mit der Nudelmaschine). In 8x8 cm große Quadrate schneiden, mit der Konfitüre-Mischung füllen. Die Ränder mit Wasser bestreichen. Zu Dreiecken falten.
- 3 In einer breiten Pfanne ca. 1 l Frittier-Öl erhitzen. Die Krapfen darin portionsweise goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

i Zubereitung: 30 Min.; Ruhen: 30 Min.
Pro Stück: 75 kcal, KH: 12 g, F: 2 g, E: 2 g

TIPP Immer nur wenige Krapfen ins Fett legen, dazu evtl. eine Schaumkelle benutzen. Das Gebäck sollte darin schwimmen können. Wenden, sobald die untere Seite goldgelb ist. Wenn zu viele Teigstücke auf einmal ins Fett gegeben werden, kühlt es zu stark ab, und das Gebäck kann nicht richtig garen. Am besten vor jeder Teigzugabe mit einem Holzlöffel prüfen, ob das Fett richtig heiß ist. Bilden sich Bläschen am Stiel, ist die Temperatur genau richtig.



Großes Naschglück

mit kleinen Törtchen

Kaffeeklatsch ohne
Gebäck? Einfach
unmöglich!
Hier jagt eine süße
Kreation die
nächste. Welche ist
Ihr Favorit?

Cheesecakes auf Knusper-Boden

Zutaten für 6 Stück:

- 50 g Butter • 175 g Kokos-Zwieback (z. B. Brandt) • 4 Bl. Gelatine
- 175 g Himbeeren • 250 ml Sahne
- 150 g Vollmilch-Joghurt • 25 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker

So wird's gemacht:

1 Butter schmelzen. Zwieback, bis auf etwas zum Verziern, im Blitzhacker fein mahlen. Brösel und Butter mischen und als Boden in 6 geölte Dessert-Ringe (ø 8 cm) drücken. Ca. 30 Min. kalt stellen.

2 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren waschen. 150 g Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Sahne steif schlagen. Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Himbeerpüree verrühren. Sahne unterheben. Gelatine auflösen, 5 EL Himbeer-Joghurt einrühren, in den übrigen Joghurt rühren. Himbeercreme auf dem Bröselboden verteilen, glatt streichen. Dann für mind. 90 Min. kalt stellen.

3 Übrigen Zwieback grob zerbröseln. Törtchen vorsichtig aus den Ringen lösen, mit übrigen Himbeeren und Zwiebackstücken verzieren.

- i** Zubereitung: 40 Min.
Kühlen: 2 Std.
Pro Stück: 370 kcal,
KH: 30 g, F: 25 g, E: 6 g





Melonen-Türmchen mit Joghurt

Zutaten für 8 Stück:

• 100 g Vollmilch-Schokolade • 160 g Nuss-Müsli • 8 Bl. Gelatine
• 2 Bio-Limetten • 100 g Joghurt • 100 g Crème fraîche • 2 EL Puderzucker • 80 ml Sahne • 2 Eiweiß • 1 kg Charentais-Melone • 4 EL Honig

So wird's gemacht:

1 Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Müsli dazu geben und vermengen. Eine Platte mit Backpapier auslegen, 8 Dessertringe (ø 6 cm) darauf verteilen, Müsli darin andrücken. 6 Bl. Gelatine einweichen.

2 Limettensaft auspressen. Mit Joghurt, Crème fraîche, Puderzucker verrühren. Gelatine ausdrücken, nach Packungsangabe in der Joghurtmasse auflösen. Kalt stellen.

3 Sahne, Eiweiße getrennt steif schlagen. Erst Sahne, dann Ei-

schnee unter Joghurtmasse heben. In einen Spritzbeutel füllen. 2 Bl. Gelatine einweichen. Melone halbieren, Kerne entfernen. Mit unterschiedlich großen Kugelausstechern Perlen ausstechen, mit Honig beträufeln. Übriges Fruchtfleisch pürieren. Gelatine in 200 ml Fruchtpüree auflösen. Joghurtmasse, Fruchtpüree abwechselnd in die Ringe füllen. 2 Std. kühlen. Mit Melonenperlen anrichten.

i **Zubereit.: 50 Min.; Kühlen:**
2 Std.; Pro Stück: 320 kcal,
KH: 36 g, F: 16 g, E: 8 g



Gemischte Beeren in Mini-Tartes

Zutaten für 10 Stück:

• 100 g TK-Himbeeren • 500 ml Milch • 6 EL Zucker • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver • 150 g Quark • 100 ml Sahne • 100 g Heidelbeeren • 100 g frische Himbeeren • 10 Tartelettes • 2 Stiele Zitronenmelisse

So wird's gemacht:

1 Die Himbeeren mit 125 ml Milch pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. 375 ml Milch mit 2 EL Zucker aufkochen. 4 EL Himbeermilch mit Puddingpulver glatt rühren, in die heiße Milch einrühren und unter Rühren ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Auskühlen lassen und mit der restlichen Himbeermilch und dem Quark verrühren.

2 Die Sahne mit 4 EL Zucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen. Die Beeren

waschen und trocken tupfen. Die Himbeercrème auf den Tartelettes verstreichen, mit den Beeren und Sahnetupfen garnieren. Zitronenmelisse waschen und trocken tupfen. Zum Servieren die Tartelettes damit garnieren.

i **Zubereitung: 25 Min.**
Pro Stück: 305 kcal,
KH: 29 g, F: 17 g, E: 7 g

TIPP Statt Zitronenmelisse eignet sich auch frische Minze zum Garnieren.



Windbeutel fruchtig gefüllt

Zutaten für 15 Stück:

• 50 g Butter • 40 g Zucker (z. B. Diamant) • 150 g Mehl • 4 Eier
• 400 g frische Erdbeeren • 400 ml Sahne • Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Butter mit 250 ml Wasser, 2 TL Zucker in einem Topf erhitzen, bis die Butter geschmolzen ist. Mehl hineingeben und alles so lange rühren, bis sich der Teig als großer Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.

2 Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Eier einzeln in den Teig rühren. Wenn der Teig noch zu fest ist, ein weiteres unterrühren. Teig mit einem Spritzbeutel mit Abstand auf ein mit Back-

papier ausgelegtes Blech spritzen. Ca. 20 Min. backen. Ofentür dabei nicht öffnen. 5 Min. im abgeschalteten Ofen ruhen lassen. Noch warm halb aufschneiden, abkühlen lassen.

3 Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden. Die Sahne mit übrigem Zucker steif schlagen, Beeren unterheben. Windbeutel befüllen und Puderzucker aufstäuben.

i **Zubereit.: 30 Min.; Backen:**
20 Min.; Pro Stück: 135 kcal,
KH: 9 g, F: 6 g, E: 3 g

Kiwi trifft Erdbeer als Tartelettes

Zutaten für 8 Stück:

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 130 g geh. Mandeln • 70 g Butter
- 5 EL Honig • 1 Ei • 100 g Kiwi
- 8 EL Orangensaft • 500 g Erdbeeren
- 1 TL Speisestärke • 250 g Joghurt
- 1 EL geh. Pistazien

So wird's gemacht:

1 Mehl, Mandeln, Butter, 4 EL Honig, Ei, evtl. 1-2 TL Wasser glatt kneten. In Folie gewickelt 30 Min. kühlen.

2 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). 8 Förmchen (ø 10 cm) einfetten. Teig in 8 Portionen teilen, auf bemehlter Fläche rund ausrollen. In die Förmchen legen. Ränder abschneiden. Böden mehrmals einstechen. 20 Min. backen. Zum Abkühlen stürzen.

3 Kiwis schälen, würfeln und kurz in Orangensaft aufkochen. Abtropfen lassen, Saft auffangen. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren. 300 g beiseitelegen. Rest mit Orangensaft aufkochen. Pürieren. Stärke in 1 TL Wasser auflösen. Zum Püree geben, unter Rühren neu aufkochen. Abkühlen lassen.

4 Joghurt und 1 EL Honig verrühren. In die Tartelettes füllen. Kiwis, Erdbeeren darauf verteilen. Mit Erdbeer- soße beträufeln. Pistazien aufstreuen.

i **Zubereitung:** 50 Min.; **Kühlen:** 30 Min.; **Backen:** 20 Min.
Pro Stück: 300 kcal,
KH: 22 g, F: 18 g, E: 7 g

Schoko-Alternative

Wer keine Pistazien mag, kann auch Kakao-Nibs aufstreuen. Das sind geschälte, in Stückchen gebrochene und getrocknete Kakaobohnen.



Cremige Cupcakes aus Aprikosen

Zutaten für 12 Stück:

• 120 g weiche Butter • 90 g Amarettini • 400 g Aprikosenhälften (Dose) • 375 g Ricotta • 250 g Magerquark • 80 g Zucker • 1/2 Pck. Vanille-Puddingpulver • 2 EL Weichweizengrieß • 1 Msp. Backpulver • 2 EL Zitronensaft • 2 Eier • 75 g Puderzucker • 90 g Doppelrahm-Frischkäse • 2 EL Aprikosen-Fruchtaufstrich

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Mulden eines Muffinblechs fetten. 30 g Butter zerlassen. Amarettini fein zerbröseln, untermischen. Als Boden in die Förmchen drücken.

2 Die Aprikosen abgießen. 125 g Ricotta, Quark, Zucker, Puddingpulver, Grieß, Backpulver, Zitronensaft glatt rühren. Eier einzeln unterrühren. Masse in die Formen füllen. Aprikosen mit Wölbung nach oben hin-

einsetzen. 30 Min. backen. 30 Min. bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen.

3 Übrige Butter, Puderzucker cremig rühren. 250 g Ricotta, Frischkäse unterrühren. In Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen, aufspritzen. Aufstrich erwärmen, darüber träufeln. Evtl. mit Aprikosen garnieren.

i **Zubereit.: 40 Min.; Backen:** 30 Min.; **Kühlen:** 30 Min.
Pro Stück: 290 kcal, KH: 29 g, F: 16 g, E: 8 g



Erdbeer-Eistörtchen auf Waffeln

Zutaten für 4 Stück:

• 300 g Erdbeeren • 3,5 EL Zucker • 2 Stiele Basilikum • 1 Ei
• 150 ml Sahne • 60 g weiche Butter • 90 g verquirltes Ei • 125 g Mehl
• 1,5 TL Backpulver • 100 ml Milch • 50 g Zartbitter-Schokolade

So wird's gemacht:

1 Beeren waschen, in Scheiben schneiden. Platte mit Backpapier auslegen, 4 Desserttringe (ø 8 cm) darauf stellen. Erdbeerscheiben an den Rand stellen. Übrige Beeren würfeln, mit 1/2 EL Zucker mischen.

2 Basilikum waschen, fein hacken. Ei trennen. Eigelb, 1 EL Zucker cremig rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 1/2 EL Zucker einrieseln lassen. Sahne steif schlagen. Mit Basilikum unter Eigelbcreme heben. Den Eischnee unterheben. Die Hälfte der Creme in Desserttringe füllen. Je 1 TL

Erdbeerwürfel darauf geben. Übrige Creme aufstreichen. 4 Std. gefrieren.

3 Butter mit 1,5 EL Zucker schaumig schlagen. Verquirltes Ei einrühren. Waffeleisen vorheizen. Mehl, Backpulver abwechselnd mit Milch in den Teig rühren. Je 3 EL Teig ins Waffeleisen geben, 3 Min. backen. Die Schokolade hacken, schmelzen. Törtchen auf je 1 Waffel geben. Mit Schoki beträufeln, evtl. garnieren.

i **Zubereit.: 40 Min.; Frosten:** 4 Std.; **Pro Stück:** 300 kcal, KH: 19 g, F: 22 g, E: 5 g



Kirsch-Bananen-Dessert im Glas

Zutaten für 10 Stück:

• 150 g Löffelbiskuits • 125 g Butter • 200 g Sauerkirschen (Glas)
• 1 Pck. gemahl. Gelatine • 2 Bananen • 600 g Frischkäse • 300 g Joghurt • 100 ml Bananenektar • 40 g Zucker • 2 EL Vanillezucker
• 3 EL Kirsch-Konfitüre • Zitronenmelisse zum Verziern

So wird's gemacht:

1 Löffelbiskuits fein zerbröseln. Butter schmelzen, mit Bröseln mischen, in den Gläsern andrücken.

2 Kirschen abtropfen lassen. Gelatine mit 6 EL Wasser anrühren, 5 Min. quellen lassen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Frischkäse mit Joghurt, Bananenektar, Zucker, Vanillezucker verrühren.

3 Gelatine nach Packungsangabe in der Creme auflösen. Etwas

Creme in die Gläser füllen. Bananenscheiben und die Kirschen auf die Creme geben, übrige Creme darauf glatt streichen. Konfitüre erwärmen, in Klecksen auf der Creme verteilen, mit einer Gabel vorsichtig in die Creme strudeln. 3 Std. kalt stellen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

i **Zubereit.: 30 Min.; Kühlen:** 3 Std.; **Pro Stück:** 435 kcal, KH: 40 g, F: 27 g, E: 8 g

Wir sind verliebt: schnelles Kuchenglück
mit dem gewissen Etwas

Raffinierte Rührstücke

Egal in welcher
Form: Diese
süßen Verführer
gelingen garantiert
und sorgen für
beseelte Aaahs
und Oooohs am
Kaffeetisch



Als Gugelhupf mit cremiger Himbeer-Füllung

Zutaten für 16 Stücke:

- 265 g Butter • 175 g Zucker
- 4 Eier • 100 ml Milch • 200 g Mehl
- 4 TL Backpulver • 115 g Mohn
- 100 g gemahl. Haselnüsse • 125 g Himbeeren • 200 g weiße Kuvertüre
- 1-2 EL Himbeergeist
- 125 g Brombeeren • 100 g Puderzucker • 1-2 EL Zitronensaft

So wird's gemacht:

- Den Backofen vorheizen (Elektro: 170 Grad/Umluft: 150 Grad). 250 g

Butter mit Zucker ca. 5 Min. schaumig schlagen. Eier einzeln unterziehen. Milch einrühren. Mehl und Backpulver sieben. Mit 100 g Mohn, Haselnüssen unterrühren. Den Teig glatt in eine gefettete Gugelhupfform (ø 22 cm) streichen, 45 Min. backen. Kuchen zum Abkühlen auf ein Kuchengitter stürzen.

- Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen. Erhitzen. Die Kuvertüre hacken, darin schmelzen. 15 g Butter, Himbeergeist einrühren. 30 Min. kühlen.

- Den abgekühlten Gugelhupf in 2 Böden teilen. Die Himbeercreme kurz aufschlagen. In Tupfen auf die untere Hälfte spritzen. 100 g Beeren dazwischen platzieren und die obere Kuchenhälfte aufsetzen. Puderzucker und Zitronensaft verrühren, als Glasur über den Kuchen gießen. Mit übrigen Brombeeren und Mohn garnieren.

Zubereitung: 40 Min.; **Backen:** 45 Min.; **Kühlen:** 30 Min.; **Stück:** 45 kcal, KH: 37 g, F: 25 g, E: 7 g



Ines Knoblauch,
Food-Redakteurin

MEIN TIPP FÜR SIE:

„Im Sommer verziere ich den Mohn-Kuchen gerne auch noch mit essbaren Blüten, wie z. B. Duftveilchen-, Nachtviolen- oder Phloxblüten. Das sieht zauberhaft aus.“



Leicht beschwipst & mit Mango

Zutaten für 12 Stücke:

• 5 Eier • 3 Mangos • 100 g Speisestärke • 250 g Butter • 200 g Zucker • 300 g Mehl • 1 EL Backpulver • 100 g Kokosflocken • Schalenabrieb von 1/2 Bio-Orange • 100 ml Kokosmilch • 5 EL Rum • 70 ml Orangensaft • 100 g Puderzucker • 2 Maracujas

So wird's gemacht:

1 Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. 1 Mango schälen, entkernen, würfeln. Mit 50 g Stärke vermengen. Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad).

2 Butter und Zucker schaumig schlagen. Eigelbe einzeln einrühren. Das Mehl, 50 g Speisestärke, Backpulver sieben. Mit Kokosflocken, Orangenabrieb mischen und mit Kokosmilch, 2 EL Rum unterrühren. Erst Eischnee in 2 Portionen, dann Mangowürfel unterheben. Rührteig

in einer gut gefetteten Springform (ø 24 cm) ca. 45 Min. backen. Kuchen zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

3 Den Orangensaft, 3 EL Rum und Puderzucker etwas einköcheln. Über den Kuchen träufeln. 2 Mangos schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Maracuja-Fruchtfleisch auslösen. Beides darauf anrichten.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Backen: 45 Min.
Pro Stück: 515 kcal,
KH: 58 g, F: 25 g, E: 7 g



Schnell & leicht mit Zucchini

Zutaten für 18 Stücke:

• 200 g Butter • 175 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eier • 400 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 200 g Äpfel • 200 g Zucchini • 2 EL Zitronensaft • 150 g Puderzucker • 4 EL Apfelsaft

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Inzwischen Butter, Zucker und den Vanillezucker schaumig rühren. Eier einzeln je ca. 1 Min. unterrühren. Mehl und Backpulver sieben und rasch unter die Masse rühren.

2 Äpfel waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen. Zucchini putzen und waschen. Beides grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln, unter den Teig heben. Diesen glatt in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm Länge) streichen

und den Kuchen in der Ofenmitte ca. 70 Min. backen.

3 Kuchen herausnehmen, 5 Min. in der Form lassen, dann zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen. Den Puderzucker sieben und mit Apfelsaft zum cremigen Guss verrühren. Auf den Kuchen pinseln, trocknen lassen. Auf Wunsch mit kleinen Apfelscheiben verzieren.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 70 Min.
Pro Stück: 260 kcal,
KH: 36 g, F: 11 g, E: 4 g



Getoppt mit süßer Avocado-Creme

Zutaten für 14 Stücke:

• 250 g Butter • 200 g Zucker • 4 Eier • 400 g Mehl • 1 TL Backpulver • 120 ml Milch • 2 Avocados • 2 EL Zitronensaft • 200 g Frischkäse • 3 EL Ahornsirup • 150 ml Sahne • 1 Pck. Sahnesteif • 200 g Himbeeren

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Butter und Zucker schaumig rühren. Die Eier einzeln einrühren. Das Mehl und das Backpulver sieben und im Wechsel mit der Milch in 2 Portionen unterziehen. Dann in mit Backpapier ausgelegter Springform (ø 24 cm) ca. 45 Min. backen.

2 Den Kuchen 5 Min. in der Form ruhen lassen und danach zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

Avocados schälen, entkernen, mit Zitronensaft pürieren. Frischkäse, Ahornsirup einrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, unterheben. Dick und wolkig auf den abgekühlten Kuchen streichen. Mit Himbeeren und evtl. auch mit ein paar weißen Schokoladenspänen garnieren.

i **Zubereitung:** 45 Min.
Backen: 45 Min.
Pro Stück: 435 kcal,
KH: 41 g, F: 27 g, E: 7 g

Trendy Poke-Cake

Als Poke-Cake bezeichnet man Kuchen, bei denen noch warm Löcher eingestochen (engl.: to poke = einstechen) und diese mit Sirup gefüllt werden. So bleibt der Kuchen besonders saftig.



Mit cremiger Haube & mit Saft-Mix getränkt

Zutaten für 12 Stücke:

- 200 g Butter • 125 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker • 3 Eier
- 225 g Mehl • 3 TL Backpulver
- 100 ml frisch gepresster Mandarinen-saft • 20 g Speisestärke
- 250 ml Blutorangensaft • 250 g Crème double • 4 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/ Umluft: 160 Grad). Springform (ø 22 cm) fetten, mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auskleiden. 150 g Butter, 125 g Zucker und Vanillezucker schaumig aufschlagen. Die Eier einzeln

glatt einrühren. Danach das Mehl mit Backpulver sieben und in 2 Portionen im Wechsel mit 75 ml Mandarinen-saft rasch unterrühren.

2 Den Rührteig in die vorbereitete Form füllen und den Kuchen in der Ofenmitte ca. 30 Min. backen. In der Form 10 Min. ruhen lassen. Dann zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

3 Mit einem Kochlöffelstiel tiefe Löcher in den Kuchen einstechen. Speisestärke mit dem Blutorangensaft verquirlen. Unter Rühren erhitzen, bis alles cremig aufkocht. Dann vom Herd nehmen. Die noch übrigen 50 g Butter in Flöckchen unterschlagen. Diesen

Guss so über den Kuchen gießen, dass alle Löcher gefüllt sind. Kühlen, bis der Guss fest geworden ist.

4 Crème double und Puderzucker steif schlagen. Dann den übrigen Mandarinen-saft unterrühren. Creme wellenförmig auf den Kuchen streichen. 2 Std. kühlen. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Evtl. mit Blutorangensfilets garnieren.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Backen: 30 Min.
Kühlen: 2 Std.
Pro Stück: 370 kcal,
KH: 35 g, F: 22 g, E: 4 g



Saftig-fruchtig mit Orangen

Zutaten für 15 Stücke:

- 3 Bio-Orangen • 250 g Butter • 350 g Erythrit (Zuckeraustauschstoff, Reformhaus) • 3 Eier • 4 Eigelb • 100 g Mehl • 20 ml Orangenlikör
- 100 g Orangeat • 100 g Speisestärke • 100 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver • 100 g Orangen-Gelee

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Kastenform (30 cm Länge) einfetten. Orangen heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Saft einer Orange auspressen, 5 EL Saft abmessen.

2 Butter, 200 g Erythrit schaumig aufschlagen. Eier, Eigelbe einzeln einrühren. Dabei 2 EL Mehl, Likör, 2 EL Saft, Orangenschale dazugeben. Orangeat fein hacken. 80 g davon mit Stärke und Mandeln mischen. Übriges Mehl, Backpulver sieben.

Alles unter den Teig ziehen. In die Form füllen, 90 Min. backen. Kuchen in der Form 10 Min. ruhen lassen. Zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

3 Orangen-Gelee erwärmen, den Kuchen damit bestreichen. Den übrigen Saft, 150 g Erythrit verrühren und den Kuchen damit glasieren. Mit übrigem Orangeat bestreuen.

i **Zubereitung:** 30 Min.
Backen: 90 Min.
Pro Stück: 350 kcal,
KH: 26 g, F: 25 g, E: 5 g



Cremig glasiert mit Schokolade

Zutaten für 16 Stücke:

- 225 g Erdbeer-Joghurt-Riegel (z. B. Yogurette) • 250 g Butter • 200 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eier • 150 g Joghurt • 100 ml Milch
- 500 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 1 Pck. Joghurtglasur (z. B. Dr. Oetker)

So wird's gemacht:

1 Gugelhupfform fetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen vorheizen (Elektro: 170 Grad/Umluft: 150 Grad). 200 g Erdbeer-Joghurt-Riegel klein schneiden.

2 Butter, Zucker, Vanillezucker schaumig aufschlagen. Eier einzeln einrühren. Joghurt, Milch unterziehen. Mehl und Backpulver sieben, mit Schokostückchen unterheben. In der vorbereiteten Form 60 Min. backen. Kuchen in der Form 10 Min. ruhen lassen. Dann zum Abkühlen auf ein Gitter stürzen.

3 Die fertige Joghurtglasur nach der Packungsangabe im heißen Wasserbad schmelzen. Vorsichtig auf dem abgekühlten Gugelhupf verteilen und an den Seiten hinunterlaufen lassen. Die übrigen Erdbeer-Joghurt-Riegel mit einem Sparschäler hauchfein hobeln und als Garnitur dekorativ auf der halbtrockenen Glasur verteilen.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Backen: 60 Min.
Pro Stück: 415 kcal,
KH: 52 g, F: 20 g, E: 6 g



Vom Blech mit Johannisbeeren

Zutaten für 16 Stücke:

- 125 g Butter • 250 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 4 Eier • Abrieb, Saft von 1 Bio-Limette • 150 g Buttermilch • 200 g Mehl • 50 g Speisestärke • 2 TL Backpulver • 50 g gemahl. Pistazien
- 300 g TK-Johannisbeeren • 300 g Joghurt • 2 EL Puderzucker

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 160 Grad/Umluft: 140 Grad). Butter, Zucker, Vanillezucker cremig schlagen. Eier trennen. Eigelbe einzeln einrühren. Abrieb, Saft von 1/2 Limette, Buttermilch unterschlagen.

2 Mehl, Stärke, Backpulver sieben mit den Pistazien unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Teig in mit Backpapier ausgelegtes tiefes Blech (23 x 23 cm) füllen und

100 g Johannisbeeren aufstreuen, ca. 60 Min. backen. Kuchen in der Form abkühlen lassen.

3 Joghurt, Puderzucker und den übrigen Limettenabrieb glatt rühren. Auf dem Kuchen verteilen. Übrige Johannisbeeren aufstreuen.

i **Zubereitung:** 40 Min.
Backen: 60 Min.
Pro Stück: 230 kcal,
KH: 41 g, F: 16 g, E: 6 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Kuchenlust & Tortenglück

So sahnig,
so fruchtig!
Genießen Sie die
leckeren
Naschwerke mit
geschlossenen
Augen, und heben
Sie ab



Sahnige Beerentorte unter der Schoko-Haube

Zutaten für 12 Stücke:

• 450 g Butter • 5 Eier • 150 g Zucker • 125 g Mehl • 75 g Speisestärke • 1/2 TL Backpulver • 2 Pck. Tortencreme Vanille • 600 ml Milch • 250 g Himbeeren • rote Speisefarbe • 250 g Brombeeren • 150 g Zartbitter-Kuvertüre • 100 ml Sahne

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/ Umluft: 160 Grad). 50 g Butter schmelzen. Eier, Zucker weißschäumig schlagen. Flüssige Butter einrühren.

Mehl, Stärke, Backpulver sieben, unterheben. In mit Backpapier ausgelegter Springform (ø 26 cm) 30 Min. backen. Zum Abkühlen stürzen.

2 Tortencremepulver, Milch, 400 g weiche Butter cremig schlagen. Abgekühlten Biskuit in 3 Böden teilen.

3 Den mittleren Boden mit einigen Himbeeren belegen. 6 EL Tortencreme darauf streichen. Übrige Creme mit Speisefarbe rosa einfärben. Den unteren Boden mit Brombeeren belegen und 8 EL Creme darauf verstreichen. Alle Böden aufeinandersetzen.

Die Torte mit der übrigen Creme glatt überziehen und kühlen.

4 Kuvertüre in heißer Sahne schmelzen, etwas abkühlen lassen und mittig auf die Torte gießen. Ca. 2 Std. kühlen. Mit den übrigen Beeren, evtl. Zuckerstreuseln und Minzeblättchen verzieren.

i Zubereitung: 55 Min.
Backen: 30 Min.
Kühlen: 2 Std.
Pro Stück: 515 kcal,
KH: 37 g, F: 37 g, E: 6 g

UNSER BUCH-TIPP:

TV-Sonnenschein Ross Antony stellt seine Backkünste mit einer Prise britischem Humor unter Beweis „Backen mit Ross Antony“, EMF-Verlag, 22 Euro





Muffins in Schmetterlingsform

Zutaten für 12 Stück:

- 115 g Mehl • 2 TL Backpulver • 2 Eier • 170 g weiche Butter
- 115 g Zucker • Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone • 2-4 EL Milch
- 115 g Puderzucker • 1 EL Zitronensaft • bunte Zuckerstreusel

So wird's gemacht:

- 1 Den Ofen vorheizen (Elektro: 190 Grad/Umluft: 170 Grad). Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben. Die Eier verquirlen und zusammen mit 115 g Butter, Zucker, Zitronenschale und so viel Milch verrühren, dass der Teig eine mittelweiche Konsistenz erhält. Zu einer glatten Masse vermengen und mithilfe von Löffeln auf die Papierförmchen verteilen. In der Ofenmitte ca. 20 Min. goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3 Für die Füllung die übrigen 55 g weiche Butter in eine Schüssel geben, den Puderzucker hineinsieben und den Zitronensaft hinzufügen. Gut vermengen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
- 4 Wenn die Küchlein vollständig abgekühlt sind, mit einem scharfen Messer einen Kreis aus der Oberseite der 12 Kuchen schneiden und diese Kreise halbieren.
- 5 Etwas Buttercreme auf jedes Küchlein geben und die zwei Halbkreise so hineindrücken, dass sie wie Flügel aussehen. Mit den Zuckerstreuseln dekorieren und evtl. mit Puderzucker bestäuben.



Zubereitung: 35 Min.; **Backen:** 20 Min.

Pro Stück: 230 kcal, KH: 27 g, F: 13 g, E: 2 g



Mit bunten Glitzerstreuseln wird Ihr Gebäck zum absoluten Hingucker. Besonders ausgefallene Streusel bekommen Sie unter www.superstreusel.de

Erdbeer-Torte mit Rhabarber

Zutaten für 12 Stücke:

- 250 g Butter • 330 g Zucker • 4 Eier • 125 ml Milch • 500 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 250 g Rhabarber • 3 Pck. Vanillezucker • 500 g Erdbeeren • 8 Bl. Gelatine • 500 g Joghurt • 400 ml Sahne • 1 Pck. roter Tortenguss

So wird's gemacht:

- 1 Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Butter und 250 g Zucker cremig rühren, die Eier nacheinander unterrühren, dann Milch zugeben. Mehl, Backpulver mischen, sieben, unterrühren.
- 2 Rhabarber waschen, die Enden abschneiden, Fäden dabei abziehen. Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, mit 1 Pck. Vanillezucker mischen, unter den Teig heben. Teig in eine gefettete, mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 26 cm) streichen. In der Ofenmitte ca. 25 Min. backen und vollständig auskühlen lassen.
- 3 Kuchen aus der Form lösen und auf eine Platte legen. Mit einem Tortenring umstellen. Für den Belag Erdbeeren waschen, putzen und in Stifte schneiden. Gelatine einweichen. Joghurt mit 50 g Zucker und übrigem Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen.
- 4 Gelatine nach Packungsangabe auflösen, mit Joghurt verrühren, dann die Sahne unterheben. 2/3 der Creme mit den Erdbeerstiften mischen, auf den Tortenboden geben und glatt streichen. Die übrige Creme darauf verteilen, ebenfalls glatt streichen.
- 5 Den Guss nach Packungsangabe mit dem übrigen Zucker und 250 ml Wasser zubereiten. Auf die Torte gießen, mit einer Gabel durchziehen, sodass eine Marmor-Optik entsteht. Mind. 3 Std. kühlen. Torte aus dem Ring lösen, evtl. mit frischen Beeren garnieren.



Zubereitung: 40 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Kühlen:** 3 Std.

Pro Stück: 585 kcal, KH: 68 g, F: 30 g, E: 10 g





Perfekter Boden

Damit der Boden bis zum Servieren nicht durchweicht, einfach etwas Sahnesteif auf den Kuchenboden streuen und erst dann mit frischem Obst belegen. Dadurch wird der überschüssige Fruchtsaft gebunden.

Obstkuchen und Zitronencreme

Zutaten für 12 Stücke:

• 150 g Mehl • 2 TL Backpulver
• 140 g Zucker • 3 Eier • 125 g
Margarine • 150 g Heidelbeeren
• 300 g Erdbeeren • 300 g Joghurt
• 3 EL Zitronensaft • 6 Bl. Gelatine
• 400 ml Sahne • 600 g gemischtes
Obst (Trauben, Apfel, Kiwi) • 4 EL
Aprikosen-Konfitüre

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/ Umluft: 160 Grad). Mehl, Backpulver sieben. Mit 100 g Zucker, Eiern, Margarine glatt verrühren. In gefetteter Springform (ø 26 cm) ca. 25 Min. backen. Zum Abkühlen stürzen.

2 Tortenring um den Boden stellen. Beeren waschen, Erdbeeren halbieren. Einige davon mit Schnittfläche nach außen an den Tortenring stellen, Heidelbeeren dazwischen legen. Übrige Erdbeeren vierteln, mit übrigen Heidelbeeren auf dem Boden verteilen.

3 Joghurt, Zitronensaft, 40 g Zucker verrühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterziehen. Sahne steif schlagen, unterheben. Im Tortenring verteilen. 3 Std. kühlen.

4 Torte auslösen. Das Obst waschen, putzen, klein schneiden. Auf der Torte anrichten. Konfitüre, 1 EL Wasser kurz aufkochen. Dünn aufpinseln.



Zuber.: 50 Min.; **Backen:** 25 Min.
Kühlen: 3 Std.; **Stück:** 390 kcal,
KH: 41 g, F: 22 g, E: 6 g



Käsekuchen mit Aprikosen

Zutaten für 12 Stücke:

• 480 g Aprikosenhälften (Dose) • 250 g Karamell-Kekse • 100 g Butter-Kekse • 100 g Butter • 500 g Mascarpone • 250 g Speisequark • 1 Pck. Gelatine fix (z.B. Dr. Oetker) • 100 g Puderzucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Pck. geriebene Zitronenschale

So wird's gemacht:

1 Springformrand (ø 26 cm) auf eine Tortenplatte stellen. Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen, 50 ml Saft auffangen. Die Aprikosen in Spalten schneiden, einige beiseitelegen.

2 Alle Kekse im Blitzhacker zerkleinern. 50 g beiseitestellen. Butter zerlassen, mit Keksbröseln mischen. Als Boden im Springformrand auf der Tortenplatte andrücken, ca. 30 Min. kühlen.

3 Mascarpone, Quark, 50 ml Aprikosensaft und Gelatine fix glatt rühren. Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenschale unterrühren. Ca. 1/3 davon auf den Bröselboden streichen. Die Aprikosenspalten darauf verteilen. Den Rest der Creme von außen zur Mitte hin auf den Früchten verteilen und glatt streichen. Die Torte anschließend mind. 2 Std. kühlen.

4 Danach den Springformrand entfernen. Die übrigen Keksbrösel auf die Torte streuen. Je zwei der beiseitegelegten Aprikosenspalten zu einem Schmetterling zusammenlegen und evtl. mit Dekorblüten garnieren.



Zubereitung: 40 Min.; **Kühlen:** 2,5 Std.

Pro Stück: 450 kcal, KH: 34 g, F: 32 g, E: 6 g



Sie können den Kuchen auch mit zerbröselten Schoko-Keksen bestreuen und mit einer kleinen Maulwurf-Figur aus Fondant-Masse garnieren.

Überraschungstorte aus Biskuit

Zutaten für 14 Stücke:

• 700 g Butter • 6 Eier • 240 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • 250 g Weizenmehl • 2 TL Backpulver • 250 ml Limoncello (Zitronenlikör) • 125 g Puderzucker • Speisefarbe (in Pink) • 3 EL Himbeer-Gelee • 2 Pck. Mini-Marshmallows (Dr. Oetker)

So wird's gemacht:

1 Für den Teig 100 g Butter schmelzen. Zwei Springformen (ø 18 cm) fetten, mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Eier schaumig schlagen, Zucker und Vanillezucker dabei einrieseln lassen. Mehl, Backpulver mischen, sieben, mit flüssiger Butter unterrühren. Teig in den Formen verstreichen und nacheinander in der Ofenmitte je ca. 40 Min. backen.

2 Böden aus den Formen lösen und auskühlen lassen. Jeden Boden waagerecht halbieren und von 2 Böden mittig einen Kreis (ø 7 cm) ausstechen. Alle Böden mit Limoncello tränken. Einen ganzen Boden auf eine Tortenplatte legen.

3 Übrige Butter, Puderzucker schaumig schlagen. 1 EL der Creme mit Speisefarbe leicht rosa, 1 EL der Creme kräftig rosa färben. Beide Cremes in Spritzbeutel füllen, kühlen. Etwas Gelee auf dem unteren Boden verstreichen, etwas weiße Creme aufstreichen, einen Boden mit Loch auflegen. Ebenfalls bestreichen, zweiten Boden mit Loch auflegen, bestreichen. Marshmallows einfüllen und letzten Boden auflegen. Rundum mit übriger Creme bestreichen und farbige Cremes im unteren Teil der Torte als Streifen rundum aufspritzen. Mit einer Palette glatt nach oben abziehen, sodass ein Farbverlauf entsteht. Mit übriger Creme und evtl. Zuckerblüten garnieren.



Zubereitung: 55 Min.; **Backen:** 80 Min.

Pro Stück: 665 kcal, KH: 53 g, F: 44 g, E: 5 g



Süße Grüße vom Traumpaar

Frische Erdbeeren treffen auf fluffige Schlagsahne



Zutaten für 12 Stücke:

- 4 Eier • 155 g Zucker
- 125 g Mehl • 400 ml Sahne • 2 Pck. Sahnesteif
- 1 Pck. Vanillezucker • 30 g fertig gekaufte Baiser-Tupfen • 500 g Erdbeeren

i **Zubereitung:** 30 Min.; **Backen:** 20 Min.
Ofenhitze: Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad
Pro Stück: 290 kcal, KH: 19 g, F: 15 g, E: 4 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

Backen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:
So einfach geht lecker!



1 Alle Zutaten abmessen bzw. abwiegen und bereitstellen. Eier und 2 EL heißes Wasser ca. 10 Min. aufschlagen, bis die Masse cremig-weiß ist.

2 Unter ständigem Weiter-schlagen 125 g Zucker einrieseln lassen, dann noch 1-2 Min. weiterschlagen. Mehl darüber sieben, locker unterheben.

Gut zu wissen
Um einen Tortenboden sauber schneiden zu können, sollte dieser gut aufgegangen, abgekühlt und lange genug ausgeruht sein.



3 Ofen vorheizen. Biskuitmasse in mit Backpapier ausgelegte Form (ø 20 cm) füllen, ca. 20 Min. backen. Stürzen, abkühlen lassen. Dann in 3 Böden teilen.



4 Die Sahne mit 2 Pck. Sahnesteif, Vanillezucker und dem übrigen Zucker richtig steif schlagen. Die Baiser-Tupfen in einem Gefrierbeutel leicht zerbröseln.



5 Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. Einige besonders schöne Exemplare zum Garnieren beiseitelegen und den Rest vierteln.



6 Biskuitböden mit Sahne, Baiserbröseln und Erdbeervierteln zur Torte aufschichten. Mit den ganzen Erdbeeren garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

FrISChe Joghurtkuchen

Fruchtig-lecker naschen

Schön cremig und herrlich knusprig – ein Happs und wir sind im 7. Kuchenhimmel. Diese Prachtstücke sind aber auch zu köstlich



Lila-Laune-Torte auf luftigem Zitronen-Biskuit

Zutaten für 12 Stücke:

- 1 Bio-Zitrone • 3 Eier • 160 g Zucker • 75 g Mehl • 600 g Erdbeeren • 200 g Heidelbeeren • 350 g Joghurt • 400 g Sauerrahm • 80 g Puderzucker • 8 Bl. Gelatine • 20 g Baiser

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale ab-

reiben. Eier trennen. Eiweiße mit 80 g Zucker steif schlagen. Eigelbe darin leicht verrühren. Zitronenschale zugeben, Mehl darüber sieben, unterheben. Masse in ausgelegter Form (ø 26 cm) ca. 25 Min. backen. Boden auskühlen.

2 Für die Creme 400 g Erdbeeren, 100 g Heidelbeeren pürieren. 80 g Zucker zugeben, aufkochen, 2 Min. unter Rühren kochen. Abkühlen. Joghurt, Sauerrahm verrühren. Puderzucker unterrühren, Fruchtmasse zugeben. Gelatine

nach Packungsangabe auflösen, unter Joghurt-Masse ziehen. Baiser zerkrümeln, unterheben. 60 Min. kühlen.

3 Tortenring um den Boden stellen, die Creme einfüllen, 3 Std. kühlen. Tortenring entfernen. Mit den restlichen Beeren garnieren.



Zubereitung: 45 Min.

Backen: 25 Min.; **Kühlen:** 4 Std.

Pro Stück: 210 kcal, KH: 33 g, F: 5 g, E: 5 g



Sahne-Minis mit Himbeeren

Zutaten für 6 Stück:

- 6 Eier • 135 g Rohrzucker • 75 g Mehl • 25 g gemahl. Mandeln • 150 ml Milch • 4 Bl. Gelatine • 1 Bio-Limette
- 150 g Joghurt • 300 g Himbeeren • 100 ml Sahne
- 30 g Zartbitter-Schokolade • 1 EL gehackte Pistazienkerne

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). 4 Eier mit 50 g Zucker dickcremig aufschlagen. Mehl darauf sieben, mit den Mandeln untermengen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen, ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und mit dem Papier nach oben auf eine mit 1 TL Zucker bestreute Fläche legen. Papier abziehen und auskühlen lassen.

2 Mit einem Ausstecher (ø 8 cm) 6 Kreise aus dem Biskuit stechen, in Folie wickeln, beiseitelegen. Restliche Eier trennen. Eigelbe mit 50 g Zucker schaumig schlagen. Milch aufkochen, etwas abkühlen. Nach und nach unter die Eicreme rühren.

3 Ei-Milch-Mischung überm heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Gelatine nach Packungsangabe in Ei-Milch-Mischung auflösen. Vom Herd nehmen, 5 Min. abkühlen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale abreiben. Saft auspressen. Beides mit dem Joghurt unter die Creme rühren. 45 Min. kalt stellen.

4 Biskuitböden in Desserttringe legen. Beeren bis auf einige zum Garnieren darauf legen. Eiweiße mit übrigem Zucker steif schlagen. Sahne steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee unter die Creme rühren. Auf den Beeren verteilen. 3 Std. kalt stellen. Schokolade schmelzen, Törtchen damit verzieren. Mit Pistazien, übrigen Beeren bestreuen.



Zubereit.: 50 Min.; Backen: 10 Min.; Kühlen: 3 Std., 45 Min.
Pro Stück: 265 kcal, KH: 28 g, F: 11 g, E: 10 g

Pfirsich-Traum liebt Beeren

Zutaten für 12 Stücke:

- 2 Eier • 75 g Zucker • 80 g Mehl • 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver • 1 TL Kakaopulver • 375 ml Pfirsichnektar
- 12 Bl. Gelatine • 500 g Joghurt (1,5 % Fett) • 2 Pck. Vanillezucker • 200 ml Sahne (15 % Fett) • 480 g Pfirsiche (Dose)
- 1 Pck. Tortenguss • 125 g rote Johannisbeeren

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, 30 g Zucker einrieseln. Eigelbe mit 30 g Zucker, 2-3 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Eischnee darauf geben. Mehl mit Stärke, Backpulver darüber sieben. Alles unterziehen. Formboden (ø 24 cm) mit Backpapier belegen. 2/3 Masse einfüllen. Unter übrige Masse Kakao rühren. Form (ø 16 cm) mit Backpapier auslegen. Dunkle Masse einfüllen. Massen backen, dunkle ca. 15 Min., helle ca. 20 Min. Auskühlen, aus den Formen nehmen.

2 Vom Nektar 125 ml erhitzen, Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen. 10 Min. kühl stellen. Joghurt mit Vanillezucker und Fruchtsaftmasse verrühren. 10 Min. kühl stellen. Sahne steif schlagen und unterheben. Hellen Boden auf Platte setzen. Tortenring darum stellen. Dunklen Biskuit in Stücke schneiden. Hälfte Joghurtcreme auf hellem Biskuit verstreichen, dunkle Biskuitstücke darauf verteilen. Mit restlicher Joghurtcreme bedecken. 3 Std. kühlen.

3 Pfirsiche abtropfen, in Stücke schneiden. Tortengusspulver mit 250 ml Nektar und 15 g Zucker zubereiten. Die Hälfte auf der Joghurtschicht verteilen. Die Pfirsiche und Johannisbeeren darauf geben, übrigen Tortenguss darüber verteilen. Kühl stellen.



Zubereit.: 60 Min.; Backen: 35 Min.; Kühlen: 3 Std., 20 Min.
Pro Stück: 200 kcal, KH: 25 g, F: 4 g, E: 5 g





Das ganze Jahr

Sie können die himmlische Torte auch ganzjährig zubereiten. Verwenden Sie einfach 500 g TK-Erdbeeren, die Sie angetaut pürieren und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

Erdbeer-Marmor-Torte auf Mandel-Knusper-Boden

Zutaten für 12 Stücke:

• 100 g Mehl • 100 g gemahl. Mandeln • 1 Msp. Backpulver • 400 g Zucker • 100 g Butter • 450 g Joghurt • 1 Pck. gerieb. Zitronenschale (z. B. Dr. Oetker) • 8 EL Zitronensaft • 15 Bl. Gelatine • 1 l Sahne • 500 g Erdbeeren • 1 Pck. Sahnesteif • 1 Pck. Vanillezucker • Zitronenmelisse

So wird's gemacht:

1 Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). Mehl mit Man-

deln, Backpulver mischen. Mit 100 g Zucker, Butter zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel in der Form (ø 26 cm) andrücken, 18 Min. backen. Boden auf Platte legen, Tortenring darumstellen.

2 Joghurt, 200 g Zucker, Zitronenschale, 6 EL Saft verrühren. 10 Bl. Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterrühren. 750 ml Sahne steif schlagen, unter die gelierende Masse heben. Die Füllung auf dem Boden verstreichen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Mit 100 g Zucker, 2 EL Zitronensaft pürieren. 5 Bl. Gelatine nach

der Packungsangabe auflösen und gut unterrühren. Die Erdbeermasse auf die Joghurtmasse geben, mit einer Gabel marmorieren. Torte 3 Std. kalt stellen.

3 Den Tortenring entfernen. 250 ml Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. Die Torte damit und mit Zitronenmelisse garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.



Zubereitung: 50 Min.

Backen: 18 Min.; **Kühlen:** 3 Std.

Pro Stück: 590 kcal, KH: 48 g, F: 40 g, E: 8 g



Mango-Torte im Blütenkleid

Zutaten für 8 Stücke:

- 5 Eier • 120 g Zucker • 100 g Mehl • 30 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver • 50 g Kokosraspel • 250 g Mangos (Dose)
- 3 Pck. Sahnesteif (z. B. Dr. Oetker) • 50 g Puderzucker • 400 ml Sahne • 150 g Joghurt • 2 EL Zitronensaft • essbare Blüten

So wird's gemacht:

1 Backofen vorheizen (Elektro: 170 Grad/Umluft: 150 Grad). Boden der Springform (ø 24 cm) mit Backpapier auslegen. Eier trennen, Eiweiße steif schlagen. Eigelbe mit 120 g Zucker schaumig rühren. Das Mehl mit Stärke und Backpulver darüber sieben und mit dem Eischnee und den Kokosraspeln unterziehen. In die Form füllen und ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, 10 Min. abkühlen. Aus der Form lösen, auskühlen lassen. Dann den Kuchen waagerecht in 3 Böden teilen. Unteren Boden auf eine Tortenplatte legen.

2 Die Mangos mit 2 Pck. Sahnesteif pürieren. Den Puderzucker mit der Sahne, 1 Pck. Sahnesteif und Joghurt cremig rühren. Unter 1/3 der Sahnecreme das Mangopüree rühren. Unter die übrige Füllung den Zitronensaft geben. Dann die Mango- und die Joghurtsahne jeweils in einen Einwegspritzbeutel füllen und eine Ecke (ca. 2 cm) abschneiden.

3 Zuerst die beiden Fruchtfüllungen auf den oberen Tortenboden abwechselnd in Streifen auftragen. Auf den unteren Boden die Streifen entsprechend spritzen. Den mittleren Boden auflegen und nun die Streifen quer auftragen. Dann den oberen Boden auflegen. Die Torte mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Verzehr den Kuchen mit Blüten verzieren.



Zubereitung: 50 Min.; **Backen:** 40 Min.; **Kühlen:** 2 Std.

Pro Stück: 450 kcal, KH: 41 g, F: 29 g, E: 6 g

Himbeertorte leicht beschwipst

Zutaten für 12 Stücke:

- 3 Eier • 280 g Zucker • 100 g Mehl • 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver • 300 g Himbeeren • 450 g Joghurt
- Saft 1 Bio-Zitrone • 250 ml Sahne • 8 Bl. Gelatine
- 2 EL Himbeergeist

So wird's gemacht:

1 Den Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Für den Teig Eier trennen. Eigelbe mit 3 EL Wasser verrühren, 150 g Zucker zugeben und die Masse sehr schaumig rühren. Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver mischen, auf die Eigelbcreme sieben und kurz unterrühren. Dann die Eiweiße steif schlagen, dazu geben und unterheben.

2 Boden einer Springform (ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand nicht fetten. Masse hineinfüllen, glatt streichen, ca. 30 Min. backen. Boden auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier abziehen. Nach dem Auskühlen 1x waagerecht durchschneiden.

3 Himbeeren bis auf einige schöne Exemplare zum Garnieren verlesen und evtl. waschen. Mit 30 g Zucker mischen und auf dem unteren Boden verteilen. Tortenring um den Boden stellen. Joghurt mit 100 g Zucker und Zitronensaft vermischen. Sahne steif schlagen. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unter die Joghurtcreme ziehen. Himbeergeist und steife Sahne unterheben.

4 Die Hälfte der Creme auf den Früchten verteilen, die obere Teigplatte darauf legen und die restliche Creme drumherum glatt streichen. Die Torte kalt stellen und erstarren lassen. Vor dem Servieren mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.



Zubereitung: 45 Min.; **Backen:** 30 Min.

Pro Stück: 240 kcal, KH: 35 g, F: 8 g, E: 5 g



Rezepte mit Pfiff

lesen PLUS eine Prämie Ihrer Wahl!

**TOP-
PRÄMIE
geschenkt!**



Easy Bag Round XL „Dahlia“

Rund & Groß: der leichte Riesen-Shopper von Cedon. Verschießbar mit einem Druckknopf. Zusammenfaltbar in einer kleinen, runden Extra-Tasche. Ø 57 cm, belastbar bis 20 kg.



Windlicht „Evi“

Ob als Windlicht oder als Blumenvase – dieses dekorative Glasgefäß ist multipel einsetzbar. Ein Vogelkranz in hochwertiger Rostoptik (abnehmbar) macht es zu einem besonderen Blickfang.
Maße: H 13, Ø 14 cm



Huhn „Bea“, 2-tlg.

Niedlich-dekorative Hühner aus Porzellan. Maße je 13 x 7,4 x 10,7 cm



Becher-Set „Frühlingsgruß“

Große, hochwertige Porzellanbecher mit buntem Blütenmotiv im 4er-Set. Maße je: Ø 12 cm, H 10 cm



IHRE VORTEILE:

- ▶ hochwertige Prämie **GRATIS**
- ▶ **bequeme** Lieferung direkt ins Haus
- ▶ bei Bankeinzug 1 Heft **geschenkt**

Schnell bestellen! ☎ 0541 / 80009 247 Aktion 3RZJA01

Ja, ich möchte *Rezepte mit Pfiff* abonnieren und bekomme eine Prämie meiner Wahl GRATIS dazu!

Ich möchte **Rezepte mit Pfiff** vorerst für ein Jahr lesen und erhalte die nächsten 7 Ausgaben für 3,20 € je Heft. Ich zahle hierfür den Jahres-Betrag von 24,50 € (inkl. 30 Cent je Heft Zustellgebühr u. MwSt.). Nach dem ersten Bezugsjahr kann ich jederzeit kündigen. Bereits bezahlte Beträge für noch nicht gelieferte Hefte erhalte ich selbstverständlich zurück. Meine Wunschprämie erhalte ich ca. 14 Tage nach Zahlungseingang. Das Angebot gilt nur innerhalb Deutschlands, Auslandspreise auf Anfrage. Prämie erhältlich, solange der Vorrat reicht. Widerruf: Meine Bestellung kann innerhalb von 2 Wochen ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden (siehe Verlagsadresse/Kundenservice). Informationen dazu unter abo.klambt.de/agb/ oder auf Anfrage telefonisch: 0541/80009 242. Datenschutz: Ihre angegebenen Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung des Abonnements gespeichert! Alle Infos hierzu unter www.klambt.de/datenschutz.

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Telefon/ E-Mail-Adresse

☐ Ich bin damit einverstanden – jederzeit widerruflich –, dass die MEDIENGRUPPE KLAMBT mich künftig per ☐ E-Mail und ☐ telefonisch über interessante Vorteilsangebote informiert. Mit meiner Einverständniserklärung verpflichte ich die MEDIENGRUPPE KLAMBT auf die Einhaltung der Grenzen dieser Zustimmung und auf den Datenschutz. Die Widerrufsbelehrung finden Sie unter <https://abo.klambt.de/agb/>, Datenschutzhinweise unter <https://www.klambt.de/datenschutz>

MEINE WUNSCHPRÄMIE:

- ☐ Tasche (409242) ☐ Becherset (409289)
☐ Windlicht (408228) ☐ Huhn „Bea“ (409035)

☐ Ich bezahle per Bankeinzug (RZJABEPR) **1 HEFT GRATIS!**

D E

IBAN

Bank

☐ Ich erwarte eine Rechnung (RZJARGPR)

Datum Unterschrift

3RZJA01

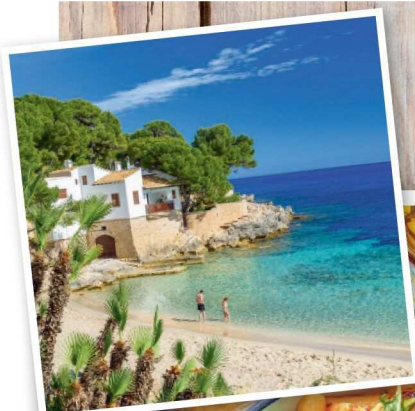
Coupon ausfüllen und einsenden an:
Klambt-Verlag, Kundenservice
Postfach 2840, 49018 Osnabrück

Per E-Mail:
abo@klambt.de

Per Fax:
0541 / 80009 250

Vorschau Freuen Sie sich auf die nächste

Rezepte mit Pfiff



Großer Grillspaß

Rauchschwaden und köstlicher Duft können nicht irren: Es ist wieder Brutzel-Saison!



Eistorten

Erfrischung gefällig?
Wir empfehlen
eine süße
Abkühlung
von innen



Urlaubsküche

Sommer, Sonne, leckeres Essen! Mediterrane Köstlichkeiten zaubern südländisches Flair



Und außerdem ...

- ♥ Einladung zum Sommerfest: So schmeckt es nur im Freien!
- ♥ Küchenschätze im Glas: Jetzt geht's ans Eingemachte
- ♥ Mal süß, mal herzhaft: Raffiniertes mit Melonen
- ♥ Mit uns ist gut Kirschen essen: Torten, Kuchen und mehr
- ♥ Leichte Geflügel-Leckereien: Hähnchen & Pute für Genießer

Nr. 5, Ausgabe **Juni/Juli**
erscheint am **1. Juni 2023**

Impressum

**48. Jahrgang, erscheint im
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG**
ISSN 2198-5138

Redaktion:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Redaktion Rezepte mit Pfiff
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
E-Mail: rezeptemitpfiff@klambt.de

Chefredakteurin: Liliane El Omari
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)

Kompetenz-Center FOOD:
Britta Behrens (Leitung)
Stephanie Mann (Service-Leitung)
Katja Wagemann (Content Managerin)

Klambt Pixel Circus: Markus Riether (Ltg.)

Verlag:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
Telefon: 07221 / 35 01-0
Telefax: 07221 / 35 01-133

Verlagsgeschäftsführer:
Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

Verlagsleitung: Eva Fischer

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer
E-Mail: kontakt@klambt.de, www.klambt.de

Vertriebsleiter: Markus Klei
Grenzüberschreitende Lieferungen sind nur mit
Zustimmung des Verlages gestattet.

Anzeigen:

BCN Brand Community Network GmbH
Sitz der Gesellschaft: München
Geschäftsführer: Burkhard Graßmann
Handelsregister: Amtsgericht München
HRB 230072, Ust-IdNr.: 811 760 422

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carmen Calvo-Zeller, Tel.: 069/1700 8022,
Carmen.Calvo-Zeller@adtechfactory.com

AdTech Factory GmbH
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Druck: Prinovis GmbH & Co. KG, Dresden
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte,
Fotos und Dias keine Gewähr. Copyright
Medienholding Klambt GmbH & Co. KG

Einzelheftbestellung:

www.meine-zeitschrift.de
E-Mail: kundenservice@meine-zeitschrift.de

Im Klambt-Verlag erscheinen u.a.

folgende Zeitschriften:

- 7 Tage • Die neue Frau • Woche der Frau
- Lea • Lea Kochspaß • Liebes Land
- Welt der Frau • Frau mit Herz u.a.

Rezepte mit Pfiff

gegründet 1975 vom Sonnenverlag,
einem Unternehmen der
Mediengruppe KLAMBT

ADEL aktuell – das königliche Lesevergnügen



ADEL aktuell

Deutschlands erstes Adelsmagazin

Jetzt **NEU** bei Ihrem Zeitschriftenhändler!
Auch als ePaper unter *united-kiosk.de* erhältlich.

