

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 05/2023

# Schnelle Rezepte

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEPTE**



Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 28. April 2023

der nächste **TAKE EXPLORER**  
erscheint am 26. Mai 2023

## Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim

**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

## Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Sonderheft Nr. 5 – 03/2023

## FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Küchenkünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher





# Brokkoli-Salat mit Cashewcrunch

## Zutaten:

1 Brokkoli  
1/2 Tasse Cashewkerne  
1/4 Tasse getrocknete Cranberries  
1/4 Tasse gehackte Petersilie  
1/4 Tasse gehackte rote Zwiebel  
1/4 Tasse Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1 EL Dijon-Senf  
1 EL Honig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und in eine große Schüssel geben.
2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie goldbraun sind.
3. Die gerösteten Cashewkerne, Cranberries, Petersilie und rote Zwiebeln zum Brokkoli geben und alles vermischen.
4. In einer separaten Schüssel das Olivenöl, Apfelessig, Senf und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.
6. Den Salat mit dem Cashewcrunch servieren.

**Guten Appetit!**



# Couscous Garnele Pfanne

## Zutaten:

200 g Garnelen  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
1 Zucchini  
1 Tasse Couscous

1 Tasse Wasser  
1 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
Frischer Koriander

## Zubereitung:

1. Die Garnelen abspülen und trocken tupfen.
2. Zwiebel, Paprika und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie gar sind.
4. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. In derselben Pfanne die Zwiebeln, Paprika und Zucchini anbraten, bis sie weich sind.
6. Paprikapulver hinzufügen und umrühren.
7. Couscous und Wasser hinzufügen, salzen und pfeffern und alles gut umrühren.
8. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Couscous ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist und der Couscous gar ist.
- 9.. Die Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles nochmals erhitzen.
10. Mit frischem Koriander bestreuen und servieren.

Guten Appetit!



# Omelett mit gerösteten Pilzen

## Zutaten:

4 Eier  
150g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter oder Öl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Optional: Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Butter oder Öl darin schmelzen lassen.
3. Die Champignons, Zwiebel und Knoblauchzehe in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Champignons leicht gebräunt sind.
4. Die Eier in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verquirlen.
5. Die Eiermischung in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen.
6. Das Omelett in der Mitte zusammenklappen und auf einen Teller gleiten lassen.
7. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



# Lachs Avocado Bowl

## Zutaten:

2 Lachsfilets  
1 reife Avocado  
1/2 Tasse Quinoa  
2 Tassen Spinat  
1 Tasse Cherry-Tomaten  
1/4 Tasse rote Zwiebeln, fein gehackt  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Quinoa in 1 Tasse Wasser kochen, bis es weich und durchgekocht ist.
2. In der Zwischenzeit Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie durchgegart sind.
3. Avocado halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Cherry-Tomaten halbieren.
5. Spinat waschen und trocken tupfen.
6. In einer Schüssel Quinoa, Spinat, Tomaten, Zwiebeln und Avocado vermischen
7. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
8. Lachsfilets auf der Bowl anrichten und servieren.

Guten Appetit!



## Gurken-Tomaten Salat mit Feta

### **Zutaten:**

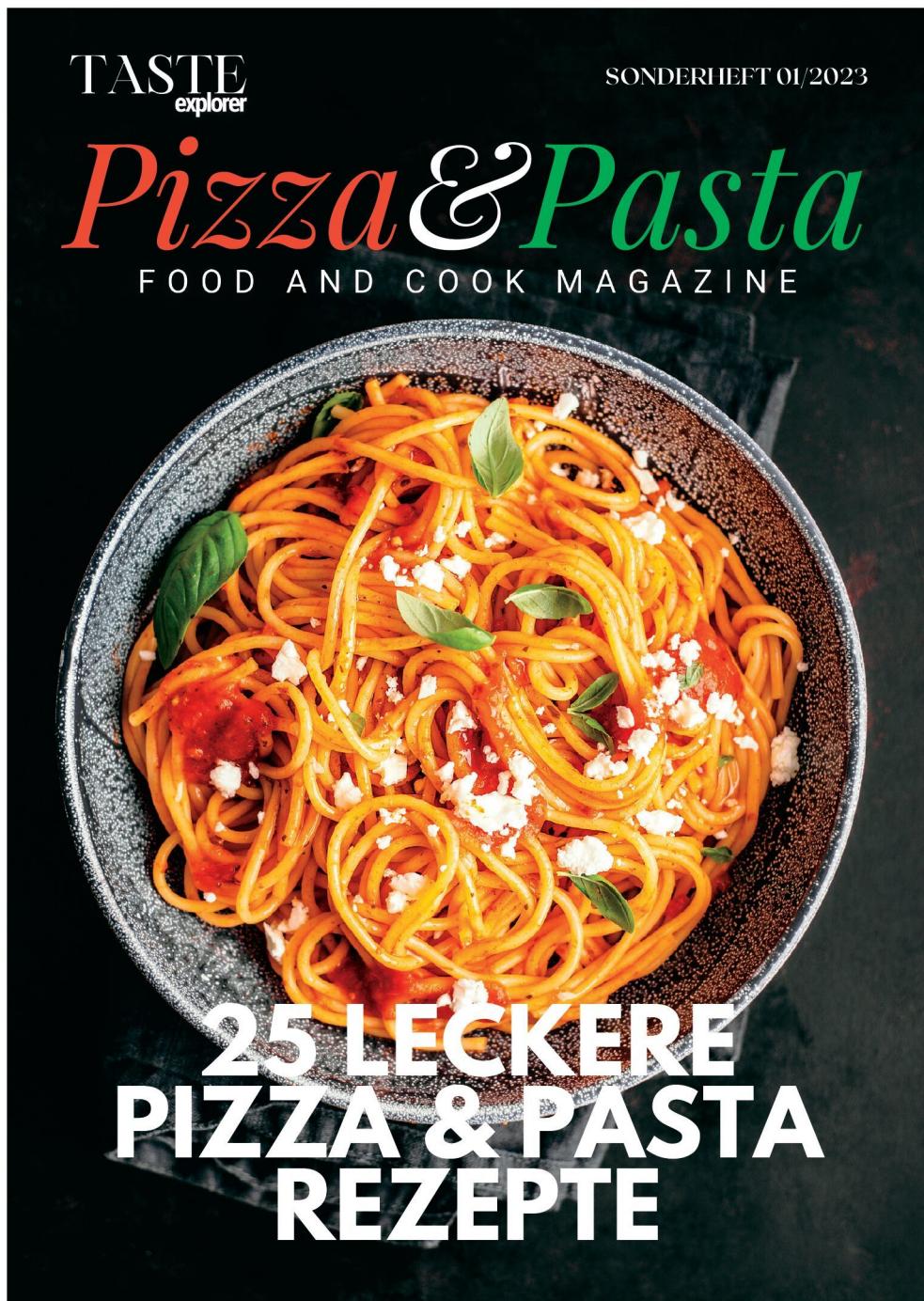
1 Salatgurke  
2 Tomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
100 g Feta-Käse  
2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung:**

1. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen.
5. Olivenöl und Zitronensaft darüberträufeln und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
6. Nochmals vorsichtig vermengen und servieren.

**Guten Appetit!**

KENNEN SIE SCHON UNS  
ANDEREN LECKEREN REZ



***Link ready :*** <https://bit.ly/pizzaundpasta>

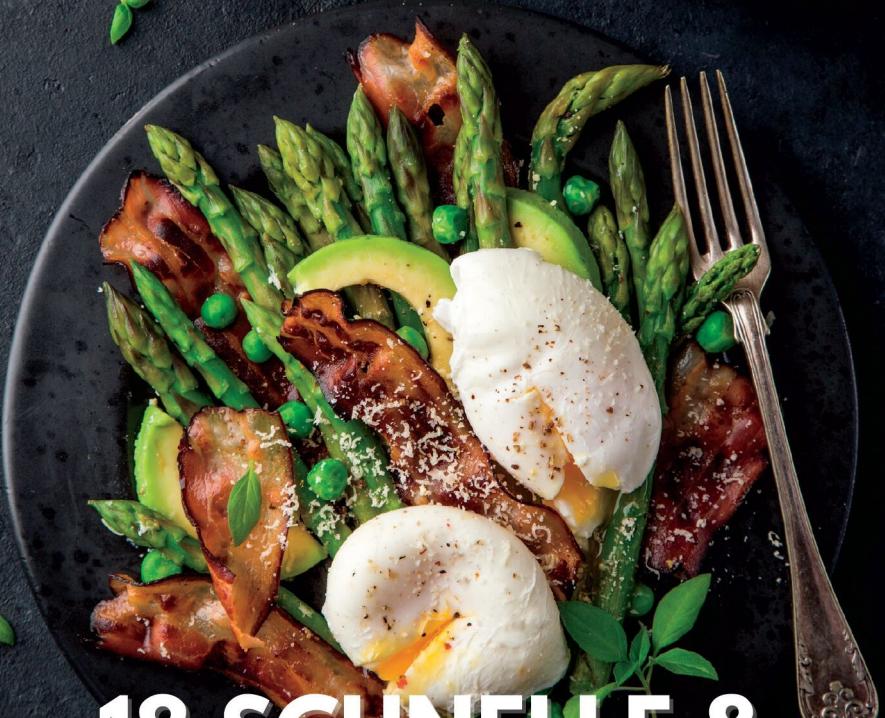
ERE  
ZEPTIDEEN?

TASTE  
explorer

SONDERHEFT 02/2023

# Spargelzeit

FOOD AND COOK MAGAZINE



## 18 SCHNELLE & LECKERE SPARGEL REZEPTE

**Link ready :** [https://bit.ly/spargelzeit\\_te](https://bit.ly/spargelzeit_te)



# Blumenkohl Taboulé

## Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
3 Frühlingszwiebeln  
2 Tomaten  
Saft von 1 Zitrone  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu feinem Reiskorn-ähnlichen Körnern zerkleinern.
2. Die Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die gehackten Kräuter, Frühlingszwiebeln und Tomaten zum Blumenkohl geben und gut vermischen.
4. Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen und alles nochmals gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Blumenkohl-Taboulé für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, bevor es serviert wird.

Guten Appetit!



# Gefüllte Paprika mit Hack und Kichererbsen

## Zutaten:

2 Paprika  
200g Hackfleisch  
1 Dose Kichererbsen  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl  
Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Paprika halbieren und entkernen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.
4. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten.
5. Kichererbsen abtropfen lassen und zur Pfanne hinzufügen.
6. Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
7. Paprikahälften mit der Hack-Kichererbsen-Mischung füllen.
8. Paprikahälften in eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius ca. 15-20 Minuten backen.
9. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



# Schnellwrap

## Zutaten:

4 Tortilla-Fladen  
200g Hähnchenbrustfilet  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Salz  
1/4 TL Pfeffer  
100g geriebener Käse  
4 EL saure Sahne

## Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet in kleine Streifen schneiden und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika und Zwiebel in kleine Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und das gewürzte Hähnchen darin anbraten, bis es durchgegart ist.
4. Paprika und Zwiebeln hinzufügen und 5 Minuten mitbraten.
5. Tortilla-Fladen erwärmen und mit jeweils einem Viertel der Hähnchen-Paprika-Mischung belegen.
6. Jeden Wrap mit 25g geriebenem Käse und 1 EL saurer Sahne bestreichen.
7. Die Ränder der Tortilla-Fladen einschlagen und zu einem Wrap zusammenrollen.
8. Die Wraps in einer Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten anbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

**Guten Appetit!**



# Tex-Mex Pfanne

## **Zutaten:**

250 g Rinderhackfleisch  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
1 gelbe Paprika, gewürfelt  
1 Dose Kidneybohnen, abgetropft und gespült  
1 Dose Mais, abgetropft  
1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 Teelöffel Paprikapulver  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 Esslöffel Olivenöl  
Optional: 1 Jalapeno, entkernt und fein gehackt  
Optional: Frischer Koriander, gehackt  
Optional: 1 Avocado, in Scheiben geschnitten

## **Zubereitung:**

1. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
2. Gib das Rinderhackfleisch hinzu und brate es an, bis es braun und krümelig wird.
3. Füge die Zwiebel hinzu und brate sie 1-2 Minuten lang an, bis sie weich wird.
4. Gib die Paprika hinzu und brate sie 2-3 Minuten lang an, bis sie weich wird.
5. Füge die Kidneybohnen, den Mais und die Gewürze hinzu und rühre alles gut durch.
6. Lasse die Mischung weitere 5-7 Minuten köcheln, bis alles heiß und gut durchgebraten ist.
7. Optional: Füge die gehackte Jalapeno hinzu und rühre sie unter.
8. Serviere die Tex-Mex-Pfanne mit frisch gehacktem Koriander und Avocadoscheiben oben drauf, wenn gewünscht.

**Guten Appetit!**



# Gemüsepfanne mit Hähnchen, Zuckerschoten und Brokkoli

## Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Zuckerschoten  
1 Brokkoli  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch hacken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen anbraten.
- 5.. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten.
6. Paprika, Zuckerschoten und Brokkoli hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren für 5-7 Minuten anbraten.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

MS UBL - 6  
RGS PX - 03.06  
-  
Post  
05.14



AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)



# Rezept für Fischfilet in Senfhülle

## Zutaten:

2 Fischfilets (z.B. Kabeljau oder Seelachs)

2 EL Senf

2 EL Mayonnaise

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Salz

1/4 TL schwarzer Pfeffer

2 EL Semmelbrösel

1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Fischfilets abspülen und trocken tupfen.
3. Senf, Mayonnaise, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
4. Semmelbrösel hinzufügen und gut vermengen.
5. Fischfilets mit der Senf-Mayonnaise-Mischung einreiben und anschließend in die Semmelbrösel-Mischung drücken, so dass die Filets komplett bedeckt sind.
6. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und die Fischfilets hineinlegen.
7. Im vorgeheizten Backofen für ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

**Guten Appetit!**



# Blitzburger mit pochiertem Ei

## Zutaten:

4 Burger-Brötchen  
4 Scheiben Cheddar-Käse  
400 g Hackfleisch  
2 Ei  
2 EL Paniermehl  
Salz und Pfeffer

4 Blätter Eisbergsalat  
2 Tomaten  
1/2 Zwiebel  
2 EL Ketchup  
2 EL Mayonnaise  
Öl zum Braten

## Zubereitung:

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paniermehl würzen. Alles gut vermengen und daraus zwei flache Burger-Patties formen.
2. Eine Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Burger-Patties darin von beiden Seiten jeweils ca. 2-3 Minuten anbraten.
3. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Das Ei vorsichtig aufschlagen und in eine Schöpfkelle geben. Die Kelle ins kochende Wasser halten und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Etwa 3 Minuten pochieren lassen.
4. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden.
5. Die Burger-Brötchen aufschneiden und die Schnittflächen kurz in der Pfanne anrösten. Auf die untere Hälfte jeweils eine Scheibe Cheddar-Käse legen und kurz schmelzen lassen.
6. Auf den geschmolzenen Käse jeweils ein Burger-Patty legen. Darauf Tomatenscheiben, Zwiebelringe und Eisbergsalat verteilen.
7. Das pochierte Ei vorsichtig aus dem Wasser holen und auf den Salat legen.
8. Die obere Hälfte des Brötchens mit Ketchup und Mayonnaise bestreichen und auf den Burger legen.

**Guten Appetit!**



# Tomatensuppe

## Zutaten:

800g Tomaten (gehackt)  
2 Zwiebel (gehackt)  
4 Knoblauchzehen (gehackt)  
4 Tassen Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
2 EL gehackter Basilikum  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
75 kcal pro Portion

## Zubereitung:

- 1.. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten.
2. Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

**Guten Appetit!**



# Rindfleischsalat mit Kirschtomaten

## Zutaten:

400 g Rindfleisch (z.B. Rinderfilet oder Roastbeef)  
200 g Kirschtomaten  
1 Kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
2 EL Balsamicoessig  
Salz und Pfeffer  
eine Handvoll Rucola

## Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren.
3. In derselben Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
4. Die halbierten Kirschtomaten hinzufügen und für 1-2 Minuten mitbraten.
5. Das Gemüse mit Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Rucola waschen und trocken schütteln.
7. Die Rindfleischscheiben auf dem Rucola anrichten und das Gemüse mit der Balsamico-Soße darübergeben.

**Guten Appetit!**



# Bandnudeln mit Lachs-Frischkäse-Soße

## Zutaten:

300 g Bandnudeln  
200 g Lachsfilet  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
200 g Frischkäse  
1/2 Zitrone (Saft und Schale)  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

1. Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Den Lachs in Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
5. Lachswürfel hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Frischkäse, Gemüsebrühe und Zitronensaft hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis eine cremige Soße entsteht.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Nudeln abgießen und in die Soße geben, gut vermengen.
9. Mit frischem Dill garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**



# Avocado-Ei-Salat

## Zutaten:

2 Avocados  
4 Eier  
2 Esslöffel Mayonnaise  
1 Esslöffel Dijon-Senf  
1 Teelöffel Honig  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1/4 Tasse gehackte Petersilie

## Zubereitung:

1. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Eier hart kochen, schälen und grob hacken. Zu den Avocados in die Schüssel geben.
3. Mayonnaise, Senf, Honig und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Dressing über die Avocado-Ei-Mischung geben und vorsichtig umrühren, um alles zu vermengen.
5. Mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**

# AI:MAG

## TATTOO-SPEZIAL

100%  
generated  
AI Content

100% GENERATED  
AI CONTENT



NOW ON READYLY: <https://de.readly.com/products/magazine/ai-mag>



# Powerwrap

## Zutaten:

2 Tortilla-Wraps  
2 Handvoll frischer Spinat  
1 Avocado, in Scheiben geschnitten  
1/2 Tasse gekochte Quinoa  
1/2 Tasse schwarze Bohnen, abgespült und abgetropft  
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten  
1/4 Tasse gehackte Walnüsse  
2 EL Hummus  
Saft von 1/2 Zitrone  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Tortilla-Wraps auf einer flachen Oberfläche auslegen.
2. Jeden Wrap mit 1 EL Hummus bestreichen.
3. Spinat, Avocado, Quinoa, schwarze Bohnen, Paprika und Walnüsse auf die Wraps legen
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Enden der Wraps einschlagen und zu einer Rolle zusammenrollen.
6. Die Wraps in der Mitte durchschneiden und servieren.

**Guten Appetit!**



# Schnitzel mit Camembert

## Zutaten:

4 Schweineschnitzel  
150 g Camembert  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Butter  
2 EL Mehl

200 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Semmelbrösel

## Zubereitung:

1. Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und leicht klopfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und die Schnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.
4. In der gleichen Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Mehl darüberstreuen und unter Rühren anschwitzen.
5. Die Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen und aufkochen lassen.
6. Sahne hinzufügen und die Sauce nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Camembert in kleine Stücke schneiden und in die Sauce geben.
8. Die Sauce über die Schnitzel in der Auflaufform gießen und mit Semmelbröseln bestreuen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten goldbraun überbacken.
10. Mit Petersilie garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**



# Spaghetti Aglio e Olio

## Zutaten:

200g Spaghetti  
4 Knoblauchzehen  
1/2 TL rote Chili-Flocken  
3 EL Olivenöl  
2 EL gehackte Petersilie  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
400 kcal pro Portion

## Zubereitung:

1. Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente kochen.
2. Währenddessen Knoblauch und Chili in Olivenöl anbraten.
3. Spaghetti abgießen und mit der Knoblauch-Chili-Öl-Mischung vermischen.
4. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



# Gebratener Reis

### Zutaten:

150g Reis (gekocht und abgekühlt)  
2 Eier  
1 Karotte (in kleine Würfel geschnitten)  
1/2 Tasse Erbsen (tiefgefroren)  
2 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)  
2 EL Sojasauce  
1 EL Sesamöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
340 kcal pro Portion

### Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen.
2. Karottenwürfel und Erbsen in einer Pfanne anbraten.
3. Reis und Frühlingszwiebeln dazugeben und 2 Minuten anbraten.
4. Eier in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren zu Rührei braten.
5. Mit Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer würzen.

**Guten Appetit!**



# Schneller Curryreis mit Lachs und Ei

## Zutaten:

150g Basmati-Reis  
1 Lachsfilet (ca. 150g)  
2 Eier  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Paprika  
1 EL Currys  
1 TL Paprikapulver  
1/2 TL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer  
Öl zum Braten  
Zubereitung:

## Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Lachs in Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig braten. Paprika, Currys, Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und 2-3 Minuten mitbraten.
4. Die Lachswürfel in die Pfanne geben und ca. 3-4 Minuten braten.
5. Die Eier in einer separaten Pfanne zu Spiegeleiern braten.
6. Den Reis auf zwei Teller aufteilen. Die Lachs-Paprika-Mischung darüber verteilen und je ein Spiegelei darauf legen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

**Guten Appetit!**



# Gefüllte Tomaten mit Couscous, Schafskäse und Zucchini

## **Zutaten:**

4 große Tomaten  
1/2 Zucchini  
100g Couscous  
150ml Gemüsebrühe  
50g Schafskäse  
1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

## **Zubereitung:**

1. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.
- 2.. Die Zucchini und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl kurz anbraten.
4. Zucchini und Zwiebeln hinzufügen und weiter braten, bis das Gemüse weich ist.
5. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen.

6. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
7. Das Gemüse aus der Pfanne zum Couscous geben, Schafskäse und 1 EL Olivenöl hinzufügen und gut vermischen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
9. Die Tomaten mit der Couscous-Mischung füllen und den Deckel wieder aufsetzen.
10. Die gefüllten Tomaten in eine Auflaufform stellen und für 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen.

**Guten Appetit!**



# Gekochte Eier in scharfer Paprikasoße

## Zutaten:

4 Eier  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 EL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 EL Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Eier hart kochen und abschrecken.
2. Die Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten.
5. Die Paprika, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und den Cayennepfeffer hinzufügen und für 2-3 Minuten mitbraten.
6. Das Tomatenmark einrühren und für weitere 2 Minuten braten.
- 7.. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Soße für 5-7 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die hart gekochten Eier pellen, halbieren und in die Soße legen.
10. Die Eier in der Soße für weitere 2-3 Minuten erwärmen.

**Guten Appetit!**



# Bunter Salat

## Zutaten:

2 Tassen gemischter Blattsalat  
1/2 Gurke (in Scheiben geschnitten)  
1 Paprika (in Würfel geschnitten)  
1 Tomate (in Würfel geschnitten)  
2 EL Olivenöl  
1 EL Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
100 kcal pro Portion

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!



# Gebratene Nudeln mit Gemüse

## Zutaten:

200 g Nudeln  
1 Karotte, in Streifen geschnitten  
1 Zucchini, in Scheiben geschnitten  
1 Paprika, in Streifen geschnitten  
2 EL Öl  
2 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Kalorien: ca. 350 pro Portion.

## Zubereitung:

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 3-4 Minuten anbraten, bis es weich ist.
3. Die Nudeln und Sojasauce hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Frühlingszwiebeln servieren.
5. Optional: gehackte Frühlingszwiebeln zum Servieren

Guten Appetit!



# Tomaten Omelett

## Zutaten:

4 Eier  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Kalorien: ca. 200 pro Portion

## Zubereitung:

1. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
3. Die Tomaten hinzufügen und 1-2 Minuten mitbraten.
4. Die Eier hinzufügen und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten, bis das Omelett gestockt ist.
5. Mit frischem Schnittlauch servieren.

**Guten Appetit!**



# Hähnchenpfanne mit Gemüse

## Zutaten:

2 Hähnchenbrustfilets, in Streifen geschnitten

1 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 Paprika, in Streifen geschnitten

1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

2 EL Öl

2 EL Sojasauce

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kalorien: ca. 400 pro Portion

## Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin 3-4 Minuten anbraten, bis es goldbraun ist.

2. Das Gemüse hinzufügen und weitere 3-4 Minuten braten, bis es weich ist.

3. Die Sojasauce hinzufügen und alles gut vermischen.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren.  
Optional: gehackte Petersilie zum Servieren

**Guten Appetit!**



# Schnelle Linsensuppe

## Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1 Dose gehackte Tomaten (400g)  
1 Dose Linsen (400g)  
500 ml Gemüsebrühe  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin für 2-3 Minuten anbraten.
3. Gehackte Tomaten, Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen.
4. Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen und die Suppe für 10 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!



# Thunfisch Ei-Crostinis

## **Zutaten:**

4 Scheiben Baguette  
1 Dose Thunfisch in Wasser, abgetropft  
2 hartgekochte Eier, gehackt  
2 EL Mayonnaise  
1 EL Dijon-Senf  
1/2 TL getrockneter Oregano  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frischer Schnittlauch zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor.
2. Legen Sie die Baguettescheiben auf ein Backblech und toasten Sie sie im Ofen, bis sie knusprig sind.
3. In einer Schüssel den Thunfisch mit den gehackten Eiern, Mayonnaise, Senf, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Die Thunfisch-Ei-Mischung auf den getoasteten Baguettescheiben verteilen.
5. Backen Sie die Crostinis für weitere 5-10 Minuten im Ofen, bis sie leicht gebräunt sind.
6. Mit frischem Schnittlauch garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**



# Gnocchi-Rote-Bete-Pfanne mit Grünkohl

## Zutaten:

500 g Gnocchi  
2 mittelgroße Rote Bete  
2 Knoblauchzehen  
150 g Grünkohl  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
50 g geriebener Parmesan

## Zubereitung:

1. Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. Den Grünkohl waschen und grob hacken.
4. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
5. Die Rote Bete Würfel hinzufügen und für 5-7 Minuten unter Rühren anbraten, bis sie weich sind.
6. Den Grünkohl hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten, bis er welk wird.
7. Die Gnocchi in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abgießen und zu der Pfanne hinzufügen.
8. Alles gut vermischen und für 1-2 Minuten braten, bis die Gnocchi leicht gebräunt sind.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

**Guten Appetit!**



# Basilikum-Pasta-Taschen

## Zutaten:

300g Nudelteig  
250g Ricotta  
50g geriebener Parmesan  
1/2 Tasse gehackte frische Basilikumblätter  
1 Ei  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1/2 Tasse Tomatensoße  
Olivenöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Den Nudelteig zu einem dünnen Teig ausrollen und in Quadrate schneiden.
2. In einer Schüssel Ricotta, Parmesan, Basilikum, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Je einen Teelöffel der Füllung in die Mitte jedes Nudelquadrats geben.
4. Die Ecken des Quadrats zu einem Dreieck zusammenklappen und die Ränder zusammendrücken, um die Taschen zu verschließen.
5. Die Taschen in einer Pfanne mit heißem Olivenöl braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.
6. Die Tomatensoße erhitzen und über die Pasta-Taschen gießen.

Guten Appetit!

**ENTDECKE DEINE KREATIVITÄT MIT HILFE VON KÜNSTLICHER  
INTELLIGENZ UND GESTALTEN FASZINIERENDE BILDER!**



## MIDJOURNEY

201 IDEEN & PROMPTS



C. ARNOLDT & S. KNY

Wir haben die Bilder in der aktuellen Sonderausgabe des Hubraum Magazins mit Ideen und Anregungen aus dem Buch „**Midjourney: 201 Ideen & Prompts**“ erstellt!

**AMAZON AFFILIATE LINK:** <https://amzn.to/3Lc0EqO>

# WORLD NEWS 24

BREAKING NEWS WORLDWIDE

**Aktuelle Nachrichten  
Politik, Wirtschaft & Finanzen**

[www.wn24.eu](http://www.wn24.eu)



# Follow us

---

[/thepublishergang](https://www.instagram.com/thepublishergang)

[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)