

ESSEN *ist fertig!*

Nr. 09

30 FRISCHE
REZEPTE



SUPPEN & EINTÖPFE



FIXE HAUPTSPESSEN



SÜßES ZUM SCHLUSS

JEDEN TAG
SCHLEMMEN

FOOD
kiss

EXCLUSIVE



Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss

Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss|



FOODkiss Liebes Land Ready Exclu...
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Exclu...
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready E...
Essen & Trinken



LIEBE LESER*INNEN

Wir im Redaktionsteam von FOODkiss haben es gut. Wir sitzen an der Quelle, wenn es um die tägliche Frage geht: Was soll ich kochen? Mit dieser Ausgabe von **Essen ist fertig!** versorgen wir Sie wieder mit Inspiration: Suppen, Salate, vollwertige Hauptgerichte, die Sie mittags oder abends auf den Tisch bringen können. An die

Süßschnäbel unter Ihnen haben wir ebenfalls gedacht. Auch achten wir darauf, dass viele Gerichte sich variieren lassen: Je nach Jahreszeit kann man sie z.B. mit anderem Gemüse abwandeln, wie die Suppe auf S.10 oder die Poke Bowl (S.44). Einige haben geradezu Grundrezept-Charakter. Es lohnt sich z.B. Hackbraten, Crumble oder Panna Cotta im Repertoire zu haben. Ich selbst kreierte ja mit besonderer Vorliebe Cheesecake-Varianten (siehe S.57). Viel Freude beim Kochen und Backen. Herzliche Grüße,

Britta Dewi

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel, Claudia Jönsson

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

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

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:
Klambt PIXELCircus
Markus Riether (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

Erdbeer-Prosecco-Süppchen	6	Gurkensalat mit Avocado und Lachs	17
Spargel-Kartoffeltopf	8	Wildkräutersalat	19
Gemüsesuppe mit Rippchen	11	Sellerie-Apfel-Salat mit Tomaten	21
Fischsuppe mit Petersilienwurzel	12	Salat mit Brathähnchen	23
Scharfe Thaisuppe	14	Gemüse-Reissalat mit Mozzarella	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Rhabarber-Erdbeer-Crumble	46	Limetten-Kokos-Cheesecake	57
Eclairs mit Espressocreme	49	Apfel-Baiserkuchen	58
Mokka-Schoko-Fudge	50	Kuchen im Eishörnchen	60
Erdbeer-Joghurt-Eis	53	Erdbeertorte mit Champagnersirup	63
Holunderblüten-Panna Cotta	54	Heidelbeer-Tartelettes	64



10 HAUPTSPEISEN

Geschmorte Putenbrust	26	Oliven-Thunfisch-Empanadas	36
Spaghetti mit Edamame und Ei	28	Beefburger-Sandwiches	39
Hackbraten Königsberger Art	31	Tomaten-Pfannkuchen	41
Orientalische Gemüsepfanne	32	Ofenlachs auf Spinatsalat	42
Parmesan-Hackbällchen mit Salat	35	Poke Bowl mit Erdnuss-Hähnchen	44



Erdbeer-Prosecco-Süppchen

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

Marktfrische Zutaten

Saison-Highlight

ZUTATEN

600 g aromatische, reife Erdbeeren
2 EL Puderzucker
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
375 ml Prosecco, gut gekühlt
1–2 Zweige frische Minze
4 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

1 Die Erdbeeren waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kelchblätter entfernen, Erdbeeren klein schneiden. Mit dem Puderzucker und der Orangenschale im Mixer (oder mit dem Stabmixer) fein pürieren, dabei nach und nach den Prosecco untermischen.

2 Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein zerpfeifen. Das Erdbeersüppchen in gekühlte Schalen füllen und mit Minzeblättchen und Granatapfelkernen garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	175
Eiweiß	1 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	26 g





Spargel-Kartoffeltopf

• Zubereitungszeit: 40 • Einfach • Portionen: 4

Marktfrische Zutaten

Alltags-Liebling

ZUTATEN

800 g weißer Spargel
600 g Frühkartoffeln
200 g Kasseler (ohne Knochen)
1 Stange Lauch
2 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 rote Chilischote
100 g Sauerrahm
1 Kästchen Kresse

ZUBEREITUNG

1 Den Spargel schälen, die Enden der Stangen kappen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Kasseler in Würfel schneiden.

2 Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Butter zerlassen, den Lauch darin andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen. Kartoffeln, Spargel und Kasseler hinzufügen, die Suppe salzen und pfeffern und ca. 15 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren noch mal abschmecken.

3 Die Chili abbrausen und in Ringe schneiden. Den Spargel-Kartoffeltopf anrichten, mit den Chiliringen, Sauerrahm und Kresse garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	373
Eiweiß	18 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	31 g

• Zubereitungszeit: 75 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Klassiker

ZUTATEN

700 g Spareribs
1 EL gekörnte Brühe
300 g Rettich
300 g Möhren
4 Korianderwurzeln
(alternativ: ½ Bund Koriandergrün)
3 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
4 EL Sojasoße
1 TL schwarzer Pfeffer
200 g Reisbandnudeln

NÄHRWERTE

kcal	552
Eiweiß	41 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	51 g

ZUBEREITUNG

1 Die Spareribs abbrausen und mit der gekörnten Brühe sowie 750 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen. Rettich und Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden. Korianderwurzeln waschen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 Rettich, Möhren, Koriander, Knoblauch, Sojasoße und Pfeffer nach 40 Min. in die Suppe geben und mitgaren. Reisnudeln in einem zweiten Topf nach Packungsanweisung in ca. 3 Min. in kochendem Salzwasser ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Zum Servieren die Nudeln auf Suppenteller verteilen, das gegarte Fleisch evtl. vom Knochen und klein schneiden, dazugeben, die Suppe samt Gemüse darüber schöpfen.



Gemüsesuppe mit Rippchen



Fischsuppe mit Petersilienwurzel

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

Lässt sich variieren

Kalorienarm

ZUTATEN

150 g Petersilienwurzel
 1 Möhre
 1 EL Butter
 2–4 cl Pernod
 200 ml Weißwein
 800 ml Fischfond
 1 Lorbeerblatt
 ¼ TL Thymian, gerebelt
 Je 150 g Kabeljau- und Lachsfilet
 (ohne Haut)
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 1 Mini-Gurke
 ½ Bio-Zitrone
 2–3 Stiele Dill
 1–2 TL Kräutersenf
 4 TL Rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

1 Petersilienwurzel und Möhre schälen, würfeln und in der erhitzten Butter andünsten. Pernod, Wein und Fischfond angießen und aufkochen. Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und abgedeckt 10–15 Min. köcheln lassen.

2 Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen und würfeln. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, von der Schale 1 EL feine Zesten abziehen, mit dem Fischfilet in die Brühe geben und 5–7 Min. ziehen lassen.

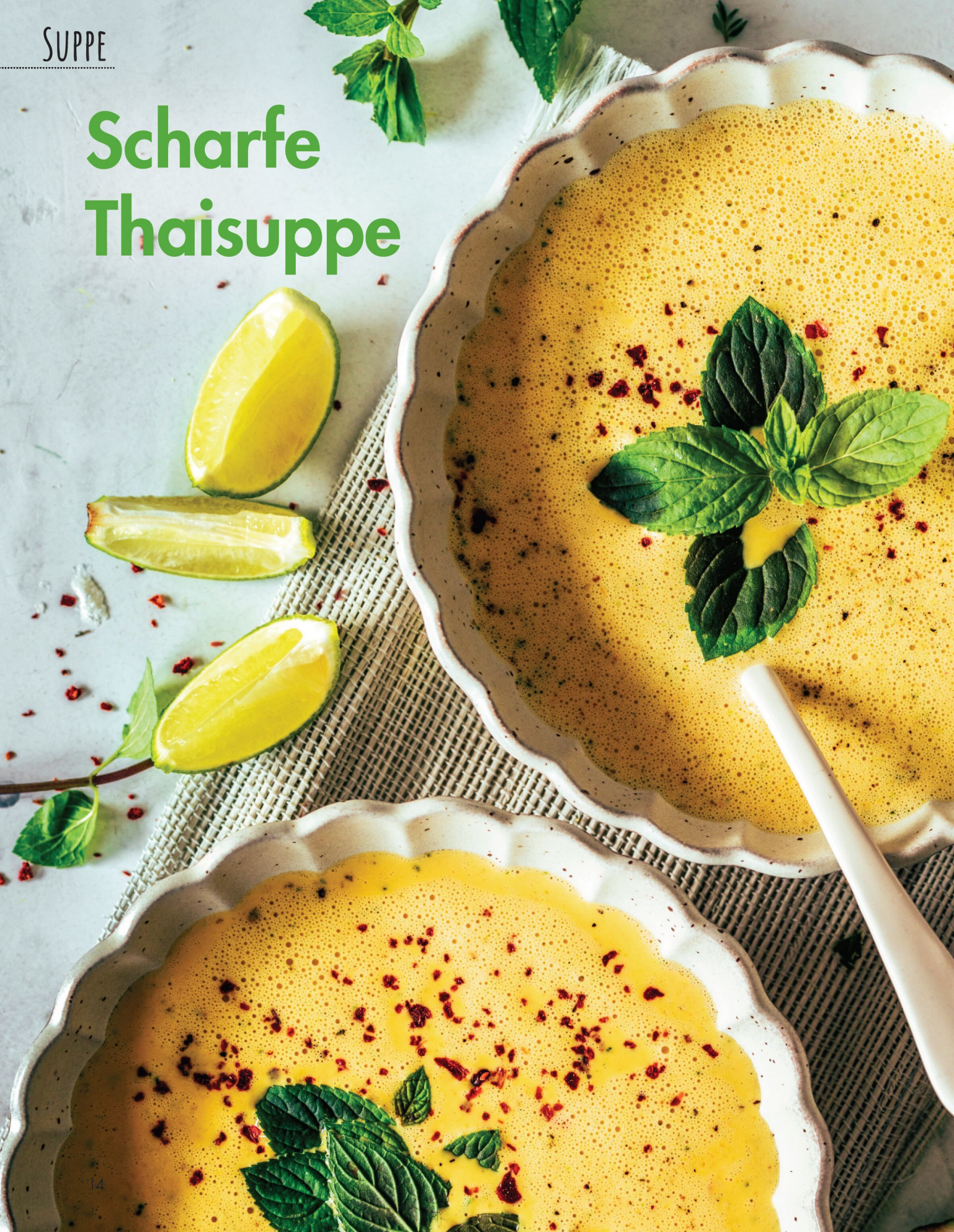
3 Das Lorbeerblatt herausnehmen. Den Dill waschen, trocken tupfen, einige Dillspitzen abzupfen. Die Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenteller füllen, mit Dill und Rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	296
Eiweiß	18 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	7 g



Scharfe Thaisuppe





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

Kann aufgewärmt werden

Vegan

ZUTATEN

2 Möhren
1 rote Paprikaschote
400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
1 Stängel Zitronengras
2 EL Kokosöl
1–2 TL rote Currypaste
(je nach gewünschter Schärfe)
1 Liter Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch, light
einige Minzblättchen
Kurkuma, gemahlen
2 EL Sojasauce
Etwas Limettensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERTE

kcal	216
Eiweiß	3 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	13 g

ZUBEREITUNG

1 Möhren schälen, Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Paprika waschen und mit den Möhren in Stücke schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und alles grob würfeln. Das Zitronengras in Stücke schneiden und abbrausen.

2 Das Kokosöl erhitzen, Möhren, Paprika, Brokkoli, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Zitronengras und Currypaste dazugeben, anschwitzen. Brühe mit der Kokosmilch angießen, aufkochen und die Suppe abgedeckt 15–20 Min. garen.

3 Die Minze waschen. Die Suppe pürieren, mit Kurkuma, Sojasauce und Limettensaft verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen anrichten und mit Minze garniert servieren.

Gurkensalat mit Avocado und Räucherlachs

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

Kalte Küche

Low Carb

ZUTATEN

2 Salatgurken
1 Avocado
1 kleiner Radicchio
200 g Räucherlachs (in Scheiben)
4 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz
4 TL Rosa Pfefferbeeren
Dillspitzen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Die Gurken schälen und mit dem Spiralschneider in feine, lange Streifen drehen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in schmale Spalten schneiden. Radicchio abbrausen, putzen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Vorbereitete Salatzutaten dekorativ in Schalen anrichten. Mit den Räucherlachsscheiben garnieren.

2 Für das Dressing Zitronensaft mit Olivenöl und Salz verquirlen und über den Salat träufeln. Mit den Rosa Pfefferbeeren und den Dillspitzen garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	249
Eiweiß	12 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	3 g



SALATE



Wildkräutersalat

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

Fürs Buffet

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

400 g Putenfilet
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
2 Fenchelknollen
3 Orangen
25 g Pinienkerne
2 EL Honig
Je ½ Bund Schnittlauch und Kerbel
80 g Sprossen (z.B. Radieschen-
sprossen, Rote-Bete-Sprossen)
1 TL körniger Senf
1 Granatapfel
150 g gemischte Wildkräuter
(z.B. Pimpinelle, Giersch, Sauerampfer,
Löwenzahn; alternativ: Babyleaf)
2 reife Birnen
4 Scheiben Schwarzbrot

ZUBEREITUNG

1 Putenfilet trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In 1 EL erhitztem Öl 5–8 Min. braten. Den Fenchel waschen, putzen und fein hobeln. 2 Orangen schälen, dabei die weiße Haut entfernen, die Orangenfilets herausfiletieren. Von der dritten Orange den Saft auspressen.

2 Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne anrösten, mit 1 EL Honig beträufeln, leicht karamellisieren lassen, herausnehmen und abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Sprossen verlesen und abbrausen, dann abtropfen lassen.

3 Für das Dressing den übrigen Honig, das restliche Öl, den Senf und den ausgepressten Orangensaft verrühren. Den Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen, den Saft auffangen bzw. auspressen. Beides zum Dressing geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Wildkräutersalat waschen, trocken schleudern, putzen und auf einer Platte anrichten. Birnen waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in Spalten schneiden.

5 Die Putenstreifen, Fenchel, Orangenfilets, Sprossen und Birnen auf dem Wildkräutersalat anrichten, mit dem Dressing beträufeln und dann mit Pinienkernen bestreuen. Schwarzbrot zum Salat servieren.

NÄHRWERTE

kcal	467
Eiweiß	32 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	47 g

SALATE



Sellerie-Apfel-Salat mit Kirschtomaten

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

Lässt sich gut vorbereiten

Vegetarisch

ZUTATEN

2 Äpfel
4 EL heller Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
2 EL Honig
1 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g Kirschtomaten
800 g Knollensellerie
4 Scheiben Toastbrot
2 EL Rapsöl
2–3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

1 Die Äpfel waschen. Einen Apfel schälen, vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Dann mit Essig, Olivenöl, Honig, Senf, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem sämigen Dressing pürieren.

2 Kirschtomaten waschen, halbieren. Den zweiten Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Tomaten, Apfel und Sellerie mit dem Dressing vermischen und 10 Min. ziehen lassen.

3 Das Toastbrot würfeln. In einer beschichteten Pfanne im erhitzten Öl goldbraun und knusprig braten. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Den Salat anrichten, mit den Croûtons und der Petersilie garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	297
Eiweiß	6 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	38 g

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

Schmeckt warm & kalt

Alltags-Liebling

ZUTATEN

100 g Pumpernickel
2 EL Pflanzenöl
100 g zartes Blattgemüse
(z.B. Mangold, Spinat, Rucola)
2 Salatherzen
200 g Erdbeeren
150 g Edamame
Salz
250 g Hähnchengeschnetzeltes
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Weißweinessig
2 EL Zitronensaft
Zucker
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1** Pumpernickel würfeln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Pflanzenöl knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2** Blattgemüse abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Die Salatherzen in einzelne Blätter teilen. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und halbieren oder vierteln. Edamame in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
- 3** Das Hähnchengeschnetzelte in einer Pfanne in 1 EL heißem Pflanzenöl ca. 5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Für das Dressing Weißweinessig, Zitronensaft, 1–2 Prisen Zucker, Olivenöl und etwas Salz verquirlen. Die Salatblätter, Erdbeeren sowie Edamame locker untermischen und abschmecken. Auf Tellern anrichten und die gebratenen Hähnchenstreifen darauf verteilen. Anschließend mit Pumpernickel bestreuen.

NÄHRWERTE

kcal	347
Eiweiß	22 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	20 g



Salat mit Brathähnchen



Gemüse-Reissalat mit Mozzarella

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

Marktfrische Zutaten

Zum Mitnehmen

ZUTATEN

300 g Brokkoli
Salz
300 g Möhren
250 g Kirschtomaten
2 Mini-Gurken
250 g Mozzarella
2–3 Stiele Basilikum
3 EL Olivenöl
2–3 EL heller Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer aus der Mühle
300 g gegarter Reis (z.B. vom Vortag)

ZUBEREITUNG

1 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. kochen, in einem Sieb kalt abschrecken. Die Möhren schälen und schräg in Scheiben hobeln. Tomaten waschen, alle oder die Hälfte halbieren. Die Gurken waschen und in Würfel schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Für das Dressing das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, mit Öl, Essig, Ahornsirup und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Salatzutaten und dem gegarten Reis vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren.

NÄHRWERTE

kcal	464
Eiweiß	19 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	11 g



• Zubereitungszeit: 120 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Sonntagsbraten

Kalorienarm

ZUTATEN

1 kg Putenbrust
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
5 EL Olivenöl
2 weiße Zwiebeln, 4 Orangen
1 EL gekörnte Geflügelbrühe
200 g Hokkaido-Kürbis
(geputzt gewogen)
60 g getrocknete Aprikosen
2–3 TL Balsamicoessig
500 g kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge
400 g kleine Möhren
1–2 Zweige Salbei, 2 EL Mehl

ZUBEREITUNG

1 Die Putenbrust trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und in 2 EL erhitztem Öl rundum anbraten. Eine Zwiebel abziehen, würfeln, dazugeben und anbraten. Orangen auspressen. Den Saft einer Orange, 400 ml Wasser und die Brühe zufügen, aufkochen und den Braten abgedeckt ca. 1 Std. schmoren.

2 Für das Chutney die zweite Zwiebel abziehen, mit dem Kürbis und den Aprikosen würfeln, in 1 EL erhitztem Öl andünsten. 250 ml Orangensaft und den

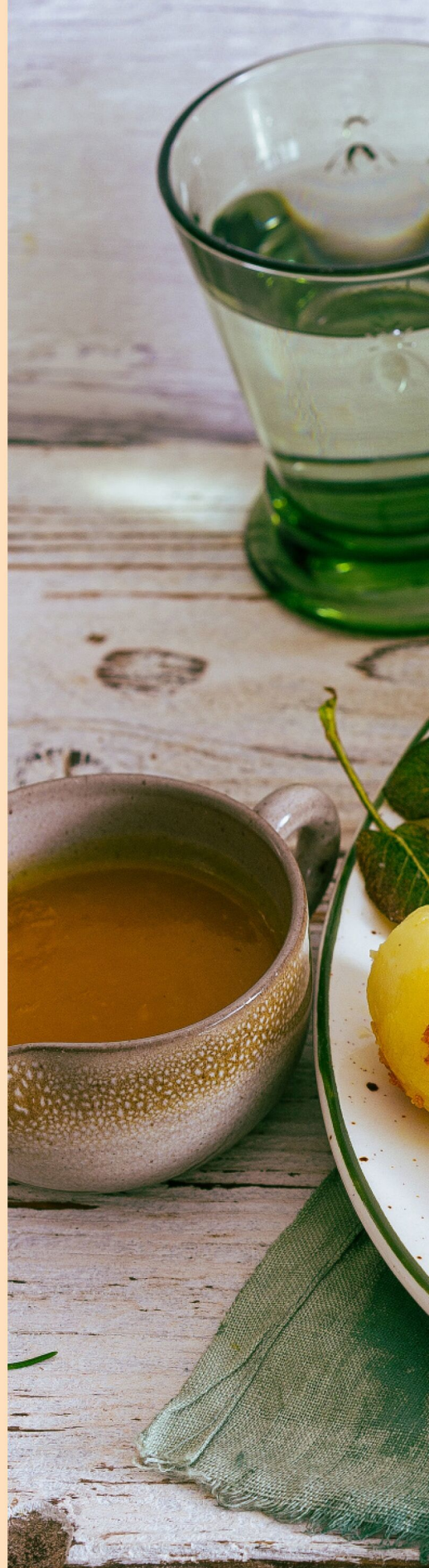
Essig hinzufügen, 15–20 Min. einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

3 Die Kartoffeln als Pellkartoffeln garen und pellen. Möhren bei Bedarf schälen, in 1 EL erhitztem Öl andünsten. Übrigen Orangensaft angießen, aufkochen, abgedeckt ca. 10 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Salbei waschen, Blätter abzupfen und trocken tupfen, mit den gegarten Kartoffeln im restlichen Öl anbraten, salzen und pfeffern. Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren. Den Braten aus dem Ofen nehmen, warm stellen. Den Bratenfond mit dem angerührten Mehl andicken, salzen, pfeffern. Den Braten in Scheiben schneiden, mit der Sauce, den Salbei-Kartoffeln, Orangen-Möhrrchen und Kürbis-Aprikosen-Chutney anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	478
Eiweiß	45 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	39 g



Geschmorte Putenbrust



Spaghetti mit Edamame und pochiertem Ei

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

Schnell fertig

Für Aktive

ZUTATEN

500 g Spaghetti
Salz
2 Knoblauchzehen
200 g Edamame
3 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
4 Eier (M)
1 kleines Bund Basilikum
1 EL Zitronensaft
Pfeffer aus der Mühle
Meersalzflocken zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1 Spaghetti nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.

2 Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden. Mit den Edamame in einer Pfanne im heißen Öl kurz andünsten. Mit etwas Nudelkochwasser ablöschen und 2–3 Min. garen.

3 In einem weiten Topf Wasser mit dem Essig aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren. Die Eier jeweils in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. In 4–5 Min. pochieren.

4 Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenige zum Garnieren beiseitelegen, dann den Rest in schmale Streifen schneiden. Die Spaghetti abtropfen lassen und mit dem Basilikum unter die Edamame schwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Auf Tellern anrichten.
Die Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abgetropft auf die Nudeln setzen. Mit etwas Meersalz und Pfeffer würzen und mit Basilikum garnieren.

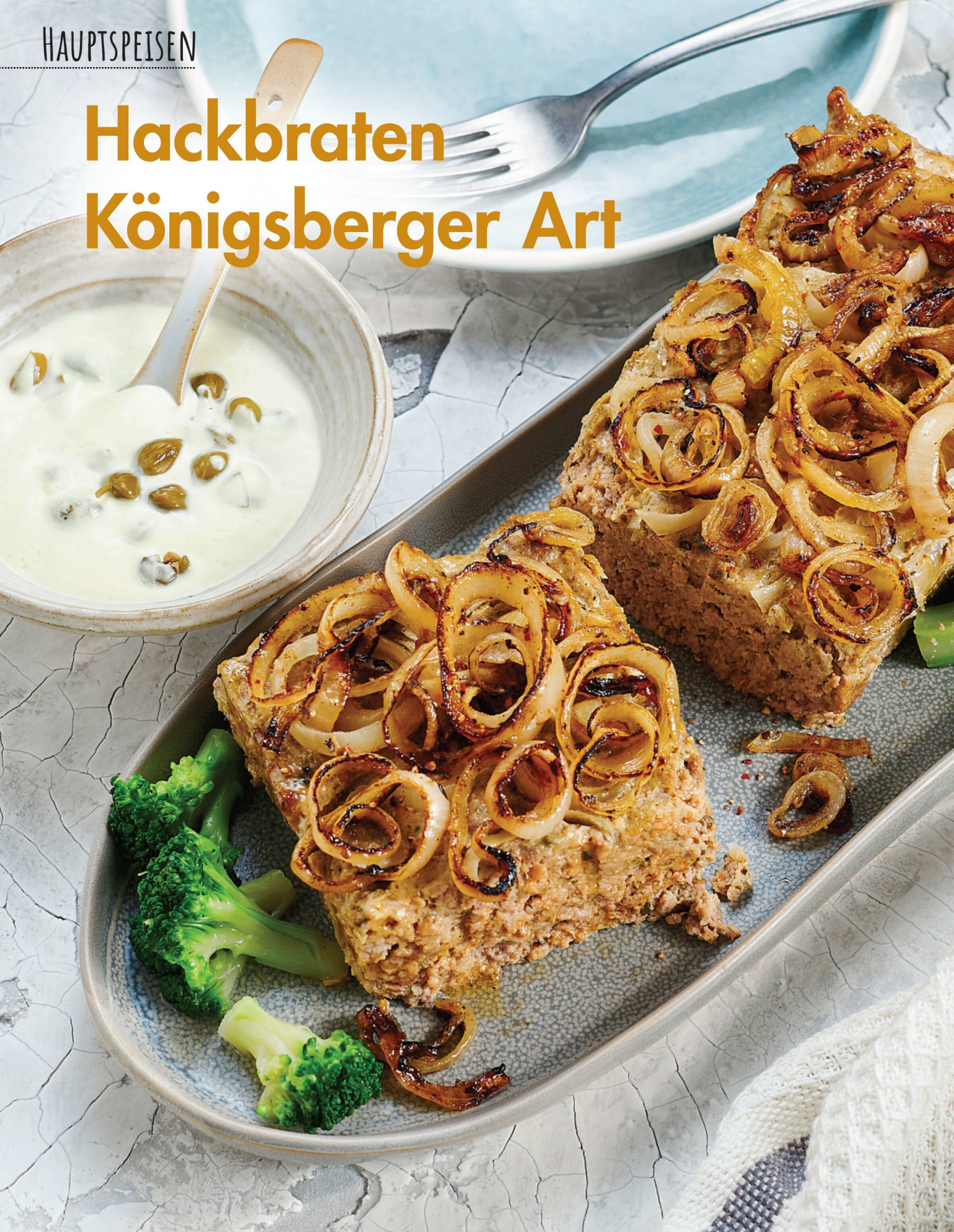
NÄHRWERTE

kcal	715
Eiweiß	29 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	98 g



HAUPTSPEISEN

Hackbraten Königsberger Art





• Zubereitungszeit: 80 Min. • Einfach • Portionen: 4

Grundrezept

Schmeckt warm & kalt

ZUTATEN

je 3 EL gehackte Petersilie
und Zwiebelwürfel (TK)
4 Scheiben Toastbrot
3 Sardellenfilets, in Öl
75 ml Milch
600 g Rinderhackfleisch
1 TL Senf
2 Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl
500 g Brokkoli
300 ml Bechamelsauce (Fertigprodukt)
150 g Sahne
40 g Kapern incl. 5–6 EL Sud
Außerdem: Öl für die Form

NÄHRWERTE

kcal	738
Eiweiß	52 g
Fett	46 g
Kohlenhydrate	25 g

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kastenform einfetten. Petersilie, Zwiebelwürfel, Toastbrot, Sardellenfilets und Milch im Mixer fein zerkleinern. Hackfleisch, Senf, Eier, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben, vermengen, zu einem Laib formen und in die vorbereitete Kastenform legen.
- 2 Zwiebeln abziehen, in dicke Ringe schneiden, auf dem Laib verteilen, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbraten samt Zwiebeln im Ofen in 50–60 Min. backen.
- 3 Den Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen und in leicht gesalzenem Wasser in 6–8 Min. garen. Die Bechamelsauce in einem kleinen Topf erwärmen. Die Sahne und die Kapern mit dem Kapernsud zufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Hackbraten mit Zwiebeln, Sauce, und Brokkoli anrichten. Als Beilage schmecken Salzkartoffeln.

Orientalische Gemüsepfanne

• Zubereitungszeit: 25 • Einfach • Portionen: 4

Marktfrische Zutaten

Vegetarisch

ZUTATEN

2 Zwiebeln
2 Zucchini
1 Dose Kichererbsen
(Abtropfgewicht 285 g)
200 g Räuchertofu
2 EL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
4 Datteln
200 g Paprika-Frischkäse
Salz
¼ TL Chili, gemahlen
2–3 TL orientalische Gewürzmischung
Granatapfelkerne und Kräuter
(Minze, Petersilie) zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Zwiebeln abziehen und in schmale Spalten schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden, die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.

2 Den Tofu würfeln, im erhitzten Öl in einer großen Pfanne ca. 5 Min. anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Zucchini in das verbliebene Bratfett geben und ca. 10 Min. braten.

3 Für den Dip den Knoblauch abziehen, mit 5 EL Wasser, Datteln und Frischkäse grob pürieren, mit Salz und Chili abschmecken.

4 Den Tofu und die Kichererbsen zur Zucchinimischung geben, zusammen erhitzen und mit der Gewürzmischung abschmecken. Die Gemüsepfanne auf Tellern anrichten, mit Granatapfelkernen und Kräutern garnieren und mit dem Dattel-Dip servieren.

NÄHRWERTE

kcal	307
Eiweiß	7 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	21 g



HAUPTSPEISEN



Parmesan-Hackbällchen mit Tomatensalat

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

Fürs Picknick

Alltags-Liebling

ZUTATEN

60 g Parmesan
100 g Semmelbrösel
3 Eier (M)
500 g Rinderhackfleisch
2 Bio-Orangen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Mehl
3 EL Pflanzenöl
500 g bunte Tomaten (in verschiedenen Größen)
150 g Rucola
2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 40 g Parmesan fein reiben, mit 80 g Bröseln vermischen. Zwei Eier verquirlen. Eine Orange waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Das Hackfleisch mit dem Orangenabrieb, restlichen Bröseln, dem dritten Ei, etwas Salz und Pfeffer verkneten und daraus Bällchen formen. Zum Panieren die Hackbällchen erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und dann in den Parmesan-Bröseln rollen. In einer Pfanne im heißen Öl rundherum in ca. 10 Min. goldbraun ausbraten.

2 Tomaten abbrausen, putzen und in Scheiben, Spalten oder Stücke schneiden. Den Rucola abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Die beiden Orangen dick schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken.

3 Für das Dressing Orangensaft, Essig, Olivenöl und etwas Salz verquirlen und abschmecken. Dann Tomaten, Rucola und Orangenfilets vorsichtig untermischen.

4 Die Bällchen auf dem Salat anrichten und zum Servieren den restlichen Parmesan darüber hobeln.

NÄHRWERTE

kcal	770
Eiweiß	41 g
Fett	48 g
Kohlenhydrate	41 g

Oliven-Thunfisch- Empanadas

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 16

Schmeckt warm & kalt

Fürs Buffet

ZUTATEN

1 Dose Thunfisch, naturell
(Abtropfgewicht 150 g)
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 kleine rote Paprikaschote
100 g marinierte Oliven
80 g grüne Erbsen (TK)
1 EL Olivenöl
40 g Parmesan
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Pck. Blätterteig (Fertigprodukt;
aus dem Kühlregal, 275 g)

ZUBEREITUNG

1 Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, auf Küchenpapier trockentupfen. Knoblauch und Schalotte abziehen. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Paprika mit dem Knoblauch,

der Schalotte und 40 g Oliven in kleine Würfel schneiden.

2 Knoblauch, Schalotte, Paprika, gewürfelte Oliven und die Erbsen im erhitzten Öl ca. 5 Min. braten. Den Parmesan reiben, mit dem Thunfisch untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig entrollen und mithilfe eines Ausstechers (8 cm Ø) Kreise ausstechen. Die Füllung auf den Teigkreisen verteilen, zusammenklappen und die Ränder dann sehr vorsichtig andrücken.

4 Die gefüllten Teigtaschen auf das vorbereitete Backblech legen, im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. goldbraun backen, mit den übrigen Oliven und nach Belieben mit einem frischen Salat servieren.

NÄHRWERTE

kcal	107
Eiweiß	5 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	8 g





HAUPTSPEISEN



Beefburger-Sandwiches

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

Fast food für zuhause

Klassiker

ZUTATEN

1 Biozitrone
100 g weiche Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Mayonnaise (Fertigprodukt)
¼ TL Oregano, gerebelt
60 g Rucola
1 Mini-Gurke
½ Bund Petersilie
4 Beefburger-Patties (Fertigprodukt)
2 EL Pflanzenöl
8 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
ca. 80 g Sprossen

ZUBEREITUNG

1 Die Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Für die Zitronen-Butter die Butter schaumig rühren, etwas Zitronenabrieb und -saft unterrühren, salzen, pfeffern. Für die Zitronencreme die Mayonnaise mit etwas Zitronenabrieb und -saft verrühren, mit Oregano würzen.

2 Den Rucola waschen und trocken schütteln. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abtupfen. Die Patties im erhitzten Öl von jeder Seite ca. 5 Min. braten. Toast rösten und mit der Zitronenbutter bestreichen. Sprossen abbrausen und trocken tupfen.

3 Vier Toastscheiben mit Rucola, dem Burgerpattie, Zitronenmayo, Gurke, Sprossen und Petersilie belegen, die restlichen Toastscheiben auflegen und die Sandwiches servieren.

NÄHRWERTE

kcal	738
Eiweiß	36 g
Fett	56 g
Kohlenhydrate	22 g

HAUPTSPEISEN



Tomaten-Pfannkuchen

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

Lässt sich variieren

Alltags-Liebling

ZUTATEN

Für den Teig:

250 g Weizenmehl (Type 550)

3 Eier

400 ml Milch

140 g Tomatenmark

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 EL Rapsöl

Für die Füllung:

2 große Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

je 3–4 Stängel Salbei, Petersilie

und Rosmarin

Salz

100 g Grana Padano , 2 EL Olivenöl

Rosa Pfefferbeeren zum Garnieren

NÄHRWERTE

kcal	609
Eiweiß	23 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	49 g

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Eier, Milch, Tomatenmark, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren, abdecken

und 30 Min. quellen lassen. Für die Füllung die Zucchini waschen und grob raspeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch abziehen und durchpressen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abstreifen bzw. abzupfen und hacken. Den Käse grob reiben.

2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel dazu geben und 2 Min. bei großer Hitze anbraten. Zucchini dazu geben und weiter bei mittlerer Hitze für 5 Min. braten. Die Kräuter einrühren, dann die Pfanne beiseite ziehen. In einer zweiten beschichteten Pfanne nacheinander im erhitzten Öl aus dem Tomatenteig 8 dünne Pfannkuchen ausbacken.

3 Die Pfanne mit der Zuccinifüllung wieder aufsetzen und erhitzen. Sobald die Flüssigkeit zu köcheln beginnt, den Käse unterrühren. Pfannkuchen damit füllen und zusammengefasst mit Rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

Ofenlachs auf Spinatsalat

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

Schnell fertig

Leichte Küche

ZUTATEN

500 g Lachsfilet, ohne Haut

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

100 g Babyblattspinat

100 g Rucola

200 g Himbeeren

150 g Heidelbeeren

4 EL Orangensaft

1 EL Apfelessig

1 EL Honig

2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen, ggf. in Tranchen schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15–20 Min. garen.

2 Inzwischen Spinat und Rucola abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Auf Tellern anrichten. Die Beeren verlesen und etwa 1 Handvoll Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Für das Dressing mit dem Orangensaft, Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen und abschmecken.

3 Den Lachs auf das Salatbett legen und das Dressing darüber träufeln. Mit den übrigen Beeren garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	283
Eiweiß	22 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	9 g



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

Lässt sich variieren

Leichte Küche Küche

ZUTATEN

200 g Basmatireis
400 g Hähnchenbrustfilet
1 walnussgroßes Stück Ingwer
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Limette
1 EL Sesamöl
400 g grüner Spargel
Salz
200 g Rotkohl
2 Möhren
150 ml Geflügelbrühe
2 EL Erdnussbutter
1 TL Currypulver
Cayennepfeffer

NÄHRWERTE

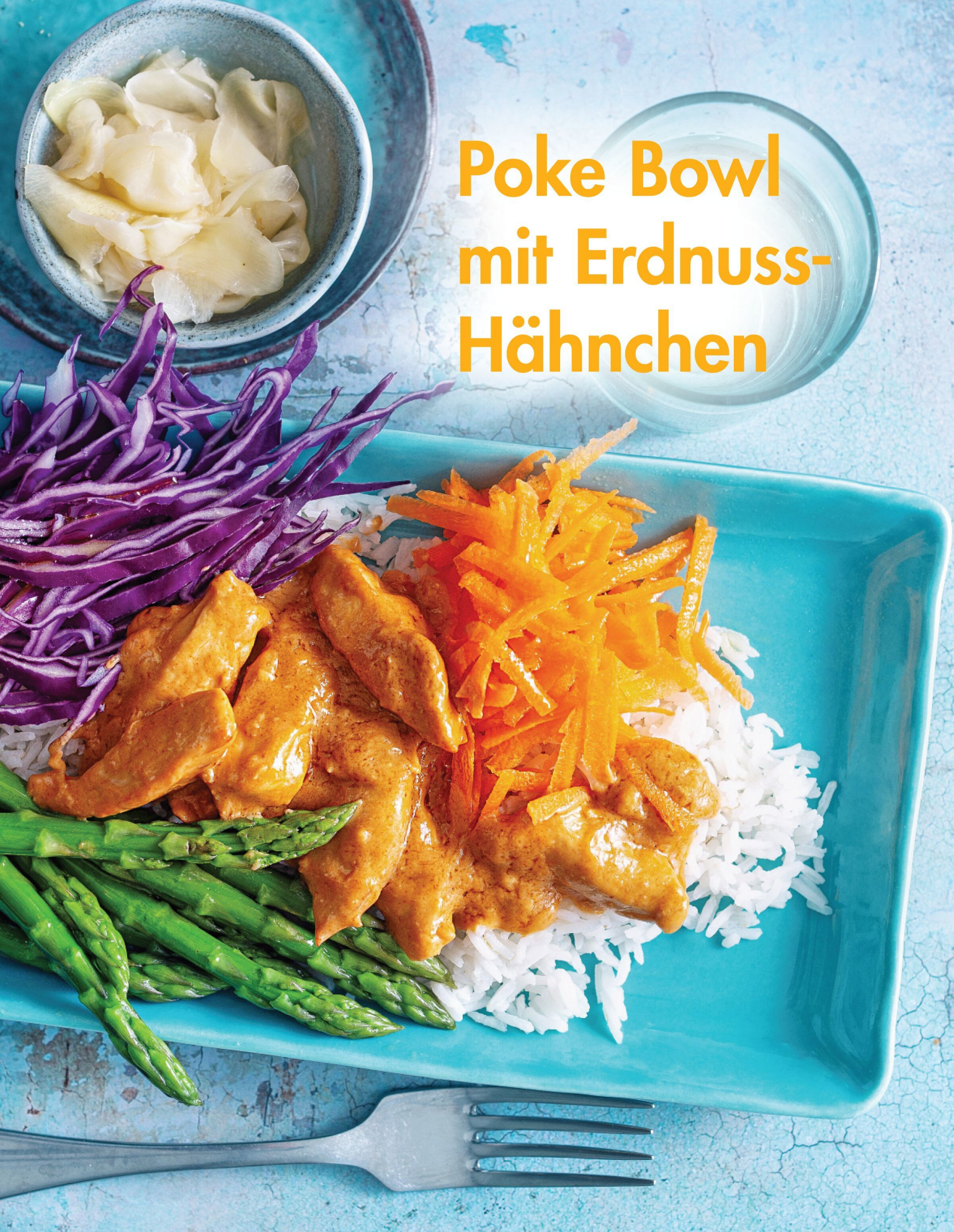
kcal	434
Eiweiß	33 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	51 g

ZUBEREITUNG

- 1 Reis nach Packungsangabe garen.
Hähnchenbrustfilet trocken tupfen,
in mundgerechte Stücke schneiden.
Den Ingwer schälen, fein reiben und in
einer Schüssel mit dem Limettensaft,
-abrieb und Sesamöl verrühren.
Hähnchenfiletstücke untermischen
und ca. 10 Min. marinieren lassen.
- 2 Inzwischen den Spargel waschen,
im unteren Drittel schälen, holzige
Enden abschneiden und die Stangen in
Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen.
Abschrecken und abtropfen lassen.
Den Rotkohl abrausen, putzen und
in feine Streifen schneiden oder hobeln.
Die Möhren schälen und raspeln.
- 3 Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke
darin ca. 4 Min. anbraten. Die
Brühe angießen und die Erdnussbutter
unterrühren. Mit Currypulver, Salz und
Cayennepfeffer würzen und ca. 3 Min.
köcheln lassen. Abschmecken und
zusammen mit Spargel, Kohl und Möhren
auf dem Reis anrichten.



Poke Bowl mit Erdnuss- Hähnchen



Rhabarber-Erdbeer-Crumble

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 12

Grundrezept

Alltags-Liebling

ZUTATEN

Für den Crumble:

50 g Cashewkerne

100 g Weizenmehl (Type 550)

100 g zarte Haferflocken

100 g Zucker

150 g weiche Butter

300 g Rhabarber

500 g Erdbeeren

Außerdem: Butter für die Formen

Für die Joghurtcreme:

1 kleine Bio-Orange

150 g Sahne

1 Pckg. Vanillezucker

150 g Sahnejoghurt

2 EL Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Für den Crumble die Cashewkerne fein hacken. Mehl, Haferflocken,

60 g Zucker und die Butter zu Streuseln verarbeiten. Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Erdbeeren und Rhabarber mit dem restlichen Zucker vermischen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen und die Förmchen (oder eine große Tarte- bzw. Springform) einfetten. Rhabarber-Erdbeermischung und Streusel in den Formen verteilen, im Ofen 25–30 Min. backen.

3 Für die Joghurtcreme die Orange heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Orange halbieren und den Saft auspressen. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Joghurt, Orangenschale und den -saft sowie die Sahne verrühren. Crumble mit Puderzucker bestäuben und mit der Joghurt-Creme servieren.



NÄHRWERTE

kcal	296
Eiweiß	4 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	28 g





NÄHRWERTE

kcal	281
Eiweiß	4 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	18 g

Eclairs mit Espressocreame

• Zubereitungszeit: 75 Min. • Für Könner • Portionen: 20

Grundrezept

Fürs Buffet

ZUTATEN

Für den Brandteig:

50 g Butter

Salz

2 EL Vanillezucker

180 g Weizenmehl (Type 550)

4 Eier (Gr. M)

1 TL Backpulver

Für die Creme:

250 g Sahne

Mark von 1 Vanilleschote

1 EL Instant-Espressopulver

4 Eigelbe

100 g Zucker

250 g Butter

150 g weiße Schokolade

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Für den Brandteig $\frac{1}{4}$ l Wasser mit der Butter, 1 Prise Salz und dem Vanillezucker aufkochen. Das Mehl auf einmal hineingeben und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich eine weiße Schicht am Topfboden bildet und der Teig sich als Kloß vom Boden löst.

2 Teig in eine Schüssel geben und sofort 1 Ei unterrühren, den Teig ca. 10 Min. abkühlen lassen. Die restlichen Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührgeräts unter den Teig rühren, dann das Backpulver untermengen.

3 Backofen auf 200°C vorheizen. Brandteig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech 20 Streifen spritzen. Im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen (die Ofentür nicht öffnen!). Herausnehmen, waagrecht halbieren und die Eclairs abkühlen lassen.

4 Für die Creme die Sahne mit Vanillemark und Espressopulver aufkochen und ziehen lassen. Eigelbe mit dem Zucker verrühren, die heiße Sahne unter Rühren hinzufügen, alles zurück in den Topf gießen und bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzen, bis die Creme dicklich ist. Die Vanillecreme durch ein Sieb passieren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

5 Butter ca. 10 Min. dickschaumig schlagen, die Vanillecreme nach und nach unter die Butter rühren. Die weiße Schokolade in einer Schüssel im heißen Wasserbad schmelzen und unter die Creme ziehen. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, auf die untere Hälfte der Eclairs spritzen und die Deckel aufsetzen. Mit Puderzucker bestäuben.

Mokka-Schoko-Fudge

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 40

Wenig Zutaten

Zum Verschenken

ZUTATEN

150 g Bitterschokolade
(mind. 70 % Kakaogehalt)
50 g Butter
150 g Puderzucker
½ TL gemahlener Kardamom
2 TL Instant-Espressopulver
3 EL Kaffeeликör (z. B. Kahlúa)

ZUBEREITUNG

1 Die Schokolade grob hacken und in einem Topf zusammen mit der Butter unter Rühren bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Puderzucker dazusieben, das Espressopulver und den Kaffeeликör hinzufügen, alles sorgfältig verrühren.

2 Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Fudge-Masse in die Form gießen, glatt streichen und für ca. 4 Std. kalt stellen. Espresso-Fudge mithilfe des Papiers aus der Form heben und in mundgerechte Stücke schneiden.

NÄHRWERTE

kcal	43
Eiweiß	1 g
Fett	2 g
Kohlenhydrate	6 g





A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with scoops of pink strawberry yogurt ice cream. The ice cream is studded with small dark chia seeds. A single strawberry is sliced lengthwise and placed on top of the ice cream. A small white pitcher in the background contains a red strawberry sauce. The bowl sits on a white scalloped-edge plate. A pink-handled spoon and a sprig of green basil are also on the plate. The background is a rustic wooden surface.

Erdbeer- Joghurt-Eis mit Chia

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

Lässt sich gut vorbereiten

Saison-Highlight

ZUTATEN

1 Vanilleschote
200 g Sahne
450 g Erdbeeren
70 g Zucker
300 g griechischer Joghurt
20 g Chiasamen
4 EL Erdbeerlimes

ZUBEREITUNG

1 Für das Eis die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Sahne mit dem Vanillemark steif schlagen.

2 Erdbeeren waschen und putzen. 250 g in Würfel schneiden und die Hälfte davon pürieren. Zucker, Joghurt, Chiasamen, Erdbeerpüree und -würfel verrühren. Die Sahne unterheben und die Erdbeercreme in einer Eismaschine nach Anleitung frosten.

3 Zum Servieren die restlichen Erdbeeren (200 g) ebenfalls zur Hälfte pürieren, den Erdbeerlimes unterrühren. Das Eis portionieren, mit dem Erdbeerpüree und den restlichen Erdbeeren anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	360
Eiweiß	5 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	26 g

Holunderblüten-Panna Cotta

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

Grundrezept

Für Gäste

ZUTATEN

3–4 frische Blütendolden vom Holunder
100 ml Milch
4 Blatt weiße Gelatine
1 Vanilleschote
600 g Sahne
100 g Zucker
250 g Erdbeeren
250 g gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

1 Die Holunderblüten vorsichtig ausschütteln. Mit der Milch in ein Gefäß geben und über Nacht kalt stellen. Dann die aromatisierte Milch durch ein Sieb abgießen. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

2 Sahne, Milch, 75 g Zucker, die Vanilleschote und das Vanillemark in einem Topf erwärmen. Vanilleschote anschließend wieder entfernen. Gelatine ausdrücken, tropfnass in der Flüssigkeit auflösen. Die Flüssigkeit auf vier mit kaltem Wasser ausgespülte Gefäße oder Förmchen verteilen und für ca. 4 Std. zum Gelieren kalt stellen.

3 Die Erdbeeren waschen, putzen, die Hälfte mit dem restlichen Zucker pürieren und die übrigen Erdbeeren klein schneiden. Die Beerenmischung waschen, putzen, evtl. in Stücke schneiden, mit dem Erdbeerpüree und -würfeln mischen.

4 Förmchen mit der Panna Cotta kurz in heißes Wasser tauchen, auf Teller stürzen und mit der Beerenmischung garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	622
Eiweiß	7 g
Fett	49 g
Kohlenhydrate	38 g





Limetten-Kokos-Cheesecake

• Zubereitungszeit: 45 Min. • Einfach • Portionen: 8

Grundrezept

Ohne Backen

ZUTATEN

5 Blätter weiße Gelatine

150 g Butterkekse

60 g Butter

3 Bio-Limetten

100 g Puderzucker

300 g Frischkäse

80 g Kokosraspel

300 g Sahne

einige Minzblättchen

ZUBEREITUNG

1 Den Boden einer kleinen Springform (20 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, Butterkekse fein zerkleinern.

2 Butter schmelzen, zerkleinerte Kekse untermischen, in die vorbereitete Springform geben, mit dem Löffelrücken gleichmäßig verteilen und festdrücken. Den Boden ca. 30 Min. kalt stellen. Die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, von 1 Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zwei Limetten für die Garnitur in dünne Scheiben schneiden.

3 Puderzucker mit dem Frischkäse, Limettenabrieb und dem -saft sowie 70 g Kokosraspeln verrühren. Die Sahne steif schlagen. Gelatine ausdrücken, nach Packungsanweisung in einem Töpf-

chen bei geringer Hitze auflösen und vorsichtig mit 3 EL der Frischkäse-Kokos-Mischung verrühren. Anschließend die restliche Frischkäse-Kokos-Mischung und die geschlagene Sahne unterheben.

4 Creme auf dem Keksboden verteilen, 10 Std. (am besten über Nacht) kalt stellen. Sobald die Creme beginnt zu gelieren, den Kuchen mit den Limettenscheiben belegen und mit den übrigen Kokosraspeln bestreuen. Zum Servieren die Minze waschen, trocken tupfen und dann den Kuchen damit garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	366
Eiweiß	5 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	24 g

Apfel-Baiser- kuchen

• Zubereitungszeit: 95 Min. • Einfach • Portionen: 12

Wenige Zutaten

Sonntagskuchen

ZUTATEN

3 Eier
125 g Butter
200 g Weizenmehl (Type 550)
40 g Puderzucker
½ Pck. getrocknete Zitronenschale
500 g Äpfel
Saft von 1 kleinen Zitrone
80 g Zucker, Salz
Außerdem: Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1 Die Eier trennen. Butter, Mehl, den Puderzucker, Zitronenschale und die Eigelbe zu einem glatten Mürbeteig verkneten, in Folie wickeln und für ca. 30 Min. kaltstellen.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Springform (26 cm Ø) fetten. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse

entfernen, die Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft und 2 EL Zucker ca. 10 Min. kochen.

3 Den Teig zwischen Backpapier ausrollen, die Springform damit auskleiden, dabei einen kleinen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und im Ofen in ca. 20 Min. goldbraun backen. Das Eiweiß, den übrigen Zucker und 1 Prise Salz steif schlagen.

4 Die Apfelmischung auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Den Eischnee wolkig darauf verstreichen, weitere 10–15 Min. backen, bis sich die Spitzen des Eischnees goldbraun färben. Den Kuchen dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

NÄHRWERTE

kcal	229
Eiweiß	4 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	27 g





Kuchen im Eishörnchen

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

Ohne Backen

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

1 Biskuit-Tortenboden
(Fertigprodukt; 250 g)
40 g Butter, zimmerwarm
2 EL Zucker
100 g Frischkäse, natur
6 Eiswaffeln
100 g weiße Kuvertüre
100 g Zartbitterkuvertüre
40 g buntes Zuckerdekor
30 g Haselnusskrokant
30 g Schokoladenstreusel (dunkel)

ZUBEREITUNG

1 Den Biskuit fein zerkrümeln. Butter mit dem Zucker cremig rühren. Den Frischkäse untermischen, mit den Kuchenbröseln zu einer formbaren Masse vermengen. Daraus 6 Bällchen in Eiskugelgröße formen, ca. 30 Min. kaltstellen, dann jeweils in eine Eiswaffel setzen.

2 Kuvertüre jeweils schmelzen und wieder abkühlen lassen, sodass sie nicht mehr zu flüssig ist. Kugeln jeweils vorsichtig mit Kuvertüre überziehen und mit Zuckerdekor, Krokant und Streuseln dekorieren. Bis zum Servieren kaltstellen.

NÄHRWERTE

kcal	617
Eiweiß	8 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	74 g





NÄHRWERTE

kcal	374
Eiweiß	6 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	37 g

Erdbeertorte mit Champagnersirup

• Zubereitungszeit: 120 Min. • Für Könner • Portionen: 12

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

Für den Pistazienbiskuit:

30 g Butter, 1 Biozitrone

3 Eier, 120 g Zucker

2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille

Salz, 50 g Pistazien

115 g Weizenmehl (Type 550)

1 Pk. Vanillepuddingpulver

1 TL Backpulver

Für den hellen Biskuit:

2 Eier, 80 g Zucker

abgeriebene Schale von ½ Biozitrone

100 g Weizenmehl (Type 550)

1 TL Backpulver

Für den Sirup:

200 ml Champagner, 75 g Zucker

Für Füllung und Garnitur:

ca. 400 g g Erdbeeren

80 g Erdbeerkonfitüre

400 g Sahne

2 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille

500 g Magerquark, 50 g Zucker

Zum Verzieren:

ca. 150 g kleine Erdbeeren

30 g gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180°C vorheizen, eine Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Butter schmelzen und abkühlen lassen. Von der Zitronen die Schale abreiben und den Saft auspressen. Eier trennen. Eigelb, 4 EL Zitronensaft, Zucker und Vanille ca. 5 Min. schaumig schlagen.

2 Flüssige Butter unterrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steifschlagen, auf die Eigelbcreme geben. Pistazien mahlen, mit Mehl, Puddingpulver und Backpulver mischen, mit Zitronenabrieb unterheben. Teig in der Form glatt streichen, im Ofen in ca. 30 Min. backen. Auskühlen lassen.

3 Für den hellen Biskuitboden eine zweite Springform mit Backpapier auslegen. Die Eier trennen. Eiweiß mit 2 EL kaltem Wasser steif schlagen. Den Zucker einrieseln lassen. Eigelbe mit dem Zitronenabrieb verrühren, unter den Eischnee mischen. Mehl und Backpulver darauf sieben und locker unterheben.

Teig in der Form glatt streichen, im 180°C heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Ebenfalls auskühlen lassen.

4 Für den Sirup Champagner und Zucker aufkochen, 10-15 Min. sirupartig einkochen, dann etwas abkühlen lassen. Für die Füllung die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen. 350 g Beeren halbieren oder vierteln. Den Pistazienboden auf eine Tortenplatte legen und mit dem Sirup tränken. Die Konfitüre erwärmen und den Boden damit bestreichen.

5 Die Sahne mit der Vanille steif schlagen. Quark und Zucker verrühren, Sahne unterheben. Den Pistazienboden mit Erdbeeren belegen, mit der Hälfte der Creme bestreichen. Den hellen Biskuitboden auflegen. Mit der übrigen Creme die Oberfläche und den Rand der Torte bestreichen. Torte für ca. 3 Std. kaltstellen. Zum Servieren die Torte mit den restlichen Erdbeeren garnieren und mit Pistazien bestreuen.

Heidelbeer-Tartelettes

• Zubereitungszeit: 70 Min. • Einfach • Portionen: 6

Lässt sich variieren

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

Für den Mürbeteig:

250 g Weizenmehl (Type 550)

150 g kalte Butter

1 Ei (M)

100 g Zucker

100 g gemahlene Haselnüsse

1 Prise Salz

2 EL Sahne

Für den Belag:

250 g Heidelbeeren

50 g Puderzucker

2 EL Zitronensaft

1 EL Vanillepuddingpulver

(zum Kochen)

Außerdem: Butter für die Förmchen,

Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Butter würfeln, mit dem Ei, Zucker, Haselnüssen und dem Salz hinzufügen und zu Krümeln vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. In Folie gewickelt für ca. 30 Min. kalt stellen.

2 Backofen auf 180°C vorheizen. Tartelettförmchen mit Butter fetten, den Teig zwischen Backpapier ausrollen. Rechtecke, etwas größer als die Formen, ausschneiden. Den Teig die Förmchen legen und an Boden und Rand andrücken. Evtl. kalt stellen. Den Teigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Aus dem übrigen Teig schmale Streifen schneiden.

3 Für den Belag die Heidelbeeren abbrausen, verlesen und trocken tupfen. Mit Puderzucker, Zitronensaft und Puddingpulver locker vermischen und auf dem Teig verteilen. Mit den Teigstreifen gitterförmig belegen und den Teig mit der Sahne bepinseln. Die Tartelettes im Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

NÄHRWERTE

kcal	602
Eiweiß	8 g
Fett	34 g
Kohlenhydrate	62 g

