

# Rezepte

mit Pfiff

Mediterran inspiriert:  
Zitronen-Kräuter-Hähnchen  
mit Tomaten aus dem Ofen  
Seite 22



Für den Vorrat



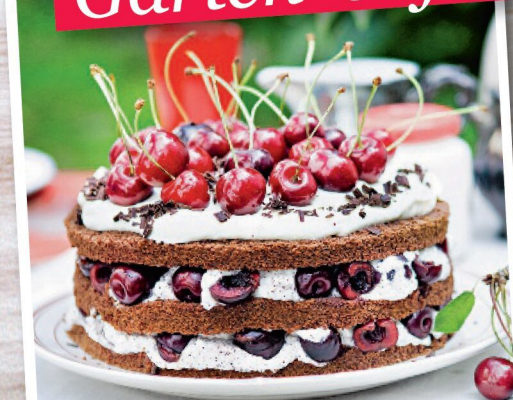
Küchenschätze im Glas, ganz  
einfach selbst gemacht

Lieblings-Nudeln



Mal als Salat, mal aus dem Ofen:  
Hier findet jeder seinen Favoriten

Süßes aus dem  
Garten-Café



Fruchtige Prachtstücke fürs gemütliche  
Kaffeekränzchen im Freien

95  
traumhafte  
Schlemmer-  
Rezepte



Genuss-Ideen

## für den Sommer

Weitere  
Themen in  
dieser  
Ausgabe

Feine Urlaubsmitbringsel



Herrlich vielseitig: Gehen Sie mit  
uns auf kulinarische Weltreise





*Glücklich  
steht mir gut!*  
**Lea**

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

**MEHR ICH. LEA.**

JEDEN MITTWOCH NEU AM KIOSK

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



# Das finden Sie in diesem Heft

## Kochen

- 04 Das Beste fürs Sommerfest
- 08 Bitte ein Steak
- 10 So lieben wir Nudeln
- 14 Kochen nach Bildern: Lachs-Lasagne
- 16 Kulinarische Urlaubsgrüße
- 20 Lieblings-Eis, selbst gemacht
- 22 Geflügel für Genießer
- 26 Kochen mit Zucchini
- 28 Kulinarisch unterwegs in Bockenem
- 32 Pfiffige Campingküche
- 34 Rezepte zum Sammeln: Melonen
- 38 Schlemmer-Salate mit raffinierten Extras
- 40 Jetzt geht's ans Eingemachte
- 42 Schönes Zuhause: Blüten als Tischdeko

## Backen

- 44 Prachtstücke aus dem Garten-Café
- 48 Von der Sonne geküsst: Pfirsichkuchen
- 50 Herrlich erfrischende Eistorten
- 54 Ein Herz für Kirschen
- 56 Farbenfrohe Beerenkuchen
- 60 Backen nach Bildern: Himbeer-Käsesahne
- 62 Himmlische Cocktail-Kuchen

## Ständige Rubriken

- 21 Gewinnrätsel
- 37 Küchen-Journal mit Gewinnspiel
- 67 Vorschau/Impressum

Unsere Titel-Themen sind gelb markiert



Das Beste fürs Sommerfest, S. 04



Neue Pasta-Ideen, S. 10



Feines mit Zucchini, S. 26



Fruchtige Pfirsichkuchen, S. 48



# Das Beste fürs Sommerfest

Schöne Tage, laue Nächte



## Gemischter Salat knusprig verfeinert

### Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g TK-Erbsen • Salz • 50 g Pekannüsse • 2 Tomaten
- 8 Radieschen • 3 EL Apfelessig
- 5 EL Olivenöl • 4 EL Distelöl
- Pfeffer • 1 Knoblauchzehe • 200 g Romanasalatherzen • 1 Bd. Rucola
- 2 Beete Radieschenkresse

### So wird's gemacht:

**1** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. garen, abgießen und

abschrecken, abtropfen lassen. Pecannüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Die Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig heraus schneiden, Tomaten achtern. Radieschen putzen, waschen, halbieren.

**2** Essig mit etwas Salz verrühren, Öle und 1 EL Wasser unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Knoblauch mit Salz im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Eine Salatschüssel damit einreiben.

**3** Romanasalat und Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und evtl. in mundgerechte Stücke zupfen.

**4** Salate kurz vor dem Servieren mit Erbsen, Tomaten und Radieschen mischen und Dressing darübergeben. Kresse vom Beet schneiden, mit den Nüssen auf den Salat streuen.



**Zubereitung:** 30 Min.

**Pro Portion:** 200 kcal,

**KH:** 8 g, **F:** 16 g, **E:** 4 g





## Obstsalat auf Schoko-Creme

### Zutaten für 8 Portionen:

- 400 g Zartbitter-Schokolade • 400 ml heißer Espresso • 400 ml Sahne
- 400 g Mascarpone • 800 g gem. Beeren • 600 g Pfirsiche, Nektarinen
- 1 Vanilleschote • 6 EL Honig • 1/2 Bio-Zitrone • 1/2 Bd. Basilikum

### So wird's gemacht:

**1** Die Zartbitter-Schokolade fein hacken, mit heißem Espresso übergießen und schmelzen. Abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen. Schokolade mit dem Mascarpone verrühren. Die Sahne unterheben. Die Creme auf 8 Dessertschalen verteilen und mind. 4 Std., besser aber über Nacht, kühlen.

**2** Die Beeren verlesen, putzen und ggf. halbieren. Die Pfirsiche und Nektarinen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Alle Früchte vermengen.

**3** Das Mark der Vanilleschote herauskratzen, mit dem Honig verrühren. Von der Zitrone 1 TL Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter grob schneiden und mit Honig, Zitronensaft, -schale unter das Obst mischen. Kurz vor dem Servieren auf der Schokoladen-Creme verteilen.

**i** **Zubereitung:** 40 Min.  
**Kühlen:** 4 Std.  
**Pro Portion:** 735 kcal,  
KH: 39 g, F: 60 g, E: 8 g

## Tortilla-Torte mit Chorizo

### Zutaten für 8 Stücke:

- 500 g vorw. festkochende Kartoffeln • Salz • 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Bd. Petersilie • 200 ml Milch • 6 Eier • Pfeffer, Muskat, Paprikapulver
- 7 EL Olivenöl • 8 Mini-Paprika (Pimientos de Padrón) • 80 g Chorizo

### So wird's gemacht:

**1** Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. in Salzwasser kochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Das Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden.

**2** Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Petersilie hacken. 2/3 davon mit Milch pürieren. Mit Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver sowie 2 EL Öl verquirlen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. 3 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoff-

felscheiben, Kürbisspalten darin ca. 4 Min. anbraten. Eimasse angießen. In der Ofenmitte 20 Min. backen.

**3** Mini-Paprika waschen. Chorizo pellen, in Scheiben schneiden. Beides im übrigen Öl anbraten. Salzen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und mit Chorizo-Paprika und übriger Petersilie bestreut servieren.

**i** **Zubereit.:** 40 Min.; **Backen:** 20 Min.; **Pro Stück:** 530 kcal,  
KH: 25 g, F: 37 g, E: 21 g



## Gefüllte Tomaten aus dem Ofen

### Zutaten für 8 Portionen:

- 8 Strauchtomaten (à ca. 100 g) • 150 g Baguette • 130 g Butter • Salz
- 30 g Basilikum • 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan) • 3 EL Olivenöl • 2 EL Weißweinessig • Pfeffer • 2-3 TL Kakaopulver • 1 TL rosenscharfes Paprikapulver

### So wird's gemacht:

**1** Tomaten waschen und jeweils den Deckel abschneiden. Das Innere mit einem kleinen Löffel über einem feinen Sieb auslösen, Saft dabei auffangen. Tomaten auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen. Brot in kleine Würfel schneiden.

**2** Butter schmelzen, Brotwürfel darin goldbraun rösten. Salzen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Käse in einer Küchenmaschine fein pürieren.

**3** Tomatensaft mit Öl und Essig würzen. Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad).

**4** Die Brotwürfel mit Tomatensaft, Basilikumpüree, dem Kaka- und Paprikapulver mischen. Salzen, pfeffern. Tomaten damit füllen, leicht andrücken. Tomatendeckel aufsetzen. In geölter Auflaufform 20 Min. garen.

**i** **Zubereit.:** 25 Min.; **Backen:** 20 Min.; **Portion:** 235 kcal,  
KH: 13 g, F: 18 g, E: 4 g







## Würziges Oliven-Focaccia aus Kartoffeln

### Zutaten für 8 Portionen:

- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Würfel Hefe • 500 g Mehl (Type 550) • 4 EL Olivenöl • Salz • 20 g Honig • 15 Oliven (entsteint)
- 1 Zweig Rosmarin

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 160 Grad/ Umluft: 140 Grad). Die Kartoffeln waschen, ungeschält auf einem Blech verteilen und 50 Min. backen.

**2** Kartoffeln herausnehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken. Hefe in einer Schüssel in 80 ml lauwarmem Wasser auflösen, 2 EL Mehl locker unterheben und 10 Min. quellen lassen. 120 ml warmes Wasser, zerdrückte Kartoffeln, restliches Mehl, 2 EL Öl und 1 TL Salz zugeben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Auf bemehlter Fläche kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 60 Min. aufgehen lassen.

**3** Teig in eine gefettete Form geben, weitere 30 Min. gehen lassen. 2 EL Olivenöl, Honig, 2 EL Wasser und Salz verrühren, Oberfläche damit bepinseln. Die Oliven in den Teig drücken. Ca. 25 Min. backen. Rosmarin hacken. 5 Min. vor Ende der Backzeit aufstreuen.

**i** **Zubereit:** 45 Min.; **Backen:** 75 Min.; **Ruhen:** 1 Std. 40 Min.  
**Pro Portion:** 300 kcal,  
KH: 50 g, F: 7 g, E: 7 g



Ines Knoblauch,  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Wer keine Oliven mag, kann die Focaccia auch mit getrockneten Tomaten, Artischocken aus dem Glas oder roten Zwiebelringen belegen.“





## Basilikum-Tarte mit Beeren

### Zutaten für 8 Portionen:

• 200 g kalte Butter • 100 g Puderzucker • 1 Ei • 40 g gemahl. Mandeln  
• 270 g Mehl (gesiebt) • Hülsenfrüchte zum Blindbacken • 40 g Basilikum • Salz • 1 Vanilleschote • 500 ml Milch • 60 g Zucker • 40 g Speisestärke • 4 Eigelb • 300 g gem. Beeren • 2 EL geh. Mandeln

### So wird's gemacht:

**1** Butter in Würfeln, Puderzucker, Ei, gemahl. Mandeln, Mehl verkneten. Teig ausrollen. 30 Min. kühlen.

**2** Den Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Teig in Tarteform (ø 28 cm) geben. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten bedecken und 10 Min. blindbacken. Papier, Hülsenfrüchte entfernen, ca. 12 Min. weiterbacken.

**3** Die Basilikumblätter 5 Sek. in kochendem Salzwasser garen. Kalt abschrecken, ausdrücken und

hacken. Vanillemark herauskratzen. Mit Schote, Milch, Zucker aufkochen. Stärke mit 3 EL Wasser verrühren. Mit Eigelben in die warme Milch rühren. Unter Rühren aufkochen. Schote entfernen, Basilikum zugeben. Pürieren. Neu aufkochen, in die Tarte gießen. 6 Std. abkühlen lassen. Mit Beeren, geh. Mandeln garnieren.

**i** Zubereit.: 50 Min.; Kühlen: 6,5 Std.; Backen: 22 Min.  
Pro Portion: 570 kcal, KH: 56 g, F: 32 g, E: 10 g



LOW  
CARB

## Zartes Roastbeef fruchtig glasiert

### Zutaten für 8 Portionen:

• 1,5 kg Roastbeef (ohne Fettdeckel; pariert) • 50 g Bitterorangen-Marmelade • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

### So wird's gemacht:

**1** Das Roastbeef 60 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Marmelade, 1 EL Öl und 1 EL Wasser verrühren. Backofen vorheizen (Elektro: 120 Grad/Umluft: 100 Grad). Das Roastbeef rundum salzen. In einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl ca. 1 Min. je Seite scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen, die Oberseite mit Marmelade einreiben. Das Fleischthermometer ins Fleisch stecken. Auf den Gitterrost legen, Backblech darunterschieben und bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad ca. 35 Min. garen.

**2** Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken, 5 Min. ruhen lassen.

**i** Zubereit.: 50 Min.; Ruhen: 60 Min.; Garen: 35 Min.  
Pro Portion: 330 kcal, KH: 7 g, F: 12 g, E: 44 g

**TIPP** Servieren Sie dazu einen Dip aus 350 g Grillpaprika (Glas), 2 gehackten Zwiebeln, 1 gehackten Knoblauchzehe und 7 EL Olivenöl. Alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.



SCHELL

## Limonade herrlich erfrischend

### Zutaten für 8 Gläser:

• 150 g Himbeeren • 4 Bio-Orangen • 400 ml Himbeersirup • Saft einer Bio-Zitrone • Eiswürfel • 1 l Mineralwasser

### So wird's gemacht:

**1** Die Himbeeren verlesen und evtl. vorsichtig abbrausen. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und zwei davon in Stücke oder Spalten schneiden. Danach die übrigen beiden Orangen halbieren und den Saft auspressen.

**2** Die Himbeeren und Orangenspalten in einen Getränkespender oder großen Krug füllen oder direkt auf einzelne Gläser verteilen. Den Himbeersirup, Orangensaft und Zitronensaft hineinfüllen, Eiswürfel

zugeben und mit Mineralwasser auffüllen. Sollte es zu süß sein, nach Bedarf noch etwas mehr Zitronensaft zugeben und sofort servieren.

**i** Zubereitung: 10 Min.  
Pro Glas: 160 kcal, KH: 38 g, F: 0 g, E: 1 g

**TIPP** Für eine alkoholische Variante mit 700 ml trockenem Sekt oder Weißwein und nur 300 ml Mineralwasser auffüllen.



# Bitte ein Steak!

Vom Rind, Lamm oder Kalb? Kombinieren Sie das butterzarte Fleisch mit tollen Toppings und leckeren Extras, und schlemmen Sie drauflos



## Edel in Whisky-Soße zu gerösteten Zwiebelringen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Knoblauchzehe • 650 g gemischte Kartoffeln (Lila, Süßkartoffeln, Festkochende) • 275 ml Sahne • Salz • Muskat • 4 Kalbssteaks • 2 EL Öl • Pfeffer
- 1 Zwiebel • 2 EL Mehl • 70 ml Whisky • 150 ml Rinderbrühe

### So wird's gemacht:

- 1** Ofen vorheizen (Elektro: 160 Grad/ Umluft: 140 Grad). Den Knoblauch

schälen, halbieren. Feuerfeste Form damit einreiben, einfetten. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. Mit 200 ml Sahne, Salz, Muskat gut vermengen und in die Form geben. Das Gratin im Ofen ca. 40 Min. garen.

- 2** Steaks im heißen Öl rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Im verbliebenen Bratfett anschwitzen. Herausnehmen. Mehl ins

Bratfett streuen und kurz anschwitzen. Mit Whisky ablöschen und aufkochen.

- 3** Brühe mit 75 ml Sahne zufügen, einige Minuten köcheln. Salzen, pfeffern. Steaks in die Soße legen, erwärmen. Mit Zwiebel, Gratin servieren. Dazu passt buntes Marktgemüse.



**Zubereitung:** 30 Min.

**Garen:** 40 Min.

**Pro Portion:** 730 kcal,  
KH: 32 g, F: 41 g, E: 44 g





## Fein verpackt in Zucchini

### Zutaten für 4 Portionen:

- 8 kleine Lammhüftsteaks • Salz, Pfeffer • Rosmarin • 1-2 lange, dünne Zucchini • 300 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Austernpilze und Champignons) • 1 Knoblauchzehe • 3 EL Butter • 2 EL Öl • 1 Schalotte • 1 Msp. abger. Zitronenschale • 150 ml Weißwein

### So wird's gemacht:

**1** Fleisch trocken tupfen und salzen, pfeffern. Rosmarin in kleine Zweige zupfen. Zucchini putzen, waschen und trocken reiben, längs in Scheiben schneiden. Steaks mit Zucchini umwickeln, mit Rosmarin feststecken. Die Pilze putzen. Knoblauch schälen, andrücken.

**2** Je 1 EL Butter und Öl erhitzen, Steaks und Knoblauch darin braten. Je 1 EL Butter und Öl erhitzen. Schalotte schälen, würfeln und

darin anbraten. Die Pilze zugeben und braun braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Fleisch warm stellen.

**3** Das Bratfett mit dem Weißwein ablöschen, kräftig einkochen. Die restliche Butter unterschlagen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.

**i** **Zubereitung:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 435 kcal,  
KH: 2 g, F: 24 g, E: 46 g

## Exotisch à la Hawaii-Toast

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g TK-Jumbo-Fries (Pommes frites) • 8 Minutensteaks • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 660 g Ananas (Dose) • 16 Scheiben Kochschinken • 8 Scheiben Scheibletten-Käse (Chester) • 4 Cocktailkirschen

### So wird's gemacht:

**1** Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Pommes auf Blech mit Backpapier geben, ca. 22 Min. backen.

**2** Inzwischen Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Öl portionsweise in Pfanne erhitzen. Steaks in 3-4 Portionen darin von jeder Seite 1-2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen, nebeneinander auf mit Alufolie ausgelegtes Blech setzen. Ananas abgießen. Steaks mit je

2 Scheiben Schinken, 1 Scheibe Ananas, 1 Scheibe Käse belegen. Über den Pommes in den Ofen schieben und 10 Min. mitbacken.

**3** Je 2 Steaks aufeinanderstapeln und mit je 1 Kirsche garnieren. Die Pommes mit den Steak-Stapeln anrichten. Dazu schmeckt Ketchup.

**i** **Zubereitung:** 15 Min.  
**Backen:** 22 Min.  
**Pro Portion:** 690 kcal,  
KH: 56 g, F: 27 g, E: 57 g



## Pikant mit Mini-Paprika & Knobi

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Kartoffeln • 8 EL Olivenöl • Meersalz • 2 Knoblauchzehen • 1,5 Bd. Petersilie • 1 EL Zitronensaft • Pfeffer, Paprikapulver • 1 Zwiebel • 300 g Mini-Paprika (Pimientos) • 4 Rinderfiletsteaks

### So wird's gemacht:

**1** Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Kartoffeln waschen, mit Schale in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl mischen. Auf Blech mit Backpapier verteilen, salzen, 20 Min. goldgelb backen. Zwischendurch wenden.

**2** Knoblauch schälen, hacken. Mit Petersilie, Zitronensaft, 2 EL Wasser, 4 EL Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Zwiebel schälen, würfeln. Paprika waschen, trocknen. 2 EL Öl in einer

Pfanne erhitzen. Steaks darin bei starker Hitze 1-2 Min. kräftig anbraten. Dann bei milder Hitze von jeder Seite 2-3 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Folie wickeln, ca. 5 Min. ruhen lassen.

**3** Die Paprika und die Zwiebel im heißen Bratfett 4-5 Min. braten, salzen. Alles anrichten.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Backen:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 510 kcal,  
KH: 21 g, F: 27 g, E: 40 g





Leicht &amp; lecker

# So lieben wir Nudeln

Eine Prise Sonnenschein, ein Löffelchen  
gute Laune und ein paar gute Ideen:  
Fertig sind die perfekten Glücks-Rezepte



## Zuckerschoten-Pasta an Erbsen-Kerbel-Pesto

### Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Nudeln (z. B. Casarecce, Penne) • Salz • 200 g TK-Erbsen
- 1 Bd. Kerbel • 40 g Pistazien
- 20 g Pecorino oder Parmesan
- 160 ml Olivenöl
- Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone
- Pfeffer • 100 g Zuckerschoten
- 4 Scheiben Pancetta (luftgetrockneter Bauchspeck aus Italien)
- 8 hauchdünne Scheiben Ciabatta-Brot • 2 EL Butter

### So wird's gemacht:

- 1** Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Erbsen fürs Pesto separat in kochendem Salzwasser 3 Min. garen. Kalt abschrecken. Abtropfen lassen. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, hacken. Beides mit Pistazien im Blitzhacker pürieren. Käse fein reiben. Mit 150 ml Öl, Zitronenabrieb einrühren. Salzen, pfeffern.
- 2** Zuckerschoten waschen, putzen und 3 Min. mit den Nudeln garen.

Pancetta in einer heißen Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ciabatta portionsweise in heißer Butter und 10 ml Öl rösten.

- 3** Nudeln, Zuckerschoten abgießen. Tropfnass unters Pesto mischen. Abschmecken. Mit Pancetta, Ciabatta, evtl. etwas Minze anrichten.



**Zubereitung:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 875 kcal,  
KH: 74 g, F: 53 g, E: 22 g





## Rigatoni-Salat mit Kichererbsen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Rigatoni • Salz • 4 EL Weißweinessig • 8 EL Olivenöl • Pfeffer
- 400 g Kichererbsen (Dose) • 30 g Rauchmandeln (z. B. Seeberger)
- 10 Radieschen • 300 g gelbe Zucchini • 150 g Tomaten
- 60 g Endiviasalat • 40 g Portulak (oder Baby-Spinat)

### So wird's gemacht:

**1** Die Rigatoni in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Dieses mit 2 EL Essig, 4 EL Öl und etwas Pfeffer verquirlen.

**2** Die Kichererbsen im Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit den Rigatoni zum Kochwasser-Mix geben. Mandeln ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten. Hacken. Die Radieschen waschen, putzen, in feine Scheiben hobeln. Zucchini waschen, putzen, würfeln.

Bei starker Hitze in 2 EL Öl 2 Min. braten. Salzen und pfeffern.

**3** Tomaten abbrausen, putzen, in Scheiben schneiden. Endivie, Portulak putzen, waschen, trocken schleudern, zerpfücken. Alles mit Nudel-Kichererbsen-Mix, Radieschen, den Mandeln und Zucchini mischen. 2 EL Öl, 2 EL Essig, etwas Salz glatt verquirlen und aufträufeln.

**i** **Zubereitung:** 40 Min.  
**Pro Portion:** 600 kcal,  
KH: 69 g, F: 27 g, E: 16 g



## Spargel-Tagliatelle zu Schinken

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Tagliatelle • Salz • 1 Bd. Basilikum • 1 frische Knoblauchzehe
- 50 g Pinienkerne • 50 g Parmesan • 3 TL Zitronensaft
- 120 ml Olivenöl • Pfeffer • 400 g weißer Spargel • 30 g Butter
- 10 Scheiben Parmaschinken

### So wird's gemacht:

**1** Tagliatelle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Basilikum kalt abbrausen, Blättchen abputzen. Knoblauch schälen. Beides mit Pinienkernen im Blitzhacker pürieren. 25 g Parmesan fein reiben. Mit Zitronensaft, Olivenöl einrühren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer würzen.

**2** Spargel waschen, putzen und schälen. Stangen längs halbieren und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2-3 Min. mit Tagliatelle

kochen. 3-4 EL vom Nudelkochwasser abschöpfen und glatt unter das Pesto rühren.

**3** Spargel und die Tagliatelle abgießen. Beides tropfnass kurz in heißer Butter schwenken. Das Pesto untermischen. Portionsweise mit dem Schinken anrichten und den übrigen Parmesan in groben Spänen darüber hobeln.

**i** **Zubereitung:** 45 Min.  
**Pro Portion:** 830 kcal,  
KH: 49 g, F: 55 g, E: 28 g



## Karotten-Ravioli zu Saltimbocca

### Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Mehl • 150 g Hartweizengrieß • 3 Eier • 3 EL Olivenöl
- Salz • 150 g Karotten • 1 Bd. geh. Basilikum • 30 g Pinienkerne
- 200 g Ricotta • 50 g frisch geriebener Parmesan • Pfeffer
- 1 Eiweiß • 300 g Kalbsfilet • frische Salbeiblätter • 100 g Butter

### So wird's gemacht:

**1** Mehl, Grieß, Eier, 1 EL Öl, 1 gestr. TL Salz glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 2 Std. kühlen.

**2** Die Karotten schälen, reiben. Mit Basilikum, Pinienkernen, Ricotta, Parmesan verrühren, salzen, pfeffern.

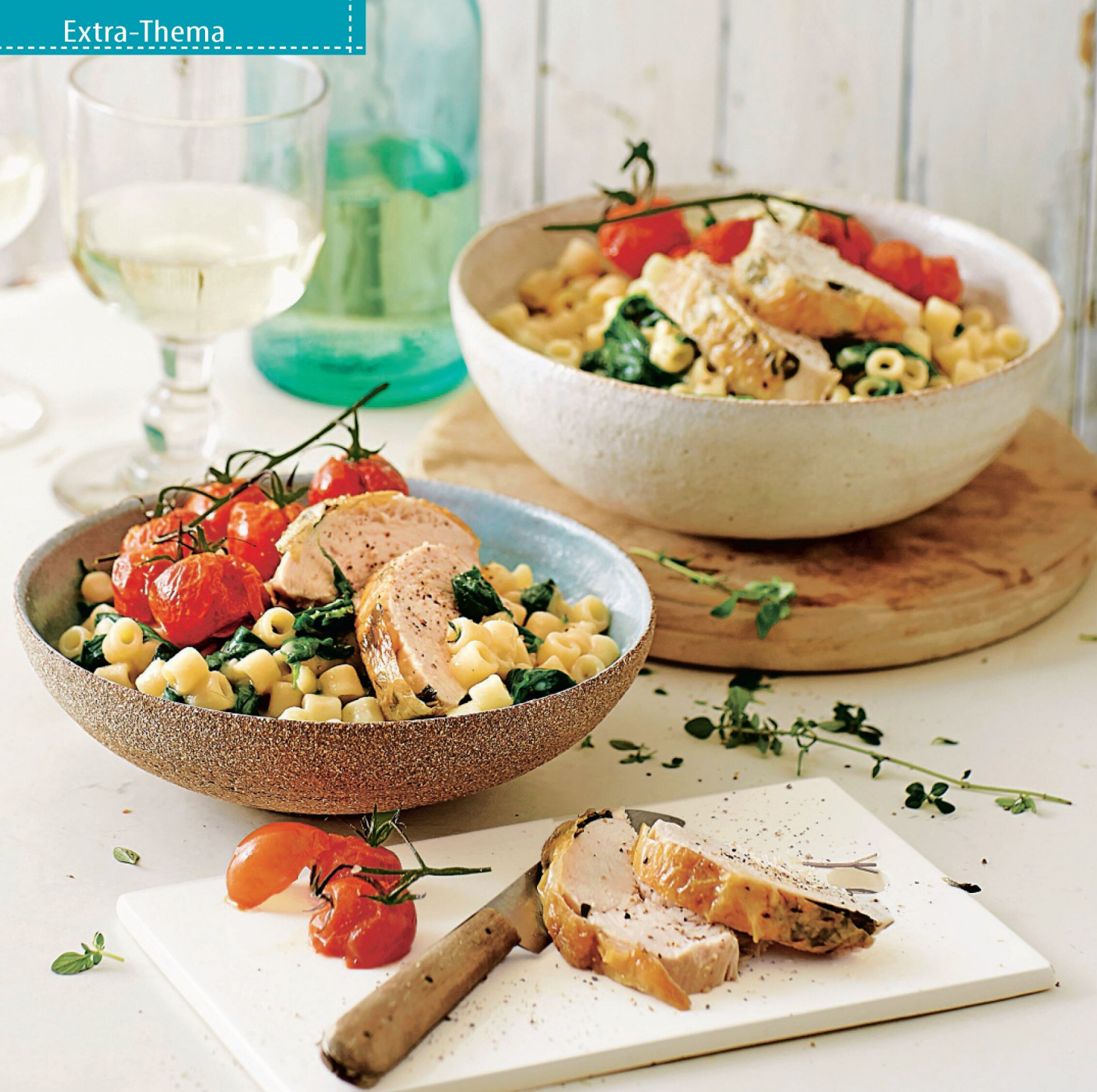
**3** Den Teig in der Nudelmaschine zu 2 dünnen Platten ausrollen. Je 1 TL Füllung mit 5 cm Abstand auf eine Platte geben. Zwischenräume, Ränder mit verquirltem Eiweiß bepin-

seln. Zweite Teigplatte auflegen und Ravioli ausstechen. In siedendem Salzwasser 3-4 Min. garen.

**4** Filet in dünne Scheiben schneiden, würzen. Je 1 Salbeiblatt auflegen. Bei Mittelhitze in Butter und 2 EL Öl 1-2 Min. je Seite braten. Mit Ravioli, Bratfett anrichten.

**i** **Zubereit.:** 90 Min.; **Kühlen:** 2 Std.; **Pro Portion:** 875 kcal,  
KH: 74 g, F: 53 g, E: 22 g





## Nudel-Spinat-Risotto mit Gorgonzola & Hähnchen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Hähnchenfilet (mit Haut und Knochen) • 4 Thymianzweige
- Salz, Pfeffer • 300 g Kirschtomaten • 4 EL Olivenöl • 1 TL Puderzucker • 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel • 350 g kleine Nudeln
- 50 ml Weißwein • ca. 1 l heiße Hühnerbrühe • 250 g frischer Babyspinat • 150 g Gorgonzola
- Abrieb von 1/2 Bio-Zitrone

### So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Das

Hähnchenfilet mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die Haut mittig etwas lösen und die Thymianzweige darunter schieben. Salzen und pfeffern, dann auf einem Blech ca. 40 Min. backen. Tomaten waschen und in den letzten 5 Min. mit aufs Blech legen. 1 EL Öl, Salz und Puderzucker darüber geben.

**2** Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in 3 EL heißem Öl unter Rühren anschwitzen. Die Nudeln zufügen. Alles mit dem Weißwein ablöschen, ca. 500 ml Brühe zugießen. Die Nudeln bissfest köcheln, dabei nach und nach immer gerade so viel

von der Brühe nachgießen, dass sie immer knapp damit bedeckt sind.

**3** Spinat waschen, tropfnass unter das Risotto rühren. Gorgonzola würfeln, darin schmelzen. Evtl. noch etwas Brühe untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb abschmecken. Hähnchenfilets vom Knochen lösen, in Scheiben schneiden. Mit Tomatenrispen auf dem Nudel-Risotto anrichten.



**Zubereitung:** 40 Min.

**Backen:** 40 Min.

**Pro Portion:** 955 kcal,  
KH: 72 g, F: 43 g, E: 54 g



Ines Knoblauch,  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Möglichst milden und cremigen Gorgonzola, am besten Dolcelatte, verwenden. Wer das Aroma aber gar nicht mag, kann auch auf Kräuter-Frischkäse ausweichen.“





## Frischkäse-Farfalle an Spinat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Farfalle • Salz • 300 g Babyspinat • 250 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe • 25 g Pinienkerne • 200 g Feta-Käse
- 3 EL Kräuter-Frischkäse • Pfeffer, Muskat

### So wird's gemacht:

**1** Die Farfalle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Spinat waschen, trocken schleudern. Tomaten abbrausen.

**2** Schalotten und den Knoblauch schälen, fein hacken. In heißem Öl glasig anschwitzen. Tomaten und Spinat kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, offen ca. 5 Min. köcheln.

**3** Pinienkerne ohne Fett in einer heißen Pfanne goldbraun rösten. Feta grob zerbröseln. Farfalle abgießen und tropfnass mit dem

Kräuter-Frischkäse vermengen. Den geschmorten Spinat und Tomaten untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken. Portionsweise anrichten. Feta und die Pinienkerne aufstreuen.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 525 kcal,  
KH: 53 g, F: 24 g, E: 23 g

**TIPP** Für eine etwas leichtere, fettärmere Version den Feta einfach weglassen.



## Bavette Carbonara zu Röstgemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleiner Blumenkohl • 300 g Zucchini • Salz • 2 EL Olivenöl
- 400 g schmale Bandnudeln (z. B. Bavette) • 6 Eigelb • Pfeffer
- je 50 g Parmesan und Pecorino • 250 g Mozzarella

### So wird's gemacht:

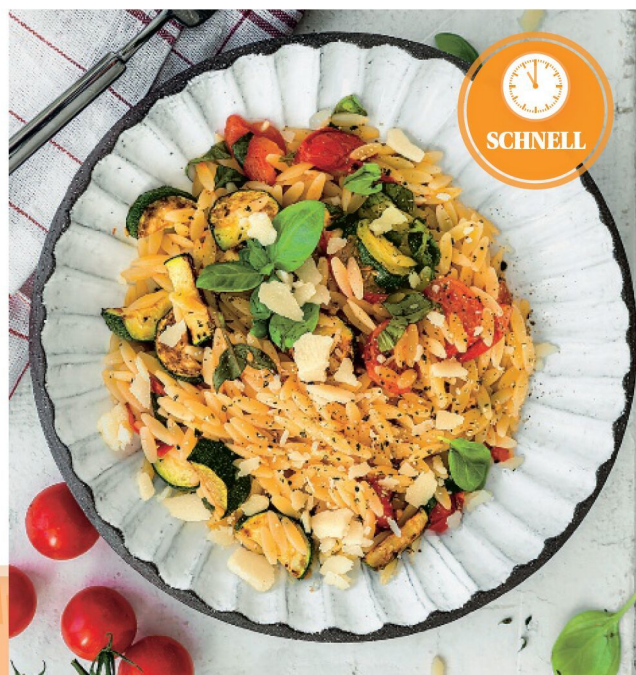
**1** Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Zucchini abbrausen, putzen, in dicke Scheiben schneiden. Beides auf einem Blech verteilen. Salzen und mit Öl beträufeln. In der Ofenmitte ca. 20 Min. backen.

**2** Inzwischen die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Eigelbe, etwas Salz und Pfeffer glatt verquirlen. Den Parmesan und den Pecorino fein reiben und damit verrühren.

**3** Nudeln abgießen, ca. 150 ml Kochwasser auffangen. Mit dem Eigelb-Käse-Mix verrühren. Die etwas abgetropften Nudeln unterheben. Nicht weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**4** Mozzarella grob zerpfücken. Nudeln mit dem Röstgemüse anrichten. Mozzarella, evtl. grobe Parmesanspäne darüber streuen.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Backen:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 815 kcal,  
KH: 73 g, F: 36 g, E: 43 g



**SNELL**

## Reisnudeltopf zu Schmor-Zucchini

### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Risoni (Reisnudeln) • Salz • 1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel
- 3-4 Stiele Basilikum • 250 g Kirschtomaten • 300 g Zucchini
- 3 EL Olivenöl • 100 ml Weißwein • 80 g Parmesan • Pfeffer

### So wird's gemacht:

**1** Risoni in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Knoblauch, Zwiebel schälen. Knoblauch hobeln, Zwiebel in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren.

**2** Zucchini abbrausen, putzen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Öl goldbraun braten. Herausnehmen. Knoblauch, Zwiebel, 1 EL Öl im heißen

Bratfett glasig dünsten. Wein, Tomaten zufügen. Alles etwas einkochen.

**3** Zucchini untermischen, kurz gar ziehen lassen. Evtl. etwas Nudelkochwasser angießen. Hälfte des Parmesans reiben. Mit den abgetropften Risoni, Basilikum untermischen. Salzen, pfeffern. Übrigen Parmesan darüber hobeln.

**i** **Zubereitung:** 25 Min.  
**Pro Portion:** 590 kcal,  
KH: 78 g, F: 19 g, E: 20 g



# Lachs-Lasagne

## so wunderbar cremig



### Zutaten für 6 Portionen:

- 60 g Butter • 30 g Mehl • 200 ml Weißwein
- 400 ml Milch • Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Zitronensaft • 2-3 EL Oreganoblättchen
- 100 g geriebener Parmesan • 800 g Lachsfilet
- 12-16 Lasagneplatten • 125 g Mozzarella



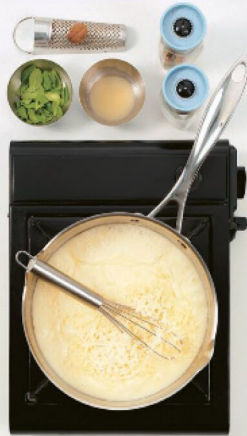
**Zubereitung:** 35 Min.; **Backen:** 45 Min.  
**Ofenhitze:** Elektro: 200 Grad/Umluft: ungeeignet  
**Pro Portion:** 650 kcal, KH: 41 g, F: 27 g, E: 51 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß



# Kochen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:  
So einfach geht lecker!



## Gut zu wissen

Für Würfel von ca. 2 cm Größe genügt es, wenn Sie das Lachsfilet erst in breite Scheiben und dann quer in Stücke schneiden.



**1** Alle Zutaten abmessen bzw. abwägen und bereitstellen. 30 g Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und einmal kurz aufschäumen lassen.

**2** Wein und Milch zugießen, ca. 10 Min. zur Soße köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft abschmecken. Den Oregano und ca. 50 g Parmesan einrühren.

**3** Den Backofen gut vorheizen. Das Lachsfilet kurz abbrausen, gut trocken tupfen und anschließend in 3-4 cm große Würfel schneiden.



**4** Boden einer Form mit etwas Soße bestreichen, mit Lasagneplatten auslegen. Darauf Hälfte vom Lachs verteilen und mit ca. 1/3 der Soße bestreichen.

**5** Mit Lasagneplatten bedecken, übrigen Lachs und weiteres Drittel der Soße darauf geben. Mit restlichen Nudelplatten bedecken und mit übriger Soße bestreichen.

**6** Mozzarella würfeln und darauf verteilen. Mit übrigem Parmesan bestreuen und mit 30 g Butter in Flöckchen belegen. Im Backofen ca. 45 Min. goldbraun backen.



Lust auf  
einen kulinarischen  
Vorgeschmack oder auf  
ein köstliches Souvenir?  
Schlemmen Sie sich mit  
uns in den sonnigen  
Genießer-Süden

# Eine Portion Urlaub!



## Pasta „Frutti di Mare“ in der Pfanne serviert

### Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g Dörr-Tomaten in Öl-Marinade
- 250 g Kirschtomaten • 350 g Penne • ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne • 80 g Rucola • 100 g Salami • 1 EL Öl • 500 g TK-Meeresfrüchte • 150 g Parmesan • Salz, Pfeffer • einige Basilikumblättchen

### So wird's gemacht:

- Die Dörr-Tomaten etwas abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Kirschtomaten kurz waschen. Beides mit Penne, der Gemüsebrühe und der Sahne im offenen Topf kurz aufkochen. Alles umrühren und dann abgedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. ziehen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

- Inzwischen den Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerplücken. Die Salami in dünne Scheiben schneiden und in heißem Öl knusprig braten. Herausnehmen. Die gefrorenen Meeresfrüchte unter

häufigem Wenden im heißen Bratfett 8-12 Min. braten. Parmesan reiben.

- Den geriebenen Parmesan unter die Penne mischen und schmelzen lassen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola mit Salami und den Meeresfrüchten, Basilikumblättchen untermischen.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 750 kcal,  
KH: 72 g, F: 31 g, E: 44 g





## Souvlaki-Spieß vom Grill

### Zutaten für 4 Spieße:

- 1/2 Zitrone • 1 EL gehackte Petersilie • 3,5 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer
- 300 g Schweinenacken • 1/2 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Chilischote • Thymian • 2 gelbe Paprika • 200 Kirschtomaten

### So wird's gemacht:

**1** Holzspieße ca. 60 Min. wässern, Metallspieße fetten. Zitronensaft auspressen. Mit Petersilie, 1 EL Olivenöl verrühren. Kräftig salzen, pfeffern. Schweinenacken in 3 cm große Würfel schneiden und damit vermengen. Alles zugedeckt mind. 60 Min. im Kühlschrank marinieren.

**2** Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, grob würfeln. Chili waschen, entkernen, in Ringe hacken. Alles mit 1/2 TL Thymian und 1,5 EL Öl, 1 Prise Salz mischen.

**3** Paprika waschen, putzen, 3 cm groß würfeln. Tomaten abbrausen. Beides im Wechsel mit Fleisch aufspießen. 1 EL Olivenöl aufpinseln, rundum 3-5 Min. grillen. Knoblauch-Chili-Mix als Dip dazu reichen.

**i** **Zubereit:** 30 Min.; **Ruhen:** 60 Min.; **Pro Spieß:** 295 kcal, KH: 6 g, F: 20 g, E: 22 g

**TIPP** Zu Souvlaki (Fleischspieße) passen gut in würziger Tomatensoße gegarte Kritharaki (Reisnudeln).



## Hirse-Gemüsetopf aus Marokko

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 bunte Paprika • 3 Zwiebeln • 1 Aubergine • 2 Karotten • 1 Fenchelknolle • 200 g grüne Bohnen • Salz • 3 cm Ingwerwurzel • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • Paprika-, Kreuzkümmelpulver, Koriandersamen, Senfkörner • 1 l Gemüsebrühe • 250 g Hirse • Kurkuma • Pfeffer • 240 g Kichererbsen (Dose) • 400 g Pizza-Tomaten (Dose) • 1 TL Essig • 1 TL Honig

### So wird's gemacht:

**1** Paprika, Zwiebeln, Aubergine, Karotten, Fenchel und Bohnen putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3-4 Min. vorgaren. Abgießen.

**2** Ingwer, Knoblauch schälen und hacken. Mit Zwiebeln in heißem Öl anschwitzen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Senfkörnern würzen. Gemüse kurz mitbraten. Brühe angießen, zugedeckt ca.

15 Min. sanft köcheln. Inzwischen die Hirse nach Packungsangabe mit etwas Kurkuma kochen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Kichererbsen kalt abbrausen, mit den Pizza-Tomaten zum Gemüse geben. Aufkochen, mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer abschmecken. Kurkuma-Hirse dazu reichen.

**i** **Zubereitung:** 50 Min. **Pro Portion:** 485 kcal, KH: 70 g, F: 11 g, E: 18 g



## Tapas-Teller mit Hackbällchen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 400 g Rinderhack • 1 Ei • 2 EL Paniermehl • Paprikapulver • 10 EL Öl • Zucker, Chilipulver • 400 g Pizza-Tomaten (Dose) • 1 EL Essig • 400 g kl. Bratpaprika

### So wird's gemacht:

**1** Kartoffeln schälen, waschen, ca. 2 cm groß würfeln. In Salzwasser weich kochen. Zwiebel, Knoblauch schälen, hacken. Hälfte vom Knoblauch, Hack, Ei, Paniermehl, etwas Salz, 1/2 TL Paprikapulver verkneten. Zu Bällchen formen. In 1 EL heißem Öl 5 Min. braten. Beiseitestellen.

**2** Zwiebel, übrigen Knoblauch in 1 EL heißem Öl ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz, Zucker, Paprika- und Chilipulver würzen. Pizza-Tomaten

und den Essig angießen. 5 Min. einköcheln. Die Hackbällchen zufügen. Alles sanft weiterköcheln.

**3** Kartoffeln abgießen. In weiteren 6 EL heißem Öl 10 Min. kross braten. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Bratpaprika waschen, in 2 EL heißem Öl 4 Min. braten, bis die Schale Blasen wirft. Salzen.

**i** **Zubereitung:** 60 Min. **Pro Portion:** 650 kcal, KH: 58 g, F: 34 g, E: 30 g





## Passt gut dazu

Servieren Sie etwas Sweet-Chili-Soße als Dip zum Fisch. Wer will, kann auch, wie in Thailand typisch, eine kleine Auswahl an scharfen Fertigsoßen und/oder Würzpasten dazu reichen.

## Frittierte Dorade auf thailändischem Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Schalotten • 2 EL Mehl • 100 ml Sonnenblumenöl • 50 g geröstete Erdnüsse • 6 EL Sweet-Chili-Soße (Asialaden) • 6 EL Fischsoße • 10 EL Limettensaft • 300 g Karotten • 2 Lauchzwiebeln • 1 Salatgurke • 1 Bd. Thai-Basilikum • 5 Stiele Minze • 1 l Frittieröl • 2 Doraden (je ca. 500 g)

### So wird's gemacht:

**1** Die Schalotten schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Dann in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl in einem Sieb abklopfen. Schalotten bei mittlerer Hitze in Sonnenblumenöl goldbraun braten. Zum Entfetten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Erdnüsse hacken.

**2** Chili-Soße, Fischsoße, Limettensaft verrühren. Karotten schälen, in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Gurke schälen, quer dritteln. In Streifen hobeln. Thai-Basilikum, Minze abbrausen, trocken schütteln, hacken. Alles mischen. Anrichten.

**3** Das Frittieröl auf 180 Grad erhitzen. Die Doraden kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf der Haut 3-4x über Kreuz ca. 1 cm tief einschneiden. Einzeln in dem heißen Öl 2-3 Min. knusprig ausbacken. Abschöpfen und auf den Kräutersalat betten. Dann die gebackenen Schalotten und die gehackten Erdnüsse als Garnitur aufstreuen.

**i** **Zubereitung:** 50 Min.  
**Pro Portion:** 795 kcal,  
KH: 25 g, F: 52 g, E: 52 g



Ines Knoblauch  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Ich halte die erste frittierte Dorade auf einem zugedeckten Teller bei 80 Grad im vorgeheizten Backofen warm, während ich die zweite ausbacke.“





**SNHELL**

## Karibik-Schnitzel in Kokoshülle

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Bio-Limette • 2 Eier • Jerk-Gewürzmischung (karibisch-kreolischer Mix aus Piment, Pfeffer, Chili und Zimt) • 60 g Kokosraspel
- 50 g Panko (feines japanisches Paniermehl, Asialaden) • 4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g) • Salz • 3 EL Mehl • 100 g Kokosöl

### So wird's gemacht:

**1** Limette heiß waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben. Mit Eiern, ca. 2 TL Jerk-Gewürzmischung verquirlen. Kokosraspel im tiefen Teller mit Panko vermischen.

**2** Die Schnitzel trocken tupfen und mit Salz würzen. In Mehl, dann im verquirlten Ei wenden. Mit dem Kokos-Panko-Mix panieren. Die Panade etwas andrücken und überschüssige Brösel abschütteln.

**3** Die Schnitzel bei Mittelhitze in flüssigem Kokosöl in 4-5 Min. je

Seite goldbraun braten. Zum Entfetten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

**i** **Zubereitung:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 510 kcal,  
KH: 19 g, F: 29 g, E: 41 g

**TIPP** Für die dazu passende Salsa 1 vollreife Mango schälen, entkernen, sehr fein würfeln. Etwas frischen Oregano, dünne Lauchzwiebel- und Chiliringe untermischen.



**FÜR VEGGIES**

## Falafel aus Israel mit Hummus

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Bio-Zitronen • 1 Bd. Petersilie • 2 Stängel Minze • 3 Knoblauchzehen
- 300 g Kichererbsenmehl • 1 TL Backpulver • Salz, Chiliflocken • 8 EL Olivenöl • 150 g Joghurt • Pfeffer • 500 g Tomaten • 1 Gurke • 1-2 TL Honig • 200 g Kichererbsen (Dose) • 1-2 TL Harissa • 1-2 TL Sesamöl

### So wird's gemacht:

**1** Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben, Saft auspressen. Petersilie, Minze abbrausen, trocken schütteln, hacken. Knoblauch schälen. 1 Zehe würfeln. Mit 1/4 der Petersilie, 4 TL Zitronensaft, Kichererbsenmehl, Backpulver, Salz, Chili mischen. 200 ml Wasser, 2 EL Olivenöl einrühren. 10 Min. quellen lassen.

**2** Joghurt, 1/4 der übrigen Petersilie, Hälfte der Minze, etwas Salz, Pfeffer verrühren. Tomaten, Gurke waschen, putzen, würfeln. Mit übr-

gen Kräutern, 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Honig mischen. Würzen.

**3** Kichererbsen abtropfen lassen. Mit 2 Knoblauchzehen, etwas Zitronenabrieb und -saft, Harissa, Sesamöl und 2 EL Olivenöl pürieren. Salzen, pfeffern. Kichererbsenteig zu Bällchen formen und im restlichen heißen Olivenöl rundum goldbraun braten. Alles anrichten.

**i** **Zubereit:** 45 Min. **Ruhen:** 10 Min.; **Portion:** 590 kcal,  
KH: 53 g, F: 21 g, E: 23 g



## Hähnchen-Tortillas aus Mexiko

### Zutaten für 4 Stück:

- 4 fertige Maismehl-Tortillas (z. B. Solpuro) • 3 bunte Paprika • 1 rote Zwiebel • 1 rote Chilischote • 2 EL Mehl • Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel • 250 g Hähnchenfilet • 2 EL Öl • 1 Avocado • 1 Knoblauchzehe • 2-3 EL Zitronensaft • 100 g gerieb. Emmentaler

### So wird's gemacht:

**1** Tortillas nach Packungsangabe aufbacken. Inzwischen Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, in Ringe hobeln. Chili waschen, entkernen und ebenfalls in Ringe hacken.

**2** Mehl und Gewürze mischen. Hähnchenfilet trocken tupfen, mundgerecht würfeln und darin wenden. In heißem Öl goldbraun braten. Herausnehmen. Die Paprika,

Zwiebel und Chili im heißen Bratöl bissfest andünsten. Würzen.

**3** Avocado schälen, entkernen. Knoblauch abziehen. Beides mit Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Auf die Tortillas streichen. Hähnchen, Gemüse, Käse darauf anrichten. Falten oder aufrollen.

**i** **Zubereitung:** 35 Min.  
**Pro Stück:** 525 kcal,  
KH: 41 g, F: 26 g, E: 27 g



Mit und ohne Maschine, aber immer lecker

# Unser Lieblings-Eis ist selbst gemacht!

Einer Studie der Uni Wien zufolge sorgt Eis für mehr Glücksgefühle als Schokolade. Das ist doch mal eine gute Nachricht, die unseren Sommer noch schöner macht

Kleiner Vorrat: Das eigene Eis ist gut eine Woche im Tiefkühlfach haltbar. Lecker!



Kinder lieben Frucht- und Wassereis



**M**an braucht nicht viele Zutaten, um ein Eis zu Hause zu zubereiten. Das Gute daran: Sie selbst bestimmen, was rein soll, Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, und sparen lässt es sich dabei auch noch.

## ► Mit der Eismaschine

Einfacher geht es kaum: Mischen Sie die Zutaten zusammen, und rühren Sie die Eiscreme an. Diese Masse wird dann in die Maschine gegossen, die im Rezept angegebene Kühlzeit eingestellt – und schwups ist die Leckerei fertig. Toll sind auch Sorbet-Maschinen (siehe unten). Sie verwandeln tiefgefrorene Fruchtstücke und Beeren auf Knopfdruck in eine kühle Creme (www.coolstuff.de, 40 Euro).



## ► Ohne Eismaschine

Das weltbeste Vanilleeis aus frischen Zutaten und natürlichen Aromen macht alle glücklich. Das folgende Rezept ergibt acht Kugeln: 300 ml Milch, 300 ml Sahne

und 2 Vanilleschoten samt -mark in einem Topf erhitzen, bis es fast kocht. Zur Seite stellen. 130 g Zucker und 6 Eigelb mit einem Mixer auf höchster Stufe hellgelb aufschlagen. Nach und nach unter die heiße Sahnemilch geben. Unter Rühren auf 75 Grad erhitzen. In eine Schüssel füllen, abkühlen, ab und zu umrühren, einfrieren. Damit sich keine Kristalle bilden, immer mal wieder durchrühren. Natürlich können Sie auch Früchte der Saison untermischen. Das beste Aroma erhalten Sie übrigens mit vollfetten Produkten.

## ► Förmchen & Ice-Rolls

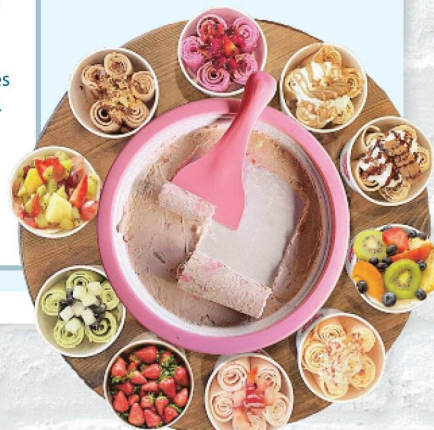
Für ein Blitz-Eis sind Förmchen (siehe oben) ideal: einfach Limo, Fruchtsaft oder Joghurt hineinfüllen, einen Stiel einstecken und kalt stellen. Der absolute Party-Hit für Groß und Klein sind Ice-Rolls (siehe unten). Bei der Idee aus Asien werden keine Kugeln geformt, sondern die Köstlichkeit wird mit einem Spatel von einer eiskalten Platte gerollt (www.monsterzeug.de, ca. 40 Euro). Die Basis ist auch hier Milch, Sahne und Zucker, Früchte, Kekse oder Schokostücke peppen das Ganze auf.

## Wie cool, das ist der Warentest-Sieger!

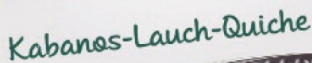
Als würde man eisgekühlte Himbeeren essen: Das „Bio Fruchteis Himbeere“ überzeugt mit seinem Aroma, es kommt ohne Farbstoffe aus. Alnatura, 100 ml 2,08 Euro



8 Liter Eis konsumiert jeder Deutsche jährlich.







4x je  
ein Set mit  
Kabanos und  
Quicheform zu  
gewinnen

## Lösung

Rezepte mit Pfiff 05/2023 **21**



Hähnchen &amp; Pute bitten zu Tisch

# Geflügel für Genießer



LOW  
CARB

## Zitronen-Kräuter-Hähnchen aus dem Ofen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hähnchen (küchenfertig, ca. 1,4 kg) • 2 Zwiebeln • 3 Bio-Zitronen • 2 Rispen Kirschtomaten (ca. 200 g) • 4 Zweige Thymian • 3 Stängel Petersilie • 3 EL Olivenöl • 2 EL grüne Oliven • Salz, Pfeffer • 100 ml Geflügelbrühe

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen, in

6-8 Stücke zerteilen. Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden.

**2** Die Zitronen heiß waschen, trocken reiben und 2 Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Die dritte Zitrone halbieren, auspressen. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Kräuter abbrausen, die Blättchen hacken.

**3** In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenteile darin rundum anbraten, anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln zufügen und im verbliebenen Öl anbraten.

**4** Zwiebeln in einer ofenfesten Form verteilen. Die Hähnchenteile in die Form legen. Zitronenscheiben, Tomatenrispen und Oliven darauf verteilen. Alles mit Salz, Pfeffer und den Kräutern bestreuen. Brühe und Zitronensaft angießen und ca. 30 Min. backen. Als Beilage schmecken Bratkartoffeln.



**Zubereitung:** 30 Min.

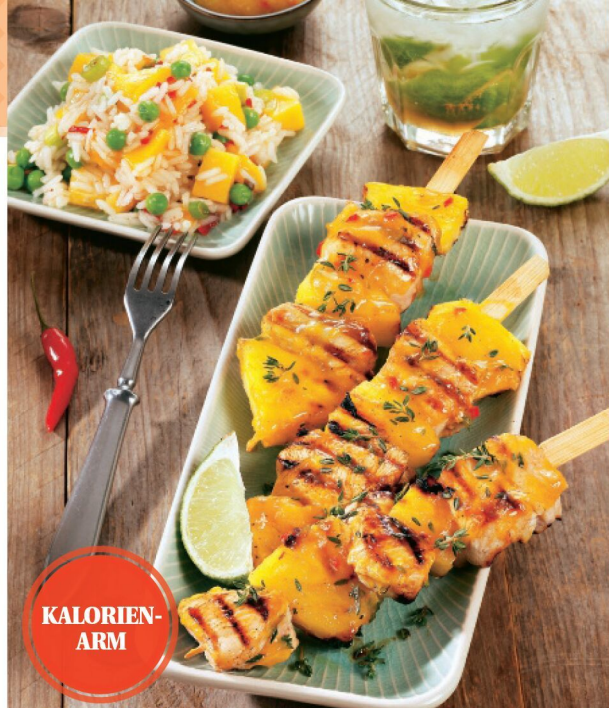
**Backen:** 30 Min.

**Pro Portion:** 550 kcal,  
KH: 10 g, F: 31 g, E: 54 g

### Aroma-Hit

Durch das Schmoren im Backofen bekommen die Tomaten ein wunderbar fruchtig-süßes und trotzdem rauchiges Aroma.





**KALORIEN-ARM**

## Frucht-Spieße würzig glasiert

### Zutaten für 6 Stück:

• 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) • 1 Ananas • 1 Mango • 3 Chilischoten • 2 Zweige Thymian • 4 EL Honig • 2 EL Sherryessig • Salz, Pfeffer

### So wird's gemacht:

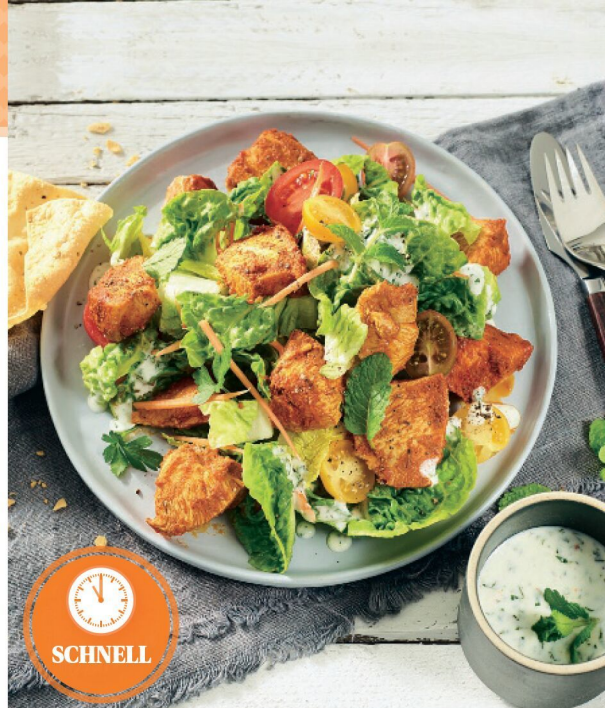
**1** Fleisch waschen, trocknen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Die Ananas schälen und längs vierteln. Den harten Strunk entfernen, Viertel in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Das Fleisch und Ananas abwechselnd auf Spieße stecken und kühl stellen.

**2** Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Chilis waschen, entkernen und fein würfeln. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Mango mit Honig, Chilis, Thymian und Essig pürieren.

**3** Die Spieße mit etwas Salz und Pfeffer würzen und danach ca. 3-4 Min. pro Seite grillen. Dabei immer wieder mit der Mango-Chili-Marinade bestreichen.

**i** **Zubereitung:** 20 Min.  
**Pro Stück:** 215 kcal,  
KH: 19 g, F: 1 g, E: 31 g

**TIPP** Servieren Sie dazu einen Reis-Salat mit gegarten Erbsen, würziger Sweet-Chili-Soße und evtl. übrig gebliebenen Mango- oder Ananas-Stücken.



**SCHNELL**

## Tandoori-Hähnchen im Salatbett

### Zutaten für 4 Portionen:

• 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g) • 4 EL Tandoori-Currypaste • Salz • 1/2 Bd. Minze • 1 Chilischote • 1 EL Weißweinessig • 4 EL Joghurt • 2 EL Zitronensaft • 400 g bunte Kirschtomaten • 2 Karotten • 3 Romanasalattherzen

### So wird's gemacht:

**1** Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Würfel schneiden, mit der Tandoori-Paste und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Abgedeckt ca. 30 Min. kühlen. Minze von den Stielen zupfen. Die Chili längs halbieren, entkernen und mit der Hälfte der Minze, Weißweinessig, Joghurt und Zitronensaft zu einem Dressing mixen.

**2** Tomaten halbieren, Karotten schälen und in Streifen schneiden. Romanasalat waschen und in

Stücke zupfen. Tomaten, Karotten, Salat mit der übrigen Minze und dem Dressing vermengen.

**3** Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und darin die Hähnchenwürfel von allen Seiten 3-4 Min. durchgaren. Salat auf Tellern verteilen und mit marinierten Hähnchenwürfeln toppen.

**i** **Zubereitung:** 15 Min.  
**Kühlen:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 300 kcal,  
KH: 10 g, F: 5 g, E: 47 g



## Geschnetzeltes mediterrane Art

### Zutaten für 4 Portionen:

• 600 g Putenbrust • 2 EL Olivenöl • 300 g Couscous • 650 ml Geflügelfond • 1 rote Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Aubergine • 300 g Zucchini • 100 g grüne Oliven • 250 g gehackte Tomaten (Dose) • Salz, Pfeffer • 1/2 Bd. Basilikum • 2-3 Zweige Thymian

### So wird's gemacht:

**1** Putenbrust trocken tupfen, in Streifen schneiden, im Öl scharf anbraten, beiseitestellen. Couscous nach Packungsangabe mit Geflügelfond zubereiten, auskühlen lassen.

**2** Zwiebel, Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Aubergine, Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch im restlichen Bratfett anschwitzen. Die Aubergine und Zucchini zugeben,

2-3 Min. braten. Oliven, gehackte Tomaten zugeben, 5 Min. kochen lassen. Fleisch wieder zugeben, mit Salz, Pfeffer würzen. Basilikum, Thymian waschen, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken, unter das Geschnetzelte geben und mit dem Couscous auf Tellern anrichten.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 540 kcal,  
KH: 65 g, F: 8 g, E: 47 g



## Etwas Säure?

Die Säure in der Marinade macht das Fleisch zart. Wer mag, garniert die Pfanne mit einigen frischen Limettenscheiben – das sorgt für ein besonderes Aroma.



## Bunte Puten-Gemüsepfanne mit frischen Limetten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 3 bunte Paprika • 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe • 1 rote Zwiebel
- 250 g Kirschtomaten • 400 g Putenbrust • Oregano, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz • 2 Limetten
- 250 g Reis • 3 EL Öl • 100 g Feta
- 1/2 Bd. Koriander

### So wird's gemacht:

**1** Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, halbieren.

**2** Putenbrust waschen, trocknen, in Würfel schneiden. Anschließend mit den Kräutern und den Gewürzen mischen. Limetten auspressen und den Saft zum Fleisch geben.

**3** Reis nach Packungsangabe zubereiten. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen darin ca. 3 Min. andünsten. Herausnehmen und

beiseitestellen. Fleischwürfel in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen.

**4** Zwiebel im übrigen Öl andünsten. Knoblauch, Chili und Tomaten zugeben, ca. 3 Min. braten. Fleisch und Paprika wieder unterrühren und alles würzen. Feta darüberbröseln, Koriander aufstreuen. Den Reis dazu reichen.

**i** **Zubereitung:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 540 kcal,  
KH: 55 g, F: 19 g, E: 35 g



Ines Knoblauch,  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Achten Sie beim Kauf von Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft und auf Bio-Haltung, den Qualitätsunterschied schmecken Sie garantiert.“





## Geflügel-Kroketten zu Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

• 300 g Hähnchenbrüste • 2 Stiele Petersilie • 1/2 Bd. Schnittlauch  
• 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Olivenöl • 3 Eier • 200 ml  
Béchamel • Salz, Pfeffer • 7 Scheiben Toastbrot • 6 EL Mehl • 500 g  
Kirschtomaten • 4 Lauchzwiebeln • 1 Bio-Zitrone • 5 Stiele Basilikum  
• 2 EL Aceto Balsamico • Zucker • 800 ml Frittier-Öl

### So wird's gemacht:

**1** Hähnchen in Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser bedecken, 12 Min. kochen. Petersilienblätter abzupfen, mit Schnittlauch schneiden. Zwiebeln, Knoblauch hacken, in 1 EL Olivenöl anbraten.

**2** Fleisch hacken. 2 Eier trennen. Eigelbe mit Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Fleisch, Béchamel mischen, salzen, pfeffern. 2 Std. kühlen. Toast im Blitzhacker zerbröseln, auf einen Teller geben. Übriges Ei, Eiweiße verquirlen, Mehl auf einen Teller geben.

**3** Tomaten waschen, halbieren. Lauchzwiebeln waschen und

putzen, in lange Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Basilikumblätter abzupfen. Alles mit 2 EL Olivenöl, Aceto Balsamico verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

**4** Fleischmasse mit 2 Löffeln zu Nocken formen, im Mehl wenden, durchs Ei ziehen, in den Brotbröseln wenden. Im heißen Frittier-Öl portionsweise 3 Min. goldbraun frittieren. Mit dem Salat servieren.

**i** **Zubereit.:** 40 Min.; **Kühlen:** 2 Std.; **Pro Portion:** 490 kcal, KH: 33 g, F: 27 g, E: 28 g



## Hähnchenbrust feurig mariniert

### Zutaten für 4 Portionen:

• 150 g Langkornreis • Salz • 4 Hähnchenbrüste mit Haut • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Chilischote • 4 EL Rum • 2 EL Honig • edelsüßes Paprikapulver • 1 EL Tomatenmark • 6 EL Erdnussöl • 1 rote Paprikaschote • 100 g Mini-Paprika (Pimientos de Padron) • 400 g rote Bohnen (Dose) • 1 Msp. gemahlener Koriander • 4 EL gesalzene Erdnusskerne

### So wird's gemacht:

**1** Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Hähnchenbrüste trocken tupfen, halbieren. Knoblauch schälen, würfeln. Chili entkernen, hacken, mit Knoblauch, Rum, Honig, Paprikapulver, Tomatenmark und 2 EL Erdnussöl verrühren. Hähnchen damit einreiben.

**2** Inzwischen Reis abgießen, abtropfen lassen. Rote Paprika vierteln, entkernen, würfeln. Mini-Paprika abrausen. Bohnen abgießen, abrausen, abtropfen lassen.

**3** Das Geflügel mit Hautseite nach unten bei geschlossenem

Deckel 10 Min. grillen. Wenden und weitere 10 Min. grillen. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Paprika darin anbraten. Mini-Paprika zugeben und beides ca. 5 Min. braten. Bohnen, Reis zum Gemüse geben. Mit Koriander, Salz würzen.

**4** Sobald die Hähnchenteile gar sind, mit Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreut servieren.

**i** **Zubereitung:** 30 Min. **Grillen:** 20 Min. **Pro Portion:** 635 kcal, KH: 25 g, F: 28 g, E: 59 g



## Zarte Putenkeule vom Grill

### Zutaten für 4 Portionen:

• 2 Zweige Thymian • 1 Stück Ingwer • 3 Knoblauchzehen  
• 3 EL Misopaste • 1 EL Honig • 2 EL Sake (jap. Reiswein, Asialaden)  
• 1 EL Sojasoße • 4 Putenunterkeulen • 3 TL gerösteter Sesam

### So wird's gemacht:

**1** Thymian waschen, Blätter von den Stielen zupfen, hacken. Ingwer, Knoblauch schälen, beides fein reiben. Alles mit Misopaste, Honig, Sake und Sojasoße vermengen.

**2** Die Putenunterkeulen rundum bestreichen, in eine Grillschale legen. Über indirekter Hitze und mit geschlossenem Deckel für 2 Std. grillen oder im heißen Ofen bei 150 Grad

Umluft garen. Dabei immer wieder mit Marinade bepinseln.

**3** Putenunterkeulen aufschneiden, mit entstandenem Sud beträufeln und mit Sesam bestreuen. Dazu passen gegrillte Süßkartoffelspalten und Lauchzwiebeln.

**i** **Zubereit.:** 25 Min.; **Grillen:** 2 Std.; **Pro Portion:** 385 kcal, KH: 5 g, F: 8 g, E: 72 g



# Kochen mit Zucchini

Ob gebacken,  
gebraten oder gefüllt  
– der kleine grüne  
Kürbis ist ein wahrer  
Tausendsassa  
in der Küche

## Gefüllte Blüten auf Gemüsepizza

### Zutaten für 4 Pizzen:

- 15 g Hefe • 400 g Mehl • 4 EL Öl
- Salz • 200 g passierte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark • Pfeffer
- 300 g Romanesco • 4 Stangen grüner Spargel • 200 g Baby-Zucchini • 12 Kirschtomaten • 80 g Ziegen-Frischkäse • 4 Zucchini Blüten mit Grün (beim Händler bestellen)

### So wird's gemacht:

**1** Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 2 EL Öl, Salz verkneten. Teig 45 Min. gehen lassen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Salz, Pfeffer verrühren. Romanesco waschen, in Röschen teilen. Spargel, Zucchini putzen, in Stücke schneiden. Tomaten halbieren. Frischkäse mit übrigem Öl verrühren, mit einem Spritzbeutel in die Zucchini Blüten füllen.

**2** Hefeteig vierteln, 15 Min. aufgehen lassen. Backofen vorheizen (Elektro: 240 Grad/Umluft: ungeeignet). Den Teig ausrollen, auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Tomatensoße aufstreichen, mit Romanesco, Spargel- und Zucchini stücken belegen. Auf unterster Schiene 12 Min. backen, Zucchini Blüten und Kirschtomaten auflegen. Weitere 6 Min. backen.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.; **Ruhen:** 60 Min.; **Backen:** 18 Min.  
**Pro Pizza:** 605 kcal,  
KH: 85 g, F: 19 g, E: 17 g







## Zucchini-Schiffchen mit Weizen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Zucchini • 200 g Lauch • 1/2 Bd. Petersilie • 4 Stängel Basilikum
- 2 Schalotten • 60 g Dörrtomaten • 2 EL Butter • 125 g Zartweizen (vorgegartener Weizen) • 500 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer
- 150 g Kräuterquark • 50 g gerieb. Mozzarella • 150 g Schmand

### So wird's gemacht:

**1** Die Zucchini waschen, längs halbieren, aushöhlen. Lauch waschen, in Streifen schneiden. Kräuter hacken. Schalotten schälen, würfeln. Tomaten würfeln.

**2** Schalotten, Lauch 2 Min. in heißer Butter dünsten. Weizen zugeben, Brühe angießen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min. köcheln lassen. Abgießen, Fond in einer Auflaufform auffangen. Zucchini hineinsetzen.

**3** Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Tomaten, Quark, Käse, Kräuter mit Weizen verrühren, in die Zucchini füllen. 30 Min. backen. Herausnehmen. Fond in einen Topf geben, mit Schmand verrühren, erhitzen. Als Soße zu den Zucchini servieren.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.  
**Backen:** 30 Min.  
**Pro Portion:** 350 kcal,  
KH: 32 g, F: 17 g, E: 15 g

## Loup de mer zu Couscous

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zucchini • 1 Knoblauchzehe • 2 Stiele Minze • 4 Stiele Petersilie
- 2 EL Öl • 250 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 1 TL gemahl. Kurkuma • 150 g grüne Erbsen • 200 g Couscous • 4 Filets vom Loup de mer (küchenfertig, mit Haut, à ca. 120 g) • 1 EL Zitronensaft

### So wird's gemacht:

**1** Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, würfeln. Die Kräuter waschen, fein hacken. Zucchini mit dem Knoblauch in 1 EL heißem Öl ca. 2 Min. dünsten. Brühe angießen, aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma würzen. Erbsen zugeben, 2 Min. köcheln. Couscous untermischen, 10 Min. quellen lassen. Nach Bedarf ein wenig Wasser ergänzen.

**2** Loup de mer halbieren, salzen, pfeffern. Im übrigen heißen Öl auf der Hautseite 2-3 Min. goldbraun braten. Wenden und 1-2 Min. glasig gar ziehen lassen. Kräuter unter den Couscous mischen, mit Zitronensaft abschmecken. Fisch mit Gemüse-Couscous servieren.

**i** **Zubereitung:** 20 Min.  
**Pro Portion:** 440 kcal,  
KH: 39 g, F: 15 g, E: 35 g



## Tomaten-Quiche mit Ziegenkäse

### Zutaten für 12 Stücke:

- 200 g Mehl • 100 g Butter • 4 Eier • Salz • 3 Zucchini • Rosmarin
- 250 g Ziegen-Frischkäse • 80 g gerieb. Pecorino • 100 g Sahne
- 1 EL Honig • Pfeffer • 1 EL Olivenöl • 100 g Kirschtomaten

### So wird's gemacht:

**1** Mehl mit kalter Butter in Stücken, 1 Ei, 1 Prise Salz verkneten. In Folie gewickelt 45 Min. kühlen. Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Eine Tarteform (ø 28 cm) fetten. Teig ausrollen, in die Form legen. Boden und Rand andrücken, überstehenden Teig abschneiden. Dann 10 Min. mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegt vorbacken, abkühlen lassen.

**2** Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Den Rosmarin fein

hacken. Mit Frischkäse, Pecorino, Sahne, Honig, 3 Eiern verquirlen. Salzen, pfeffern. Etwas Creme auf den Teigboden streichen und mit Zucchini belegen. Mit Creme bedecken. Vorgang wiederholen. Letzte Zucchinienschicht mit Öl bepinseln. Quiche 40 Min. backen. Tomaten halbieren. Auf der Quiche verteilen.

**i** **Zubereit.:** 40 Min.; **Kühlen:** 45 Min.; **Backen:** 50 Min.  
**Pro Stück:** 255 kcal,  
KH: 15 g, F: 18 g, E: 9 g





# Vom Besten lernen: *Lagerfeuer-Kochschule*

Carsten Bothe kennt sich in Sachen Kohle und Glut aus wie kaum ein Zweiter. In seiner Kochschule südlich von Hannover kann man erfahren, dass grillen mehr ist als Würstchen und Nackensteaks







## Ein tolles Team:

Die „feurigen“ Akteure v.l.n.r.:  
Ina Gieselmann, Markus Schäfer,  
Carsten Bothe, Pierre Schreiber,  
Harri Schwarzrock, Gabi Bachmann  
und Hündin Gesa

**M**änner und grillen – das gehört einfach zusammen. Der Umgang mit Feuer, der Geruch von Rauch und Fleisch, das scheint in ihnen archaische Triebe zu wecken. Im Sommer den Grill oder ein Lagerfeuer zu entzünden ist außerdem wildromantisch, abwechslungsreich und voll im Trend. Aber grillen ist auch eine Kunst für sich, bei der viel schiefgehen kann, weshalb sich eine immer noch zu große Menge an Menschen darauf beschränkt, nur „sichere“ Ware auf den Rost zu legen: Würstchen, Nackensteaks, vielleicht noch Burger-Patties. Damit soll Schluss sein, vorbei auch die Zeiten von Einweg-Alu-Grillpfannen aus dem Supermarkt. Männer wie Frauen wollen mehr – und kriegen mehr!

## Der Mann am Feuer weiß Bescheid

Carsten Bothe ist der Mann, den man um Rat fragt, wenn man auf offenem Feuer grillen und backen will. Er hat im niedersächsischen Bockenem eine Lagerfeuer-Kochschule eröffnet, in der jedermann (und jede Frau) lernen kann, wie man ein Steak brät und dabei nicht verkohlt. Bothe selbst hat die Begeisterung für das Kochen am Feuer auf seinen Fernreisen entdeckt: „Ich bin gelernter Biologie. Für ein Projekt über humane Fallenstandards wurde ich Anfang der 1990er-Jahre erstmals nach Kanada geschickt. Dort habe ich bei Trappern hospitiert, bin mit ihnen zur Jagd gegangen. Ich war mit Schneemobilen in den Rocky Mountains unterwegs und bin später auf sogenannten Mud Boats durch Louisiana gepaddelt. Dabei habe ich den Dutch Oven kennengelernt, über den ich bis dahin nur gelesen hatte. Einen davon habe ich gleich im Handgepäck mit nach Deutschland genommen.“

## Ein Kochtopf für den Grill?

Dutch Oven ist die Bezeichnung für einen gusseisernen Topf mit drei Füßen und passendem Deckel, der direkt ins Feuer oder in die Glut gestellt werden kann. In den USA ist er weitverbreitet, und er findet auch hierzulande immer mehr Freunde. Man kann in ihm auch Brot backen. Carsten Bothe vergräbt ihn in glühenden Kohlen im Boden, damit seine Bohnen die Nacht über ziehen können und morgens zum Frühstück unvergleichlich gut schmecken: „Grillen ist ja eigentlich immer eine trockene Veranstaltung. Doch im Dutch Oven geht zum Beispiel auch ein zünftiges Gulasch.“ Carsten Bothe kam auf die Idee, den Dutch Oven in Deutschland zu verkaufen, in verschiedenen Größen. Das Geschäft lief sehr gut, aber





bald zeigte sich ein Problem: „Die Leute fragen mich immer, was man denn alles mit dem Dutch Oven machen könne. Statt jedem dasselbe zu erzählen, habe ich mein erstes Buch zu dem Thema geschrieben.“ Mittlerweile ist Bothe erfolgreicher Autor von mehr als 20 Büchern, die Titel tragen wie „Draußen kochen“, „Lagerfeuerküche“, „Die ganze Welt des Spießgrillens“ und „Wild im Dutch Oven“. Aber selbst das war nicht genug. Lehren ist besser als erklären, und mittlerweile hat er über 6000 Menschen das Kochen am Lagerfeuer beigebracht. War es schwer, für dieses damals komplett neue Geschäftsmodell Kunden zu finden? Bothe lacht: „Überhaupt nicht. Es hatten schon sehr viele Leute den Dutch Oven gekauft und die Bücher gelesen, und die wollten dann alle mehr wissen. Anfangs hatte ich viele Jäger dabei. Das ist inzwischen anders, die Zielgruppe ist deutlich breiter geworden.“

## Kochschule mit „Kirchenasyl“

Vor ein paar Jahren ist er mit seiner Kochschule umgezogen. Carsten Bothe residiert nun auf einer weitläufigen Rasenfläche im Schatten der Pfarrkirche des Dorfes: „Wir suchten nach einem neuen Standort, da kam der Ortsvorsteher von Hary mit dem Vorschlag, doch mal bei der Pfarrgemeinde zu fragen. Die wollten gerade sowieso das Grundstück neben der Kirche neu verpachten. Der große Garten wurde aufgeteilt – eine Hälfte steht hier nun den Pfadfindern zur Verfügung, die andere Hälfte uns.“ An verschiedenen Feuerstellen werden unterschiedliche Techniken gelehrt,

Getränke gibt es an der hauseigenen Theke, und im Shop in der ehemaligen Pfarrscheune können die Teilnehmer alles kaufen, um das Gelernte daheim nachzumachen. Die malerische Umgebung ist natürlich ideal, das weiß Bothe auch: „Das hat seinen ganz eigenen Charme.“ Bei der Aufteilung des Platzes und der Platzierung der Feuerstellen hat er sich viele Gedanken gemacht: „Wir haben das genau geplant. Da sind so viele Kleinigkeiten zu beachten. Wenn man zum Beispiel ein Spülhäuschen baut, muss man die Wasserversorgung im Blick haben. Und die Wege vom Vorrat zur Feuerstelle und zur Theke müssen optimiert werden. Wir haben irgendwann festgestellt, dass meine Mitarbeiter hier beim Kurs an einem Tag 18 Kilometer laufen. Da haben wir die Feuerstellen erst mal neu koordiniert.“

## Besser grillen ohne Schnickschnack

Wichtig ist Carsten Bothe, dass die Menschen bei ihm lernen, wie man ein gutes Stück Fleisch (oder auch Fisch und Gemüse) perfekt zubereitet. Es geht nicht darum, mit exotischen Gewürzen und Marinaden irgendwelchen Trends hinterherzulaufen: „Ich lehre die Methoden, nicht die Mittel. Wir hauen ein ordentliches Steak direkt auf die Glut, und dann wird das gut. Welche Gewürze sich jemand da noch drüberstreut, bleibt ihm überlassen. Aber oft sind die Leute überrascht, wie toll das so schon schmeckt – nur das Fleisch, von der Flamme geküsst.“

Fotos: Liebes Land/Mediengruppe KLAMBT

## Die besten Klassiker vom Grill

### Lachs am Brett mit Wacholder

#### Zutaten für 6 Portionen:

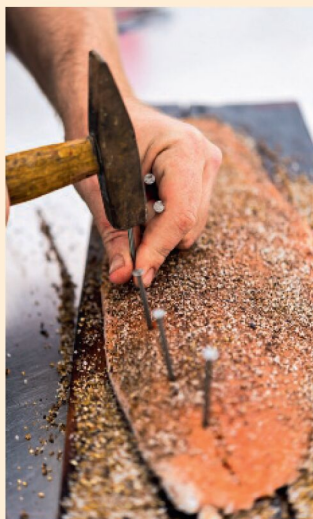
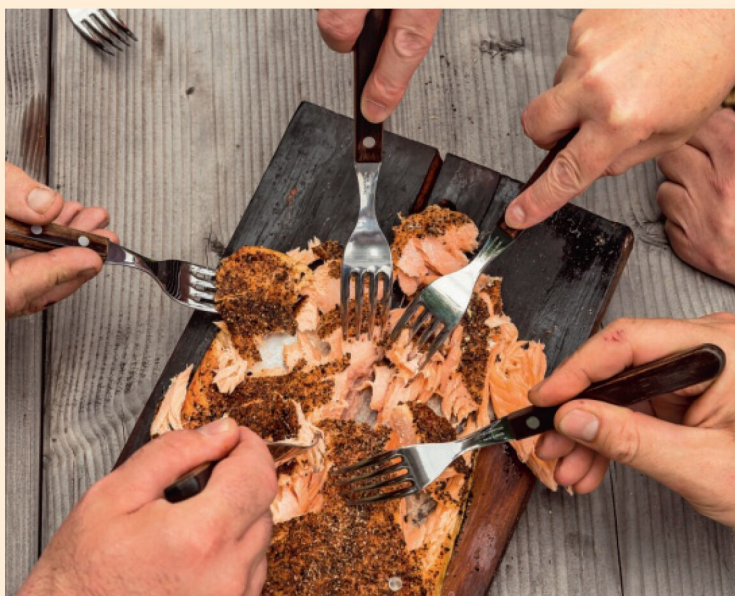
• 1 Lachsseite (mit Haut, 1 kg) • 2 EL Pfefferkörner • 2 EL Wacholderbeeren • 1 EL Salz. Außerdem: 1 unbehandeltes Holzbrett • 20 Nägel (nicht verzinkt, ca. 10 cm lang)

#### So wird's gemacht:

**1** Das Brett mindestens 2 Std. vorab wässern. Lachs trocken tupfen. Pfeffer und Wacholder grob schroten, mit dem Salz vermischen. Auf die Lachsseite ohne Haut streuen und leicht andrücken. Die Lachsseite mit dem Schwanz nach oben, Hautseite zum Brett zeigend, auf das Brett legen, annageln. Dabei locker einschlagen, sodass die Nägel halten, aber auch leicht wieder zu entfernen sind.

**2** Das Brett samt Lachs schräg ans Feuer stellen. Nach ca. 20 Min. probieren, ob das Filet sich bereits leicht mit der Gabel abnehmen lässt. Frisch vom Brett genießen.

**i Zubereitung:** 35 Min. ; **Pro Portion:** 205 kcal, KH: 0 g, F: 7 g, E: 37 g







▲ Heiliger Ort Das Gelände der Kochschule gehört zur Pfarrkirche des Dorfes



▲ Unterstand: In der Jurte kommt das Team zusammen und bespricht den Tag



▲ Leckerli Hündin Gesa hätte nichts gegen die Grillware – bleibt aber brav



### ◀ Hauptquartier

In der alten Scheune können die Grill-enthusiasten alles einkaufen, was sie fürs unverfälschte Kochvergnügen zu Hause brauchen

### KONTAKT:

Carsten Bothe  
Blumenstraße 2  
31167 Bockenem  
Telefon 05067/24 71 50  
[www.carstenbothe.de](http://www.carstenbothe.de)  
[info@carstenbothe.de](mailto:info@carstenbothe.de)

## Picanha vom Spieß aus Brasilien

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1,2–1,5 kg Picanha (Rindfleisch, Tafelspitz) • Salz. Außerdem:
- ein langer Metallspieß (Grillzubehör)

### So wird's gemacht:

**1** Die Sehne an der Unterseite des Fleisches entfernen bzw. vom Metzger entfernen lassen. Fleisch je nach Größe in vier oder fünf etwa zwei- bis dreifingerbreite Scheiben schneiden. Das größte und dickste Stück zuerst auf den Spieß stecken, sodass es an den Griff grenzt. Die einzelnen Scheiben dabei halbmondförmig biegen, sodass die Fettschicht nach außen zeigt und Fleisch auf Fleisch zu liegen kommt. Dabei die Fleischstücke so weit auf den Spieß schieben, dass auch das dickste Stück über der Glut liegt.

**2** Fleisch üppig salzen und über starker Hitze grillen, bis es außen braun und knusprig ist. Zum Servieren mit der Rückseite eines Messers das überschüssige Salz abschlagen. Vom Fleisch jeweils auf beiden Seiten eine dünne Scheibe

abschneiden. Je dicker die Scheibe, desto geringer der Gargrad. Die dünnsten Scheiben sind „well done“, dickere „medium“ bis „rare“.

**3** Das Fleisch anschließend erneut salzen und noch weitere zwei bis drei Mal grillen, bis sich keine weiteren Scheiben mehr schneiden lassen. Verbleibende Reste am besten im Ganzen servieren. Zur Picanha passt Chimichurri perfekt, eine scharfe grüne Würzsoße mit Petersilie und Thymian.



**Zubereitung:** 50 Min.

**Pro Portion:** 300 kcal,

**KH:** 0 g, **F:** 9 g, **E:** 56 g



**Picanha ist in Südamerika eine beliebte Spezialität, für die sogenannter Tafelspitz verwendet wird. Das Teilstück, das beim Rind an den Schwanz grenzt und seitlich mit einer Fettschicht überzogen ist, nutzt man hierzulande vor allem als Kochfleisch, speziell für die Zubereitung des gleichnamigen Gerichts Tafelspitz.**



## Banane mit Schoko

Hier noch ein schnelles Rezept für Süßschnäbel: Einfach pro Person eine nicht zu reife Banane nehmen, die Schale an einer Seite ablösen und vorsichtig aufziehen. Je einen Schokoriegel ins Fruchtfleisch drücken, dann die Schale wieder darüber klappen. Banane in die Glut legen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Das Ganze dann genüsslich löffeln. Guten Appetit!

## Ganze Ananas mit Karamell-Kruste

### Zutaten für 6-8 Portionen:

- 1 reife Ananas • 2 Tassen brauner Zucker (ca. 250 g)
  - 1 EL gemahlener Zimt
- Außerdem: ein langer Metallspieß

### So wird's gemacht:

**1** Ananas mit einem Messer von der Schale befreien und auf den Metallspieß stecken. Mit Zimt-Zucker-Gemisch üppig bestreuen (oder auf einem Teller darin wälzen). Den Spieß über die mittlere Glut

legen und die Ananas unter ständigem Drehen grillen, bis die Zuckerschicht karamellisiert. Von der Außenseite der Ananas dünne Scheiben abschneiden und zum Servieren noch mal süßen.

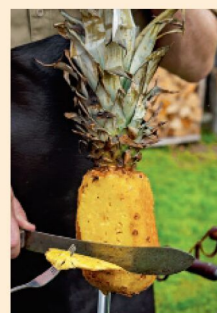
**2** Ananas erneut mit Zucker bestreuen, weiter grillen, Scheiben abschneiden, bis nur noch der Strunk in der Mitte stehen bleibt.



**Zubereitung:** 20 Min.

**Pro Portion:** 160 kcal,

**KH:** 38 g, **F:** 0 g, **E:** 0 g







# Pfiffige Campingküche

Rezept-Ideen für Wohnmobil & Zeltplatz

Sie möchten auch unterwegs lecker und raffiniert essen? Dann erweitern Sie Ihr Kochbuch doch mal um diese köstlichen Rezepte für den Gaskocher



LOW  
CARB

## Kirschtomaten auf lockerem Freiluft-Omelett

### Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Kirschtomaten
- 8 Eier • 200 ml Milch
- Salz • Chilipulver
- 2 EL Öl • 50 g gerieb. Parmesan

### So wird's gemacht:

**1** Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. In einer Schüssel die Eier mit Milch, Salz und Chili verquirlen und Tomaten zugeben. Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

**2** Die Eiermasse in die Pfanne gießen, ca. 5 Min. stocken lassen. Wenden, mit geriebenem Parmesan bestreuen, nochmals ca. 3 Min. backen.

**3** Das Omelett in 4 Portionen teilen, auf Tellern verteilen und mit z. B. Vollkornbrot servieren.



**Zubereitung:** 5 Min.

**Backen:** 8 Min.

**Pro Portion:** 280 kcal,  
KH: 7 g, F: 19 g, E: 19 g

### TIPP

Soll das Omelett besonders luftig werden? Dann schlagen Sie das Eiweiß vorab steif und ziehen es dann unter die restliche Masse. Danach können die anderen Zutaten nach und nach hinzugefügt werden. Übrigens schmeckt das Omelett am besten, wenn Sie es in Butter zubereiten. Denn so bräunt es zart durch und schmeckt herrlich buttrig-aromatisch.





## Stärkendes Porridge für Zelt-Fans

### Zutaten für 4 Portionen:

- 160 g kernige Haferflocken • 800 ml Sojadrink • 100 g Aprikosen
- 100 g Walnüsse • 2 EL Honig

### So wird's gemacht:

**1** Einen Topf überm Gaskocher erhitzen und die Haferflocken darin ca. 2 Min. rösten, bis sie zu duften anfangen. Den Sojadrink zugeben und Porridge bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 10 Min. köcheln.

**2** Die Aprikosen und die Walnüsse fein hacken und die letzten 2 Min. zum Porridge geben, unterrühren. Anschließend das Porridge nach Geschmack mit dem Honig süßen und auf 4 Schälchen verteilt servieren.



**Zubereitung:** 10 Min.

**Garen:** 10 Min.

**Pro Portion:** 410 kcal,  
KH: 42 g, F: 20 g, E: 22 g



**1 EL Kokos-Mus macht aus Porridge einen süßen cremigen Brei, der einfach nur köstlich schmeckt. Richtig sinnlich wird es dann noch mit Vanille oder Zimt. Und auch wenn der Brei süß werden soll, macht 1 Prise Salz das Ganze schmackhafter.**

## Camper-Pizza aus der Pfanne

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Pizzateige mit Tomatensoße (Kühlregal, z.B. Lidl) • 250 g Mozzarella • 15 g Basilikumblättchen • 1 EL Olivenöl

### So wird's gemacht:

**1** Den Pizzateig ausrollen und halbieren. Die Teige jeweils zu einer Kugel formen und mit den Händen zu flachen runden Pizzen formen. Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Basilikumblättchen waschen, trocken schütteln.

**2** Pfanne auf dem Grill oder Campingkocher auf höchster Stufe vorheizen. Öl in die Pfanne geben, Teig jeweils darin von jeder Seite ca. 5 Min. backen. Dann mit Tomatensoße, Mozzarella belegen,

weitere 2 Min. backen. Pizza mit Basilikum garniert servieren.



**Zubereitung:** 10 Min.

**Backen:** 12 Min.

**Pro Portion:** 765 kcal,  
KH: 98 g, F: 26 g, E: 33 g



**Weil die Hitze bei der Pfannen-Pizza nur von unten kommt, am besten eine Gusseisen-Pfanne verwenden. Sie überträgt die Wärme gleichmäßiger.**



## Caravan-Filet an Brat-Radieschen

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Schweinefilet • Salz, Pfeffer • 1 Bd. Radieschen
- 10 Salbeiblätter • 3 EL Rapsöl • 4 Scheiben Bauernbrot

### So wird's gemacht:

**1** Das Schweinefilet von Haut und Sehnen befreien, salzen, pfeffern. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salbei waschen, trocken schütteln.

**2** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Filet rundherum ca. 15 Min. braten. Nach 10 Min. die Radieschen und die Salbeiblätter zufügen. Das Schweinefilet herausnehmen, in Scheiben schneiden und mit den Brat-Radieschen, dem Salbei und Bauernbrot servieren.



**Zubereitung:** 15 Min.

**Braten:** 15 Min.

**Pro Portion:** 250 kcal,  
KH: 15 g, F: 10 g, E: 25 g



**Dazu passt eine grüne Soße, die Sie schon zu Hause zubereiten können: 1 Bd. Minze, 1 Bd. Estragon, einige Radieschenblätter in Mixbecher geben. 2 Knoblauchzehen, 1 Gewürzgurke, 2 Sardellen, 2 TL Kapern, 50 ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft dazu geben. Alles pürieren.**





# Zum Glück gibt's Melonen!

Ob als Snack, Hauptgericht, süß oder pikant –  
Gerichte mit den runden Beerenfrüchten sind  
immer ein köstlich erfrischender Genuss



## Bunte Sommer-Torte mit Vanille-Mascarpone-Creme

### Zutaten für 14 Stücke:

- 5 Eier • 120 g Zucker
- Vanille-Extrakt • 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 2 EL Speisestärke
- 1 kg Melonenfruchtfleisch • 4 EL Zitronensaft • 50 g Gelierzucker (2:1)
- 400 ml Sahne • 400 g Mascarpone
- 80 g Puderzucker • Mark von 1 Vanilleschote • 6 Bl. Gelatine
- 50 g Orangen-Marmelade

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/ Umluft: 160 Grad). Springform-

boden einölen. Eier, Zucker, Vanille-Extrakt 10 Min. lang weißschaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver, Stärke sieben, unterziehen. Masse in Form füllen, ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen. Auslösen, auskühlen.

**2** Kugeln aus Melonen ausstechen. 150 g übriges Fruchtfleisch pürieren. Mit 2 EL Zitronensaft, Gelierzucker aufkochen. 4 Min. kochen, abkühlen. Sahne steif schlagen. Mascarpone mit übrigem Saft, Puderzucker, Vanillemark glatt rühren. Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterziehen. Sahne

unterheben. Kühlen. Biskuit waagrecht teilen. Marmelade auf unteren Boden streichen. Etwas Creme per Spritzbeutel als Rand aufspritzen. Mit Melonenkugeln füllen, mit Creme bestreichen.

**3** Deckel auflegen. Torte mit übriger Creme einstreichen. 3 Std. kühlen. Mit übrigen Melonenkugeln belegen und mit der Soße beträufeln.

**i** **Zubereitung:** 55 Min.; **Backen:** 40 Min.; **Kühlen:** 3 Std.  
**Pro Stück:** 240 kcal,  
KH: 30 g, F: 9 g, E: 7 g





# Gurkensalat

Dürfen wir vorstellen: unser Liebling des Jahres mit Ziegenkäse und kernigem Crunch



# Flammkuchen

Unten knusprig, oben fruchtig-pikant –  
so ein Snack macht sofort gute Laune





# Smoothie-Bowl

Kokos verleiht exotisches Flair



Für 4 Portionen:

- 1 Honigmelone (ca. 2 kg)
- 1/4 kernarme Wassermelone (ca. 1,5 kg) • 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Limettensaft
- 60 g Mandelmus
- 30 g Kokoschips
- 4 EL Chiasamen
- etwas Minze zum Garnieren

So wird's gemacht:

**1** Die Melonen vierteln, entkernen und für das Topping mit einem Kugelausstecher einige Bällchen austechen. Dann das übrige Fruchtfleisch schälen, insgesamt ca. 1 kg abwiegen, grob in Stücke schneiden und ca. 2 Std. ins Gefrierfach legen.

**2** Das angefrorene Melonenfruchtfleisch mit der Kokosmilch, dem Limettensaft sowie dem Mandelmus cremig pürieren. Das Ganze auf Schälchen verteilen und mit den Melonenbällchen, Kokoschips, Chiasamen und Minze garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**i** Zubereitung: 15 Min.

Frosten: 2 Std.

Pro Portion: 270 kcal,  
KH: 35 g, F: 29 g, E: 10 g

**TIPP** Wenn Sie eine Zuckermelone kaufen, ist vor allem der Geruch ein wichtiger Hinweis auf den Reifegrad. Es sollte ein angenehm süßer Duft von der Frucht ausgehen. Wenn eine Zuckermelone überreif ist, gibt sie einen leicht vergorenen Geruch ab.

# Tramezzini

Herzhaft und süß raffiniert kombiniert



Für 4 Portionen:

- 400 g Frischkäse
- 3 EL Currysoße (Glas)
- Salz, Pfeffer
- 1 Zuckermelone (z. B. Charentais) • 1 Btl. Mischsalat (Kühlregal)
- 12 Scheiben Tramezzini-Brot (oder Sandwichtoast) • 200 g Parmaschinken (in Scheiben) • 1 Handvoll Kirschtomaten

So wird's gemacht:

**1** Den Frischkäse mit der Currysoße verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Melone halbieren, die Kerne entfernen, die Melone in Spalten schneiden, Schale entfernen. Ein Stückchen Melone zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Spalten in Scheiben schneiden. Den Salat kurz waschen und trocken schleudern.

**2** Tramezzini-Brot mit dem Curry-Frischkäse bestreichen, 4 Scheiben mit den Melonenscheiben belegen und mit 4 Tramezzini-Scheiben abdecken. Mit Schinken und Salat belegen und mit den übrigen Tramezzini-Scheiben abdecken. Diese gut andrücken.

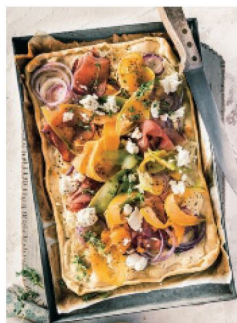
**3** Die Tramezzini diagonal halbieren und evtl. mit kleinen Holzspießen fixieren. Dabei jedes Sandwich-Eck mit einem Stück Melone oder einer Kirschtomate garnieren und servieren.

**i** Zubereitung: 20 Min.  
Pro Portion: 680 kcal,  
KH: 57 g, F: 27 g, E: 28 g

**TIPP** Die übrige Melone in kleine Stücke schneiden und zu den Tramezzini servieren.

# Flammkuchen

Köstlich belegt mit Melone



Für 4 Portionen:

- 1 Rolle Flammkuchenteig (Kühlregal)
- 150 g Crème fraîche
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Zuckermelonenfruchtfleisch (z. B. Galia, Cantaloupe)
- 150 g Feta
- 4 Zweige Thymian
- 100 g Rohschinken (in Scheiben)
- 2 EL Balsamicoessig

So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 220 Grad/Umluft: 200 Grad). Den Teig mit dem Backpapier auf einem Backblech entrollen, evtl. etwas dünner rollen. Den Teig mit der Crème fraîche bestreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Auf die Creme streuen und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

**2** Inzwischen das Melonenfruchtfleisch in feine, breite Streifen hobeln. Den Feta würfeln. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und zerpfücken. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Melonenstreifen zusammen mit dem Schinken darauf anrichten. Mit Feta bestreuen und mit Balsamicoessig beträufeln. Mit Thymian garnieren.

**i** Zubereitung: 15 Min.

Backen: 20 Min.

Pro Portion: 555 kcal,  
KH: 52 g, F: 29 g, E: 18 g

**TIPP** Statt Feta können Sie als Belag auch Büffel-Mozzarella oder Burrata nehmen.

# Gurkensalat

Ziegenkäse trifft knackige Kerne



Für 4 Portionen:

- 2 EL Zucker • 30 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Walnusskerne
- 80 g Speck (in Scheiben) • 1 EL Öl
- 800 g Cantaloupe-Melone • 1 Salatgurke
- 100 g Rucola • 250 g Ziegenweickäse-rolle
- 4 EL Limettensaft
- 1 TL Honig • 4 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer

So wird's gemacht:

**1** Den Zucker in einer heißen Pfanne mit 2 EL Wasser karamellisieren. Die Sonnenblumenkerne und die Walnusskerne untermischen und auf Backpapier verteilt abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

**2** Den Speck in einer Pfanne im heißen Öl goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen. Die Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in schmale, halbe Spalten oder Stücke schneiden. Gurke schälen, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in feinen, langen Streifen abziehen. Den Rucola abbrausen, verlesen und trocken schütteln.

**3** Den Käse in Scheiben schneiden. Melone, Gurke und den Rucola auf Tellern anrichten. Dazwischen Ziegenkäse und Speck verteilen. Limettensaft mit Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, gut abschmecken und das Dressing über den Salat träufeln. Mit dem Crunch bestreut servieren.

**i** Zubereitung: 20 Min.  
Pro Portion: 710 kcal,  
KH: 32 g, F: 55 g, E: 21 g



# Von mild über würzig bis hin zu feurig-scharf Alles rund um Paprika & Chili

**1 Gemüsepaprika** In Rot (vollreif), Orange, Gelb, Grün (unreif) erhältlich. Bis 380 g schwer. Mild-fruchtig bis herb im Aroma. Für den Rohverzehr geeignet und ideal zum Füllen. Kerne und die Häutchen im Inneren vor Verzehr bitte entfernen.

**2 Bratpaprika** auch als Pimientos de Padron, Mini- oder Kirsch-Paprika im Handel. 2-4 cm groß bei 5 g Gewicht. Werden im ganzen mit Kernen gebraten, gegrillt oder mitgeschmort. Sind aromatischer als Gemüse-paprika, aber nicht scharf.

**3 Peperoni** Meist rot oder grün und etwas milder im Geschmack als die sehr

feurigen Chilischoten. Man bekommt sie roh, eingelegt oder mit Frischkäse gefüllt.

**4 Chilischoten** Eng mit Peperoni verwandt. Roh, getrocknet oder als Flocken zu haben. Einige wie Carolina Reaper oder Trinidad Scorpion sind extrem feurig. Zum Entschärfen entkernen. Dabei Handschuhe tragen, denn die Aromastoffe können durch Hautkontakt die Schleimhäute reizen.

**5 Spitzpaprika** Spitz zulaufend, bekömmlicher und kleiner als Gemüse-paprika, darum schneller reif. Ähnlich in der Verwendung, aber süßer im Aroma.



## Küchen-Wissen Clever & besser kochen

**Warum ist Thunfischfleisch rot und nicht weiß?** Das Fleisch der meisten Fische ist weiß, weil ihre Muskulatur kaum Myoglobin (rotes Sauerstoff-Protein) enthält. Thunfische als ausdauernde Streckenschwimmer brauchen viel davon und haben rotes Fleisch.

## NEU & lecker Für Sie getestet:

Die Produkt-Liebhaber der Saison



### SCHÖN SPRITZIG

Den edlen Rosé-Sekt gibt es jetzt in einer limitierten Version. „Carta Nevada Rosé Summer Edition“, Freixenet, 5,99 Euro

### DESSERT-GLÜCK

Schnell gemacht und extra fruchtig ist die neue Sorte des beliebten Klassikers.

„Paradies-Creme Amarena Kirsch“, Dr. Oetker, 1,19 Euro



### FEINER AUFSTRICH

Ob auf Brot, zum Kochen oder als Dip – probieren Sie den luftig-lockeren Kräuterfrischkäse mit leicht scharfer Chili-Note.

„Bresso pikante Kräuter“, Bresso, 2,29 Euro



Fotos: Picture Press/Janne Peters, Hersteller (7), stock.adobe.com/teracreative

# Gourmet-Ketchup „Zum Heiligen Stein“

Mild, würzig, rauchig und trüffelig  
im Gesamtwert von 234 €

Der hausgemachte Gourmet-Ketchup der Marke „Zum Heiligen Stein“ passt zu Fleisch, Fisch oder Gemüse. Durch seine Komposition mit besonderen Kräutern schmeckt er erlesen und wie selbstgemacht. Sonnenverwöhnte Tomaten, Himbeeressig und ein individueller Gewürzmix verleihen dem Ketchup seinen unvergleichlichen Geschmack. Er ist vegan und ideal zu vielen Sommergerichten. Übrigens: Ausgezeichnet mit einem Stern von der Guild of Fine Food beim Great Taste Award ist der Trüffel-Ketchup eine besondere Geschmacksexplosion für Gourmets und Hobbyköche. Er gibt Süßkartoffel-Pommes, Trüffelpommes oder Kartoffelecken einen einzigartigen Geschmack. Ideal auch zu feinen leichten Sommersalaten mit Hühnchen, Putenspießen oder vegan mit Tofu. Die Ketchups sind erhältlich im ausgewählten Lebensmitteleinzelhandel (Edeka, REWE, Frischeparadies, Galeria Kaufhof), in Feinkost- und Hofläden oder unter [www.zum-heiligen-stein.de](http://www.zum-heiligen-stein.de)



Und so geht's:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte an:

Rezepte mit Pfiff, Nr. 05,  
Stichwort: **Trüffel**  
Klamt-Verlag,  
67341 Speyer.

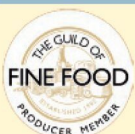
**8 X zu gewinnen**

**Einsendeschluss ist der 29.06.2023** (Poststempel)  
Bitte die Absender-Adresse nicht vergessen!

**Teilnahme per E-Mail:**  
[rmp-raetsel@klamtb.de](mailto:rmp-raetsel@klamtb.de)  
Betreff: **Trüffel**

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

**Teilnahmebedingungen:** Nicht teilnahmeberechtigt sind Sammeleinsendungen, Mitarbeiter der Verlagsgruppe Klamt sowie von „Zum Heiligen Stein“ und deren Angehörige. Bei der Auslosung der Gewinner sind Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen. Der Gewinn wurde von „Zum Heiligen Stein“ zur Verfügung gestellt.





# Schlemmer-Salate

## *mit raffinierten Extras*

Lust auf leckere Fitmacher? Ob als frische Beilage oder farbenfroh zum Sattessen – unsere Ideen haben das Zeug zum großen Auftritt



### Knackig im Caesar-Stil mit Pumpernickel-Croûtons

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Pumpernickel (in Scheiben)
- 6 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Cashewmus (Glas, Reformhaus) • Saft, Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Dijon-Senf • Salz, Pfeffer • 2 Romana-Salatherzen
- 1 Bd. gem. Kräuter (z.B. Kerbel, Dill, Petersilie) • 2 Avocados
- 150 g Kirschtomaten
- 1/2 Salatgurke

#### So wird's gemacht:

**1** Pumpernickel würfeln, in 2 EL heißem Öl rösten. Auf Küchenpapier abtropfen. Knoblauch für das Dressing schälen. Mit Cashewmus, Zitronensaft und -abrieb, Dijon-Senf und übrigem Öl pürieren. Evtl. etwas kaltes Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Romana waschen, putzen, trocken schütteln, auf 4 Tellern anrichten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, grob zerpfücken. Avocados halbieren,

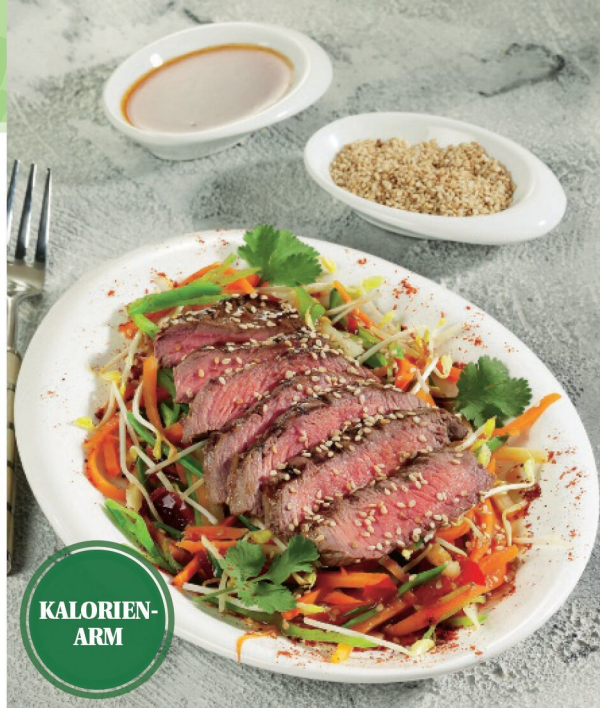
entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Tomaten waschen, putzen, halbieren. Gurke waschen, in Scheiben schneiden. Mit Tomaten und Avocado-spalten auf den Salat betten. Das Knoblauch-Cashew-Dressing darüberträufeln, Pumpernickel-Croûtons und zerpfückte Kräuter aufstreuen.



**Zubereitung:** 20 Min.

**Pro Portion:** 410 kcal,  
KH: 16 g, F: 34 g, E: 5 g





KALORIEN-  
ARM

## Asiatisch zu Sprossen & Steak

### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Rinderhüftsteak • 4 EL Sojasoße • 2 EL Öl • 2 Karotten • Salz
- 100 g Sojasprossen • 100 g Bambus-Schößlinge (Dose) • 2 Lauchzwiebeln • 100 g Zuckerschoten • 6 EL Fleischbrühe • 4 EL Chilisoße
- 2 TL Sesamöl • 1-2 Stängel Koriandergrün • 1 TL gerösteter Sesam

### So wird's gemacht:

**1** Steak mit etwas Sojasoße bestreichen. In heißem Öl 2-3 Min. je Seite braten. Abkühlen lassen. Inzwischen Karotten schälen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Min. garen. Die Sojasprossen 30 Sek. mitgaren. Beides kalt abschrecken, abtropfen lassen.

**2** Bambus-Schößlinge abgießen. Lauchzwiebeln, Zuckerschoten kalt abrausen und putzen. Alles in feine Streifen schneiden. Mit Karotten und Sprossen gut mischen und

auf einer Platte anrichten. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und auf das Gemüse legen.

**3** Brühe, Chilisoße und die übrige Sojasoße mit dem Sesamöl glatt verquirlen. Über das Steak und den Salat träufeln. Koriander kalt abrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit dem Sesam als Garnitur aufstreuen.

**i** Zubereitung: 25 Min.  
Pro Portion: 260 kcal,  
KH: 8 g, F: 15 g, E: 24 g



FÜR  
VEGGIES

## Italienisch als Bohnen-Caprese

### Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g grüne u. gelbe Bohnen • Salz • 350 g Kirschtomaten • 1 rote Zwiebel • Minze • 3 Zweige Petersilie • 4 Knoblauchzehen • 2 rote Chilischoten • 1 EL Öl • 3 EL Rotweinessig • Pfeffer • 150 g Mini-Mozzarella

### So wird's gemacht:

**1** Die Bohnen waschen, putzen und schnippeln. In kochendem Salzwasser 5-8 Min. garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen, am Stielansatz über Kreuz einritzen. Mit dem kochenden Bohnenwasser überbrühen, häuten. Die Zwiebel schälen und würfeln.

**2** Kräuter kalt abrausen und gut trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige davon beiseitelegen. Den Rest fein hacken. Den Knoblauch schälen. Die Chilischoten waschen und entkernen. Beides fein

würfeln und in heißem Öl 2 Min. anschwitzen. Minze und gehäutete Tomaten zufügen. Den Rotweinessig angießen. Alles ca. 4 Min. köcheln, dabei regelmäßig umrühren.

**3** Tomaten mit Salz, Pfeffer würzen und mit den Bohnen, Zwiebelwürfeln, geh. Petersilie anrichten. Mini-Mozzarella und die übrigen Kräuterblätter darauf verteilen. Dazu schmeckt ein rustikales Bauernbrot.

**i** Zubereitung: 25 Min.  
Pro Portion: 275 kcal,  
KH: 31 g, F: 8 g, E: 14 g



## Herzhaft mit Hähnchen & Speck

### Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Mandeln • 1 Eisbergsalat • 2 St. Staudensellerie • 150 g Speck-Scheiben • 700 g Hähnchenfilet • Salz, Pfeffer • 160 g Weißbrot vom Vortag • 6 EL Öl • 2 Birnen • 6 EL Zitronensaft • 400 g Joghurt • 4 EL Essig • 2 EL Schnittlauchröllchen

### So wird's gemacht:

**1** Mandeln rösten, hacken. Salat putzen, waschen, zerpfücken. Sellerie abrausen, putzen, in Streifen schneiden. Speck ohne Fett kross braten. Herausnehmen. Filet trocken tupfen, würfeln, im heißen Speckfett 7 Min. braten. Salzen und pfeffern. Herausnehmen. Brot entkrumen, würfeln und mit Öl im heißen Fett rösten.

**2** Die Birnen waschen, entkernen und in dünne Scheiben schnei-

den. 2 EL Zitronensaft aufträufeln. Den Speck grob zerbröseln. Beides mit Sellerie und Salat, Filetwürfeln, Mandeln und Croûtons anrichten. Joghurt, 4 EL Zitronensaft und Essig mit etwas Salz, Pfeffer verrühren und als Dressing darübergeben. Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

**i** Zubereitung: 30 Min.  
Pro Portion: 780 kcal,  
KH: 40 g, F: 41 g, E: 60 g



# Jetzt geht's ans Eingemachte

## Küchenschätze im Glas

Ob herzhaft oder süß: Mit unseren selbst gemachten Leckereien holen Sie sich den Sommer ins Haus

### Exotisch

Die süßsäuerliche und aromatische Passionsfrucht zaubert in Kombination mit der beliebten Erdbeere einen Hauch Exotik auf den Frühstückstisch.

## Süßsaurer Fruchtaufstrich „Erdbeer-Passionsfrucht“

### Zutaten für 8 Gläser à 200 ml:

- 1 kg Erdbeeren (vorbereitet gewogen)
- 18 Passionsfrüchte
- 500 g Gelierzucker 3:1 (z. B. von Diamant)

### So wird's gemacht:

**1** Die Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauskratzen. Insgesamt 1.500 g Früchte abwiegen.

**2** Die Früchte mit dem Gelierzucker in einem großen Topf mischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Dann bei starker Hitze unter Rühren 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Den Fruchtaufstrich sofort heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen und diese gut verschließen.



**Zubereitung:** 20 Min.  
**Pro 100 g:** 140 kcal,  
KH: 33 g, F: 0 g, E: 1 g





## Obst-Mix an Limette

**Zutaten für 2 Gläser à 200 ml:**

- 125 g Heidelbeeren (vorbereitet gewogen)
- 125 g Mango (vorbereitet gewogen)
- 1/2 Bio-Limette
- 185 g Gelierzucker (z. B. Diamant)

**So wird's gemacht:**

**1** Die Heidelbeeren kurz waschen und putzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Bio-Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und Saft auspressen.

**2** Heidelbeeren, Mango und 1 TL Limettensaft mit dem Gelierzucker in ein hohes Gefäß geben und alles ca. 45 Sek. mit dem Pürierstab mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

**3** Limettenzesten unterrühren. Fruchtaufstrich in Gläser füllen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen oder sofort genießen.

**i** **Zubereitung:** 15 Min.  
Pro 100 g: 185 kcal, KH: 45 g, F: 0 g, E: 0 g



## Wein-Gelee mal anders

**Zutaten für 8 Gläser à 200 ml:**

- 750 ml Stachelbeersaft
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 kg Gelierzucker für Gelee (z. B. Diamant)

**So wird's gemacht:**

**1** Stachelbeersaft mit Weißwein in einen Topf geben, mit Gelierzucker vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen.

**2** Bei starker Hitze unter Rühren 4 Min. sprudelnd kochen lassen. Gelee sofort heiß in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen.

**i** **Zubereitung:** 15 Min.  
Pro 100 g: 225 kcal, KH: 54 g, F: 0 g, E: 0 g

**TIPP** Für selbst gemachten Stachelbeersaft 1,5 kg Früchte etwas zerdrücken. Mit 500 ml Wasser aufkochen. Fruchtbrei in ein Multituch abgießen. Sud auffangen, mit 1 kg Zucker aufkochen. 1/2 Pck. Einmach-Hilfe einrühren. Den Saft in Flaschen abfüllen.



## Himbeer mit Thymian

**Zutaten für 6 Gläser à 200 ml:**

- 1 kg Himbeeren (vorbereitet gewogen)
- 4-5 Zweige Thymian
- 500 g Gelierzucker 2:1 (z. B. Diamant)

**So wird's gemacht:**

**1** Himbeeren waschen, putzen und pürieren. Thymian waschen, abtrocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken.

**2** Himbeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Am Ende der Kochzeit den Thymian unterrühren. Fruchtaufstrich sofort heiß in vorbereitete Gläser füllen und diese gut verschließen.

**i** **Zubereitung:** 15 Min.  
Pro 100 g: 165 kcal, KH: 38 g, F: 0 g, E: 1 g

**TIPP** Für eine mediterrane Note statt Thymian einige frische Bio-Lavendelblüten unter die Konfitüre rühren.



## Mango-Kiwi verfeinert mit Ingwer

**Zutaten für 6 Gläser à 200 ml:**

- 500 g Mango (vorbereitet gewogen)
- 500 g grüne Kiwis (geschält gewogen)
- 15 g frischer Ingwer (geschält gewogen)
- 500 g Gelierzucker 2:1 für Küchenmaschinen mit Kochfunktion (z. B. Diamant)

**So wird's gemacht:**

**1** Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Kiwis schälen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und reiben.

**2** Die Mango und die Kiwis in den Mixbehälter geben und 20 Sek./Stufe 6 zerkleinern.

**3** Dann 500 g Gelierzucker 2:1 für Küchenmaschinen, den Ingwer dazugeben und 10 Sek./Stufe 3 unterrühren. 13 Min. bei 100 Grad und auf niedrigerer Rührstufe (Herstellerangaben beachten) ohne Messbecher kochen.

Den Fruchtaufstrich sofort heiß in Gläser füllen und diese gut verschließen.

**i** **Zubereitung:** 25 Min.  
Pro 100 ml: 160 kcal,  
KH: 40 g, F: 0 g, E: 2 g

**TIPP** Für die Zubereitung im Kochtopf Früchte wie beschrieben vorbereiten, im Mixer pürieren. 1 kg Fruchtpüree mit Ingwer, 500 g Gelierzucker 2:1 mischen. Zum Kochen bringen, 3 Min. sprudelnd kochen lassen.



Weil das Auge mitisst ...

# Blütenzauber auf dem Tisch

Aufwendiges Styling oder teures  
Geschirr? Nicht nötig, Blumen  
sind der schönste Tafelschmuck

## Fröhliches Farbspektakel

Lust auf Karibik? Die Tafel mit bunten  
Tischtüchern und Geschirr eindecken.  
Würstchenpappen mit Namen beschrif-  
ten, Karoservietten und Besteck mit  
Klebeband zusammenhalten, Blüte  
drunter – fertig. Easy-Tipp:  
farbige Becher zu Vasen  
umfunktionieren.





### Blumen-Pool

Glasschale mit Wasser füllen. Dann lila und rosa Blüten von Rosen, Nelken und Stiefmütterchen dicht an dicht zwischen grüne Zierlauchdolden setzen.

### Frische-Look

Wie gerade eben gepflückt wirkt der Strauß aus Röschen, Marien-Glockenblumen, Wiesenblumen und Gräsern. Umgeben von hübschem Sommergeschirr und grünen Weingläsern ein echter Blickfang auf der Tafel.



### Upcycling-Väschchen

Gemusterte Pappbecher von oben zu einem Drittel einschneiden – die Streifen nach außen biegen. Gläsern mit Blumen hineinstellen.

### Bunte Platte

Etwas Wasser in die Vertiefungen der Muffin-Backform füllen. Röschen, Frauenmantel, Disteln und Flammende Liebe gebündelt hineinsetzen.



### Hübsch verbandelt

Besteck für jeden Gast: Gabel und Messer in eine Serviette einrollen, mit Sisalband umwickeln, Gartenblumen unterschieben.



Schnelle Tellerdeko: Wasserschale mit einer schwimmenden Sonnenblume

### Country-Charme

Passend zum Geschirr und den Textilien haben wir auch die Blumendeko in Rosarot gehalten und die zarten Blüten einfach auf mehrere Minivasen verteilt.





Mit Liebe gemacht

# Prachtstücke

aus dem Garten-Café

Von diesen süßen Leckerbissen werden alle noch lange schwärmen. Und wo genießt man diese am besten? Draußen, an einem schattigen Plätzchen



## Mascarpone-Torte mit süßem Aprikosen-Kompott

### Zutaten für 16 Stücke:

- 6 Eier • 240 g Zucker
- 180 g Mehl • 4 TL Backpulver
- 125 g Butter • 100 g Puderzucker
- 250 g Mascarpone • 500 g Frischkäse • 500 g Aprikosen
- 175 g Aprikosen-Konfitüre
- 2 EL Zitronensaft

### So wird's gemacht:

**1** Die Eier mit Zucker 10 Min. lang weißschaumig schlagen. Mehl, Backpulver sieben, unterziehen. Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft:

160 Grad). 2 Springformböden (ø 20 cm) fetten. Teig einfüllen, jeweils 20 Min. backen. Böden auf ein Kuchengitter stürzen, abkühlen lassen. Butter und Puderzucker cremig rühren. Mascarpone und Frischkäse unterrühren. Aprikosen waschen, entsteinen. 100 g würfeln, mit 1/4 Creme verrühren. 75 g Konfitüre mit einem weiteren Viertel Creme verrühren. Cremes kalt stellen.

**2** Die Böden waagrecht teilen. Eine untere Hälfte auf eine Tortenplatte setzen, die Fruchtstücke-Creme aufstreichen. 2. Boden auflegen, die Hälfte

weißer Creme aufstreichen. 3. Boden auflegen, mit Konfitüre-Creme bestreichen, 4. Boden auflegen. Torte mit übriger Creme einstreichen. 2 Std. kühlen. Restliche Aprikosen in Spalten schneiden. Mit 100 g Konfitüre, Zitronensaft, 100 ml Wasser 1 Min. kochen. Abgekühlt mittig auf die Torte geben.



**Zubereitung:** 45 Min.

**Backen:** 40 Min.

**Kühlen:** 2 Std.

**Pro Stück:** 640 kcal, KH: 41 g, F: 38 g, E: 9 g





## Charlotte aus Waffelröllchen

### Zutaten für 12 Stücke:

- 30-35 Waffelröllchen • 6 Bl. weiße Gelatine
- 400 g Erdbeeren • 4 Eigelb • Saft von 1 Limette • 125 g Zucker • 2 Eiweiß • 2 Pck. Vanillezucker • 400 ml Sahne

### So wird's gemacht:

**1** Den Boden einer Springform (ø 22 cm) mit Alufolie auslegen. Um den Rand innen die Waffelröllchen stellen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren abspülen, putzen, halbieren und pürieren. Erdbeerpüree nach Belieben durch ein Sieb streichen, um die Kernchen zu entfernen.

**2** Eigelbe mit Limettensaft und Zucker schaumig schlagen. Erdbeerpüree unterrühren. Gelatine ausdrücken und tropfnass bei mittlerer Hitze auflösen. Einige Löffel Erdbeermasse zu der Gelatine geben und verrühren. Dann alles unter ständigem Rühren unter die Erdbeermasse rühren. Kühl stellen, bis die Masse beginnt zu gelieren.

**3** Eiweiße steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Masse beginnt zu gelieren, Eischnee und Schlagsahne unterheben. Erdbeer-Sahne in die Springform geben und glatt streichen. 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

**4** Tortenring vorsichtig lösen. Torte vom Springformboden heben und auf eine Tortenplatte setzen. Nach Wunsch die Torte mit Erdbeeren und einigen Gänseblümchen garniert servieren.

**i** Zubereitung: 30 Min.; Kühlen: 4 Min.  
Pro Stück: 250 kcal, KH: 23 g, F: 16 g, E: 4 g

**TIPP** Statt der hier verwendeten Waffelröllchen eignen sich auch andere längliche Kekse, wie z. B. Duplo, Balisto oder auch Löffelbiskuits.

## Käsekuchen mit Nektarinen

### Zutaten für 12 Stücke:

- 200 g Kekse (z. B. Hafer- oder Butterkekse) • 100 g Butter
- 300 g Quark (20% Fett) • 500 g Ricotta • 4 Eier • 350 g Zucker
- 1 Vanilleschote • 1 Bio-Zitrone • 2 EL Speisestärke • 200 ml Sahne • je 2 weiße u. gelbe Nektarinen • 60 g Pekannusskerne • 2 EL Ahornsirup

### So wird's gemacht:

**1** Die Kekse im Blitzhacker fein zerbröseln. Butter schmelzen, mit Bröseln mischen. Springformboden (ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Bröselmasse darin andrücken. In der Form kalt stellen.

**2** Backofen vorheizen (Elektro: 170 Grad/Umluft: 150 Grad). Quark, Ricotta, Eier und Zucker glatt rühren. Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herausschaben, zur Quarkmasse geben. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Beides mit Stärke und Sahne mischen, unter die Quarkmasse rühren. Auf den Bröselboden geben, Kuchen ca. 60 Min. backen.

**3** Inzwischen Nektarinen waschen, in Spalten schneiden, dabei die Steine entfernen. Nüsse grob hacken. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen, kreisförmig mit Nektarinspalten belegen, mit den Nüssen bestreuen und weitere 30 Min. fertig backen. Dann in der Form auskühlen lassen. Mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

**i** Zubereitung: 35 Min.; Backen: 90 Min.  
Pro Stück: 510 kcal, KH: 50 g, F: 29 g, E: 12 g

**TIPP** Sollten Sie im Supermarkt weiße Nektarinen entdecken, unbedingt zugreifen, denn sie sind nicht nur besonders hübsch, sondern auch viel süßer und haben zugleich festeres Fruchtfleisch.







## Schoko-Biskuit gefüllt mit Kirschen und Mohn-Sahne

### Zutaten für 12 Stücke:

- 100 g Zartbitter-Schokolade
- 50 g Butter • 4 Eier • 125 g Zucker
- 50 g Weizenmehl • 10 g Speisestärke • 10 g Kakaopulver • 1 TL Backpulver • 600 g Süßkirschen
- 4 Bl. Gelatine • 500 ml Sahne
- 100 g gemahl. Mohn

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/ Umluft: 180 Grad). 75 g Schokolade mit Butter schmelzen. Die Eier trennen.

Eiweiße mit 2 EL Zucker steif schlagen. Restlichen Zucker mit Eigelben cremig aufschlagen. Mehl, Stärke, Kakao- und Backpulver mischen, unterrühren. Die Schokocreme und den Eischnee unterziehen. Teig in ausgelegte Springform (ø 24 cm) streichen. Ca. 25 Min. backen. Aus der Form lösen, erkalten lassen.

**2** Kirschen waschen. 400 g entsteinen, entsteinen und halbieren. Die Gelatine einweichen, nach Packungsangabe auflösen. Sahne steif schlagen. 5 EL Sahne beiseitestellen. Mohn und

die Gelatine unter die übrige Sahne rühren. Halbierete Kirschen unterheben.

**3** Biskuit zweimal teilen. Mit der Kirschsahne zusammensetzen. Auf den oberen Boden übrige 5 EL Sahne streichen. Ca. 2 Std. kühlen. Mit ganzen Kirschen dekorieren. Restliche Schokolade reiben und darüberstreuen.

**i** **Zubereitung:** 50 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Kühlen:** 2 Std.  
**Pro Stück:** 350 kcal,  
KH: 28 g, F: 22 g, E: 7 g



Ines Knoblauch,  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Gemahlener Mohn ist nur kurze Zeit haltbar. Sollte etwas übrig bleiben, einfach in einem luftdicht verschlossenen Gefäß aufbewahren.“





## Kokos-Cheesecake mit Äpfeln

### Zutaten für 12 Stücke:

- 300 g Schokokekse • 130 g Butter • 750 g Sahnequark
- 150 g Crème fraîche • 120 g Zucker • 60 g Kokosraspel
- 40 g Mehl • 4 Eier • 2 Eigelb • 4 Äpfel • 500 ml Apfelsaft
- 1 Pck. Vanillezucker • 100 g Apfel-Gelee

### So wird's gemacht:

**1** Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Die Kekse im Blitzhacker fein zerkrümeln und mit geschmolzener Butter mischen. Den Boden einer Springform (ø 24 cm) mit Backpapier belegen, darauf die Brösel-Butter-Mischung geben und mit den Händen festdrücken. Die Form 20 Min. kalt stellen.

**2** Quark, Crème fraîche, Zucker und 30 g Kokosraspel glatt rühren. Mehl darüber sieben und untermischen. Eier und Eigelbe nach und nach unterrühren. Quarkmischung auf den Boden geben, glatt streichen und in der Ofenmitte ca. 50 Min. backen. Anschließend den Kuchen auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.

**3** Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelsaft mit Vanillezucker aufkochen, die Apfelspalten 2 Min. darin köcheln, herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Den Rand des Kuchens gleichmäßig mit den Apfelspalten belegen. Das Apfel-Gelee kurz aufkochen und die Äpfel damit glasieren. Mit den restlichen Kokosraspeln bestreuen und bis zum Servieren kühl stellen.

**i** **Zubereitung:** 35 Min.; **Kühlen:** 20 Min.; **Backen:** 50 Min.  
**Pro Stück:** 570 kcal, KH: 41 g, F: 40 g, E: 10 g

**TIPP** Noch exotischer wird's, wenn für den Boden zerbröselter Kokos-Zwieback (z. B. Brandt) verwendet wird.

## Fruchtkuppel aus Mascarpone

### Zutaten für 16 Stücke:

- 120 g weiche Butter • 100 g Zucker • 3 Eier • Vanille-Extrakt
- 250 g Mehl • 2 TL Backpulver • 3 TL Milch • 250 ml Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker • 250 g Mascarpone • frische Früchte nach Wunsch (z. B. Beeren, Mango, Kiwi, Apfel)
- Minzblättchen, Gänseblümchen

### So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Die Butter und den Zucker cremig rühren. Nach und nach die Eier unterrühren. Vanille-Extrakt, Mehl und Backpulver mischen, unterheben. Zum Schluss die Milch hinzufügen. Den Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (ø 28 cm) glatt streichen. In der Ofenmitte ca. 35 Min. goldgelb backen. Auf einem Kuchen-gitter vollständig auskühlen lassen.

**2** Die Sahne und den Vanillezucker steif schlagen. Anschließend Mascarpone vorsichtig unterheben. Ca. 30 Min. kalt stellen. Danach die Creme wolzig auf dem vollständig ausgekühlten Kuchen verstreichen. Das Obst waschen, putzen bzw. schälen oder verlesen und evtl. klein schneiden. Die Kiwi ca. 30 Sek. in kochendem Wasser blanchieren. Die Creme mit den Früchten, frischen Minzblättchen und Gänseblümchen garnieren.

**i** **Zubereitung:** 30 Min.; **Backen:** 35 Min.; **Kühlen:** 30 Min.  
**Pro Stück:** 230 kcal, KH: 19 g, F: 16 g, E: 4 g

**TIPP** Kiwi muss für den Belag kurz in kochendes Wasser getaucht werden, dann gut abgetropft auf die Mascarponecreme legen. Sonst kann sie durch Fruchtzytome bitter werden. Das gilt auch für Ananas.





# Feine Pfirsichkuchen

*Wie von der Sonne geküsst*



## Joghurt-Torte im knusprigen Löffelbiskuit-Zaun

### Zutaten für 16 Stücke:

- 2 Eier • 305 g Zucker • 4 Pck. Vanillezucker • 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 800 g Pfirsiche
- 200 g Löffelbiskuits • 400 g Joghurt • Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone • 10 Bl. Gelatine
- 500 ml Sahne • 250 ml Pfirsichsaft
- 2 Pck. Tortenguss • Schokorasipel

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/ Umluft: 155 Grad). Eier trennen. Eigelbe mit 80 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker verrühren. Eiweiße steif schla-

gen, auf Eigelbcreme häufen. Mehl, Backpulver darübersieben, verrühren. Teig in ausgelegter Form (ø 24 cm), 20 Min. backen. Dann auskühlen.

**2** Die Pfirsiche kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entsteinen und bis auf vier Hälften würfeln. Tortenring um Boden stellen. Löffelbiskuits auf 7 cm Länge kürzen, an Rand stellen. Boden mit 1/3 Pfirsichwürfeln belegen. Joghurt mit 150 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker, Zitronenschale verrühren.

**3** Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterrühren. 300 ml steif ge-

schlagene Sahne, übrige Pfirsichwürfel unterheben, auf die Pfirsiche streichen. 4 Std. kalt stellen. 4 Pfirsichhälften pürieren. Mit Pfirsichsaft auf 500 ml auffüllen, Gusspulver, 75 g Zucker untermischen. Aufkochen, auf der Torte verteilen.

**4** Die restliche Sahne mit übrigem Vanillezucker steif schlagen. Torte aus dem Ring lösen, mit Sahne, Schokolade und evtl. Pfirsichstücken garnieren.



**Zuber.: 55 Min.; Backen: 20 Min.; Kühlen: 4 Std.**  
**Pro Stück: 310 kcal,**  
**KH: 53 g, F: 8 g, E: 4 g**





## Sahne-Creme auf Mohnböden

### Zutaten für 8 Stücke:

- 6 Eier • 200 g Zucker • 200 g Mehl • 50 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver • 60 g Butter • 75 g Mohn • 500 g Pfirsiche
- 400 ml Sahne • 4 TL Sahnesteif • 500 g Quark
- 250 g Mascarpone • 250 ml Pfirsichsaft • 100 g Gelierzucker
- 2 Nektarinen oder Pfirsiche zum Garnieren

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Die Eier, Zucker verrühren. Mehl, Stärke und Backpulver vermischen, darüber sieben, unterheben. Butter schmelzen, mit 2 EL vom Teig verrühren, zurück in den Teig geben und unterheben. 50 g Mohn ebenfalls unterheben. Die Masse in eine komplett mit Backpapier ausgelegte Form (ø 24 cm) geben, 40 Min. backen. Den Biskuitboden gut auskühlen lassen.

**2** Pfirsiche einritzen, 30 Sek. in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, Haut abziehen. Entsteinen, das Fruchtfleisch würfeln. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen. Quark, Mascarpone verrühren. Sahne und Pfirsiche unterheben. Pfirsichsaft mit Gelierzucker verrühren, 3 Min. sprudelnd köcheln. Abkühlen.

**3** Biskuit in 3 Böden teilen. Untersten Boden auf Tortenplatte setzen, mit Tortenring umstellen. 1/3 der Füllung auf dem Boden verteilen. Mit dem 2. und 3. Boden genauso verfahren. Mit Pfirsichguss abschließen, dabei 3 EL Guss übrig lassen. Die Torte für mind. 2 Std. kühl stellen. Tortenring lösen, restlichen Guss auf der Torte verteilen, sodass er an den Seiten leicht herunterläuft. Nach Belieben mit Nektarinen oder Pfirsichen in Spalten und übrigem Mohn garnieren.



**Zubereitung:** 55 Min.; **Backen:** 40 Min.; **Kühlen:** 2 Std.  
**Pro Stück:** 490 kcal, KH: 70 g, F: 16 g, E: 14 g

## Schmand-Schnitten mit Guss

### Zutaten für 15 Stücke:

- 365 g Zucker • 4 Eier • 125 ml Rapsöl • 250 g Mehl • 20 g Kakaopulver • 1 Pck. Backpulver • 6 Bl. Gelatine • 300 ml Sahne • 500 g Quark • 250 g Schmand • 2 EL Zitronensaft
- 500 g Pfirsiche • 1/2 Pck. Vanille-Puddingpulver

### So wird's gemacht:

**1** Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Ofen vorheizen (Elektro: ungeeignet/Umluft: 170 Grad). 250 g Zucker und Eier cremig aufschlagen. Öl und 125 ml lauwarmes Wasser unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver mischen, mit der Eiermasse zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf dem Blech verteilen, ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Quark, Schmand und 100 g Zucker in einer Schüssel verrühren. Zitronensaft im Topf erwärmen. Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen. Zügig in die Quarkmasse einrühren. Dann die Sahne unterheben, auf dem Boden verteilen und 2 Std. kühl stellen.

**3** Pfirsiche bis auf einen mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, entsteinen, dann pürieren. Puddingpulver mit übrigem Zucker mischen. Mit 50 ml Wasser glatt rühren. Das Pfirsichpüree aufkochen, den Topf von der Herdplatte ziehen und das angerührte Pulver mit dem Schneebesen einrühren.

**4** Den Pudding unter Rühren 1 Min. kochen, dann auf der Quarkfüllung verteilen und glatt streichen. Den Kuchen für mind. 2 Std. kühlen. Übrigen Pfirsich in Spalten schneiden, den Kuchen damit garnieren und in Stücke geschnitten servieren.



**Zubereitung:** 45 Min.; **Backen:** 30 Min.; **Kühlen:** 4 Std.  
**Pro Stück:** 390 kcal, KH: 46 g, F: 19 g, E: 9 g





# Eiskalte Versuchungen für heiße Tage



## Gefrorene Kirsch-Vanille-Torte auf Cookieboden

### Zutaten für 12 Stücke:

- 200 g Schokoladen-Cookies
- 120 g Zartbitter-Kuvertüre
- 500 g frische Sauerkirschen
- 4 EL Kirschwasser • 6 Eigelb • 2 Eier
- 250 g Zucker • Vanille-Extrakt
- 4 Bl. Gelatine • 2 Eiweiß • 800 ml Sahne • 100 g frische Süßkirschen

### So wird's gemacht:

**1** Cookies im Blitzhacker oder mit dem Nudelholz im fest verschlossenen Gefrierbeutel fein zerbröseln. Kuvertüre hacken. 100 g im heißen Wasserbad schmelzen. Beides mischen. Als Boden

in mit Backpapier belegter Springform (ø 26 cm) andrücken. 20 Min. kühlen.

**2** Sauerkirschen verlesen, waschen, entsteinen. Mit 2 EL Kirschwasser offen 5 Min. köcheln. Pürieren, durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen.

**3** Eigelbe, Eier, 200 g Zucker, etwas Vanille im heißen (nicht kochenden) Wasserbad dickcremig schlagen. Gelatine nach Packungsangabe einweichen, darin auflösen. Im Eiswasserbad unteriterrühren abkühlen lassen.

**4** Eiweiße steif schlagen, dabei 50 g Zucker zufügen. 700 ml Sahne steif schlagen. Beides nacheinander unter die

Eiercreme heben. Kirschpüree unter eine Hälfte mischen, 2 EL Kirschwasser unter die andere. Helle Creme auf den Boden streichen. 60 Min. frosten. Rote Creme aufstreichen, 8 Std. weiterfrosten.

**5** Torte 30 Min. vor dem Servieren aus dem Eisfach nehmen. 100 ml Sahne steif schlagen, aufstreichen. Die übrige Kuvertüre schmelzen und aufträufeln. Süßkirschen waschen, evtl. anfrosten und die Torte damit garnieren.

**i** **Zubereitung:** 60 Min.; **Kühlen:** 20 Min.; **Frosten:** 9 Std.; **Stück:** 435 kcal, KH: 37 g, F: 26 g, E: 6 g



Ines Knoblauch,  
Food-Redakteurin

### MEIN TIPP FÜR SIE:

„Für den hübschen Marmoreffekt stelle ich 2-3 EL Kirschpüree beiseite, verteile es auf der glatt gestrichenen roten Creme und ziehe mit einem Spießchen Wellenlinien durch.“





## Pfirsich-Frosties mit Krokant

### Zutaten für 4 Stück:

- 3 Eier • 140 g Zucker • 50 g Mehl • 60 g Maisstärke
- Vanille-Extrakt • 1/2 TL Backpulver • 4 EL Pfirsich-Konfitüre
- 200 ml Sahne • 400 ml gesüßte Kondensmilch • 400 g Pfirsiche • 60 g Mandelblättchen • geh. Minze

### So wird's gemacht:

**1** Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad). Die Eier, 100 g Zucker weißschaumig schlagen. Mehl, Stärke, Vanille, Backpulver darübersieben, unterheben. 4 gefettete Dessertringe (ø 8-10 cm) auf ein Blech mit Backpapier stellen. Die Biskuit-Masse einfüllen. Böden in der Ofenmitte ca. 15 Min. backen. Die Ringe behutsam ablösen und die Biskuitböden abkühlen lassen.

**2** Dessertringe reinigen, erneut um die Biskuitböden stellen. Die Konfitüre darauf verteilen. Sahne steif schlagen. Kondensmilch zufügen, weiter aufschlagen. Die Hälfte davon glatt aufstreichen. Törtchen mind. 2 Std. frosten. Inzwischen übrige Sahnecreme kühlen.

**3** Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch pürieren und unter den gekühlten Rest der Sahnecreme heben. Auf der angefrorenen Sahnecreme verteilen. Törtchen mind. 8 Std. weiterfrostern.

**4** Für das Krokant-Topping 40 g Zucker und 2-3 EL Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und goldbraun ist. Mandelblättchen und die Minze untermischen, dann auf Backpapier verteilt abkühlen lassen. Die Törtchen aus dem Eisfach nehmen, die Dessertringe entfernen. Mit grob gehacktem Minzekrokant, evtl. frischen Pfirsich- oder Nektarinspalten garnieren.



**Zubereitung:** 60 Min.; **Backen:** 15 Min.; **Frosten:** 10 Std.  
**Pro Stück:** 723 kcal, KH: 97 g, F: 29 g, E: 16 g

## Frozen Spaghetti mit Sahne

### Zutaten für 16 Stücke:

- 300 g Löffelbiskuits • 250 g Butter • 400 ml Sahne • 1 Pck. Sahnesteif • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Pck. Vanille-Puddingpulver
- 100 g Zucker • Vanille-Extrakt • 350 ml Milch • 250 g Mascarpone • 500 g Himbeeren • 75 g Vollmilch-Schokolade

### So wird's gemacht:

**1** Löffelbiskuits fein zerbröseln. Butter schmelzen. Beides mischen. Als Boden in mit Backpapier belegter Springform (ø 26 cm) andrücken. 30 Min. kühlen. Inzwischen 250 ml Sahne, Sahnesteif und den Vanillezucker steif schlagen. Auf den Bröselboden streichen.

**2** Puddingpulver, 50 g Zucker und etwas Vanille in kalter Milch auflösen. Unter Rühren kochen, bis der Mix cremig andickt. Den Pudding unter Frischhaltefolie (damit sich keine Haut bildet) zimmerwarm abkühlen lassen. Mascarpone glatt rühren, unter den Pudding ziehen. Die restlichen 150 ml Sahne steif schlagen und unterheben.

**3** Vanillecreme durch eine Kartoffelpresse als Spaghetti-Kuppel auf die Sahneschicht spritzen. Dabei ringsum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Die Torte mind. 5 Std. frosten.

**4** Die Himbeeren verlesen. 350 g davon für die Soße mit 50 g Zucker pürieren und durch ein feines Haarsieb streichen. Die restlichen Himbeeren an den Rand der Torte legen. Die Schokolade fein reiben. Die Himbeersoße über die Spaghetti-Eiskuppel geben und die Schokoladenraspel aufstreuen.



**Zubereitung:** 60 Min.; **Kühlen:** 30 Min.; **Frosten:** 5 Std.  
**Pro Stück:** 440 kcal, KH: 26 g, F: 35 g, E: 5 g



**Für eine Blitzversion leicht angefrorenes Vanille-Eis statt Puddingcreme durch die Kartoffelpresse drücken.**





## Mit Schuss?

Wer will, weicht die Rosinen in Rum oder Weinbrand ein oder ersetzt sie durch Amarena-Kirschen.



## Eisige Stracciatella-Torte mit Nüssen und Mandeln

### Zutaten für 16 Stücke:

- 1-2 TL Grieß • 100 g Rosinen
- 90 g fertige Baiserschalen
- 300 g Zartbitter-Schokolade
- 100 g Mandelkerne • 100 g Walnusskerne • 800 ml Sahne
- 2-3 EL Mandelblättchen
- 8-10 Baisertupfen zum Garnieren

### So wird's gemacht:

**1** Springform (ø 26 cm) fetten und mit Grieß ausstreuen. Die Rosinen

waschen und abtropfen lassen. Baiserschalen zerbröseln. 200 g Schokolade fein hacken. 50 g davon im heißen Wasserbad schmelzen und dann handwarm abkühlen lassen. Inzwischen die Mandelkerne, Walnüsse grob hacken.

**2** Die flüssige Schokolade zur Sahne geben. Steif schlagen. Rosinen, Baiserstücke, gehackte Schokolade, Mandeln und Walnüsse unterheben. In die Springform füllen, glatt streichen und zugedeckt 24 Std. frosten.

**3** Die Torte vor dem Servieren bei Zimmertemperatur 20-30 Min. antauen lassen. Inzwischen Mandelblättchen ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten. Restliche Schokolade schmelzen. 2 kleine Baisers zerbröseln. Torte mit Baiserbröseln und -tupfen, Mandeln und Schokolade garnieren.



**Zubereitung:** 45 Min.; **Frosten:** 24 Std.; **Pro Stück:** 380 kcal, KH: 19 g, F: 30 g, E: 5 g





## Joghurt-Bombe mit Aprikosen

### Zutaten für 10 Stücke:

- 1,5 kg Aprikosen • 245 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker
- 100 ml Weißwein • 1 kg Joghurt • 2 Eiweiß • 275 ml Sahne
- 575 g Amarettini (ital. Mandelmakronen)

### So wird's gemacht:

- 1 Aprikosen waschen. 1 kg entsteinen und würfeln. Mit 200 g Zucker, Vanillezucker, Weißwein und 5 EL Wasser ca. 10 Min. weich köcheln. Pürieren, durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen.
- 2 Joghurt unter das Aprikosenpüree mischen. Eiweiße steif schlagen, dabei 30 g Zucker langsam einrieseln lassen. 125 ml Sahne steif schlagen. Eischnee, dann Schlagsahne unter die Joghurt-Masse heben. In 2 runde Schalen (ø 24 und 20 cm) geben und glatt streichen. Rundherum 225 g Amarettini eindrücken. 5 Std. frosten.
- 3 Die übrigen 500 g Aprikosen entsteinen. Mit 15 g Zucker und 100 ml Wasser knapp weich köcheln. Abtropfen und abkühlen lassen. 10 Amarettini beiseitelegen, Rest im Blitzhacker oder im fest verschlossenen Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerbröseln. Schalen mit gefrorener Joghurtcreme kurz in heißes Wasser tauchen und stürzen. Die große mit den Amarettini nach oben auf eine Platte geben. Die kleine auflegen. 150 ml Sahne steif schlagen. An den Rand der großen Torte streichen, in Tupfen auf die kleine spritzen. Mit übrigen Aprikosen, Amarettini, Amarettini-Bröseln garnieren.



**Zubereitung:** 60 Min.; **Frosten:** 5 Std.

**Pro Stück:** 320 kcal, KH: 38 g, F: 14 g, E: 8 g



**Nach der Aprikosen-Saison können Sie die Torte auch mit Dosenfrüchten zubereiten. Die können ohne Vorkochen und mit nur 100 g Zucker püriert werden.**

## Himbeer-Minis auf Baiser

### Zutaten für 6 Stück:

- 2 Eiweiß • 205 g Zucker • 1 Limette • 400 g Sauerrahm
- 5 EL Sahne • 425 g Himbeeren • 25 g Puderzucker • Minze

### So wird's gemacht:

- 1 Den Backofen vorheizen (Elektro: 150 Grad/Umluft: 130 Grad). Eiweiße steif schlagen, dabei langsam 80 g Zucker einrieseln lassen. Auf Backpapier 6 Kreise (ø 8 cm) aufzeichnen, umgedreht auf ein Blech legen. Baisermasse in den Kreis-Markierungen verstreichen. Dabei den Rand etwas höher ziehen, sodass kleine Schalen entstehen. In der Ofenmitte ca. 60 Min. mehr trocknen als backen. Evtl. kurz mit einem Bunsenbrenner abflammen. Dann im ausgeschalteten Backofen vollständig abkühlen lassen.
- 2 Limette heiß waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides mit 125 g Zucker, Sauerrahm, Sahne verrühren. In der Eismaschine 30 Min. cremig frosten. Inzwischen die Himbeeren verlesen. 375 g davon mit dem Puderzucker pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Nach 20 Min. in die laufende Eismaschine geben und weitere 10 Min. gefrieren lassen.
- 3 Das fertige Eis in die Baiserschalen geben. Im Eisfach ca. 3 Std. weiterfrostern. Leicht angetaut mit den übrigen Himbeeren und etwas Minze garniert servieren.



**Zubereit.:** 45 Min.; **Backen:** 60 Min.; **Frosten:** 3 Std. 30 Min.

**Pro Stück:** 295 kcal, KH: 40 g, F: 11 g, E: 4 g



**Sie haben keine Eismaschine? Dann ziehen Sie das Himbeerpüree direkt unter die Sauerrahmmasse, und frosten Sie das Eis in einer flachen Schale 2-3 Std. im Eisfach. Dabei alle 30 Min. mit einer Gabel durchrühren.**





# Ein Herz für Kirschen

*Süß, saftig, cremig*

Ob direkt vom Baum in den Mund oder als leckerer Kuchen – die roten Früchte schmecken nach Sommerglück



## Sahniger Kirschtraum auf Schokobiskuitböden

### Zutaten für 16 Stücke:

- 75 g Zartbitter-Schokolade • 4 Eier
- 165 g Zucker • 130 g Mehl
- 1 TL Backpulver • 35 g Stärke
- 475 ml Kirschsaff • 900 g Sauerkirschen • 500 g Joghurt • 4 EL Zitronensaft • 7 EL Kirschsirup
- 75 g Baiserbrösel • 70 g Puderzucker • 9 Bl. Gelatine • 300 ml Sahne
- 1/2 Pck. roter Tortenguss

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/ Umluft: 160 Grad). Die Schokolade

hacken. Eier, 120 g Zucker dickcremig aufschlagen. Das Mehl und Backpulver darüber sieben, mit Schoko unterziehen. Masse in ausgelegte Form (ø 24 cm) geben, ca. 25 Min. backen. Auskühlen.

**2** Biskuit in 3 Böden schneiden. Den unteren mit Tortenring umschließen. Stärke, 50 ml Kirschsaff verrühren. 2 EL Zucker, 300 ml Saft aufkochen, Stärke einrühren. Dann 600 g Kirschen zugeben und kurz aufkochen. Auf dem Boden verteilen, auskühlen lassen.

**3** Joghurt, Zitronensaft, Sirup, Baiser und Puderzucker verrühren.

**4** Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unter Creme ziehen, kühl stellen. Sahne steif schlagen und unterheben. 1/3 auf die Kirschen streichen. Übrige Böden, übrige Creme einschichten. 3 Std. kühlen. 300 g Kirschen auf Torte geben. Guss, 125 ml Kirschsaff, übrigen Zucker aufkochen, auf die Kirschen träufeln. Kühl stellen.

**i** **Zubereitung:** 60 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Kühlen:** 3 Std.  
**Pro Stück:** 300 kcal,  
**KH:** 43 g, **F:** 10 g, **E:** 5 g





## Frucht-Kuppel mit Schwips

### Zutaten für 12 Stücke:

• 65 g Mehl • 20 g Speisestärke • 20 g Kakaopulver • 20 g Butter • 135 g Zucker • 3 Eier • 400 g Sauerkirschen • 100 g Zartbitter-Kuvertüre • 6 Bl. Gelatine • 3 EL Kirschwasser (alternativ Kirschsaff) • 200 g Joghurt • 250 ml Sahne

### So wird's gemacht:

**1** Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Mehl, 10 g Stärke, Kakao mischen. Butter zerlassen, auf Zimmertemperatur abkühlen. Springform (ø 26 cm) am Boden mit Backpapier bespannen. 75 g Zucker, Eier 8 Min. weißcremig aufschlagen. Mehlmix in 3-4 Portionen auf die Eimasse sieben, locker unterheben. Butter vorsichtig unterheben. Masse in die Springform füllen und 25 Min. backen. Biskuit auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen. Kirschen grob Späne hobeln und beiseitestellen. Gelatine einweichen. Die Kirschen in einem Topf mit 60 g Zucker erhitzen. 10 g Speisestärke mit dem Kirschwasser glatt rühren und unter Rühren zu den heißen Kirschen geben. 2 Min. unter Rühren kochen lassen. Kirschen in eine Rührschüssel füllen. Gelatine nach Packungsangabe in der noch warmen Kirschmasse auflösen. Anschließend abkühlen lassen.

**3** Joghurt unter die Kirschen rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in die Schüssel füllen. Mit dem Biskuitboden belegen. Alles ca. 4 Std. kühlen. Torte auf eine Tortenplatte stürzen und die Folie abziehen. Creme mit den Schokospänen bestreuen, evtl. leicht festdrücken. Bis zum Genießen kühl stellen.



**Zubereitung:** 55 Min.; **Backen:** 25 Min.; **Kühlen:** 4 Std.  
**Pro Stück:** 330 kcal, KH: 29 g, F: 19 g, E: 10 g

## Marzipan-Streusel vom Blech

### Zutaten für 24 Stücke:

• 50 g Marzipan-Rohmasse • 450 g Mehl • 150 g Zucker  
• 400 g Butter • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Ei  
• 1 Pck. Backpulver • 1 kg Süßkirschen

### So wird's gemacht:

**1** Die Marzipan-Rohmasse raspeln und mit 200 g Mehl, 50 g Zucker und 150 g Butter zu Streuseln verkneten. Kalt stellen. Den Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad).

**2** Die restliche Butter schaumig schlagen. Nach und nach 100 g Zucker und den Vanillezucker dazugeben. Das Ei unterrühren und alles cremig schlagen. 250 g Mehl mit Backpulver mischen und über den Teig sieben. Locker unterheben und den Teig auf ein eingefettetes Backblech streichen.

**3** Die Kirschen waschen, abtropfen, entstielen und entsteinen. Auf dem Teig verteilen und mit den Streuseln abdecken. In der Ofenmitte ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Auf Wunsch mit Schlagsahne servieren.



**Zubereitung:** 30 Min.; **Backen:** 35 Min.  
**Pro Stück:** 250 kcal, KH: 25 g, F: 15 g, E: 2 g

**TIPP** Andere Konsistenz? Anderer Geschmack? Variieren können Sie das Rezept, indem Sie einen Teil des Mehls z. B. durch zerbröselte Cornflakes oder Haferflocken ersetzen. Auch etwas Zitronen- oder Orangenabrieb bringt eine raffinierte Note in den Teig. Zum Aromatisieren der Streusel eignen sich Gewürze wie Kardamom, Zimt oder Bourbon-Vanillezucker. Mit Kakaopulver oder Schokoraspeln bekommen Sie im Handumdrehen Schoko-Butterstreusel.





# Süßes Glück mit bunten Beerenkuchen

Man nehme einen luftigen Boden, eine Sahne-Creme und reife Früchte – fertig sind die großartigen Nasch-Momente



KALORIEN-  
ARM

## Aromatischer Frucht-Mix **toppt samtigen Cheesecake**

### Zutaten für 12 Stücke:

- 1 Bio-Zitrone • 450 g Ricotta
- 400 g Crème fraîche • 60 g Puderzucker • 2 Eier • 2 Eigelb
- 250 g Erdbeeren • 250 g Blaubeeren • 100 g Rübensirup • 1 EL Balsamicoessig • 200 ml Sahne
- Mark 1 Vanilleschote

### So wird's gemacht:

**1** Tarteform (ø 26 cm) fetten. Ofen gut vorheizen (Elektro: 150 Grad/

Umluft: 130 Grad). Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Schale in Streifen abziehen, Saft auspressen. Ricotta mit 200 g Crème fraîche, Puderzucker, den Eiern, Eigelben, 2 EL Zitronensaft verrühren. Masse in die Form füllen, ca. 60 Min. backen. Danach bei leicht geöffneter Ofentür komplett auskühlen lassen.

**2** Alle Beeren putzen, waschen und trocknen. Erdbeeren halbieren, mit Blaubeeren, Hälfte Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Sirup und Essig mischen.

**3** Die Sahne mit übriger Crème fraîche zusammen aufschlagen. Mark der Vanilleschote unterrühren. Die Masse auf den ausgekühlten Käsekuchen geben und alles mit dem Beeren-Mix und der übrigen Zitronenschale garnieren.



**Zubereitung:** 30 Min.

**Backen:** 60 Min.

**Pro Stück:** 280 kcal,  
KH: 15 g, F: 21 g, E: 7 g





## Biskuit mit Pistazien-Sahne

### Zutaten für 12 Stücke:

• 3 Eier • 175 g Butter • 265 g Zucker • 750 g Joghurt  
• 175 g Mehl • 1 TL Backpulver • 8 Bl. Gelatine • 375 g  
Brombeeren (frisch oder TK) • 375 ml Sahne • 20 g Pistazien

### So wird's gemacht:

**1** Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, kalt stellen. Butter und 175 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes weißschaumig rühren. Die Eigelbe nacheinander dazu geben und unterrühren. 75 g Joghurt unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, darüber sieben und kurz unterrühren. Den Eischnee portionsweise vorsichtig unterheben.

**2** Ofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad). Fettpfanne des Backofens fetten und mit Mehl ausstäuben. Die Teigmasse in die Fettpfanne geben und glatt streichen. Im Ofen ca. 20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

**3** Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 200 g der Brombeeren mit 30 g Zucker in einem hohen Gefäß pürieren. Die Sahne steif schlagen. 675 g Joghurt in eine Schüssel geben, mit 60 g Zucker verrühren. Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterrühren. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Hälfte der Masse abnehmen und die pürierten Brombeeren unterheben.

**4** Die beiden Cremes abwechselnd auf dem Teig verteilen und mit einer Gabel schlierig verrühren. Danach die übrigen Brombeeren darauf verteilen und ca. 2 Std. kalt stellen. Die Pistazien hacken. Den Brombeer-Kuchen damit garnieren und zum Servieren in 12 Stücke schneiden.



**Zubereitung:** 45 Min.; **Backen:** 20 Min.; **Kühlen:** 2 Std.  
**Pro Stück:** 420 kcal, KH: 37 g, F: 26 g, E: 6 g

## Mascarpone auf Schokoböden

### Zutaten für 12 Stücke:

• 6 Eier • 175 g Zucker • 2 Pck. Vanillezucker • 75 g Mehl  
• 50 g Speisestärke • 40 g Kakaopulver • 400 g rote  
Johannisbeeren • 300 g Stachelbeeren • 250 ml Sahne  
• 100 g Puderzucker • 400 g Mascarpone • 1 EL Zitronensaft

### So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, dabei Zucker, 1 Pck. Vanillezucker einrieseln lassen. Die Eigelbe unterziehen. Mehl mit Stärke und Kakaopulver mischen, auf die Eiercreme sieben und unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 26 cm) streichen und ca. 35 Min. backen. Herausnehmen und in der Form erkalten lassen. Anschließend den Boden aus der Form lösen und 1x waagerecht durchschneiden.

**2** Die Beeren waschen und verlesen. Die Sahne mit 30 g Puderzucker steif schlagen. Mascarpone mit dem Zitronensaft, 50 g Puderzucker und 1 Pck. Vanillezucker glatt rühren. Die Sahne nach und nach unterheben.

**3** Den unteren Tortenboden mit der Hälfte der Creme bestreichen und mit der Hälfte der Beeren belegen. Mit dem zweiten Boden bedecken und die restlichen Zutaten ebenso verbrauchen. Mit dem übrigen Puderzucker bestäubt servieren.



**Zubereitung:** 40 Min.; **Backen:** 35 Min.  
**Pro Stück:** 395 kcal, KH: 40 g, F: 22 g, E: 8 g



**Achten Sie beim Einkauf darauf, dass Johannisbeeren und Stachelbeeren prall und pflückfrisch aussehen, die Haut sollte unbeschädigt sein.**







### Wie gemalt

Für das schöne Muster Guss auf die Torte geben, glatt streichen, dann mit einem Löffelstiel durchziehen, erneut glätten.

## Marmorierter Frischkäse-Traum auf Bröselboden

### Zutaten für 14 Stücke:

- 150 g Löffelbiskuits • 125 g Butter
- 650 g Brombeeren • 200 g Frischkäse • 400 ml Sahne
- 100 g Zucker • 2 EL Zitronensaft
- 3 Bl. Gelatine • 1 Pck. Tortengusspulver, Erdbeergeschmack

### So wird's gemacht:

**1** Biskuits fein zerbröseln. Die Butter schmelzen, abkühlen und mit den Bröseln verrühren. Tortenring (ø 26 cm)

auf Tortenplatte stellen, Brösel auf dem Boden verteilen, andrücken und kalt stellen. 500 g Brombeeren auf dem Boden verteilen, erneut kalt stellen.

**2** Frischkäse mit 100 ml Sahne, 50 g Zucker, Zitronensaft glatt rühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unter die Creme rühren. Kalt stellen. Restliche Sahne steif schlagen, unter die gelierende Creme heben. Auf die Brombeeren streichen, 60 Min. kalt stellen. 100 g Brombeeren pürieren,

mit übrigem Zucker mischen. Mit Wasser auf 250 ml Flüssigkeit auffüllen, mit Tortenguss mischen. Dann aufkochen, abkühlen, auf der Torte verteilen.

**3** Auf Wunsch marmorieren, mit den übrigen Brombeeren garnieren, bis zum Servieren kühlen.



**Zubereitung:** 40 Min.

**Kühlen:** 60 Min.

**Pro Stück:** 260 kcal,  
KH: 16 g, F: 19 g, E: 3 g





## Sahnequark in luftigem Teig

### Zutaten für 8 Stücke:

- 4 Eier • 100 g Zucker • 100 g Mehl
- 2 EL Speisestärke • 1 Msp. Backpulver • 400 g gemischte Beeren • 3 Bl. Gelatine • 200 ml Sahne
- 400 g Quark • 100 g Puderzucker

### So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Dann rechteckige Form bzw. Backblech (ca. 23 x 28 cm) mit Backpapier belegen. Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig rühren. Mehl mit Speisestärke und dem Backpulver darüber sieben und zusammen mit dem Eischnee unterziehen.

**2** Die Masse in die Form bzw. aufs Blech streichen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und komplett auskühlen lassen. Die Biskuitplatte dann waagrecht halbieren.

**3** Die Beeren bei Bedarf vorsichtig waschen, putzen, trocknen. Die untere Biskuihälfte auf eine Tortenplatte legen und mit einem Backrahmen umschließen.

**4** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen. Den Quark mit 80 g Puderzucker glatt rühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen. Unter die Creme mischen. Die Schlag-  
sahne unterheben und ca. 250 g der Beeren vorsichtig unterziehen. Auf dem Biskuitboden verteilen, den zweiten Boden auflegen. Den Kuchen mind. 3 Std. kalt stellen. Backrahmen abziehen, den Kuchen in Schnitten teilen. Mit übrigem Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Beeren garnieren.



**Zubereitung:** 45 Min.; **Backen:** 20 Min., **Kühlen:** 3 Std.  
**Pro Stück:** 280 kcal, KH: 35 g, F: 10 g, E: 11 g

## Cupcakes mit cremigen Tuffs

### Zutaten für 12 Stück:

- 150 g Dinkelmehl • 1,5 TL Backpulver • 60 g Butter
- 1 Ei • 100 g Joghurt • 120 ml Ahornsirup • Mark 1/2 Vanilleschote • Abrieb von 2 Bio-Zitronen • 330 g Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)
- 1 EL Zucker • 250 g Mascarpone • 100 g Quark
- 1-2 EL Vanillezucker

### So wird's gemacht:

**1** Den Backofen vorheizen (Elektro: 170 Grad/Umluft: 150 Grad). Mehl mit dem Backpulver vermischen. Butter cremig rühren. Das Ei zugeben und schaumig rühren. Das Mehl-Gemisch, Joghurt, 90 ml Ahornsirup, Vanillemark und Hälfte des Zitronenabriebs vorsichtig unterrühren. Zum Schluss 100 g Beeren unterheben. Den Teig in Muffinförmchen füllen und im Ofen ca. 15 Min. backen.

**2** Für das Topping 200 g Beeren mit dem Zucker erwärmen, pürieren, durch ein Sieb streichen. Mascarpone, Quark, 30 ml Ahornsirup, Vanillezucker und übrigen Zitronenabrieb verrühren. Die Beerensoße unterrühren (etwas für die Deko aufheben).

**3** Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und auf die Cupcakes spritzen. Mit der Soße und übrigen Beeren garnieren.



**Zubereitung:** 35 Min.; **Backen:** 15 Min.  
**Pro Stück:** 250 kcal, KH: 23 g, F: 15 g, E: 6 g



Sie lieben es sahniger und fluffiger? Dann schlagen Sie ca. 100 ml Sahne steif und heben sie unter die Creme. Die Cupcakes vorm Servieren aber unbedingt noch 1-2 Std. in den Kühlschrank stellen, damit die cremigen Tuffs schön fest werden.





# Mit Vanille-Orangenduft Himbeer-Käsesahne

Wer will noch mal, wer  
hat noch nicht? Dieses  
Prachtstück ist wirklich  
jede Sünde wert



## Zutaten für 12 Stücke:

• 5 Eier • 1 EL Zitronensaft • 220 g Zucker • 100 g Mehl • 50 g Stärke • 500 g Himbeeren • 400 g Frischkäse • 500 g Quark • Mark von 1 Vanilleschote • Saft, Schale von 1 Bio-Orange • 2 Btl. Gelatine-Fix • 200 ml Sahne • 2-3 EL Schokoraspel • Himbeerblätter

**i** Zuber.: 50 Min.; Backen: 30 Min.; Kühlen: 3 Std.  
Ofenhitze: Elektro: ungeeignet/Umluft: 160 Grad  
Pro Stück: 340 kcal, KH: 32 g, F: 19 g, E: 8 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß



# Backen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:  
So einfach geht lecker!



**1** Alle Zutaten abmessen bzw. abwägen, bereitstellen. Ofen vorheizen. Eier trennen. Eiweiße mit Zitronensaft steif schlagen. Eigelbe mit 120 g Zucker verrühren.



**2** Mehl mit Stärke darübersieben, Eischnee daraufsetzen. Alles unterziehen, zum luftigen Teig vermengen. In die Form füllen, glatt streichen und ca. 30 Min. backen.



**3** Biskuit aus Form lösen, waagrecht halbieren, Boden mit Formrand umstellen. Vom Deckel obere Teigschicht dünn abschneiden (anderweitig verwenden).



**4** Himbeeren verlesen. 200 g beiseitelegen. Rest zerdrücken. Frischkäse mit Quark, Mark, Orangenabrieb, -saft, 100 g Zucker verrühren. Gelatine-Fix zügig unterrühren.



**5** Sahne steif schlagen, mit Püree unter Käsemasse heben. 2/3 auf Biskuit geben, Deckel auflegen. Mit übriger Creme bestreichen. Himbeeren auflegen. 3 Std. kühlen.

## Gut zu wissen

Damit die Torte unbeschadet aus der Form kommt, mit einem langen Messer am äußeren Rand der Form entlang schneiden.



**6** Die Torte aus der Form lösen, auf eine Kuchenplatte setzen und mit den Schokoraspeln bestreuen. Den Tortenrand mit Himbeerblättern garnieren.



*Gerührt, nicht geschüttelt*

# Cocktail-Kuchen

Als Drink kennt man sie, als Naschwerk sind sie auch unschlagbar – von diesen süßen Sünden mit Schuss können wir nie genug bekommen



Für  
Extra-Aroma  
und wenn keine  
Kinder mitessen,  
unter die Creme  
noch 2 EL Kokos-  
likör rühren.

## Piña-Colada-Torte auf luftigem Kokos-Boden

### Zutaten für 12 Stücke:

- 100 g Kokosraspel • 300 g Mehl
- 3 TL Backpulver • 275 g Zucker
- 2 Pck. Vanillezucker • 3 Eier
- 100 g Butter • 100 ml Milch
- 490 g Ananasringe (Dose)
- 400 g Frischkäse • 150 g Joghurt
- 150 ml Kokosmilch • 1 Pck. Rum-Aroma • 6 Bl. Gelatine

### So wird's gemacht:

- 1** Die Kokosraspel ohne Fett rösten. Ofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/

Umluft: 160 Grad). Mehl mit Backpulver in Schüssel sieben. 175 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker zufügen, mischen. Eier mit Butter und Milch dazu geben, gut verrühren. Die Kokosraspel unterheben. Teig in Springform (ø 26 cm) mit Backpapier streichen, ca. 30 Min. backen. Auskühlen lassen.

**2** Ananas abtropfen, Saft dabei auffangen, 75 ml abmessen. Hälfte Ananas würfeln. Den Frischkäse mit Joghurt, Kokosmilch, 100 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, Rum-Aroma verrühren.

Gelatine nach Packungsangabe in dem Ananassaft auflösen, unter die Creme rühren. Kalt stellen. Die Ananaswürfel unter die gelierende Creme heben.

**3** Boden mit Tortenring umstellen, Creme darauf streichen. Mit Ananasringen belegen, nach Wunsch garnieren. Bis zum Servieren kalt stellen.



**Zubereitung:** 45 Min.

**Backen:** 30 Min.

**Pro Stück:** 400 kcal,

**KH:** 38 g, **F:** 20 g, **E:** 9 g



Den  
Orangenlikör  
können Sie einfach  
durch die gleiche  
Menge Orangen-  
saft ersetzen.



## Cosmopolitan-Napfkuchen

### Zutaten für 18 Stücke:

- 2 Bio-Limetten • 150 g getr. Cranberrys • 250 ml Zitronenlimonade • 250 g Butter • 200 g Zucker • 4 Eier • 375 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 3 EL Orangenlikör • 150 g Puderzucker • 4 EL Cranberrysaft

### So wird's gemacht:

- 1 Die Limetten heiß waschen, abtrocknen. Von 1 Limette die Schale abreiben. Von der 2. Limette die Schale spiralförmig abschneiden. Beide Limetten auspressen. Die Cranberrys in 100 ml Zitronenlimonade ca. 2 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und auskühlen. Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad).
- 2 Butter mit der abgeriebenen Limettenschale und dem Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln dazu geben und alles zu einer hellgelben Creme aufschlagen. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der übrigen Limonade unter den Teig rühren. Die Cranberrys mit der Limonade ebenfalls unterheben.
- 3 Den Teig in eine eingefettete Gugelhupfform (1,75 l Inhalt) streichen und in der Ofenmitte ca. 60 Min. backen. Den Likör mit dem Limettensaft verrühren. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm mit der Likör-Mischung beträufeln. Gut auskühlen lassen. Puderzucker mit Cranberrysaft verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Mit der Limettenschale garnieren.



**Zubereitung:** 55 Min.; **Backen:** 60 Min.  
**Pro Stück:** 310 kcal, KH: 43 g, F: 14 g, E: 4 g



**Der Kuchen wird deutlich kalorienärmer, wenn Sie bis zu drei Fünftel der im Rezept angegebenen Buttermenge durch Apfelmus ersetzen.**

## Margarita-Beeren-Würfel

### Zutaten für 32 Stück:

- 3 Eier • 275 g Zucker • 100 g Mehl • 25 g Speisestärke • 1 Pck. Backpulver • 5 EL Milch • 800 g Himbeeren • 10 Bl. Gelatine • 10 EL Tequila • 750 g Sahnequark • 500 ml Sahne • 1 Bio-Orange

### So wird's gemacht:

- 1 Backofen vorheizen (Elektro: 180 Grad/Umluft: 160 Grad). Eier mit 125 g Zucker ca. 5 Min. schaumig schlagen. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen, über die Eiercreme sieben, mit der Milch unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen, ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Hälfte der Himbeeren mit 50 g Zucker pürieren. Andere Hälfte klein schneiden. 1 Bl. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ca. 100 g Himbeerpüree erwärmen, Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen. 2 EL Tequila unterrühren und das Himbeerpüree ca. 3 mm dick auf eine Platte streichen und fest werden lassen. Übrige Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark mit 100 g Zucker, 8 EL Tequila und übrigem Himbeerpüree verrühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterrühren.
- 3 Sahne steif schlagen. Boden waagrecht teilen. Unteren Boden mit Backrahmen umstellen. Die Sahne mit übrigen Himbeeren unter die Quarkcreme heben. 2/3 Sahnecreme auf unteren Boden streichen, zweiten Boden auflegen. Übrige Creme darauf streichen, 60 Min. kühlen. Orangenschale mit Zestenreißer abziehen. Kuchen in 32 Stücke schneiden. Himbeerpüree würfeln. Die einzelnen Stücke mit Orangenschale und Himbeerpüree-Würfeln garnieren.



**Zubereitung:** 45 Min.; **Backen:** 20 Min.; **Kühlen:** 60 Min.  
**Pro Stück:** 160 kcal, KH: 14 g, F: 8 g, E: 3 g



**KALORIEN-  
ARM**

Alkoholfreie  
Variante  
gewünscht? Statt  
Tequila Zitronen-  
oder Limettenlimo  
verwenden.





Die Creme schmeckt auch lecker mit rosa Grapefruitsaft oder Crodino (alkoholfreier Aperitif).

## Campari-Schmandcreme trifft fluffigen Biskuit

### Zutaten für 16 Stücke:

- 4 Eier • 225 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 200 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver • 10 Orangen
- 150 ml Campari • 250 g Schmand
- 12 Bl. Gelatine • 500 ml Sahne

### So wird's gemacht:

**1** Ofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/ Umluft: 155 Grad). Eier trennen. Eiweiße mit 3 EL Wasser, 125 g Zucker, Vanillezucker steif schlagen. Eigelbe einzeln unterrühren. Das Mehl mit Backpulver mischen, darauf sieben, unterheben. Masse in eine Springform

(ø 26 cm) mit Backpapier streichen, ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. 2 Orangen schälen, in Scheiben schneiden. 3 Orangen auspressen. Saft mit 100 ml Campari, Schmand, 100 g Zucker verrühren. 8 Bl. Gelatine nach der Packungsangabe auflösen, unterrühren. Kalt stellen.

**2** Den Boden 2x waagerecht teilen. Tortenring um den unteren Boden stellen. Die Sahne steif schlagen, unter die Creme heben. 1/3 auf den unteren Boden streichen. Orangenscheiben darauf legen, zweiten Boden auflegen. 1/3 Creme darauf streichen und mit

dem oberen Boden abdecken. Übrige Creme aufstreichen. Ca. 60 Min. kühlen. 2 Orangen in Scheiben schneiden. 3 Orangen auspressen. Den Saft mit 50 ml Campari verrühren.

**3** Übrige Gelatine nach Packungsangabe auflösen und mit Campari mischen. Orangen auf die Torte legen, mit Campariguss begießen. 2 Std. kühlen.

**i** Zubereitung: 50 Min.

Backen: 25 Min.

Kühlen: 3 Std.

Pro Stück: 330 kcal,

KH: 32 g, F: 17 g, E: 6 g



Als Ersatz für Caipi können Sie Ipanema (alkoholfreier Caipirinha, Supermarkt) nehmen.



## Caipi-Küchlein mit Guss

### Zutaten für 8 Stück:

• 250 g Butter • 50 g Zucker • 100 g brauner Zucker • 5 Eier  
• 3 Limetten • 375 g Mehl • 1 Pck. Backpulver • 5 EL Zuckerrohr-schnaps • 200 g Puderzucker • 3 EL Zitronensaft • grüne Speisefarbe

### So wird's gemacht:

**1** Die Butter mit den beiden Zuckersorten ca. 5 Min. schaumig schlagen. Die Eier einzeln dazu geben und unterrühren. Alles zu einer hellgelben Creme aufschlagen. Den Backofen vorheizen (Elektro: 175 Grad/Umluft: 155 Grad).

**2** Die Limetten heiß waschen, gut abtrocknen und von 2 Limetten die Schale mit einem Zestenreißer spiralförmig abschneiden, beiseitelegen. Beide Limetten auspressen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, sieben, dann abwechselnd mit dem Zuckerrohr-schnaps und dem Limettensaft unter den Teig rühren.

**3** Den Teig in 8 eingefettete Einmachgläser (290 ml Inhalt) verteilen und auf ein Backblech stellen. In der Ofenmitte ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4** Den Puderzucker mit dem Zitronensaft und der Speisefarbe verrühren. Die Kuchen aus den Gläsern stürzen und mit dem Guss überziehen. Die letzte Limette in Spalten schneiden. Kuchen mit Limettenspalten, beiseitegelegten Schalenstreifen garnieren.

**i** Zubereitung: 30 Min.; Backen: 30 Min.  
Pro Stück: 320 kcal, KH: 39 g, F: 16 g, E: 5 g

**TIPP** Der Teig bekommt beim Backen keine klebrigen Streifen, wenn während der Zubereitung alle Zutaten etwa Raumtemperatur haben.

## Kir Royal auf Mandelboden

### Zutaten für 12 Stücke:

• 250 g Zucker • 400 ml Sahne • 50 g Butter • 200 g Mandelblättchen • 8 Bl. Gelatine • 200 g Joghurt • 2 Pck. Vanillezucker  
• 150 ml Prosecco • 75 ml Johannisbeer-Likör • Johannisbeeren • Zitronenmelisse

### So wird's gemacht:

**1** Für den Boden 200 g Zucker karamellisieren lassen. 100 ml Sahne erwärmen. Die Butter portionsweise zu dem Karamell geben und schmelzen lassen. Die warme Sahne zufügen und unter Rühren aufkochen lassen. Ca. 20 Min. einkochen und anschließend die Mandeln unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ø 24 cm) streichen und fest werden lassen.

**2** Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 300 ml Sahne steif schlagen. Den Joghurt mit Vanillezucker, 50 g Zucker, Prosecco und Likör verrühren. Gelatine nach Packungsangabe im lauwarmen Wasserbad auflösen, unter den Joghurt ziehen. Kalt stellen. Sobald die Creme anfängt zu gelieren, die Sahne unterheben.

**3** Springformrand entfernen und die Creme kuppelartig auf dem Tortenboden verteilen. Im Kühlschrank fest werden lassen und zum Servieren mit Johannisbeeren und Zitronenmelisse garnieren.

**i** Zubereitung: 45 Min.; Einkochen: 20 Min.  
Pro Stück: 360 kcal, KH: 26 g, F: 24 g, E: 6 g

**TIPP** Gelatine-Blätter einzeln, nicht gestapelt, in kaltes Wasser geben, damit sie nicht zusammenkleben. 5 Min. quellen lassen. Dann leicht ausdrücken und nach Packungsangabe in heißer Flüssigkeit auflösen. Bitte niemals kochen lassen!



Eine prima Alternative zu Prosecco ist alkoholfreier Sekt und zum Likör Johannisbeersaft.



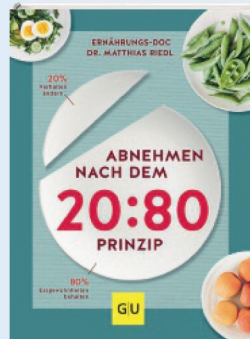
# Rezepte mit Pfiff

# lesen PLUS eine Prämie Ihrer Wahl!

**TOP-PRÄMIE  
geschenkt!**



**Metalldosen-Set „Vintage“, 3-tlg.**  
Diese Set passt durch sein trendiges Design sowohl zu klassischen als auch zu modernen Einrichtungen. Ø 10 x 16 cm



**Abnehmen nach dem 20:80 Prinzip**  
Den eigenen Essstyp bestimmen, das persönliche Abnehmziel definieren und mit nur 20% Verhaltensänderung durchstarten. Vom Ernährungsdoc Matthias Riedl, Buch: 190 Seiten



**Tante Tomate, 4-tlg. Gewürzset**  
Set aus vier leckeren Gewürzmischungen für den nächsten Grillabend. Ausgefallene Kreationen ohne Geschmacksverstärker. Auch bestens geeignet für die vegane Küche. [www.tantetomate.de](http://www.tantetomate.de)  
Dazu schenken wir Ihnen einen hochwertigen Essig & Öl-Spender.



## IHRE VORTEILE:

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



**Becher-Set „Sommerwiese“**  
Große, hochwertige Porzellanbecher mit buntem Blütenmotiv im 2er-Set.  
Maße je: Ø 11 cm, H 10 cm

**Schnell bestellen! ☎ 0541 / 80009 247** Aktion 3RZJA01

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

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

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Telefon/ E-Mail-Adresse

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

**MEINE WUNSCHPRÄMIE:** ☐ Vorratsdosen (407087) ☐ Buch (408106) ☐ Gewürzset (409136) ☐ Becher-Set (408835)

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

D E

IBAN

Bank

☐ Ich erwarte eine Rechnung (RZJARGPR)

Datum Unterschrift

3RZJA01

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

Per E-Mail:  
[abo@klamtb.de](mailto:abo@klamtb.de)

Per Fax:  
0541 / 80009 250



# Vorschau Freuen Sie sich auf die nächste

## Rezepte mit Pfiff



### Feines aus der Heimat

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise quer durch Deutschland und verraten Ihnen, wo es am besten schmeckt

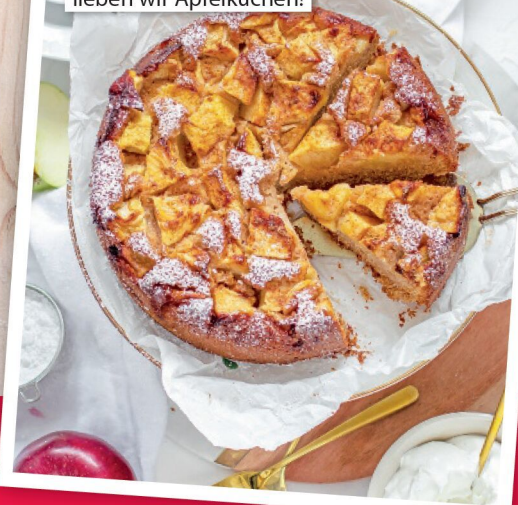
### Ab in die Pilze!

Ob gebraten oder mit Nudeln serviert: Die würzigen Waldbewohner sorgen für viel Aroma



### Paradiesisch

Süß, saftig und einfach himmlisch lecker: So lieben wir Apfelkuchen!



### Und außerdem ...

- ♥ Für jeden Tag: Preiswerte Familienküche mit Hack
- ♥ Mmh, wie das duftet! Ofenfrisches Schlemmerglück
- ♥ Köstliche Kürbisse: Vielseitige Knüller im Herbst
- ♥ Heiß, herzhaft, feurig: Klassiker aus der Tex-Mex-Küche
- ♥ Saison-Backen: Süße Träumchen mit Pfläumchen

Nr. 06, Ausgabe **August/September** erscheint am **03. August 2023**

Fotos: FOODkiss, Fotolia/Kzenon, Picture Press (2)/Jasmin Krause/Thorsten Suedfelds

### Impressum

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

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

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

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

**Klambt Pixel Circus:** Markus Riether (Ltg.)

**Verlag:**  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden  
Telefon: 072 21 / 35 01-0  
Telefax: 072 21 / 35 01-133

**Verlagsgeschäftsführer:**  
Nicole Schumacher, Rüdiger Dienst

**Verlagsleitung:** Eva Fischer

Der Inhalt dieser Zeitschrift ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste, Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM usw. dürfen, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung durch Klambt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klambt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

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

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

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

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

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

**AdTech Factory GmbH**  
Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

**Druck:** Stark-Druck GmbH & Co. KG, Pforzheim  
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte,  
Fotos und Dias keine Gewähr. Copyright  
Medienholding Klambt GmbH & Co. KG

**Einzelheftbestellung:** www.meine-zeitschrift.de  
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

**Im Klambt-Verlag erscheinen u.a. folgende Zeitschriften:**  
• 7 Tage • Die neue Frau • Woche der Frau  
• Lea • Liebes Land • Frau mit Herz u.a.

**Rezepte mit Pfiff**

gegründet 1975 vom Sonnenverlag,  
einem Unternehmen der  
Mediengruppe KLAMBT



# Die glanzvollsten Seiten der königlichen Welt

Royaler Genuss mit feinen Beeren

Nr. 7 Juni 2023 Deutschland € 2,90  
Österreich € 3,10 • Schweiz CHF 4,70

# Adel heute

**Letizia**  
**ÜBERRASCHUNG!**  
Plötzlich zeigt  
sie ihr  
großes Herz

**Máxima**  
**SCHOCK!**  
Jetzt hat sie  
schlaflose  
Nächte

**Stéphanie**  
**SENSATION!**  
Hochzeit  
und noch  
ein Baby?

**Charles III.**  
**NACH DER KRÖNUNG!**  
Sein schönstes Geschenk an die Queen

Belux € 3,40 • Frankreich € 3,00 • Griechenland € 3,50 • Italien € 3,70 • Kanarische Inseln € 4,20

Ab sofort bei Ihrem Zeitschriftenhändler!  
Auch als ePaper unter [united-kiosk.de](https://www.united-kiosk.de) erhältlich.