



KOCH LÖFFEL

Nr.18



EXCLUSIVE



Instagram: @foodkissofficial

INHALT

- | | | | |
|------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|
| • CLEVERE KÜCHENTRICKS | S. 4–5 | • TIPPS RUND UMS KOCHEN & BACKEN | S. 26–27 |
| • GEFLÜGEL-BOWL MIT SÜSSKARTOFFELN | S. 6–7 | • SAUERKRAUT-CHILI-BURGER | S. 28–29 |
| • RATATOUILLE-HACKBRATEN | S. 8–9 | • RICOTTA-BASILIKUM-CREME | S. 30–31 |
| • SPAGHETTI MIT AVOCADOPESTO | S. 10–11 | • KOKOS-CURRY MIT HACKFLEISCH | S. 32–33 |
| • MINI-FANTA-AMERIKANER | S. 12–13 | • CHILI-HACKBÄLLCHEN-WRAP | S. 34–35 |
| • BLUMENKOHL-CREMESUPPE | S. 14–15 | • KOHLRABI-NASHI-COLESRAW | S. 36–37 |
| • SPARGELPIZZA | S. 16–17 | • NASI GORENG MIT GARNELEN | S. 38–39 |
| • FRÜHLINGSSALAT MIT HÄHNCHEN | S. 18–19 | • PFANNKUCHENTORTE | S. 40–41 |
| • MEXIKANISCHE KRÄUTER-TACOS | S. 20–21 | • CHILI-SIN-CARNE | S. 42–43 |
| • ORIENTALISCHE HÄHNCHENKEULE | S. 22–23 | • PUTENBRATEN IM BLÄTTERTEIMANTEL | S. 44–45 |
| • GRATINIERTER THUNFISCH-PASTA | S. 24–25 | • FRUCHTIGE REISPFANNE MIT GEFLÜGEL | S. 46–47 |

ANZEIGE

Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss

Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften





Grüner Spargel ist ein kulinarischer Lichtblick

Im Frühsommer findet man ihn etwas früher auf dem Markt als seinen weißen Kollegen. Und die grüne Farbe hat tatsächlich mit Sonne und Licht dazu. Weil er über der Erde wächst, entsteht grünes Chlorophyll. Praktisch übrigens: Die feinen Stangen sind in wenigen Minuten gar, erst recht, wenn sie dünn sind!



Schon mal Stielmus probiert?

Stielmus heißt auch Rübstieler. Das saftig-grüne Gemüse mit den gefiederten Blättern ist mit dem Kohl verwandt und erinnert dank seines würzigen, leicht scharfen Geschmacks an Rettich und Senf. Es wird häufig einfach wie Spinat oder Mangold gedünstet oder auch in Suppen bzw. Eintöpfen verwendet. Am besten frisch, d.h. innerhalb von 1 bis 2 Tagen verarbeiten. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten die Blätter aber auch etwas länger. Schmeckt übrigens auch püriert mit Obst als grüner Smoothie.

Clever kochen mit Sprudelwasser

Kohlensäurehaltiges Wasser im Pfannkuchenteig oder im Rührteig wirkt ähnlich wie Backpulver – schon ein Schuss sorgt für mehr Luftigkeit im fertigen Gericht. Trockener Magerquark wird mit Sprudelwasser angerührt schön cremig. In einer beschichteten Pfanne kann man mit kleinen Mengen das Bratfett ersetzen. Kocht man Gemüse in mineralstoffreichem Wasser, bleibt das schöne kräftige Grün, Rot oder Gelb besser erhalten.

Zart & zuckersüß: Baiser

Für die hausgemachte Version pro Eiweiß mind. 50 g Zucker veranschlagen, etwas mehr ist gut für die Festigkeit. Dafür dann am besten Puderzucker nehmen, der sich schneller löst. Ein Spritzer Zitronensaft verbessert die Schaumbildung, etwas Stärke sorgt für schnellere Trocknung, und 1 Prise Salz macht die Masse elastischer, sodass sie sich besser verarbeiten lässt. Eiweiß aufschlagen, bis es weiß, aber noch nicht fest ist. Zucker und weitere Zutaten zugeben, schlagen bis der Eischnee glänzt und Spitzen bildet. Auf dem Backblech bei 100 Grad ca. 1 Std. backen.

Gute Idee: das Beste für Knödel-Reste

Wenn Semmelknödel übrig bleiben, geben sie in Scheiben geschnitten und in der Pfanne geröstet noch eine leckere Zweitmahlzeit. Wer mag, klopft ein Ei drüber und reicht Salat dazu. Auch lecker: Die Knödelscheiben mit Zwiebelringen und z.B. mit Radieschen oder Gurken anrichten und mit einer Vinaigrette anmachen – in Bayern bekannt als Saure Knödel.

Schältrick für Pellkartoffeln

Kartoffeln unmittelbar nach dem Garen kurz mit kaltem Wasser abschrecken, dann mit einem nassen Geschirrhandtuch abdecken. Das hält sie feucht, sodass die Schale nicht antrocknet und sich auch nach dem Abkühlen noch leicht entfernen lässt.

Neues vom Spiegelei

Man weiß nicht genau, was zur Erfindung von Pesto-Spiegeleiern geführt hat. Sicher ist: Sie sind derzeit in aller Munde und wirklich köstlich. Zum Braten pro Ei anstelle von Fett ca. 3 TL grünes Pesto (z.B. mit Basilikum) in der Pfanne erhitzen, das Ei hineinschlagen, zugedeckt braten oder stocken lassen.

Putzverluste

Werden laut Zutatenliste 300 g Erbsen gebraucht, ist in aller Regel der essbare Anteil gemeint – die kugelrunden Samen, nicht die ganze Schote. Wer Frischgemüse statt Tiefkühlware verwenden möchte, muss in diesem Fall etwa 750 g Schoten besorgen und dann pülen. Noch größere Putzverluste hat man bei Dicken Bohnen: Rund 250 g Kerne gibt 1 kg der Schoten wgerade mal aus. Zum Einplanen: Auch beim beliebten Porree oder bei Grünkohl bleibt kaum mehr als die Hälfte übrig nach den üblichen Vorbereitungsarbeiten.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Layout:
Gudrun Merkel

Assistenz: Silke Pflüger
Text + Rezeptprüfung:
Dorothee Schaller

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

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klamt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klamt-Verlag GmbH & Co. KG

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

FOODkiss
Kochlöffel
erscheint exklusiv bei READLY
© by Klamt-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.

Geflügel-Bowl mit Süßkartoffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 große Süßkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL brauner Zucker, Salz, Pfeffer
½ Mini-Rotkohl, 1 TL Honig, 2 EL Apfelessig, ¼ Bund Minze
150 g Blattsalatmix (Fertigprodukt: aus dem Kühlregal)
2 Möhren, 2 Avocados, Saft von ½ Limette
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 285 g), 50 g Cashewkerne
½ Bund Petersilie. 150 g Schmand, 4 Hähnchenbrustfilets (fertig mariniert)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen, auf dem Backblech verteilen und im Ofen in ca. 20 Min. garen.
- 2 Rotkohl waschen, in Streifen hobeln, mit etwas Salz, Honig, Essig und 1 EL Olivenöl vermengen, durchziehen lassen. Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, hacken und mit dem Rotkohl vermischen. Den Salat waschen und trocken schleudern.
- 3 Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen, in Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, hacken, mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Hähnchenbrustfilets im übrigen erhitzten Olivenöl braten und in Scheiben schneiden. Die Salatzutaten in Bowls anrichten, mit den Cashewkernen toppen und mit dem Petersilien-Schmand servieren.





Ratatouille-Hackbraten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g kleine Kartoffeln, 7 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (rosenscharf)

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen 50 g getrocknete, in Öl marinierte Tomaten

50 g Paniermehl, 600 g gemischtes Hackfleisch

20 g Tomatenmark, 2 Eier, 600 g Ratatouille-Gemüse (Fertigprodukt, TK)

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

3–4 Stiele mediterrane Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)

Außerdem: Öl für die Form

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 220°C vorheizen, eine kleine Auflaufform einfetten. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, mit 5 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und ½ TL Paprikapulver vermischen und auf einer Hälfte des Backblechs verteilen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Jeweils die Hälfte mit den getrockneten Tomaten im Mixer fein zerkleinern. Paniermehl, Hackfleisch, Tomatenmark, Eier, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und ½ TL Paprikapulver zugeben, verkneten, zu einem Laib formen, in die Form legen, zu den Kartoffeln auf das Backblech stellen, im Ofen ca. 45 Min. backen.

3 Übrige Zwiebeln und Knoblauch im restlichen erhitzten Öl anbraten. Das Ratatouille-Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, etwas Salz und gehackte mediterrane Kräuter zugeben und ca. 20 Min. garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hackbraten in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten.



Spaghetti mit Avocadopesto

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g Spaghetti
Salz
60 g Mandelblättchen
75 g Rucola
150 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Avocados
30 g Parmesan
2 EL Limettensaft
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- 1 Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsaufschrift bissfest kochen.
- 2 Inzwischen für das Pesto die Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen und zum Garnieren etwa die Hälfte abnehmen. Rucola abbrausen, verlesen und trockenschleudern. Etwa die Hälfte zum Garnieren abnehmen. Die Tomaten waschen, putzen und vierteln. Die Knoblauchzehe abziehen. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. ½ Avocado würfeln, das übrige Fruchtfleisch mit Knoblauch, Mandeln, Rucola, Parmesan und Limettensaft cremig pürieren. Nach Bedarf ein wenig Nudelkochwasser ergänzen und die Avocadowürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Nudeln abtropfen lassen, mit der Hälfte des Pestos mischen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto toppen. Zum Servieren mit dem restlichen Rucola, den Kirschtomaten und den übrigen gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Mini-Fanta-Amerikaner

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK:

Für den Teig:

120 g weiche Butter, 100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker, 2 Eier
250 g Weizenmehl (Type 550)
1 Pck. Vanillepuddingpulver, 3 TL Backpulver
100 ml Orangenlimonade (z.B. Fanta)

Für den Guss:

ca. 100 g Puderzucker
ca. 2-3 TL Orangenlimonade (z.B. Fanta)
Mini-Schokolinsen

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 175 °C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker hell schaumig schlagen, die Eier einzeln dazugeben und unterrühren. Das Mehl mit dem Puddingpulver und dem Backpulver vermischen und mit der Limonade kurz unterrühren, sodass möglichst wenig Kohlensäure entweicht.

2 Den festen (!) Teig mithilfe von 2 Esslöffeln in Tupfen auf die

vorbereiteten Backbleche setzen. Dabei genügend Abstand lassen, damit der Teig gut aufgehen kann. Die Amerikaner im Backofen in 12–15 Min. hellbraun backen.

3 Die Amerikaner auf Kuchengittern auskühlen lassen. Für den Guss den Puderzucker sieben, mit etwas Orangenlimo glattrühren. Den Guss auf die flache Seite der Amerikaner streichen. Mit den Mini-Schokolinsen nach Belieben kleine Motive legen, trocknen lassen und servieren.





Blumenkohl-Cremesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Blumenkohl
1 Zwiebel
250 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 EL Pflanzenöl
1 l Gemüsebrühe
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Kurkumapulver
Salz
200 g Rahmjoghurt
2 EL Zitronensaft
Chilliflocken und Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Blumenkohl abbrausen, putzen und in Röschen teilen. Zum Garnieren ein paar schöne, nicht zu große Röschen in dünne Scheiben schneiden. Den Rest grob hacken. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2 Die Zwiebeln in einem Topf in 1 EL heißem Öl glasig anschwitzen. Gehackten Blumenkohl kurz mit dünsten und die Brühe angießen. Aufkochen, 200 g Kichererbsen zugeben und in ca. 10 Min. gar köcheln.

3 Inzwischen die Blumenkohlscheiben mit den übrigen Kichererbsen in einer Pfanne im restlichen Öl goldbraun rösten. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Cayennepfeffer würzen.

4 150 g Joghurt zur Suppe geben und alles fein pürieren. Nach Bedarf etwas einkochen lassen oder Wasser ergänzen. Die Suppe mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Auf Schalen verteilen und mit dem übrigen Joghurt, gebratenem Blumenkohl und Kichererbsen toppen, mit gehackter Petersilie und Chilliflocken garnieren.

Spargelpizza

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Teig :

½ Würfel frische Hefe (21 g), 1 TL Zucker
500 g Weizenmehl (Type 550), 1 EL Olivenöl, Salz

Für den Belag:

600 g Spargel, 3–4 Stiele Basilikum
1 Dose gehackte Tomaten (400 g), Salz, 1 EL Olivenöl
250 g Mozzarella, 100 g Sauce Hollandaise (Fertigprodukt)
8 Scheiben Kochschinken

ZUBEREITUNG

1 Für den Pizzateig 280 g lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl, Öl und ½ TL Salz dazu geben und in ca. 10 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 90 Min. gehen lassen.

2 Den Backofen auf 250 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, die Stangen schälen. Spargelspitzen abschneiden, die Stangen schräg in Stücke schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerpfücken. Gehackte Tomaten in einer Schüssel mit Basilikum, 1 TL Salz und dem Olivenöl verrühren. Den Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe des Backblechs ausrollen und darauf legen. Tomatensauce gleichmäßig darauf verstreichen. Den Mozzarella darauf legen, den Spargel darüber verteilen und alles mit Sauce Hollandaise beträufeln. Die Pizza im Ofen (2. Einschub von unten) 15 Min. backen. Herausnehmen und zum Servieren mit Kochschinken belegen.





Bunter Frühlingssalat mit Hähnchenbrust

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g junger Blattspinat
125 g Pflücksalat
2 Möhren
1 Kohlrabi
200 g Erdbeeren
3 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL getr. Estragon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)
2 EL Rapsöl
2 EL Mandelstifte

ZUBEREITUNG

1 Spinat und Salat waschen, verlesen und trocken schleudern. Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und in Streifen hobeln oder grob raspeln.

2 Für das Dressing die Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und vierteln. Von den Vierteln 2 EL als Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Erdbeeren mit Essig, Öl, Senf, Estragon, 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

3 Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, waagrecht halbieren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze für 3 Min. von jeder Seite anbraten.

4 Spinat, Salat und Gemüse mit dem Dressing vermischen. Auf Schalen verteilen. Die gebratene Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Erdbeeren und Mandeln garniert servieren.

Mexikanische Kräuter-Tacos

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Lachsfilet (ohne Haut), 2 Bio-Limetten
2 EL Pflanzenöl, 2 EL Teriyakisauce, ¼ Bund Koriander
200 g Kirschtomaten, je 1 kleine grüne und gelbe Paprikaschote
1 Mini-Gurke, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1–2 TL Ahornsirup, Kreuzkümmel
Chiliflocken, 2 reife Avocados, 8 Tacoshells (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNG

1 Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Das Lachsfilet mit 2–3 EL Limettensaft, dem Öl und der Teriyakisauce marinieren. Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.

2 Die Tomaten waschen und vierteln. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika in Würfel schneiden. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Gemüse vermischen und mit Salz, Pfeffer, etwas Limettensaft, dem Ahornsirup, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.

3 Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Mit dem übrigen Limettensaft beträufeln. Den Lachs in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten 5–8 Min. braten. Die Tacoshells nach Wunsch im Backofen erwärmen, mit dem Gemüse, dem Lachs und den Avocadowürfeln füllen, mit dem Koriander garniert servieren.





Orientalische Hähnchenkeule

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 große Hähnchenkeulen, 4–5 getrocknete, marinierte Tomaten
3 getrocknete Datteln, je 1–2 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei
1 Knoblauchzehe, 4 EL Sahne, 20 g gehackte Pistazien
Salz, Pfeffer aus der Mühle, je ¼ TL Kreuzkümmel, rosa Pfeffer
und Fenchelsamen, ½ TL Korianderkörner, 1 TL brauner Zucker
je ½ TL Kurkuma und Zimt (gemahlen), ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Olivenöl, 800 g kleine Kartoffeln, 3 rote Zwiebeln
100 ml Weißwein, 250 ml Geflügelfond
200 g eingelegte Artischocken (in Aufguss, aus dem Glas)
Außerdem: Holzspieße, Küchengarn

ZUBEREITUNG

1 Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit einem scharfen Messer die Knochen herauslösen. Die marinierten Tomaten mit den Datteln klein würfeln. Rosmarin, Thymian und die Hälfte der Salbeiblätter hacken.
2 Knoblauch abziehen, hacken, mit Tomaten, Datteln, Kräutern, der Sahne und den gehackten Pistazien mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung auf der Innenseite der entbeinten Hähnchenkeulen verteilen, verschließen, mit Holzspießen und/oder Küchengarn fixieren.

3 Backofen auf 220 °C vorheizen. Gewürze im Mörser zerstoßen, Hähnchenkeulen damit einreiben, mit Öl bestreichen, auf ein tiefes Backblech legen und im Ofen 10 Min. braten.
4 Kartoffeln waschen, Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden, rund um die Hähnchenkeulen verteilen. Wein und Geflügelfond mischen und angießen. Die Ofentemperatur auf 180°C reduzieren und alles in 40–50 Min. garen.
5 Artischocken abtropfen lassen und kurz vor Ende der Garzeit mit auf das Blech geben. Dann mit Salbei garniert servieren

Gratinierter Thunfisch-Pasta

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

350 g kurze Nudeln (z.B. Spirelli)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1–2 TL gekörnte Gemüsebrühe
250 g grüne Erbsen (TK)
1–2 TL italienische Kräuter (gerebelt)
Zucker
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Dosen Thunfisch, naturell (à 150 g Abtropfgewicht)
100 g geriebener Käse

ZUBEREITUNG

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und im erhitzten Öl anbraten.
2 Passierte Tomaten, Tomatenmark, Brühe, 200 ml Wasser und die Erbsen zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen. Die Sauce mit den Kräutern, etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
3 Den Thunfisch abgießen, zur Tomatensauce geben und kurz miterhitzen. Die Nudeln mit der Sauce vermischen, in eine Gratinform geben, mit dem Käse bestreuen, im Ofen in 25–30 Min. goldbraun überbacken und servieren.



So retten Sie Ihre Sauce Hollandaise

Ist die Soße aus Eiern und Butter geronnen, nicht weiterschlagen, sondern ca. 1 TL eiskaltes Wasser vom Rand her in kleinen Kreisen einrühren, bis sie wieder bindet. Oder 1 Eigelb mit 2 EL kaltem Wasser aufschlagen und die verunglückte Soße unter kräftigem Schlagen unterrühren.

Rohköstlich: Spargel schmeckt auch ungegart

Knackig-frische Spargelstangen ruhig mal im Rohzustand genießen: dünne Stangen einfach schälen und z.B. mit einem Dip servieren, dickere Exemplare in feine Scheibchen hobeln und in einer Vinaigrette ziehen lassen.

Rumtopf: ein Jahr im Glas

Im späten Frühjahr geht's los mit dem Ansetzen des Rumtopfes: Erdbeeren machen den Anfang. Feste, vollaromatische Früchte waschen, putzen, trocken tupfen. Zu gleichen Teilen mit Zucker mischen. Dann in ein großes Gefäß geben, z.B. ein Einmachglas oder einen Steinguttopf mit Deckel. 1-2 Stunden ziehen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.

Als nächstes die Früchte mit Rum (54 Vol. %) etwa zwei Finger breit bedecken. Für die kommenden Wochen kühl lagern, z.B. im Keller.

Später z.B. mit entsteinten Kirschen, Aprikosen, Stachelbeeren, Birnen oder Pflaumen fortfahren. Dabei das Obst allerdings jeweils nur noch mit der halben Zuckermenge vermischt einfüllen und dann mit Rum übergießen. Je nach Sorte benötigen die Früchte bis zu 3 Monate, um vollständig durchzuziehen.

Leckeres Extra im Rührkuchen

Mit Sirup oder Alkohol getränkt schmeckt der Kuchen nicht nur intensiver und aromatischer – er wird auch schön saftig. Vorab mit einem Holzstäbchen die Oberfläche mehrfach einstechen, so gelangt die Flüssigkeit auch in die etwas tieferen Schichten.



Eier pochieren

So geht's: 1 Liter Wasser mit 300 ml Essig mischen und erhitzen. Das Wasser sollte knapp unter 100°C sieden, aber nicht kochen. Das Ei vorsichtig in einer kleinen Schüssel (oder Tasse) aufschlagen und ebenso vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen. Eiweiß von allen Seiten mit einem Löffel rund um das Eigelb drapieren, so dass ein Päckchen entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz sollte das Ei dann 3–5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Salat oder Gemüse servieren, Senf-Soße passt prima dazu.

Erdbeeren einfrieren?

Grundsätzlich kein Problem. Allerdings zerstört der Frost die Zellstruktur der Früchte, sodass ihre feste Konsistenz nach dem Auftauen dahin ist. Für Quark & Co dennoch eine feine Sache. Vorab mit etwas Zitronensaft bespritzen – so bleiben die Beeren schön rot.

Ganz schön scharf, der Rettich!

Ätherische Senföle geben dem Wurzelgemüse seinen würzigen und leicht brennenden Geschmack, der wunderbar zur deftigen Brotzeit passt. Obwohl der Rote netter aussieht – weniger scharf als sein weißer Kollege ist er nicht. Es ist auch nur die Schale, die farbig ist. Wer es etwas milder mag, schneidet den Rettich in Scheiben oder Spiralen und salzt ihn. Austretende scharfe Flüssigkeit einfach wegtupfen.

Für knackige Karotten

Nach der Ernte verlieren Rüben Wasser, werden statt bissfest allmählich gummiartig. Um das zu verhindern, entfernt man ggf. das Laub und packt die Wurzeln in eine verschlossene Box, am besten samt Baumwolltuch oder etwas Küchenpapier, das Feuchtigkeit aufnimmt. Dieses natürlich öfter mal wechseln!



Sauerkraut-Chili-Burger

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

125 g Möhren
250 g Sauerkraut
80 g süße Chilisauce (Fertigprodukt)
30 g Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Scheiben Leberkäse (à ca. 125 g), 1 EL Öl
1 Bund glatte Petersilie
60 g Rucola
4 Burgerbrötchen/-buns (Fertigprodukt)
ca. 4 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)

ZUBEREITUNG

1 Die Möhren schälen, raspeln und mit dem Sauerkraut, der Chilisauce und dem Honig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Leberkäse nach Wunsch auf dem Grill oder in einer Grillpfanne im erhitzten Öl braten. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen.

2 Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Buns nach Wunsch aufbacken. Die untere Bunhälfte mit BBQ-Sauce bestreichen, Rucola, Leberkäse, Sauerkraut-Möhren-Salat und die Petersilie darauf legen, mit der oberen Bunhälfte abdecken und servieren.

Ricotta-Basilikum-Creme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 großes Bund Basilikum, ½ Bio-Orange, 4 Blatt Gelatine, 20 g Pinienkerne
1 sehr frisches Eiweiß, Salz, 150 g Sahne, 250 g Ricotta, 2 EL Ahornsirup
250 g reife Erdbeeren, 4 EL Marsala (italienischer Süßwein), ca. 1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

- 1 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, dabei einige für die Dekoration in feuchtes Küchenpapier wickeln und beiseite legen.
- 2 Orange heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, dann 2 EL Saft auspressen. Gelatine 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Pinienkerne in einem Pfännchen goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- 3 Das Eiweiß mit einer kleinen Prise Salz zu Schnee schlagen. Die Sahne steif schlagen. Den Ricotta mit Ahornsirup, Basilikum, Orangenschale und -saft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 4 Die Gelatine ausdrücken, in einem Töpfchen bei schwacher Hitze schmelzen lassen. 1 EL Ricottacreme dazugeben und unterrühren. Die Gelatinemischung unter die gesamten Ricottacreme rühren. Erst die Schlagsahne, anschließend den Eischnee unterheben. Die Creme in eine flache Schale füllen und zugedeckt für ca. 2 Std kalt stellen.
- 5 Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Kelchblätter entfernen. Die Erdbeeren in dünne Längsscheiben schneiden und dachziegelförmig auf vier Tellern anrichten. Jeweils 1 EL Marsala darüber träufeln und ein wenig Puderzucker darüber sieben.
- 6 Zum Servieren aus der Ricottacreme mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und auf den Erdbeeren anrichten. Mit Basilikumblättchen und den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.





Kokos-Curry mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Basmatireis
400 g gemischtes Hackfleisch
1 EL Pflanzenöl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch
100 g Zuckerschoten
2 Paprikaschoten
1 EL Zitronensaft
Salz
Koriander und Zitrone zum Garnieren

ZUBEREITUNG

- 1 Den Reis nach Packungsanweisung garen.
- 2 Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig braten. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, die Schalotte in Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Beides zum Hackfleisch geben und alles bräunen lassen. Die Currypaste untermischen und die Kokosmilch mit ca. 150 ml Wasser angießen. Etwa 10 Min. köcheln.
- 3 Zuckerschoten und Paprika waschen und putzen. Zuckerschoten evtl halbieren, Paprika in Streifen schneiden. Gemüse während der letzten ca. 5 Min. unter das Curry mischen.
- 4 Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit dem Reis anrichten. Mit Koriandergrün und Zitronenspalten garnieren.

Chili-Hackbällchen-Wrap

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 rote Chilischote
500 g Rinderhack
1 Ei (M)
2 EL Semmelbrösel
Salz
abgeriebene Schale von ½ Biozitronen
2 EL Pflanzenöl
120 g Eisbergsalat
60 g Gemüsemais (Konserve)
60 g Kidneybohnen (Konserve)
½ Bund Koriandergrün
4 Weizentortillafladen (à ca. 70 g)
80 g Saure Sahne
50 g Cheddar

ZUBEREITUNG

1 Die Chilischote abbrausen, putzen und hacken. Mit dem Hackfleisch, dem Ei, den Bröseln, Salz und Zitronenabrieb verkneten und daraus Bällchen formen. In einer Pfanne im heißen Öl rundherum ca. 10 Min. goldbraun braten.

2 Den Salat in Streifen schneiden. Maiskörner und Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und grob hacken.

3 Die Tortillafladen nach Belieben kurz erhitzen. Mit Saurer Sahne bestreichen, mit Salatstreifen, Mais, Bohnen und Hackbällchen belegen. Den Cheddar reiben und mit dem Koriandergrün aufstreuen. Aufrollen und halbiert servieren.





Kohlrabi-Nashi-Coleslaw

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Bund Schnittlauch
40 g Walnusskerne
1 Zitrone
200 g Kräuter-Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Kohlrabi
2 Möhren
2 Nashi (asiatische Birnen)
1 Zucchini
1 kleine rote Peperoni

ZUBEREITUNG

1 Für das Dressing den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Walnusskerne hacken. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, mit Crème fraîche, Schnittlauch und Walnüssen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Kohlrabi und Möhren schälen. Die Nashi waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Zucchini waschen, putzen. Zucchini mit den Kohlrabi, den Möhren und den Nashi raspeln. Die Peperoni waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermischen, den Salat z.B. in verschließbare Gläser füllen und ggf. bis zum Mitnehmen kalt stellen.

Nasi Goreng mit Garnelen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Basmatireis, Salz
3–4 Frühlingszwiebeln, 1 rote Chilischote
2 rote Paprikaschote, 1–2 Handvoll Sprossen
1 Knoblauchzehe, 400 g Garnelen (küchenfertig)
2 EL Sesamöl, 2 EL Ketjap Manis (süße Sojasoße)
1 TL Kurkumapulver
3–4 EL Sojasoße
4 Eier (M), 1 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1 Den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen und abkühlen lassen.
2 Frühlingszwiebeln, Chili, Paprika und Sprossen abrausen. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Etwas Grün zum Garnieren beiseite legen. Chili in Ringe schneiden, Paprika putzen und in Streifen schneiden. Sprossen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und hacken. Garnelen abrausen, trocken tupfen.
3 Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch im Wok im heißen Sesamöl

unter Rühren kurz anschwitzen. Garnelen zugeben und goldbraun anbraten. Die Paprikastreifen kurz mit braten. Den abgekühlten Reis untermischen und unter Rühren alles zusammen 2–3 Min. gar braten. Mit Ketjap Manis, Kurkuma und Sojasoße abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Sprossen unterheben.

4 Zwischenzeitlich die Eier in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl zu Spiegeleiern braten.

5 Nasi Goreng mit den Spiegeleiern anrichten und mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.





Pfannkuchentorte

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Füllung:

600 g Blattspinat (TK), 100 g Parmesan

500 g Ricotta, 100 g Sahne, 2 Eier

Muskat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Teig:

120 g Dinkelmehl (Type 630), Salz

½ TL gemahlene Kurkuma

2 Eier, 2 EL Olivenöl

4 EL Rapsöl

Außerdem: Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1 Den Spinat in ein Sieb geben und auftauen lassen. Für den Teig 240 ml Wasser, Mehl, 1 TL Salz, Kurkuma, Eier und Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Den Spinat für die Füllung hacken. Parmesan reiben. Die Hälfte davon mit Spinat, Ricotta, Sahne und Eiern in eine Schüssel geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Boden und Rand einer Springform (Ø 24 cm) fetten und den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Pro Pfannkuchen etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben und nacheinander ca. 8 Pfannkuchen backen. Einen Pfannkuchen in die Form legen, mit ca. 2 EL Spinatfüllung bestreichen und mit einem weiteren Pfannkuchen belegen. So fortfahren, bis alle Pfannkuchen und die Füllung verbraucht sind. Mit einem Pfannkuchen abschließen. Die Form auf dem Gitterrost (Mitte) in den Ofen schieben, Pfannkuchentorte in ca. 30 Min. backen. 5 Min. vor Ende der Backzeit mit dem restlichem Parmesan bestreuen. In Tortenstücke geschnitten servieren.

Chili-sin-carne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 265 g)
1 Dose weiße Riesenbohnen (Abtropfgewicht 265 g)
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 265 g)
1 kleine Dose grüne Bohnen (Abtropfgewicht 265 g)
1 weiße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 rote Spitzpaprika, 150 g Räuchertofu
2 Möhren, 1 EL Olivenöl, 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
200 g passierte Tomaten, 150 ml Brühe, 1 kleines Bund Koriander
250 g Speisequark, 1–2 EL kohlensäurereiches Mineralwasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf
Chilipulver, Kreuzkümmelpulver, ca. 8 eingelegte Peperoni

ZUBEREITUNG

1 Kidneybohnen, weiße Bohnen, Mais und grüne Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides hacken. Spitzpaprika waschen, putzen und mit dem Tofu in Würfel schneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden.
2 Zwiebel, Knoblauch, Spitzpaprika und Möhren im erhitzten Öl andünsten. Gehackte passierte Tomaten sowie die Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Min. garen.
3 Kidneybohnen, weiße Bohnen, Mais, grüne Bohnen und Tofu dazugeben und mit erhitzen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Quark mit Sprudelwasser glatt rühren, Koriander untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4 Chili-sin-carne mit den Gewürzen abschmecken, in Schalen anrichten, mit Korianderquark und Peperoni garniert servieren.





Putenbraten im Blätterteigmantel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Lauchzwiebeln, 1 EL Butter, 100 g Erbsen (TK)
Salz, 250 g Speisequark (Magerstufe), 1 EL Tomatenmark
2 EL Semmelbrösel, 1 Ei (M), ½ TL Paprikapulver, Pfeffer
800 g Putenbrust (küchenfertig), 1 EL Pflanzenöl
1 Rolle Blätterteig (270 g; Fertigprodukt, aus dem Kühlregal)
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

1 Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einer heißen Pfanne in der Butter anschwitzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Erbsen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Den Quark mit dem Tomatenmark, Bröseln und Ei glatt rühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Lauchzwiebeln mit den Erbsen untermischen.

2 Die Putenbrust trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im erhitzten Öl rundherum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Blätterteig entrollen und mittig mit etwas Quarkmasse bestreichen. Die angebratene Putenbrust darauf legen und mit der übrigen Masse bestreichen. Vollständig mit dem Teig umhüllen, nach Bedarf die überstehenden Ränder abschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech legen. Nach Belieben Teigreste z.B. in Streifen schneiden und die Oberfläche des Bratens damit garnieren. Mit Eigelb bepinseln und im Backofen in ca. 50 Min. goldbraun backen.

4 Den Braten aus dem Ofen nehmen, 5–10 Min. ruhen lassen, dann in Scheiben geschnitten servieren.

Fruchtige Reispfanne mit Geflügel

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Reis (z.B. Basmati-Reis)
3 EL Pflanzenöl, Salz
400 g Hähnchen-Geschnetzeltes
2 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel, 1 Mango
1 TL gekörnte Hühnerbrühe
Pfeffer aus der Mühle
Currypulver
50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
Koriandergrün zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Reis in 1 EL erhitztem Öl anrösten, 400 ml leicht gesalzenes Wasser angießen und den Reis nach Packungsanweisung garen.
2 Das Hähnchen-Geschnetzelte trocken tupfen und im restlichen erhitzten Öl in ca. 10 Min. rundherum goldbraun braten.
3 Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, mit

den Paprika zum Hähnchen geben und weitere ca. 5 Min. braten.

4 Für die Mangosauche die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und mit 100 ml Wasser und der gekörnten Hühnerbrühe pürieren. Die Mangosauce und den Reis zur Hähnchenpfanne geben, kurz miterhitzen, dann alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Reispfanne auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und servieren.

