

# ESSEN ist fertig!

Nr. 08

30 MAL  
GENUSS



EXCLUSIVE

NEUE REZEPT-  
FAVORITEN



LECKERE TRENDS



BELIEBTE KLASSEKER



SÜßES FINALE



Klicken Sie sich durch:  
**FOOD kiss**



Die große Vielfalt an  
Rezept-Zeitschriften





## LIEBE LESER\*INNEN

Wenn wir eine neue Ausgabe von **Essen ist fertig!** für Sie zusammenstellen, mit frischen Ideen für Suppen und Salate, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen, dann fällt uns immer wieder auf, wie unterschiedlich alleine schon im Redaktionsteam die Bedürfnisse sind. Die einen zelebrieren ihren Einkauf auf dem Wochenmarkt, schätzen Rezepte

als Inspiration, variieren kreativ nach Vorrat und Saison. Andere mögen es praktisch, kochen vor, nehmen Selbstgekochtes auch mal mit ins Büro. Die nächsten schwingen vor allem dann den Kochlöffel, wenn Besuch kommt. Auch diesmal ist in der Heftmischung wieder für jeden etwas dabei. Sobald ich heimischen Spargel bekomme, bereite ich übrigens den Salat mit Hähnchen (S. 23) zu – toll für die Mittagspause, und Gästen kann ich ihn auch servieren. Viel Freude beim Kochen. Herzliche Grüße,

*Britta Dewi*

## IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsleitung:  
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:  
Britta Dewi

Layout:  
Gudrun Merkel, Claudia Jönsson

Bildredaktion:  
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

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

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

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

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXELcircus  
Markus Rieher (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

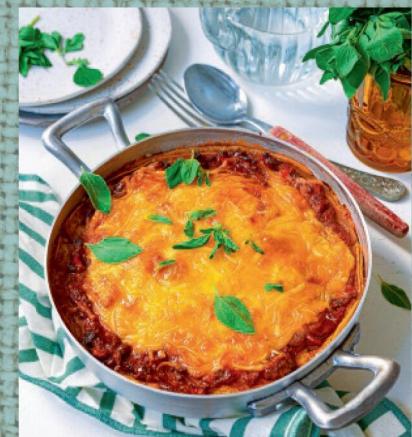
Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg)  
Tel. 06232/31 00

FOODkiss  
**Essen ist fertig!**  
erscheint exklusiv bei READY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlags erfolgen.  
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

# 10 VORSPEISEN: SUPPEN UND SALATE

<b>Brokkoli-Curry-Topf</b>	<b>6</b>	<b>Hackfleischsalat im Glas</b>	<b>17</b>
<b>Süßkartoffelsuppe</b>	<b>8</b>	<b>Asiatischer Glasnudelsalat</b>	<b>18</b>
<b>Gemüse-Hackfleisch-Eintopf</b>	<b>11</b>	<b>Salat mit Mango und Entenbrust</b>	<b>21</b>
<b>Feine Fenchelsuppe</b>	<b>12</b>	<b>Spargelsalat mi Hähnchen</b>	<b>23</b>
<b>Erfrischende Gurkensuppe</b>	<b>14</b>	<b>Bunter Salat mit Ei und Räucherforelle</b>	<b>24</b>



# 10 DESSERTS UND KUCHEN

<b>Dutch Baby Orange-Vanille</b>	<b>46</b>	<b>Quarkbällchen mit Sauerkirschen</b>	<b>57</b>
<b>Erdbeer-Welfenspeise</b>	<b>49</b>	<b>Limettenkuchen mit Matcha</b>	<b>58</b>
<b>Rhabarber-Trifle</b>	<b>50</b>	<b>Rhabarberkuchen im Glas</b>	<b>60</b>
<b>Chia Pudding mit Matcha</b>	<b>53</b>	<b>Cappuccino-Kuchen</b>	<b>63</b>
<b>Heidelbeer-Käsekuchen</b>	<b>54</b>	<b>Waffelherz-Torte</b>	<b>64</b>



# 10 HAUPTSPEISEN

**Spinat-Crêpes mit Radieschen-Dip**

**26**

**Geschnetzeltes mit Rahmgemüse**

**28**

**Schnitzelpfanne mit Blattspinat**

**30**

**Frühlingsrollen mit knusprigem Tofu**

**32**

**Thunfisch-Ceviche mit Avocado**

**34**

**Hähnchen-Pie mit Paprika**

**36**

**Pfannkuchen-Lasagne**

**39**

**Pizza mit Pesto und Gemüse**

**41**

**Pasta-Bowl mit Filet**

**42**

**Kohlrabi-Burger**

**44**



# Brokkoli-Curry-Topf

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portion: 1

Alles in einem Topf

Für mich gekocht

## ZUTATEN

- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Chilischote
- 50 g Blattspinat
- 250 g Brokkoli
- 1 TL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currysauce
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 50 g rote Linsen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesamsamen

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel abziehen, Frühlingszwiebel und Chilischote putzen, waschen und alles in feine Ringe schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
- 2 Zwiebel und Chili im erhitzten Olivenöl andünsten und mit der Brühe ablöschen. Brokkoli, Currysauce, Kurkuma, Sesamöl und die Linsen hinzufügen. 10 Min. köcheln lassen. Den Spinat nach 5 Min. dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und die Suppe zum Servieren damit bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	399
Eiweiß	24 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	32 g



# Süßkartoffel-suppe

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

Kann aufgewärmt werden

Für jeden Tag

## ZUTATEN

200 g mehligkochende Kartoffeln  
 400 g Süßkartoffeln  
 2 Möhren  
 1 Zwiebel  
 2 EL Butter  
 1 l Fleischbrühe  
 Salz, Pfeffer aus der Mühle  
 1 TL Paprikapulver  
 Muskatnuss, frisch gerieben  
 1 Scheibe Mischbrot  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Scheiben Frühstücksspeck  
 2 Stängel Petersilie  
 150 g Schmand

## ZUBEREITUNG

**1** Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Alles zusammen in 1 EL erhitzter Butter

kurz anschwitzen. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen, in ca. 20 Min. gar köcheln.

**2** Inzwischen das Brot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit den Brotwürfeln in einer Pfanne in der übrigen erhitzten Butter goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Die Pfanne mit Küchenpapier Speck knusprig braten. Ebenfalls auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, nach Bedarf etwas Wasser ergänzen. 100 g Schmand unterrühren und die Suppe noch mal abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen und mit dem übrigen Schmand toppen. Mit dem Speck – ganz oder in Stücke gebrochen – und den Brotcroûtons garnieren und mit der Petersilie bestreut servieren.

## NÄHRWERTE

kcal	485
Eiweiß	7 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	45 g





# SUPPEN



# Gemüse-Hackfleisch-Eintopf

• Zubereitungszeit: 40 Min. • Einfach • Portionen: 6

Kann aufgewärmt werden

Klassiker

## ZUTATEN

1 Dose Maiskörner  
(285 g Abtropfgewicht)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
300 g Champignons  
2 EL Öl  
750 g gemischtes Hackfleisch  
1 EL getrockneter Oregano  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
Paprikapulver, edelsüß  
1 EL Tomatenmark  
400 ml Gemüsebrühe  
2 Dosen gehackte Tomaten  
(à 240 g Abtropfgewicht)  
100 g Sahneschmelzkäse  
50 g Parmesan (am Stück)  
2 EL Basilikumpesto (Fertiprodukt)

## ZUBEREITUNG

**1** Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Champignons putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter Röhren kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Oregano hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Paprikapulver würzen. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten.

**3** Mit der Brühe ablöschen. Die Dosentomaten und den Sahneschmelzkäse hinzufügen, aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

**4** Inzwischen den Parmesan fein reiben. Den Mais zum Eintopf geben, nochmals kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf Tellern anrichten und mit je einem Klecks Pesto und dem Parmesan toppen. Nach Belieben frisches Brot dazu reichen.

NÄHRWERTE	
kcal	380
Eiweiß	22 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	14 g

# Feine Fenchelsuppe

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

Marktfrische Zutaten

Für Gäste

## ZUTATEN

2 Fenchelknollen (à ca. 220 g)  
 2 EL Butter  
 1 EL Weizenmehl (Type 550)  
 3 TL Kurkuma, gemahlen  
 Salz  
 Chiliflocken  
 800 ml Gemüsebrühe  
 200 g Sahne  
 12 rohe Garnelen (küchenfertig)  
 2 EL Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

**1** Den Fenchel abbrausen, putzen, das Grün zum Garnieren beiseitelegen. Fenchel in Streifen schneiden, in einem Topf in der heißen Butter weich dünsten. Das Mehl kurz mitschwitzen, mit Kurkuma, Salz und Chili würzen. Die Brühe mit 150 g Sahne angießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

**2** Die Garnelen in die Suppe geben und darin in 3–4 Min. gar ziehen lassen. Mit Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit der übrigen Sahne beträufeln. Mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

## NÄHRWERTE

kcal	306
Eiweiß	9 g
Fett	26 g
Kohlenhydrate	8 g





# Erfrischende Gurkensuppe

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 4

Kalte Küche

Kalorienarm

## ZUTATEN

- 2 Avocados
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Brunnen- oder Gartenkresse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Limettensaft
- Salz
- Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

**1** Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Gurke waschen und putzen. Längs halbieren und ein paar dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den Rest grob in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Kräuter abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Einige Kräuter zum Garnieren abnehmen. Dann den Knoblauch abziehen.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Öl, Limettensaft und ca. 600 ml eiskaltem Wasser fein pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken und in Gläser füllen. Mit Gurkenscheiben und Kräutern garnieren, mit Chiliflocken bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	156
Eiweiß	2 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	8 g



# Hackfleischsalat im Glas



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

Zum Mitnehmen

Sattmacher-Salat

## ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 TL Hackfleischgewürz (Fertigmischung)
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 285 g)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht ca. 285 g)
- 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Mini-Gurke
- 120 g Kirschtomaten
- 300 g Joghurt
- 100 g Salsasauce (Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 200 g geriebener würziger Käse

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und beides im erhitzen Öl andünsten. Das Hackfleisch zugeben, ca. 10 Min. braten, mit dem Hackfleischgewürz würzen, dann abkühlen lassen. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und mit dem Mais abtropfen lassen.

**2** Den Eisbergsalat waschen, in Stücke schneiden und trocken schütteln. Die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Für das Dressing den Joghurt und die Salsa verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In vier große Gläser abwechselnd das Hackfleisch, den Salat, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomaten und das Dressing schichten, wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Salat mit dem Käse bestreuen. Bis zum Servieren kühl stellen.

### NÄHRWERTE

kcal	731
Eiweiß	45 g
Fett	44 g
Kohlenhydrate	32 g



# Asiatischer Glasnudelsalat

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

Marktfrische Zutaten

Sattmacher-Salat

## ZUTATEN

- 300 g grüner Spargel
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Bund Koriandergrün
- 200 g feine Glasnudeln
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Limette
- 4 EL Fischsoße
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Honig

## ZUBEREITUNG

**1** Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel ggf. schälen, mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Ingwer schälen, hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, einen Teil zum Garnieren beiseite legen, den Rest samt der Stängel hacken. Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

**2** Spargelstreifen in kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. krümelig braten. Ingwer und Zwiebel dazugeben und alles für 2 Min. braten. Mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

**3** Limette auspressen. Fischsoße, Limettensaft, Chili und Honig verrühren. Das Dressing mit dem Spargel, Hackfleisch und Glasnudeln vermischen. Koriander und Lauchzwiebeln unterheben, auf Teller anrichten, mit den übrigen Kräutern bestreut lauwarm servieren.

## NÄHRWERTE

kcal	462
Eiweiß	18 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	54 g







# Salat mit Mango und Entenbrust

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

Marktfrische Zutaten

Für Gäste

## ZUTATEN

- 2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 60 g Babyblattspinat
- 120 g Brunnenkresse (ersatzweise: ein Mix aus Postelein und Gartenkresse)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Mango
- 100 g Radieschen
- 5 EL Himbeeressig
- 4 EL Traubenkernöl

braten. Wenden, auf der Fleischseite für ca. 2 Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen. Mit Pfeffer würzen und im Ofen auf dem Gitter (Abtropfblech darunter) in ca. 25 Min. rosa gar ziehen lassen.

**2** Inzwischen den Spinat und die Brunnenkresse abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Den Sellerie abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen abbrausen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

**3** Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Den Spinat mit der Brunnenkresse, Sellerie, Mango und Radieschen auf Tellern anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Entenbrustfilets in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Baguette servieren.

## ZUBEREITUNG

- 1** Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Die Entenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen und die Haut in feinen Rauten einschneiden. Rundherum mit Salz würzen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne ca. 8 Min. langsam goldbraun

## NÄHRWERTE

kcal	506
Eiweiß	29 g
Fett	39 g
Kohlenhydrate	6 g

# SALATE



# Spargelsalat mit Hähnchen

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

Schmeckt warm & kalt

Kalorienarm

## ZUTATEN

500 g grüner Spargel  
Salz  
50 g Babyspinat  
50 g Radicchio  
1 Chicorée  
50 g würziger Hartkäse (z.B. Pecorino)  
200 g Hähnchenbrustfilet  
1 Zitrone  
30 Mandelblättchen  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Dijon-Senf  
1 EL Honig

## ZUBEREITUNG

1 Spargel waschen, ggf. im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Stangen mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Min. blanchieren, abgießen und kalt abschrecken. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Radicchio und Chicorée waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Käse hobeln, die Hähnchenbrust trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zitrone auspressen.

2 Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, beiseite stellen. Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in 2 EL erhitzen Öl unter Rühren 3–4 Min. braten. Mit dem Spargel vermischen. Zitronensaft, restliches Öl, Senf, Honig, 1 TL Salz und etwas Pfeffer verrühren. Mit Spinat, Radicchio, Chicorée und Salatsauce vermengen. Mit dem Spargel und dem Hähnchen sowie mit Käse und Mandeln bestreut anrichten.



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

Lässt sich variieren

Alltags-Liebling

## ZUTATEN

4 Eier  
6 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
6 EL Raps- oder Olivenöl  
100 g Babyblattspinat  
1 kleiner Kopfsalat  
1 Bund Rucola  
1 Bund Kerbel  
1 große Möhre  
1 Bund Radieschen  
1 Beet Kresse  
4 geräucherte Forellenfilets

## ZUBEREITUNG

**1** Die Eier in kochendem Wasser nach Wunsch wachsweich oder hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Essig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, das Öl unterschlagen.

**2** Spinat in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Kopfsalat zerpfücken, die Blätter waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen. Rucola und Kerbel waschen, abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen. Möhre schälen und mit dem Sparschäler Streifen bzw. Scheiben abziehen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**3** Salat und Gemüse mit dem Dressing vermischen, auf Tellern anrichten. Eier halbieren und auf den Salat legen, mit Kresse und Kerbel garnieren. Forellenfilets in Stücke schneiden, auf dem Salat anrichten.

## NÄHRWERTE

kcal	616
Eiweiß	11 g
Fett	39 g
Kohlenhydrate	51 g





# Bunter Salat mit Ei und Räucherforelle



# Spinat-Crêpes mit Radieschen-Dip

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

Lässt sich variieren

Vegan

## ZUTATEN

- 100 g Babyblattspinat
- 650 ml Haferdrink
- 250 Weizenmehl (Type 550)
- 30 g Speisestärke
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Radieschen
- 400 g vegane Quarkalternative (z.B. auf Sojabasis)
- 2–3 EL Cashewmus
- 150 g Wildkräutersalat
- 2-3 EL fruchtiger Balsamicoessig
- 4 EL Pflanzenöl

## ZUBEREITUNG

- Den Spinat waschen und mit dem Haferdrink pürieren. Mehl und Stärke unterrühren und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Radieschen vom Grün schneiden, waschen und klein schneiden. Quark und Cashewmus verrühren, Radieschen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern. Essig und 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, den Salat damit marinieren.
- Aus dem Crêpesteig im übrigen erhitzten Öl dünne Crêpes ausbacken, zusammenfalten und mit dem Salat und dem Radieschen-Dip servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	530
Eiweiß	21 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	72 g



# Geschnetzeltes mit Rahmgemüse

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

Kann aufgewärmt werden

Klassiker

## ZUTATEN

400 g Schweinefilet  
4 mittelgroße Möhren  
2 Stangen Lauch  
4 Kartoffeln  
½ Knollensellerie  
1 Zwiebel  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Rapsöl  
1 EL Butter  
1 TL Zucker  
2 EL Mehl  
250 ml Gemüsebrühe  
200 g Schmand

längs aufschlitzen, in Streifen schneiden. Kartoffeln und Sellerie in Stifte oder Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch in der Pfanne unter Rühren für 3 Min. bei großer Hitze anbraten. Auf einen Teller geben, die Pfanne wieder aufsetzen.

**2** Die Butter in die Pfanne geben und zerlassen. Gemüse dazu geben und unter Rühren für 5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen, dabei mit Zucker und 1 TL Salz würzen. Das Mehl dazu geben und verrühren, dann die Brühe angießen und aufkochen lassen. Das Fleisch dazu geben und alles für 1 Min. kochen lassen. Die Pfanne beiseite ziehen, Schmand und Schnittlauch untermischen. Auf Tellern anrichten und servieren.

## ZUBEREITUNG

**1** Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse waschen, putzen und schälen. Möhren in Stifte oder Scheiben schneiden. Lauch



## NÄHRWERTE

kcal	422
Eiweiß	30 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	33 g



# Schnitzelpfanne mit Blattspinat

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

Alles in einer Pfanne

Alltags-Liebling

## ZUTATEN

400 g Babyblattspinat  
500 g Schweineschnitzel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Pflanzenöl  
2 Knoblauchzehen  
150 g marinierte getrocknete Tomaten  
250 g Kochsahne  
125 g Ziegenrolle  
2 TL Senf  
Muskatnuss, gemahlen  
4 Scheiben Landbrot

## ZUBEREITUNG

1 Spinat waschen. Schnitzel trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Pfanne in 2 EL erhitzenem Öl anbraten und herausnehmen. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Tomaten in Streifen schneiden.

2 Das übrige Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Spinat zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Die Kochsahne angießen, aufkochen und offen ca. 10 Min. garen. Den Käse in Scheiben schneiden.

3 Tomaten und Schnitzelstreifen zum Spinat geben, kurz mit erhitzen. Mit Senf, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Ziegenkäse belegen und abgedeckt weitere 3–5 Min. garen, bis der Käse leicht angeschmolzen ist. Mit dem Landbrot als Beilage servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	544
Eiweiß	43 g
Fett	33 g
Kohlenhydrate	16 g



Spinach, Salmon & Brie



# Frühlingsrollen mit knusprigem Tofu



• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 4

Fast food für zuhause

Vegetarisch

## ZUTATEN

- 250 g Tofu, natur
- 150 g Rotkohl
- 150 g Spitzkohl
- 100 g Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g frische Ingwerwurzel
- 100 ml Sojasauce
- 2 EL Honig
- 4 EL Sesamöl
- 1 EL Reisessig
- 16 Blätter Frühlingsrollenteig  
(ca. 20 x 20 cm, TK; alternativ  
Filo- oder Yufkateig)
- 2 EL Sesam

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Tofu würfeln. Rotkohl und Spitzkohl klein schneiden. Möhre schälen ebenfalls klein schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Ingwer schälen und hacken. Die Hälfte des Knoblauchs und den Ingwer mit 50 ml Sojasauce, Honig, 1 EL Sesamöl und dem Essig zu einer Soße verrühren.

2 1 EL Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 5 Min. knusprig braten. Rotkohl, Spitzkohl, Möhre, den restlichen Knoblauch und Ingwer dazu geben und kurz anbraten. Restliche Sojasoße in die Pfanne geben, etwa 2 Min. köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und jeweils mit etwas Öl bestreichen. In das untere Drittel jeweils ca. 3 EL Tofu-Gemüsefüllung geben. Längsseiten der Teigblätter über die Füllung klappen, die Teigblätter von unten her aufrollen. Rollen rundherum mit etwas Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Auf das Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Min. knusprig backen, dabei nach 10 Min. wenden. Die Soße als Dip dazu reichen.

## NÄHRWERTE

kcal	306
Eiweiß	11 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	22 g

# Thunfisch-Ceviche mit Avocado

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

Kalte Küche

Kalorienarm

## ZUTATEN

400 g Thunfischfilet  
(sehr frisch; Sushi-Qualität!)  
120 ml Limettensaft  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
½ Bund Koriandergrün  
1 rote Chilischote  
3 EL helle Sojasauce  
2 Avocados  
1 Salatgurke  
1 EL Sesamöl  
1 TL Fischsauce  
4 TL Sesam, geröstet

## ZUBEREITUNG

- 1** Den Thunfisch trocken tupfen und sehr klein würfeln. Mit 100 ml Limettensaft mischen, abgedeckt 15 Min. im Kühlschrank marinieren.
- 2** Den Ingwer schälen und fein hacken. Koriander und Chili abbrausen. Etwas Koriandergrün zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken, Chili in Ringe schneiden.
- 3** Thunfisch aus dem Kühlschrank nehmen, Limettensaft abgießen. Ingwer, Koriander, Chili und 1 EL Sojasauce untermischen.

**4** Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Die Gurken abbrausen und längs in lange, dünnen Streifen abziehen. Mit dem Sesamöl, Fischsauce, 2 EL Sojasauce und dem übrigem Limettensaft vermischen.

**5** Avocadospalten mit der Ceviche und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten. Mit Sesam bestreuen und mit Koriandergrün garnieren.

## NÄHRWERTE

kcal	284
Eiweiß	27 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	5 g



# HAUPTSPEISEN

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 8

Schmeckt warm & kalt

Familienhit

## ZUTATEN

180 g Grillpaprika (Glas)  
70 g Oliven, ohne Stein  
(z.B. schwarz und grün gemischt)  
150 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
30 g Mehl  
400 g stückige Tomaten (Konserven)  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
500 g Hähnchenbrustfilet  
 $\frac{1}{2}$  TL Thymian, gerebelt  
 $\frac{1}{2}$  TL Oregano, gerebelt  
Paprikapulver, rosenscharf und edelsüß  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Pck. Blätterteig (Fertigprodukt,  
aus dem Kühlregal; 275 g)  
1 Eigelb  
frische Kräuter zum Garnieren#

## ZUBEREITUNG

**1** Die Grillpaprika und die Oliven in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein schneiden, im erhitzten Öl andünsten. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. Die stückigen Tomaten und die Grillpaprika hinzufügen, ca. 5 Min. dünsten. Die Hähnchenbrust trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, zum Tomatenmix geben und ca. 10 Min. garen.

**2** Die Oliven untermischen, alles kräftig mit Thymian, Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und die Füllung auf 8 Tartelettformen (ca. 10 cm Ø) verteilen. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

**3** Den Blätterteig entrollen, etwas größer als die Formen ausschneiden oder ausstechen, über die Formen legen und am Rand festdrücken. Das Eigelb verquirlen, den Blätterteig damit bestreichen. Die Pies im vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. backen, bis der Blätterteig aufgegangen und goldbraun ist. Zum Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

## NÄHRWERTE

kcal	293
Eiweiß	19 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	22 g



# Hähnchen-Pie mit Paprika



# HAUPTSPEISEN



# Pfannkuchen-Lasagne

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Vegetarisch

## ZUTATEN

Für die Pfannkuchen:

250 ml Milch  
2 Eier (M)  
175 g Dinkel-Vollkornmehl  
Salz  
4 TL Rapsöl

Für die Füllung:

250 g Möhren  
200 g Stangensellerie  
125 g Champignons  
1 Zwiebel  
150 g Gouda  
2 EL Olivenöl  
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)  
150 ml Gemüsebrühe  
1 EL getrockneter Basilikum  
1 EL Zucker  
Salz  
frische Kräuter zum Garnieren  
Außerdem: Fett für die Form

## ZUBEREITUNG

1 Milch, Eier, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren, 30 Min. quellen lassen. Eine ofenfeste Form fetten. Gemüse putzen und waschen. Möhren grob raspeln. Sellerie in feine Würfel schneiden. Champignons hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Käse grob reiben. Möhren, Sellerie, Pilze und Zwiebel im erhitzen Olivenöl ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Tomaten und Brühe angießen, mit Basilikum, Zucker und Salz würzen und dann 15–20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Den Teig durchrühren. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, jeweils eine Kelle Teig hineingeben und nacheinander 8 dünne Pfannkuchen ausbacken.

3 Etwas Gemüsesoße in die Form geben und am Boden verteilen. 2 Pfannkuchen darauf legen und mit etwas Käse bestreuen. Darauf wieder etwas Sauce verstreichen und 2 Pfannkuchen darauf legen. Pfannkuchen, die Gemüsesoße und den Käse einschichten, bis alles verbraucht ist. Mit einer Schicht Gemüse und Käse abschließen. Die Lasagne im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	506
Eiweiß	23 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	40 g

HAUPTSPEISEN

# Pizza mit Pesto und Gemüse





• Zubereitungszeit: 90 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Vegetarisch

## ZUTATEN

- 15 g frische Hefe
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 120 ml Olivenöl , Salz
- 40 g Pinienkerne
- 1 Bund Basilikum, 1 Knoblauchzehe
- 100 g Parmesan, Pfeffer
- 250 g grüner Spargel, 200 g Erbsen  
(frisch, oder TK, aufgetaut)
- 1 rote Zwiebel
- je 1 Handvoll Brunnenkresse  
und Rote Bete-Sprossen
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 60 g Parmesan
- Außerdem: Mehl zum Arbeiten

## ZUBEREITUNG

- 1** Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.
- 2** Für das Pesto Pinienkerne goldbraun rösten, abkühlen lassen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen. 40 g Parmesan reiben. Mit Knoblauch, Basilikum, Pinienkernen, restlichem Öl, Salz und Pfeffer pürieren. Evtl. etwas Wasser ergänzen, abschmecken. Den

Spargel abbrausen, putzen, im unteren Drittel schälen. In Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen, klein schneiden. Erbsen blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

**3** Hefeteig vierteln, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen, weitere ca. 15 Min. gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Teigkugeln dünn ausrollen, auf die Bleche legen. Mit Pesto bestreichen, mit Spargel, Erbsen und Zwiebeln belegen. Im Ofen in ca. 10 Min. backen.

**5** Die Pizzen zum Servieren mit Kresse, Sprossen, dem übrigen Pesto, dem Balsamicoessig und den restlichen Parmesan in Spänen garnieren.

## NÄHRWERTE

kcal	889
Eiweiß	28 g
Fett	45 g
Kohlenhydrate	90 g

# Pasta-Bowl mit Filet

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

Leckere Resteküche

Für jeden Tag

## ZUTATEN

200 g Riesenbohnen (Konserven)  
150 g Mini-Farfalle  
Salz, 5 EL Rapsöl  
1–2 TL geröstetes Sesamöl  
1–2 EL Himbeeressig  
1–2 EL Granatapfelsirup  
1 TL Dattelsirup  
100 ml roter Traubensaft  
 $\frac{1}{4}$  TL Oregano, gerebelt  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Handvoll Radicchioblätter  
1 feste reife Avocado  
1–2 TL Zitronensaft  
1 Bund Radieschen  
2 Nektarinen  
250 g Feta  
400 g Puten- oder Schweinefilet  
2–3 Stiele Oregano zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

- 1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen, abtropfen lassen. Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
- 2** 3 EL Rapsöl, Sesamöl, Essig, Granatapfel- und Dattelsirup, Traubensaft sowie den Oregano zu einem Dressing aufmixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen mit ca. einem Drittel des Dressings marinieren.
- 3** Den Radicchio waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Radieschen waschen, putzen und

in Scheiben schneiden. Die Nektarinen waschen und in Spalten vom Stein schneiden. Den Feta grob zerbröseln.

- 4** Das Filet trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im übrigen erhitzten Öl 6–8 Min. braten. Mit den Salatzutaten in Bowls anrichten, mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit frischem Oregano garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	852
Eiweiß	41 g
Fett	42 g
Kohlenhydrate	64 g



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

Lässt sich gut vorbereiten

Vegetarisch

## ZUTATEN

- 2 Bund Radieschen
- Salz, Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 2 EL Apfelessig
- 240 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 ml lauwarme Milch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 350 g Kohlrabi
- 1 EL Mehl
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 4 Kartoffelbrötchen
- 4 Kopfsalatblätter
- 100 g Remoulade

## ZUBEREITUNG

- 1** Für die Radieschen-Pickles die Radieschen putzen, waschen, vierteln, mit Salz, Zucker, Senfkörnern und Essig mischen und 30 Min. ziehen lassen.
- 2** Für die Burger die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit Zitronensaft, etwas Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und mit dem Olivenöl pürieren.
- 3** Das Toastbrot in Würfel schneiden und mit der Milch mischen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in der Butter andünsten. Kohlrabi schälen, grob raspeln, salzen, gut ausdrücken, das Toastbrot ebenfalls ausdrücken und beides mit Mehl, Ei und dem Zwiebel-Mix verkneten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Aus der Kohlrabimasse 4 Bratlinge formen und diese portionsweise in einer Pfanne im heißen Rapsöl auf jeder Seite 5 Min. braten. Brötchen aufschneiden, die Salatblätter waschen und trocken tupfen. Brötchen mit der Bohnencreme, Salat, Kohlrabibratlingen, Remoulade und Radieschen-Pickles belegen und jeweils zu Burgern zusammensetzen.



### NÄHRWERTE

kcal	561
Eiweiß	13 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	52 g

# Kohlrabi-Burger



# Dutch Baby Orange-Vanille

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

Wenige Zutaten

Familienhit

## ZUTATEN

30 g Pinienkerne  
100 g Zucker  
1/3 TL Zimtpulver  
820 ml Milch  
6 Eier  
160 g Dinkelmehl (Type 630)  
30 g Butter  
1 Pck. Vanillepuddingpulver  
(zum Kochen)  
3 Orangen

## ZUBEREITUNG

1 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Dabei mit 20 g Zucker und dem Zimt bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Eine ofenfeste Form zum Aufheizen mit in den Backofen stellen.

2 320 ml Milch mit den Eiern, 40 g Zucker und dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Die Form aus dem Backofen holen. 20 g Butter hineingeben und schmelzen lassen. Den Teig einfüllen und im heißen Ofen in 18–20 Min. backen.

3 Das Vanillepuddingpulver mit 70 ml Milch und 40 g Zucker glatt rühren. Die restliche Milch (430 ml) aufkochen, angerührtes Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen.

4 Die Orangen dick schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Dann die Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und in der übrigen erhitzen Butter ca. 1 Min. dünsten. Den Pfannkuchen aus dem Backofen holen, den Pudding in die Mitte geben, einen Teil der gedünsteten Orangen darauf verteilen, mit den Zimt-Pinienkernen bestreuen und servieren. Die übrigen Orangen dazu reichen.



## NÄHRWERTE

kcal	692
Eiweiß	26 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	83 g



# NACHSPEISE



# Erdbeer-Welfenspeise

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

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

## ZUTATEN

500 g Erdbeeren  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
4 EL Zitronensaft  
5 EL Zucker  
2 Eier  
2 EL Speisestärke  
Mark von 1 Vanilleschote  
3 EL Marillenlikör

## ZUBEREITUNG

**1** Erdbeeren putzen und waschen.  
Die Hälfte der Früchte mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die restlichen Erdbeeren in kleine Würfel schneiden, mit Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Zucker und 3 EL Erdbeerpu  e mischen, dann kühl stellen.

**2** Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, 2 EL Zucker einrieseln lassen. 1 EL Stärke mit 3 EL kaltem Wasser verrühren. Vanillemark mit dem restlichen Erdbeerpu  e in einem Topf unter R  hren aufkochen. Stärke einrühren, erneut aufkochen. Das Pu  e in eine Schüssel geben und den Eischnee unterheben.

**3** Eigelbe, Marillenlik  r, restlichen Zucker, restlichen Zitronensaft und restliche Stärke mit 100 ml Wasser verrühren. Im heißen Wasserbad ca. 3 Min. cremig aufschlagen.

**4** Die marinierten Erdbeeren, die Erdbeercreme und die Marillencreme in Dessertgläser schichten, für mind. 1 Std. kühl stellen.

## NÄHRWERTE

kcal	164
Eiweiß	5 g
Fett	4 g
Kohlenhydrate	23 g

# Rhabarber-Trifle

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

Lässt sich variieren

Klassiker

## ZUTATEN

- 3 Blätter Gelatine
- 500 g Rhabarber
- 80 g Zucker
- 50 g Himbeeren, tiefgekühlt
- 300 g Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 250 g Speisequark (20 % Fett)
- 1/3 Schoko-Biskuitboden  
(Fertigprodukt; ca. 150 g)
- 3 TL geraspelte Zartbitter-Schokolade

## ZUBEREITUNG

**1** Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Den Rhabarber waschen, putzen, in Stücke schneiden. Zucker mit 4 EL Wasser in einem Topf unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Rhabarber und Himbeeren hinzufügen, ca. 4 Min. köcheln lassen. Die tropfnasse Gelatine in einem Töpfchen bei kleiner Hitze auflösen, etwas Kompott einrühren. Dann den Mix mit dem übrigen Kompott verrühren und abkühlen lassen.

**2** Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Den Quark glatt rühren, die Sahne unterheben.

**3** Biskuit in mundgerechte Stücke zerteilen, abwechselnd mit dem Rhabarberkompott und der Quarkcreme in Dessertschalen schichten und mit Schokoraspeln garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	389
Eiweiß	11 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	41 g



# NACHSPEISE





# Chia-Pudding mit Matcha

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Alltags-Liebling

## ZUTATEN

500 ml Mandeldrink, ungesüßt  
4 TL Matcha (Grünteeepulver)  
2 EL Honig  
70 g Chia-Samen  
4 EL Kokoschips  
200 g Blaubeeren  
200 g Himbeeren  
frische Minze zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1 Mandeldrink, Matcha und Honig in einer Schüssel verrühren, bis sich das Matchapulver gelöst hat. Die Chia-Samen dazu geben und unterrühren. 15 Min. anquellen lassen, erneut durchrühren und auf Schalen verteilen. Abgedeckt für ca. 12 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Zum Servieren den Matchapudding mit Beeren garnieren, mit Kokoschips und Minzeblättchen bestreut anrichten.

### NÄHRWERTE

kcal	249
Eiweiß	7 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	20 g

# Heidelbeer-Käsekuchen

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 10

Fürs Picknick

Low Carb

## ZUTATEN

120 g Zuckeraustauschstoff  
(z.B. Erythrit)  
Mark von  $\frac{1}{2}$  Vanilleschote  
 $\frac{1}{2}$  TL Zitronenabrieb  
1  $\frac{1}{2}$  TL Johannisbrotkernmehl  
500 g Magerquark  
300 g Frischkäse, natur  
3 Eier  
200 g Heidelbeeren (TK)  
frische Minze zum Garnieren  
Außerdem: Öl zum Fetten der Gläser

## ZUBEREITUNG

**1** Backofen auf 180 °C vorheizen,  
die ofenfesten Gläser einfetten.  
Den Zuckeraustauschstoff mit dem  
Vanillemark, Zitronenabrieb und dem  
Johannisbrotkernmehl vermischen.  
**2** Quark, Frischkäse und die Eier hinzu-  
fügen und unterrühren. Die Hälfte  
der Masse auf die vorbereiteten Gläser  
verteilen, die Heidelbeeren darauf  
geben, mit der übrigen Masse bedecken  
und im Ofen ca. 30 Min. backen.  
Abkühlen lassen und mit Minzeblättchen  
garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	126
Eiweiß	7 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	11 g



# KUCHEN



# Quarkbällchen mit Sauerkirschen

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

Aus dem Vorrat

Schmeckt Kindern

## ZUTATEN

50 g Butter, zimmerwarm  
125 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei (M)  
Salz  
200 g Speisequark (Magerstufe)  
200 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Pck. Trockenhefe  
1 EL Milch  
75 g getrocknete Sauerkirschen  
1 Liter Frittieröl  
Außerdem: Mehl zum Verarbeiten

## ZUBEREITUNG

1 Butter, 75 g Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren. Das Ei, 1 Prise Salz und den Quark unterrühren.

2 Mehl, Hefe und die Milch dazugeben, alles mit den Knethaken des Handrührgerätes in 2–3 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen, anschließend die getrockneten Kirschen unterneten.

3 Das Öl in der Fritteuse oder einem Topf auf ca. 160 °C erhitzen. Aus dem Teig mit einem Eisportionierer Bällchen formen und im heißen Öl 4–5 Min. braun frittieren.

4 Den restlichen Zucker (50 g) auf einen Teller geben. Die Bällchen mit dem Schaufel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Zucker wenden.

NÄHRWERTE	
kcal	200
Eiweiß	5 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	28 g

# KUCHEN

• Zubereitungszeit: 90 Min. • Einfach • Portionen: 12

Lässt sich einfrieren

Sonntagskuchen

## ZUTATEN

250 g Butter, zimmerwarm  
120 g Zucker  
Salz  
4 Eier (L)  
2 Bio-Limetten  
250 g Weizenmehl (Type 550)  
50 g Speisestärke  
½ Pck. Backpulver  
10 g Matcha-Pulver (Grüntee

150 g Puderzucker  
2–3 EL Limettensaft  
Außerdem: Butter und Mehl  
für die Form

**3** Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unterheben. Die Hälfte des Teiges in die Form füllen. Matcha-Pulver unter den übrigen Teig rühren, in die Form füllen und mit einer Gabel spiralförmig unterziehen.

**4** Den Limettenkuchen ca. 50 Min. im Ofen backen. Herausnehmen, 5 Min. ruhen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**5** Für den Guss den Puderzucker mit Limettensaft glatt rühren. Den Kuchen mit zwei Dritteln des Gusses bestreichen. Das übrige Matcha-Pulver und 1 TL Limettensaft unter den Rest rühren und den Kuchen damit verzieren.

## ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 175 °C vorheizen, die Form mit Butter fetten, mit Mehl aussäubern. Butter, Zucker und eine Prise Salz schaumig schlagen, nach und nach die Eier hinzufügen.

**2** Limetten heiß abwaschen, trocknen, die Schale von einer Limette fein abreiben. Den Saft von beiden Früchten auspressen und dem Schalenabrieb zur Buttermassen geben.

### NÄHRWERTE

kcal	369
Eiweiß	5 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	43 g



# Limetten-Kuchen mit Matcha



# Rhabarberkuchen im Glas

• Zubereitungszeit: 35 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 10

Fürs Picknick

Saison-Highlight

## ZUTATEN

Für den Hefeteig:

200 ml Milch  
 ½ Würfel frische Hefe (21 g)  
 60 g Zucker  
 400 g Weizenmehl (Type 550)  
 80 g Butter, zimmerwarm  
 1 Ei

Für die Streusel

50 g kandierter Ingwer  
 100 g gehackte Mandeln  
 150 g Weizenmehl (Type 550)  
 50 g Speisestärke  
 100 g Zucker

150 g Butter

Für den Belag:

800 g Rhabarber  
 40 g brauner Zucker  
 2–3 EL Puderzucker

Beeren und Minze zum Garnieren

Außerdem: Mehl zum Arbeiten, Butter zum Einfetten, ofenfeste Gläser

## ZUBEREITUNG

**1** Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen. Die Hefe zerbröckeln und mit dem Zucker in der Milch auflösen. Mehl, Butter und das Ei dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

**2** Für die Streusel den Ingwer fein hacken. Mit den Mandeln, dem Mehl, der Stärke, dem Zucker und der Butter zu Streuseln verarbeiten. Die Gläser mit Butter fetten.

**3** Hefeteig noch mal durchkneten, ausrollen, in der Größe der Gläser ausstechen und in die Gläser legen. Den Rhabarber waschen, in Stücke schneiden, den Hefeteig damit

belegen, mit dem braunen Zucker bestreuen. Streusel darauf verteilen, weitere ca. 30 Min. gehen lassen.

**4** Backofen auf 180°C vorheizen, Rhabarberkuchen im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen. Zum Servieren nach Belieben mit Beeren und Minze garnieren und mit etwas Puderzucker bestäuben.

NÄHRWERTE	
kcal	497
Eiweiß	10 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	65 g



# KUCHEN



# Cappuccino-Kuchen

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 20

Kann vorbereitet werden

Für Gäste

## ZUTATEN

Für den Rührteig:

100 ml Milch (1,5 % Fett)  
3 TL Instant-Espressopulver  
250 g Butter, zimmerwarm  
200 g Zucker  
4 Eier (M)  
400 g Weizenmehl (Type 550)  
2 TL Backpulver

Für die Creme:

400 g Sahne  
1 Pck. Sahnefestiger  
400 g Mascarpone  
Mark von 1 Vanilleschote  
80 g Puderzucker  
Kakaopulver zum Bestäuben

## ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180°C vorheizen, das Backblech mit Backpapier belegen. Milch und Espressopulver verrühren. Butter und Zucker cremig schlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Mehl und Backpulver darüber sieben und alles mit der Espresso-Milch zu einem glatten Teig verrühren. Auf dem Blech glatt streichen. Im Ofen ca. 20 Min. backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für die Creme die Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. Den Mascarpone mit der Vanille und dem Puderzucker cremig rühren. Die Sahne unterheben. In einen Spritzbeutel mit glatter Tülle füllen und die Creme in kleinen Tuffs auf den Kuchen spritzen. Zum Servieren mit Kakao bestäuben.

NÄHRWERTE	
kcal	379
Eiweiß	5 g
Fett	26 g
Kohlenhydrate	31 g

# Waffelherz-Torte

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 15

Fürs Buffet

Leckerer Hingucker

## ZUTATEN

Für die Waffeln:

35 g Butter, zimmerwarm

40 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei

120 g Speisequark (20 % Fett)

150 g Weizenmehl (Type 550)

¾ TL Backpulver

Außerdem: Butter für das Waffeleisen

Für Boden und Creme

1 Wiener Boden, 3 Schichten

(Fertigprodukt; ca. 400 g)

150 g Rote Grütze (Fertigprodukt)

250 g Sahne

1 Pck. Sahnefestiger

1 EL Vanillezucker

80 g Puderzucker

500 g Speisequark (20 % Fett)

Für die Garnitur:

300 g frische Beeren

essbare Blüten

## ZUBEREITUNG

**1** Für die Waffeln die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Das Ei untermischen. Quark, 100 ml Wasser, Mehl und das Backpulver zufügen und verrühren. Aus dem Teig in einem gefetteten Waffeleisen goldgelbe Waffeln ausbacken, in Herzen teilen, auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2** Aus den Wiener Böden Kreise von 15–18 cm Ø ausschneiden (die Reste anderweitig, z.B. für ein Schichtdessert verwenden). Einen Boden auf eine Kuchenplatte legen und mit Roter Grütze bestreichen. Den zweiten Tortenboden auflegen. Sahne mit Sahnefestiger, Vanillezucker und Puderzucker steif schlagen, unter den Quark heben. Etwa ein Drittel

der Creme auf den zweiten Boden streichen. Den dritten Boden auflegen, vorsichtig andrücken. Die Oberfläche und den Rand der Torte mit der übrigen Creme bestreichen.

**3** Die Waffelherzen vorsichtig am Rand der Torte befestigen. Die Beeren waschen und trocken tupfen. Die Torte mit Beeren und Blüten garnieren, bei Bedarf bis zum Servieren kühl stellen.

NÄHRWERTE	
kcal	505
Eisen	16 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	68 g

