

Rezepte



Für den Vorrat



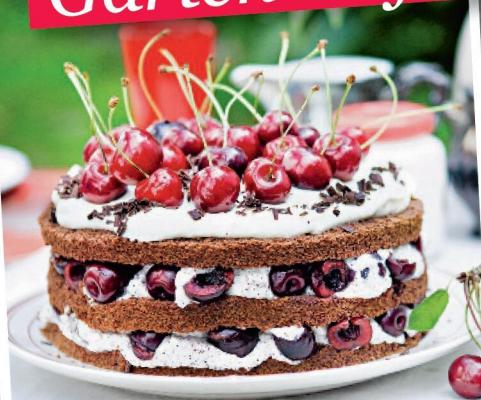
Küchenschätze im Glas, ganz einfach selbst gemacht

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

mit Pfiff

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



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

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



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 Apfellessig
- 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. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Die Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig herauschneiden, Tomaten achteln. 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



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 rosencharfes 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 aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen vorheizen (Elektro: 200 Grad/Umluft: 180 Grad).

4 Die Brotwürfel mit Tomatensaft, Basilikumpüree, dem Kakao- 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



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 offenfesten Pfanne erhitzen. Kartof-

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 übri- ger Petersilie bestreut servieren.

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



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, 1 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



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.



Limonade herrlich erfrischend

Zutaten für 8 Gläser:

- 150 g Himbeeren • 4 Bio-Orangen • 400 ml Himbeersirup • Saft einer Bio-Zitrone • Eiszwürfel • 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 Orangen- spalten in einen Getränkespender oder großen Krug füllen oder direkt auf einzelne Gläser verteilen. Den Himbeersirup, Orangensaft und Zitronensaft hineinfüllen, Eiszwürfel

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 verbleibenen 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



LOW CARB

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 Cocktaillikirschen

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 Foliewickeln, ca. 5 Min. ruhen lassen.

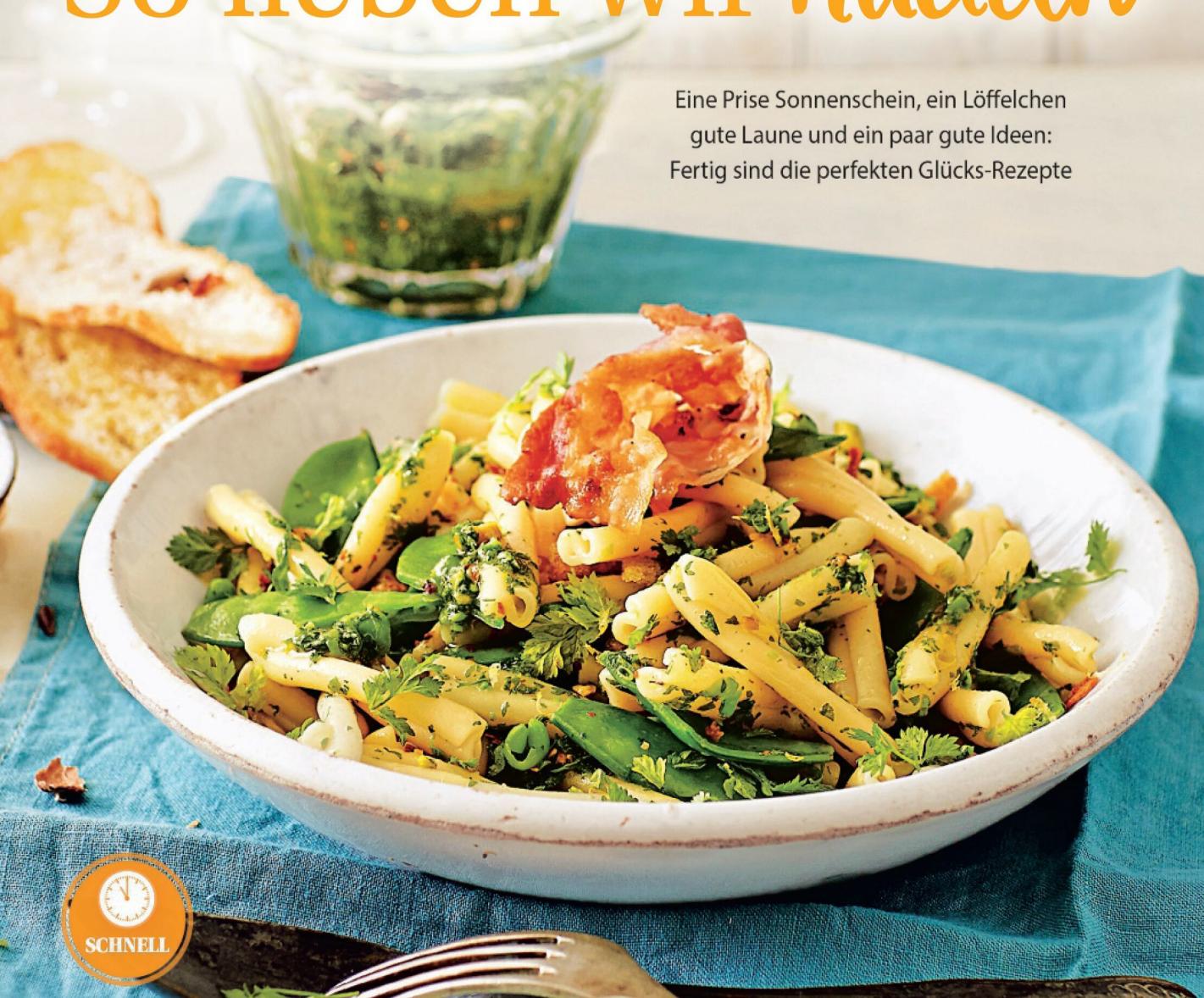
3 Die Paprika und die Zwiebel im heißen Bratfett 4-5 Min. braten, salzen. Alles anrichten.

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

Leicht & 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-Kerbelpesto

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 Endiviensalat • 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 auftrüpfeln.

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, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. 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 unterrühren. 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:

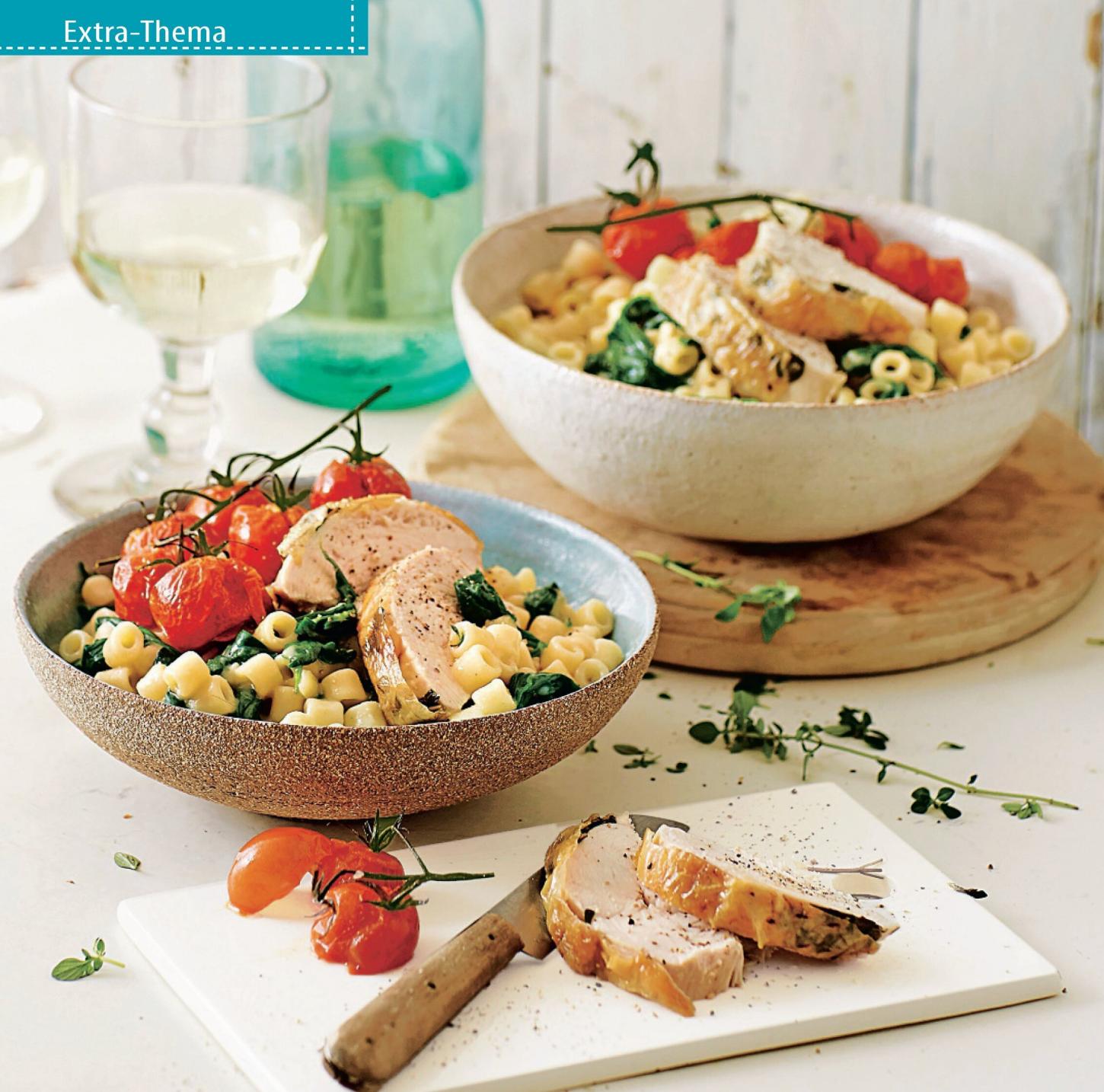
1 Mehl, Grieß, Eier, 1 EL Öl, 1 gestr. TL Salz glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 2 Std. kühnen.

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 bepinseln. 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 unterrühren. 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 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



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 unterrühren, kurz gar ziehen lassen. Evtl. etwas Nudelkochwasser angießen. Hälfte des Parmesans reiben. Mit den abgetropften Risoni, Basilikum unterrühren. 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

i **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. abwiegen 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.

Eine Portion Urlaub!

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



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:

1 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.

2 Inzwischen den Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. 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.

3 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.



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:

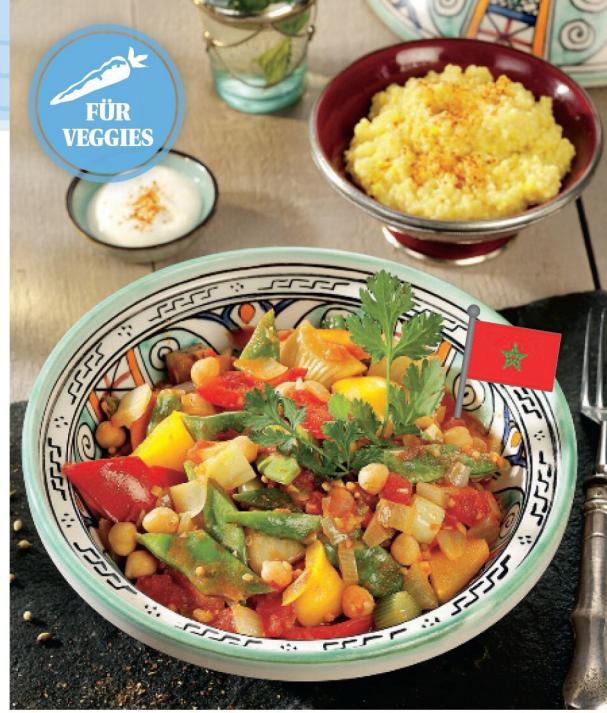
1 Holzspieße ca. 60 Min. wässern, Metallspieße fetten. Zitronensaft auspressen. Mit Petersilie, 1 EL Olivenöl verrühren. Kräftig salzen, pfeffern. Schweinenacken in 3 cm große Würfel schneiden und damit vermengen. Alles zugedeckt mind. 60 Min. im Kühlschrank marinieren.

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.

1 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, 1 Karotten, Fenchel und Bohnen putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 3-4 Min. vor-garen. 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.

1 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. 1 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. Beiseitstellen.

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.

1 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 erhitzten. 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.



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.“



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 verquirken. Kokosraspel im tiefen Teller mit Panko vermischen.

2 Die Schnitzel trocken tupfen und mit Salz würzen. In Mehl, dann im verquirten 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.**



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 Sesamsöl

So wird's gemacht:

1 Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben, Saft aussprengen. 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 übrigen Kräutern, 2 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft, Honig mischen. Würzen.

Kichererbsen abtropfen lassen.

3 Mit 2 Knoblauchzehen, etwas Zitronenabrieb und -saft, Harissa, Sesamsöl 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 Bratölf bissfest andünsten. Würzen.

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!

8 Liter Eis konsumiert jeder Deutsche jährlich.



Kinder lieben Frucht- und Wassereis

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

► Mit der Eismaschine

Einfacher geht es kaum: Mischen Sie die Zutaten zusammen, und rühren Sie die Eismasse 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 Sahne 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 pepern das Ganze auf.

Wie cool, das ist der Warentest-Sieger!

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



Würziger Genuss für zu Hause



Ob als Mitbringsel zur Party, auf dem Brunch Buffet oder als köstliches Abendessen – die Quiche passt für viele Anlässe und zu jeder Jahreszeit. Mit der Original Kabanos aus Bayern schmeckt sie besonders würzig. Wir verlosen gemeinsam mit Houdek vier Quicheformen von Le Creuset, dazu feinste Kabanos in verschiedenen Sorten. Rezeptideen zum Nachkochen finden Sie unter: www.houdek.bayern

4x je
ein Set mit
Kabanos und
Quicheform zu
gewinnen

Fotos: iStockphoto/jamesjames2541, Hersteller

Staat in Südostasien	vertraulich, im engsten Kreis	▼	ohne Inhalt	amerik. Schriftsteller (Mark)	zäh, beharrlich	▼	Dienststelle; Behörde
►			▼				zurückgewiesen werden (ugs.)
englisch: neu	►			Stifterfigur im Naumburger Dom	►		
Vorsilbe: über, jenseits (lat.)	►						Beute, Jagdergebnis
TV-, Radiosender (Abk.)	▼	Nervenzentrum		feierliches Gedicht		Abk. für Deutscher Fußball-Bund	
prächtiger Palastraum	►				Q 4		
mild, sanft	►				▼	eine Farbe	Hochschule (Kurzwort)
▼	Göttervater der altnord. Sage		emotion aufgewühlt	►			
Ab-schnitt der Woche	▼	freundliche Vergeltung	►		▼	Brennstoff aus Kohle	
US-Bürger (ugs.)	►	großes Gewässer		Seebad in Belgien	►		Monogamie
►	Q 3				aus-denken	altrömische Monatsstage	
Nacken		griechischer Buchstabe		bestehen, existieren	►		Stierkämpfer
►					▼		Name zweier Rheinzuflüsse
griechische Insel	verknüpfen		Fett von Meerestieren, Tran	►			
Erwerb, Anschaffung	▼			Q 2	Opernsängerin: Netrebko	deutsche Skiläuferin (Martina)	
hübsche Pralinenpackung		Verhältniswort	schlank und geschmeidig	►			junger Mensch
►				▼			nordamerik. Wapiti-hirsch
Adels-prädikat		nicht außen	►				
Intellekt	►						
kurz für in dem							
elektr. geladenes Teilchen	►						
chem. Zeichen für Mangan							

Lösung



Schicken Sie diese Lösung bis 29.06.2023 auf einer Karte an Rezepte mit Pfiff, Nr. 05,

Klambt-Verlag, 67341 Speyer. Oder per E-Mail an: rmp-raetsel@klambt.de (Der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Die im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten nutzen wir zur Durchführung und Abwicklung des Gewinnspiels. Die Verarbeitung der Daten erfolgt entsprechend der Datenschutzerklärung: www.klambt.de/datenschutz

Hähnchen & Pute bitten zu Tisch

Geflügel für Genießer



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.

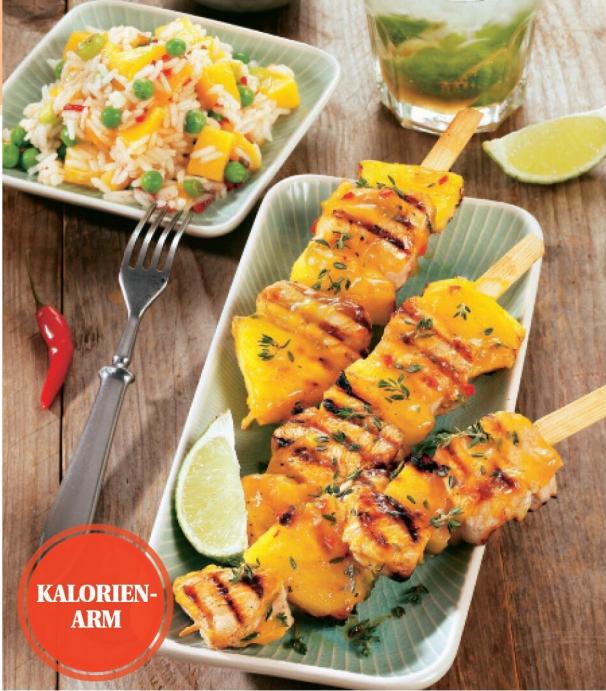
3 In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Hähnchenteile darin rundum anbraten, anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln zufügen und im verbliebenen Öl anbraten.

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.

i **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.



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 Romanasalatherzen

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 Geflügel fond • 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, beiseitstellen. 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 Limetten- scheiben – 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.



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. kühnen. 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 abbrausen. Bohnen abgießen, abbrausen, 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 Gemüsereis 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 Süßkartoffelspannen 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 Zucchinilblüten mit Grün (beim Händler bestellen)

So wird's gemacht:

1 Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 2 EL Öl, Salz verketten. 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 Zucchinilblüten 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 Zucchinistückchen belegen. Auf unterster Schiene 12 Min. backen, Zucchinilblüten und Kirschtomaten auflegen. Weitere 6 Min. backen.

i Zubereitung: 30 Min.; Ruhens: 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 (vorgegarter 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. Wendeln 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 Stückchen, 1 Ei, 1 Prise Salz verquicken. 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 verquicken. Salzen, pfeffern. Etwas Creme auf den Teigboden streichen und mit Zucchini belegen. Mit Creme bedecken. Vorgang wiederholen. Letzte Zucchini schicht mit Öl bepinseln. Quiche 40 Min. backen. Tomaten halbieren. Auf der Quiche verteilen.

i **Zubereitung:** 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 Bächmann
und Hündin Gesa



Männer 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 Biologe. 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 könnte. 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.“

Die besten Klassiker vom Grill

Lachs am Brett mit Wacholder

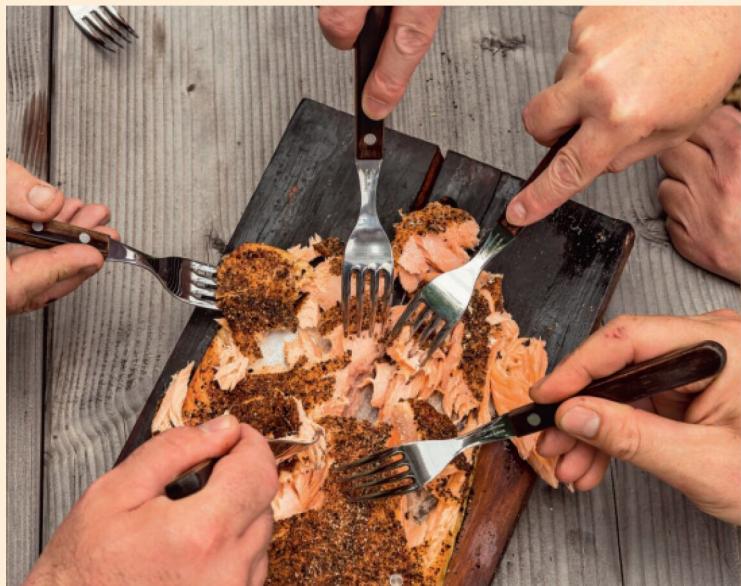
Zutaten für 6 Portionen:

- 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



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 dünsten 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.

INFO **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.

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

info@carstenbothe.de



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.

INFO **Zubereitung:** 20 Min.
Pro Portion: 160 kcal,
KH: 38 g, F: 0 g, E: 0 g



KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß



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
- Chili-Pulver
- 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 ausschneiden. 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. Kühnen. Biskuit waagerecht 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. kühnen. Mit übrigen Melonenkugeln belegen und mit der Soße beträufeln.



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



Tramezzini

Aromatische Zuckermelone frischt hier
Parmaschinken und Käsecreme auf



Smoothie-Bowl

Kokos und Mandelmus treffen auf Kugelbeeren – das ist Schüssel-Glück pur



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 ausstechen. 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.



Zubereitung: 15 Min.

Frosten: 2 Std.

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

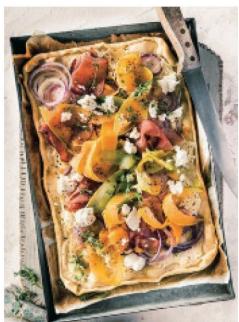


Wenn Sie eine Zuckermelone kaufen, ist vor allem der Geruch ein wichtiger Hinweis auf den Reifegrad. Es sollte ein angenehm süßer Duft von der Frucht ausgehen. Wenn eine Zuckermelone überreif ist, gibt sie einen leicht vergorenen Geruch ab.

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.

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 zerplücken. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Melonenstreifen zusammen mit dem Schinken darauf anrichten. Mit Feta bestreuen und mit Balsamicoessig beträufeln. Mit Thymian garnieren.



Zubereitung: 15 Min.

Backen: 20 Min.

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



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

Tramezzini

Herhaft und süß raffiniert kombiniert



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.



Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: 680 kcal,

KH: 57 g, F: 27 g, E: 28 g



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

Gurkensalat

Ziegenkäse trifft knackige Kerne



So wird's gemacht:

1 Den Zucker in einer heißen Pfanne mit 2 EL Wasser karamellisieren. Die Sonnenblumenkerne und die Walnusskerne unterrühren 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 Salatträufeln. Mit dem Crunch bestreut servieren.



Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: 710 kcal,

KH: 32 g, F: 55 g, E: 21 g

KH: Kohlenhydrate, F: Fett, E: Eiweiß

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 Gemüsepaprika, 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 Gemüsepaprika, darum schneller reif. Ähnlich in der Verwendung, aber süßer im Aroma.



NEU & lecker

Für Sie getestet:

Die Produkt-Lieblinge 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/teracreonte



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.

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. Sonnenverwöhlte 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



Und so geht's:

Schicken Sie eine ausreichend frankierte Postkarte an:

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



Einsendeschluss ist der 29.06.2023 (Poststempel)

Bitte die Absender-Adresse nicht vergessen!

Teilnahme per E-Mail:
rmp-raetsel@klambt.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.klambt.de/datenschutz

Teilnahmebedingungen: Nicht teilnahmeberechtigt sind Sammelleistungen, Mitarbeiter der Verlagsgruppe Klambt sowie von „Zum Heiligen Stein“ und deren Angehörige. Bei der Auslösung 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:

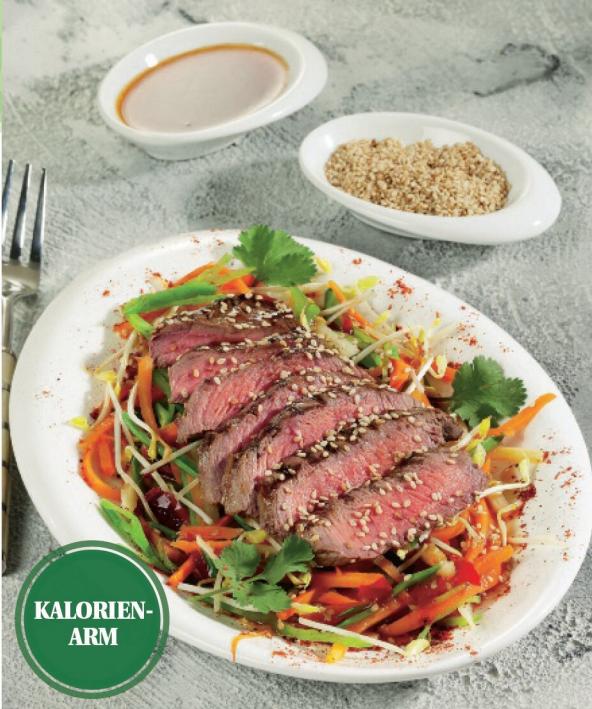
1 Pumpernickel würfeln, in 2 EL heißem Öl rösten. Auf Küchenpapier abtropfen. Knoblauch für das Dressing schälen. Mit Cashewmus, Zitronensaft und -abrieb, Dijon-Senf und übrigem Öl pürieren. Evtl. etwas kaltes Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Romana waschen, putzen, trocken schütteln, auf 4 Tellern anrichten. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, grob zerflücken. 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 zerflückte 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:

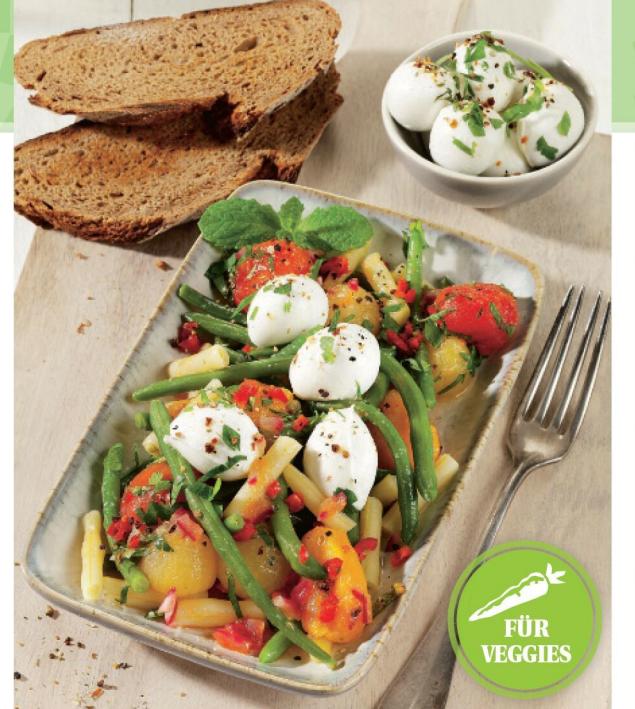
1 Steak mit etwas Sojasoße bestrichen. In heißem Öl 2-3 Min. je Seite braten. Abkühlen lassen. Inzwischen Karotten schälen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Min. garen. Die Sojasprossen 30 Sek. mitgaren. Beides kalt abschrecken, abtropfen lassen.

2 Bambus-Schößlinge abgießen. Lauchzwiebeln, Zuckerschoten kalt abbrausen 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 trüpfeln. Koriander kalt abbrausen 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. Herausheben, häuten. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2 Kräuter kalt abbrausen 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



Herhaft 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 abbrausen, 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 entrinden, 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 herhaft 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.
- 2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Bio-Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und Saft auspressen.
- 3 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.
- 4 Limettenzesten untermischen. Fruchtaufstrich in Gläser füllen und abgedeckt in den Kühl schrank 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 Mulltuch abgießen. Sud auffangen, mit 1 kg Zucker aufkochen. 1/2 Pck. Einmach-Hilfe einröhren. 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.
- 2 Thymian waschen, abtrocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 3 Himbeeren mit Gelierzucker in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Am Ende der Kochzeit den Thymian untermischen. 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 niedriger 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 beschriften, Karoservietten und Besteck mit Klebeband zusammenhalten, Blüte drunter – fertig. Easy-Tipp: farbige Becher zu Vasen umfunktionieren.

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.



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-Väschen

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



Hübsch verbandelt

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

Bunte Platte

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



Schnelle Tellerdeko: Wasserschale mit einer schwimmenden Sonnenblume

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 waagerecht 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



KALORIEN-
ARM

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 (\varnothing 22 cm) mit Alufolie auslegen. Um den Rand innen die Waffelröllchen stellen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren abspülen, putzen, halbieren und pürieren. Erdbeerpu  e nach Belieben durch ein Sieb streichen, um die Kernen zu entfernen.

2 Eigelbe mit Limettensaft und Zucker schaumig schlagen. Erdbeerpu  e unterrühren. Gelatine ausdrücken und tropfnass bei mittlerer Hitze au  l  sen. Einige Löffel Erdbeermasse zu der Gelatine geben und verrühren. Dann alles unter st  ndigem Rühren unter die Erdbeermasse rühren. Kühl stellen, bis die Masse beginnt zu gellen.

3 Eiweiße steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Masse beginnt zu gellen, 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 (\varnothing 24 cm) mit Backpapier belegen. Br  selmasse 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. N  sse grob hacken. Käsekuchen aus dem Ofen nehmen, kreisförmig mit Nektarinenspalten 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 s  uer 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. Halbierte 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.



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 darübersieben 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 wolkig 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 Fruchtenzyme 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 • Schokoraspel

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, darübersieben, 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, 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.

i 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 angebrühte 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. kühnen. Übrigen Pfirsich in Spalten schneiden, den Kuchen damit garnieren und in Stücke geschnitten servieren.

i 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 haken. 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 unter Weiterrühren 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.



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 darüber sieben, unterheben. 4 gefettete Dessertringe (\varnothing 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 Hälften 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. weiterfrosten.
- 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 Minzen-Krokant, evtl. frischen Pfirsich- oder Nektarinenspalten 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 (\varnothing 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 Schokoladenraspeln aufstreuen.

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

TIPP 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.

i **Zubereitung:** 60 Min.; **Frosten:** 5 Std.
Pro Stück: 320 kcal, KH: 38 g, F: 14 g, E: 8 g

TIPP 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 abflämmen. 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. weiterfrosten. Leicht angetaut mit den übrigen Himbeeren und etwas Minze garniert servieren.

i **Zubereit.:** 45 Min.; **Backen:** 60 Min.; **Frosten:** 3 Std. 30 Min.
Pro Stück: 295 kcal, KH: 40 g, F: 11 g, E: 4 g

TIPP Sie haben keine Eismaschine? Dann ziehen Sie das Himbeerpuree 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 Kirschsaft • 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 darübersieben, 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 Kirschsaft 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 Kirschsaft, 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 Kirschsaft) • 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 entsteinen und halbieren. Kuvertüre mit dem Sparschäler in große 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.

i 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.

i 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



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.

i 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 weiß-schaumig 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.

i **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.

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

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





Wie gemacht

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. Tortenguss-pulver, 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 waagerecht halbieren.
- 3 Die Beeren bei Bedarf vorsichtig waschen, putzen, trocknen.
- 4 Die untere Biskuithälfte auf eine Tortenplatte legen und mit einem Backrahmen umschließen.
- 5 Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne steif schlagen.
- 6 Den Quark mit 80 g Puderzucker glatt rühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen. Unter die Creme mischen. Die Schlagsahne 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.

i **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 Muffinformchen 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.

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

TIPP 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 Frisch-
käse • 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

Backen nach Bildern

Schritt für Schritt erklärt:
So einfach geht lecker!



1 Alle Zutaten abmessen bzw. abwiegen, 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 Käsesmasse heben. 2/3 auf Biskuit geben, Deckel auflegen. Mit übriger Creme bestreichen. Himbeeren auflegen. 3 Std. kühlen.

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. Hälften 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. Cranberries • 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 Cranberries 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 Cranberries 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.

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

TIPP 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 Hälften der Himbeeren mit 50 g Zucker pürieren. Andere Hälften klein schneiden. 1 Bl. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Ca. 100 g Himbeerpuree erwärmen, Gelatine nach Packungsangabe darin auflösen. 2 EL Tequila unterrühren und das Himbeerpuree 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 Himbeerpuree verrühren. Die Gelatine nach Packungsangabe auflösen, unterrühren.

3 Sahne steif schlagen. Boden waagerecht 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. Himbeerpuree würfeln. Die einzelnen Stücke mit Orangenschale und Himbeerpuree-Würfeln garnieren.

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



KALORIEN-
ARM



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 (alko-
holfreier 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.

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% Verhältnisänderung 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. Also bestens geeignet für die vegane Küche.

www.tantetomate.de
Dazu schenken wir Ihnen einen hochwertigen Essig & Öl-Spender.



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



IHRE VORTEILE:

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

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 Wunschrämie 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/ 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.

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 Vorteilangebote 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 WUNSCHRÄMIE: 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	X	Unterschrift
-------	---	--------------

3RZJA01



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



Per E-Mail:
abo@klambt.de

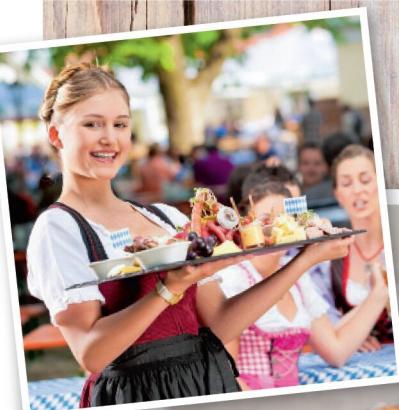


Per Fax:
0541 / 80009 250

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, herhaft, 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 Klampt-Verlag GmbH & Co. KG
ISSN 2198-5138

Redaktion:
Klampt-Verlag GmbH & Co. KG
Redaktion Rezepte mit Pfiff
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
E-Mail: rezeptemitpffff@klampt.de

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

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

Klampt Pixel Circus: Markus Riether (Ltg.)

Verlag:
Klampt-Verlag GmbH & Co. KG
Rotweg 8, 76532 Baden-Baden
Telefon: 07221/35 01-0
Telefax: 07221/35 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 schriftliche Zustimmung durch Klampt-Verlag GmbH & Co. KG erfolgen. Eine kommerzielle Weitervermarktung des Inhalts ist untersagt. Darüber hinaus behält sich die Klampt-Verlag GmbH & Co. KG eine Nutzung ihrer Inhalte für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Vertrieb:

Klampt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer
E-Mail: kontakt@klampt.de, www.klampt.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 Anzeigenbeit:
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 Klampt GmbH & Co. KG

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

Im Klampt-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 KLAMPT

Die glanzvollsten Seiten der königlichen Welt

Royerer 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

26.05.2023
Ab sofort bei Ihrem Zeitschriftenhändler!
Auch als ePaper unter united-kiosk.de erhältlich.

Belarus € 3,40 • Frankreich € 3,60 • Griechenland € 3,60 • Italien € 3,60 • Spanien € 3,70 • Kanarische Inseln € 4,20