

86
Rezepte

REZEPTE pur

86
Rezepte
nur
1,80 €

Kochen
ohne
Stress!

0,50 €

Saftig-süße Sommerträume
Kirschkuchen



1,20 €

Preiswerter Familien-Hit
Texmex-Pfannkuchen

LECKER · PREISWERT · SCHNELL

Fleischspieße auf
Toskana-Gemüse

2,80 €

Genießen wie in
Italien



4-Wochen-Planer für den ganzen Monat

Gratinierte Schweinesteaks



2,60 €

Spiegelei auf Bratreis



1,50 €

Nudeltopf mit Würstchen



0,80 €

Nürnberger in Zwiebelsoße



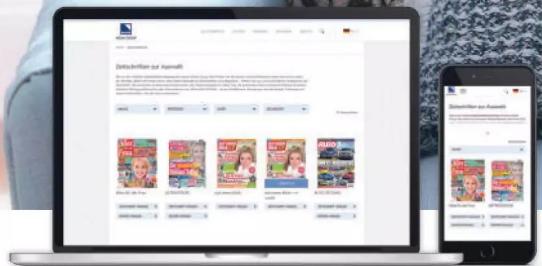
2,10 €

FÜR ALLE, DIE ZEITSCHRIFTEN LIEBEN.

PROFITIEREN SIE VON DEN VORTEILEN UNSERES ABO-SHOPS:

- ✓ über 100 Zeitschriften und ePaper
 - ✓ mehr als 350 Prämien-Highlights
 - ✓ gratis Zugang zu unseren Vorteilswelten

WWW.BAUER-PLUS.DE



WE THINK POPULAR.



MEDIA GROUP

**Liebe Leserinnen
und Leser,**

Sonne, Meer und jede
Menge Lieblingsessen:
Wir lieben Italien und seine
wunderbaren Gerichte. Kommen
Sie mit auf eine Schlemmerreise quer durch Italien
(ab S. 4) – Hochgenuss ist garantiert. Den bringen
auch die süßen Kirschkuchen ab S. 26, die Ihnen und
uns diesen Monat den Nachmittagskaffee versüßen.

Ihre **Kreske Wolff**
Ressortleitung Rezepte pur



KOCH-IDEEN FÜR DEN DEZEMBER

Lieblingsessen aus Italien 4

WOCHEPLANER

- | | |
|-----------------|----|
| 1. WOCHE | 11 |
| 2. WOCHE | 15 |
| 3. WOCHE | 18 |
| 4. WOCHE | 23 |

SO MACHT BACKEN SPASS

Kirschkuchen zum Vernaschen 26

Backschule: Beeren-Zitronen-Tarte 32

FAVORIT DES MONATS 33

20-MINUTEN-TURBO-KÜCHE 34

DAS SCHNELLE MENÜ 38

AUS 4 MACH 1 48

Einfach köstlich kochen 42

IDEEN ZUM ABENDBROT 48

4 Mal anders: Caprese-Variationen 14

Küchen-Journal 22

Register 50

Vorschau, Impressum 51



31

SO MACHT BACKEN SPASS
Verführerisch: saftige Kirschkuchen



WOCHEPLANER
So schmeckt's uns jeden Tag!

21



AUS 4 MACH 1

43

KOCH-IDEEN FÜR DEN JULI ITALIENISCHE GENIESSEN-HITS

Römisches Paprika-Hähnchen, cremige Spaghetti carbonara und
natürlich Pizza satt versprechen jetzt pure Gaumenfreude!



TURBO-KÜCHE
Schnell und einfach

WEGWEISER DURCHS HEFT:

LEICHT

Gerichte unter
400 Kalorien

VEGGIE

Gerichte ohne
Fleisch

SCHNELL

Gerichte fertig
in 30 Minuten

KINDER

Schmeckt
den Kleinen

**FÜR
GÄSTE**

Gerichte für
die Party

Rezepte pur im Abo:
Telefon: 040/32901616

Mo.–Fr. 8–20 Uhr; Sa. 9–14 Uhr;
0,20 € pro Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 € pro Anruf.

Essen wie in Italien

Lust auf einen kulinarischen Blitz-Ausflug? Mit Pasta, Pizza und Risotto schlemmen wir uns direkt in unser sonniges Lieblings-Urlaubsparadies am Mittelmeer und genießen dazu die pure italienische Lebensfreude



TIPP: Für die Low-Carb-Variante die Semmelbrösel weglassen. 150 g Parmesan reiben und mit 3 Eiern verquirlen. Schnitzel in Mehl und Eimix wenden und braten.

Schnitzel 2,50 € Mailänder Art

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum • 2 EL Olivenöl • 2 Dosen (à 425 ml) stückige Tomaten • Salz
- Pfeffer • 4 Hähnchenfilets (à ca. 240 g) • 120 g Parmesan
- 100 g Semmelbrösel • 2 Eier (Größe M) • 50 g Mehl • 8 EL Butterschmalz • 400 g Spaghetti
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Basilikum waschen und, bis auf etwas, hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten andünnen. Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehacktes Basilikum zugeben, aufkochen und Soße ca. 10 Minuten einköcheln.
- 2 Inzwischen Hähnchenfilets trocken tupfen und etwas flacher klopfen. 100 g Parmesan reiben. Mit Semmelbröseln vermengen. Eier verquirlen. Hähnchenfilets erst in Mehl, dann in Eiern und zum Schluss im Parmesanmix wenden.
- 3 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter Wenden ca. 12 Minuten goldbraun braten.
- 4 Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Spaghetti abgießen, mit Tomatensoße mischen. Schnitzel milanese auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Nudeln anrichten. Rest Parmesan hobeln und mit Rest Basilikum über die Spaghetti streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 1110 kcal; E 82 g, F 39 g, KH 108 g



Toskana-Fleischspieße 2,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 50 ml Zitronensaft • 9 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 3 EL getrockneter Oregano • 300 g Hähnchenfilet • 300 g Huftsteak • 300 g Schweinacken • 500 g Kartoffeln • 300 g Schneidebohnen • 1 Zwiebel • 3 Knoblauchzehen • 1 kleine Zucchini • 200 g rote Spitzpaprika • 1 Dose (425 ml) Tomaten • 2 Stiele Majoran • Schaschlikspieße

ZUBEREITUNG:

- 1 Zitronensaft, 3 EL Öl, je 1/2 TL Salz und Pfeffer, Zucker und Oregano verrühren. Fleisch würfeln. Jede Sorte auf je 4 Spieße stecken. Mit Marinade bestreichen. Ca. 45 Minuten kalt stellen.
- 2 Kartoffeln schälen und halbieren. In Salzwasser ca. 18 Minuten garen. Bohnen schräg in Stücke

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion: ca. 460 kcal; E 44 g, F 22 g, KH 20 g

Bruschetta für Genießer

Herrlich knusprig, mit frischen Zutaten belegt – der italienische Klassiker ist eine tolle Vorspeise!



MIT TOMATEN UND OREGANO

200 g Kirschtomaten, 2 gewürfelte Knoblauchzehen, 1 EL Öl und 1 EL Essig mischen. Würzen. 1 EL gehackten Oregano unterrühren. Auf 8 geröstete Baguettescheiben geben.



MIT GARNELEN UND LIMETTE

24 gebratene Garnelen ohne Schale (à ca. 20 g) klein schneiden. Mit 1 TL Limettensaft und 1/2 TL Öl mischen. Würzen. 1 EL gehackten Koriander unterrühren. Auf 8 geröstete Baguettescheiben geben.



MIT SPECK UND PILZEN

250 g Champignons in Scheiben, 3 Scheiben Bacon in Streifen und 2 Lauchzwiebeln in Ringen in 1 EL Öl anbraten. Mit Salz und rosa Pfefferbeeren würzen. Auf 8 geröstete Baguettescheiben geben.



MIT MANGO UND ZIEGENKÄSE

6 EL Mango-Chutney (Glas), 1 TL Limettensaft und 100 g zerbröselten Ziegenfrischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL gehackte Petersilie unterrühren. Auf 8 geröstete Baguettescheiben geben.

FÜR
GÄSTE

Römisches Paprika-Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini • 1 Glas geröstete eingelegte Paprika (370 ml)
- 10 entbeinte Hähnchenunterkeulen (à ca. 150 g)
- 2–3 EL • Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Thymian • 1 Zweig Rosmarin • 4 Salsicce (à ca. 50 g; ital. grobe Bratwurst) • 4 EL Olivenöl • 1 TL Tomatenmark
- 800 ml Geflügelfond
- Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Zucchini waschen und fein würfeln. Paprika abgießen, dabei Sud auffangen. Paprika fein würfeln.
- 2 Hähnchenunterkeulen trocken tupfen. 2–3 EL Mehl, je 1 1/2 TL Salz und Pfeffer mischen. Hähnchenkeulen mit Holzspießchen in Form stecken und rundum in

2,60 €

der Mehlmischung wenden und leicht abklopfen.

- 3 Thymian und Rosmarin waschen und hacken. Salsicce in Stücke schneiden. 4 EL Öl in einem flachen Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 6 Minuten braten, herausnehmen. Salsicce im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini im heißen Bratfett andünsten.

Rosmarin, Thymian und Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Fond, Paprikasud und Salsicce zugeben. Hähnchen mit der Hautseite nach oben hineinsetzen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 40 Minuten garen. Dazu schmecken Gnocchi.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion: ca. 810 kcal; E 68 g, F 42 g, KH 35 g

Calzone mit Schinken 1,60 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Päckchen (7 g) Trockenhefe
- 500 g Mehl • 1 EL Zucker • Salz
- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl • 1 Dose (425 ml) Tomaten • 1 Topf Basilikum •
- Pfeffer • 400 g Champignons
- 150 g Parmaschinken in dünnen Scheiben • 150 g geriebener Pizzakäse • Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Hefe, Mehl, Zucker und Salz mischen. 250 ml lauwarmes Wasser zugießen und glatt verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, etwas zerkleinern und ca. 10 Minuten köcheln. Basilikum, bis auf etwas, hacken

und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 Pilze klein schneiden.
- 4 4 EL Öl erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Teig durchkneten, halbieren und je auf etwas Mehl rund (ca. 25 cm Ø) ausrollen. Mit Soße bestreichen, mit Schinken und Pilzen belegen. Teigränder mit Wasser bestreichen, Kreise zur Hälfte überklappen, Ränder andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten backen. Calzone mit Rest Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 810 kcal; E 30 g, F 30 g, KH 97 g

KINDER



TIPP: Wer's lieber vegetarisch mag, statt Pancetta 200 g Austernpilze in 1 EL Öl scharf anbraten, Salbei zugeben und mitbraten, bis er knusprig ist.



Zucchini-Risotto mit Speck 2,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • 4 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis • 500 ml Gemüsebrühe • 250 ml trockener Weißwein • 2 Knoblauchzehen
- 300 g Zucchini • Salz • Pfeffer
- Zucker • 60 g Pinienkerne • 100 g Pancetta (ital. Speck) oder Bacon
- 3 Stiele Salbei • 75 g geriebener Parmesan • evtl. grober Pfeffer zum Bestreuen • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin unter Rühren andünsten. Nach und nach Brühe und Wein zugießen, dabei ab und zu umrühren. Neue Flüssigkeit zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen.

- 2 Knoblauch schälen und hacken. Zucchini wa-

schen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Pinienkerne und Knoblauch zufügen und anbraten. Pancetta auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Salbei auf dem Speck verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

- 3 Zucchinimix und 50 g Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit etwas Pancetta, Salbei und Rest Parmesan anrichten. Eventuell mit grobem Pfeffer bestreuen und den restlichen Pancetta dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 19 g, F 34 g, KH 52 g



Saltimbocca alla romana mit Sommersalat **2,80 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 650 g Schweinefilet
- 8 Salbeiblätter • 8 Scheiben (à ca. 15 g) Serranoschinken
- 2 Römersalate (ca. 400 g)
- ¼ Bund Schnittlauch • 150 g Schmand • 1 EL Senf • Saft von 1 Zitrone • Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 mittelgroße Kartoffeln • 2 EL Sonnenblumenöl • ¼ Baguette
- 3 EL Olivenöl • 1 EL Butter-schmalz • 200 g Kirschtomaten
- 85 g Parmesan • Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Fleisch trocken tupfen, in 8 Medaillons schneiden und flacher klopfen. Salbei waschen. Schinken je zur Hälfte umklappen. Je 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Schinken auf die Medaillons legen und feststecken.
- 2 Salat waschen und grob zerzupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Schmand, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 3 Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen. Im Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 5 Minuten goldbraun rösten.
- 4 Butter schmalz erhitzen. Fleisch darin ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, halbieren. Käse zerbröseln. Mit Salat, Tomaten und Dressing vermengen. Anrichten, Brot und Kartoffelwürfel und Fleisch darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 640 kcal; E 57 g, F 37 g, KH 19 g

Spaghetti carbonara 1,10€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 150 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1-2 EL Olivenöl
- 400 g Spaghetti
- Salz
- 4 Eier (Größe M)
- Pfeffer
- 40 g geriebener Pecorino
- 60 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

- 1 Knoblauch schälen und halbieren. Speck in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Knoblauch darin knusprig auslassen. Knoblauch am Ende der Bratzeit entfernen.
- 2 Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 3 Eier in einer großen Schüssel gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer

würzen. Pecorino und 40 g Parmesan unterrühren. Speckwürfel ebenfalls unter die Ei-Käse-Mischung rühren.

4 Spaghetti abgießen und sofort in die Schüssel zur Ei-Käse-Mischung geben. Spaghetti darin wenden, bis alles von einer gelben Creme überzogen ist. Spaghetti carbonara in tiefe Teller verteilen und mit restlichem Parmesan bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 32 g, F 42 g, KH 73 g



DAS POWER-MAGNESIUM FÜR VITALE MUSKELN*



- Nur 1x täglich
- Hochdosiert und gut verträglich
- Kleine Kapsel - leicht zu schlucken



Biolectra® MAGNESIUM. Bewährte Qualität aus Ihrer Apotheke.

* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. ** IQVIA, 04F3 Magnesiumpräparate, Kapseln 400 mg, MAT 02/2023, Packungen.

Biolectra® Magnesium 400 mg ultra Kapseln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Stand: Juli 2021



Cannelloni mit Gemüse 2,40 €

ZUTATEN FÜR 4–6 PERSONEN:

- 300 g Zucchini • 2 Tomaten
- 1 kleine Aubergine (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 75 g Pinienkerne • 3 Stiele Thymian • 4 EL Olivenöl • Salz
- Pfeffer • 150 g Ricotta • 120 g Parmesan • 200 g Schlagsahne
- 20 Cannelloni-Röllchen (à ca. 10 g)

ZUBEREITUNG:

1 Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und grob hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Aubergine und Zucchini darin ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und

weitere 3–4 Minuten braten. Tomaten und geröstete Pinienkerne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Ricotta und Thymian unterrühren.

3 Parmesan reiben. Sahne aufkochen und 80 g Parmesan einrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Parmesanguss in eine Auflaufform (ca. 12 x 25 cm) verteilen. Cannelloni mit dem Gemüse füllen und in 2 Lagen in die Form legen. Parmesanguss darübergießen. Übrigen Parmesan und Pinienkerne darüberstreuen. Cannelloni im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten überbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 550 kcal; E 18 g, F 38 g, KH 29 g



TIPP: Kein Pesto im Haus?

Dann einfach den Rest vom Bund Rucola mit 2 Knoblauchzehen und 50 ml Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FÜR
GÄSTE

Pizza pollo 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ Würfel (21 g) frische Hefe
- 300 g Mehl • 5 EL Olivenöl • Salz
- 1 Zwiebel • ½ 425-ml-Dose stückige Tomaten • Pfeffer
- 1 Prise Zucker • 100 g Zuckerschoten • 250 g Hähnchenfilet
- 2 TL grünes Pesto • 125 g Mozzarella • ½ Bund Rucola • Mehl für die Arbeitsfläche • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Hefe zerbröseln, in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Hefewasser, 3 EL Öl und 1 TL Salz glatt verkneten. Zugedeckt warm ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Zwiebel schälen, würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Tomaten zugeben, ca. 6 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zuckerschoten in Salzwasser ca. 2 Minuten kochen und abgießen.

3 Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 8 Minuten braten und mit 1 TL Pesto beträufeln.

4 Mozzarella in Scheiben schneiden. Teig auf Mehl rund (ca. 26 cm Ø) ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit Soße bestreichen, mit Zuckerschoten und Mozzarella belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

5 Rucola waschen. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden. Mit Rucola auf der Pizza verteilen und mit übrigem Pesto beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Portion: ca. 590 kcal; E 31 g, F 26 g, KH 58 g



SAMSTAG

Süße Beeren-Lasagne 1,70€

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN:

- 200 g + 1 EL Mehl • 50 g gehackte Mandeln • 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker • ½-1 TL Zimt • 1 Prise Salz • 150 g Butter
- 500 g Himbeeren • 500 g Heidelbeeren • 300 g Doppelrahmfrischkäse • 300 g Crème fraîche
- 1 Päckchen Puddingpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen) • 2 Eier (Größe M) • 9 Lasagneplatten
- Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

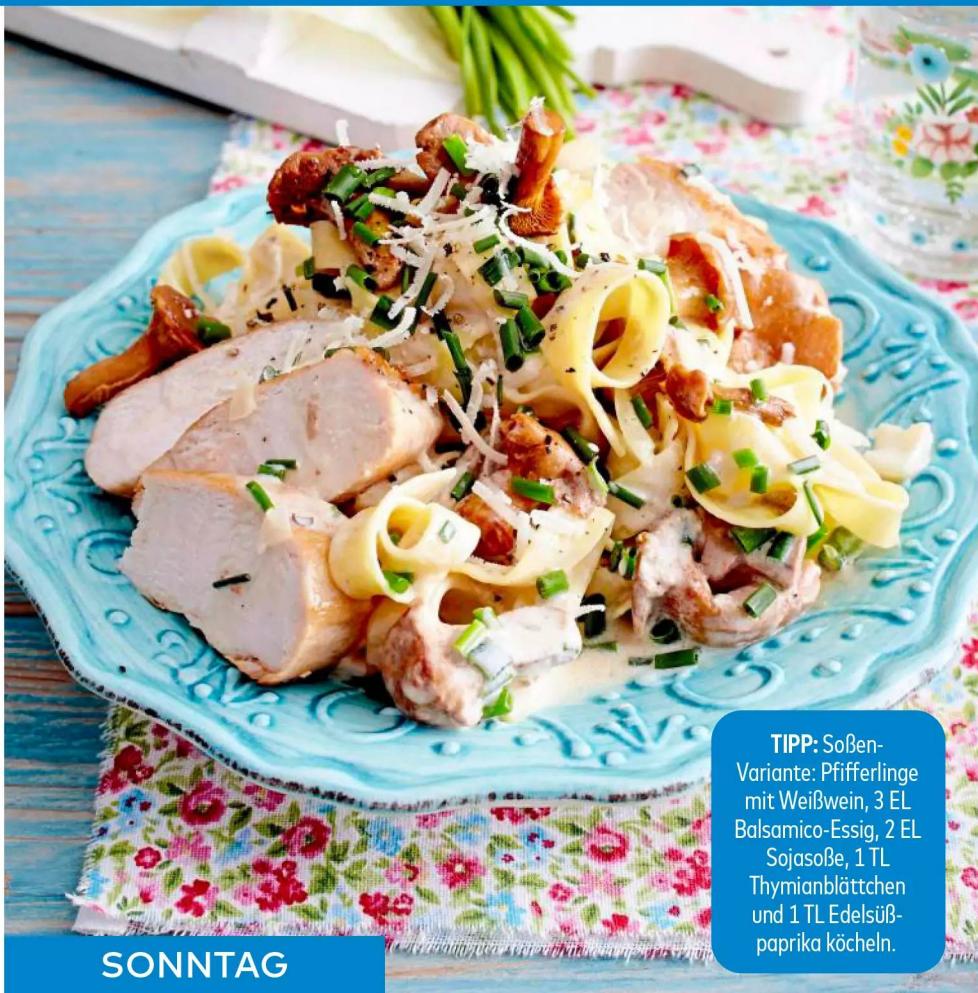
1 200 g Mehl, Mandeln, 100 g Zucker, Vanillezucker, Zimt und Salz mischen. Butter schmelzen, zum Mehl mixen und zu Streuseln verkneten. 1 EL Mehl unterheben. Beeren verlesen.

2 Frischkäse, Crème fraîche, 100 g Zucker, Puddingpulver und Eier verrühren. Abwechselnd Creme, Lasagneplatten und Beeren in eine hohe gefettete Auflaufform (ca. 18 x 27 cm) schichten. Streusel daraufstreuen.

3 Im heißen Backofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 50 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 970 kcal; E 16 g, F 56 g, KH 94 g



SONNTAG

Pfifferlings-Pasta mit Hähnchenfilet 2,70€

Die aromatischen Pilze verwandeln klassische Bandnudeln in ein besonders köstliches Sonntags-Schlemmeressen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 400 g Pfifferlinge • 2 Zwiebeln
- 450 g Hähnchenfilet • Salz
- 2 EL Öl • 400 g Bandnudeln
- 1 TL Mehl • 100 ml Marsala (ital. Dessertwein) oder Cranberrysaft
- 400 g Schlagsahne
- Zucker • Pfeffer • 1 Bund Schnittlauch • 30 g Parmesan

ZUBEREITUNG:

1 Pfifferlinge gründlich waschen und putzen. Gut trocken tupfen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und mit Salz würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.

Fleisch darin von jeder Seite ca. 6 Minuten braten und herausnehmen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pilze im heißen Bratfett scharf anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Marsala und Sahne unter Rühren zugießen. Pilze mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten köcheln. Zwi-

schendurch öfter umrühren.

3 Schnittlauch in Röllchen schneiden. Ca. 2/3 unter

TIPP: Soßen-Variante: Pfifferlinge mit Weißwein, 3 EL Balsamico-Essig, 2 EL Sojasoße, 1 TL Thymianblättchen und 1 TL Edelsüß-paprika köcheln.

die Soße rühren und einmal aufkochen. Nudeln abgießen. Zur Pfifferlings-Soße geben und alles gut vermengen.

4 Parmesan reiben. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den Tagliatelle anrichten. Mit restlichem Schnittlauch und Parmesan bestreuen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 880 kcal; E 43 g, F 43 g, KH 80 g



MONTAG

Currywurst-Suppe 1,30 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Zwiebel • je 1 rote und gelbe Paprikaschote • 4 Wiener Würstchen • 2-3 EL Öl • 2 EL Tomatenmark • 1 EL Zucker
- 1 EL Curry • 1 TL Edelsüß-paprika • Salz • grober Pfeffer
- 1 Packung (500 ml) passierte Tomaten • 250 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Curry-Gewürzketchup
- 4 Stiele Petersilie
- 100 g Schmand

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika vierteln, entkernen, waschen und grob

in kleine Stücke schneiden. Wiener Würstchen in dünne Scheiben schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Paprika darin ca. 4 Minuten anbraten. Wiener Würstchen zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen.

3 Gemüse mit Zucker, Curry, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit passierten Tomaten und Brühe ablöschen. Gewürzketchup zufügen, Suppe

aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten leicht köcheln.

4 Petersilie waschen und fein hacken. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen mit einem Klecks Schmand anrichten. Mit Pfeffer und Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt geröstetes Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 450 kcal; E 17 g, F 36 g, KH 15 g



DIENSTAG

Schnitzel mit Püree 1,90 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • Salz • 8 Schweineschnitzel (à ca. 70 g) • Pfeffer • 100 g Cornflakes • 80 g Semmelbrösel • 2 Eier (Größe M) • 50 g Schlagsahne • 50 g Mehl • 100 g Butterschmalz • 200 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 Bund Petersilie • 2 EL Öl • 4 EL Butter • 500 ml Buttermilch • Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen, waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Cornflakes zerbröseln. Mit Semmelbröseln mischen. Eier und Sahne verquirlen. Schnitzel in Mehl, Eiersahne und den Cornflakes wenden.

2 Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin 4-5 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Speck würfeln. Petersilie hacken. Öl erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. 2 EL Butter zufügen und schmelzen. Petersilie unterrühren.

4 Kartoffeln abgießen, mit Buttermilch und 2 EL Butter stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Schnitzeln und Speckstippe anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 750 kcal; E 47 g, F 39 g, KH 49 g

**MITTWOCH****Spiegelei auf Bratreis 1,50 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 300 g Vollkornreis • Salz
- 4 Fleischtomaten • 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl • 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker • 300 g Champignons
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck • Pfeffer • 4 Stiele Petersilie
- 4 Eier (Größe M)

ZUBEREITUNG:

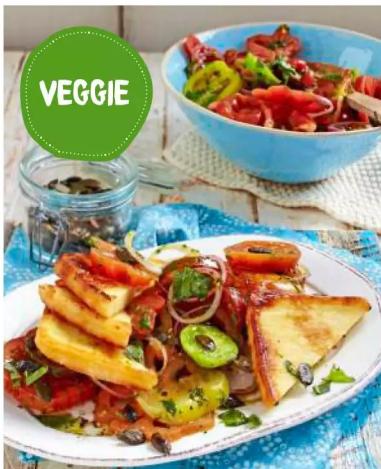
1 Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Tomaten waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Tomaten, Essig und Zucker zugeben, 6–8 Minuten köcheln.

2 Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten. Pilze zugeben, ca. 5 Minuten mitbraten.

3 Reis abgießen und unter die Pilzpfanne heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken und ebenfalls unter die Reispfanne heben. Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Reis in Schüsseln anrichten. Tomaten und Spiegeleiern darauf anrichten. Mit Rest Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 700 kcal; E 19 g, F 41 g, KH 62 g

**DONNERSTAG****Tomatensalat zu Käseecken 1,70 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 9 EL Olivenöl • 50 g Kürbiskerne
- 1 Bund Basilikum • 4 EL Obstessig
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 1 kg bunte Tomaten • 1 Zwiebel
- 4 Packungen (à 150 g) Halloumi

ZUBEREITUNG:

1 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbiskerne darin unter Wenden kurz rösten. Basilikum waschen und grob hacken. Ca. 3/4 Basilikum mit 4 EL Öl und Essig in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gehackten Basilikum unterheben.

2 Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten, Zwiebel und Dressing vermengen.

3 4 EL Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Käse darin portionsweise ca. 4 Minuten unter Wenden braten. Käse diagonal halbieren, mit etwas Tomatensalat anrichten und mit einigen Kürbiskernen bestreuen. Restlichen Tomatensalat und übrige Kürbiskerne dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 790 kcal; E 34 g, F 63 g, KH 19 g

**FREITAG****Thunfischsteak mit Ingwer-Reis 2,90 €****ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:**

- 3 Bio-Limetten • 4 Stiele Petersilie • ½ Bund Schnittlauch
- 1 TL flüssiger Honig • Salz • Pfeffer • 4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g) • 1 Knoblauchzehe • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 150 g Basmatireis • 2 EL Öl • 80 g Brunnenkresse oder Rucola

ZUBEREITUNG:

1 Limetten heiß waschen, Schale von 2 Limetten abreiben und Saft auspressen. 1 Limette in Spalten schneiden. Petersilie und Schnittlauch waschen. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Beides mit Limettensaft vermengen. Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Knoblauch und Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Reis in kochendem Salzwasser mit Knoblauch und Ingwer 10–12 Minuten köcheln. Thunfisch aus der Marinade nehmen. 2–3 EL Marinade zum Reis geben und zu Ende garen. Reis abgießen.

3 Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Thunfischsteaks darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Brunnenkresse waschen. Reis mit Thunfischsteaks auf Tellern anrichten. Brunnenkresse und Limettenspalten darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 36 g, F 32 g, KH 37 g

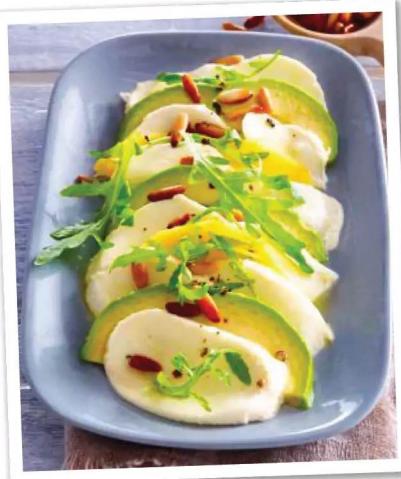
Mozzarella mal neu kombiniert

Tomate-Mozzarella ist immer ein Genuss. Doch der zarte Käse glänzt auch mit neuen Kumpanen wie z.B. Avocado, Roter Bete und Zucchini

Avocado-Mango-Caprese

1 Limette halbieren, Saft auspressen. Saft mit 1 EL Honig, Salz und Pfeffer verrühren und 4 EL Sonnenblumenöl unter Rühren unterrühren. 50 g Rucola waschen. 30 g Pinienkerne goldbraun rösten. 1/2 Mango schälen, in Scheiben schneiden. 1 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

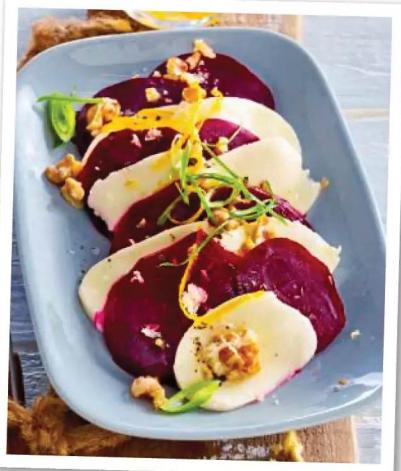
2 Packungen (à 125 g) Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit Avocado und Mango auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, Rucola und Vinaigrette anrichten.



Rote-Bete-Caprese

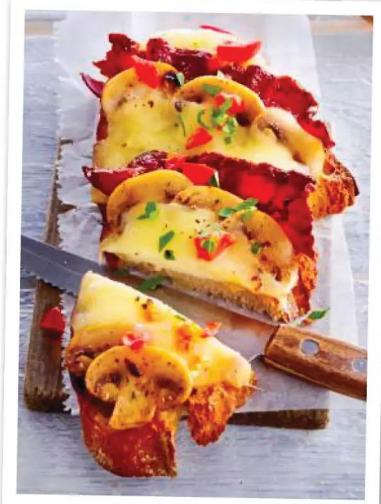
1 Bio-Orange waschen, Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. 4 EL hellen Balsamico-Essig, 4 EL Öl, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren. 40 g Walnüsse rösten, grob hacken. 20 g frischen Meerrettich schälen, raspeln. 250 g Mozzarella und 300 g vakuumierte vorgegarte Rote

Bete in dünne Scheiben schneiden, auf Teller verteilen. Mit Meerrettich, Nüssen und Vinaigrette anrichten.



Bruschetta caprese

100 g Champignons putzen, in Scheiben schneiden. 150 g Kirschtomaten waschen, fein würfeln. 4 Stiele Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, hacken. 250 g Mozzarella in Scheiben schneiden. 4 Scheiben Bacon knusprig braten. Danach 4 Scheiben Bauernbrot im Speckfett knusprig braten. Brote mit Käse, Speck und Champignons belegen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) überbacken. Bruschetta caprese mit Tomatenwürfeln und Petersilie anrichten. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.



Zucchini-Mozzarella-Caprese

1 Zucchini waschen, der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. 1 Packung (260 g) frischen Flammkuchenteig (Kühlregal) entrollen, 4 Streifen (à 5 cm) abschneiden, auf einem Backblech verteilen. Mit 4 EL Pesto alla genovese bestreichen, im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) ca. 10 Minuten backen. 250 g Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Mit Zucchinischeiben abwechselnd auf den Teigstreifen verteilen, salzen und pfeffern.





SAMSTAG

Kaiserschmarrn mit Obst **1,10€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Mango • 100 g Himbeeren • 100 g Heidelbeeren • 100 g Erdbeeren
- 4 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz • 60 g Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker
- 125 g Mehl • 300 ml Milch • 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure • 2 EL Butter • 50 g Physalis (Kapstachelbeeren) • Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG:

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Him- und Heidelbeeren verlesen. Erdbeeren waschen und putzen.

2 Eier trennen. Eiweiß und Salz steif schlagen. Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Mehl und Milch nach und nach unterrühren. Mineralwasser unterziehen. Eischnee vorsichtig unterheben.

3 Butter in zwei Pfannen erhitzen. Je Hälfte Teig zufügen und goldbraun backen, vorsichtig wenden und weitere 1–2 Minuten backen. Schmarrn in Stücke zupfen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Früchten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 400 kcal; E 13 g, F 13 g, KH 54 g



SONNTAG

Schweinefilet auf griechische Art **2,90€**

Warum sich nicht in Urlaubsstimmung kochen und die Lieben mit zartem Fleisch und Sommergemüse verwöhnen?

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Schweinefilets (à ca. 350 g)
- Salz • Pfeffer • 65 g grüne und schwarze Oliven ohne Stein
- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 8 Scheiben (125 g) Frühstücks-speck • 2 EL Öl • 1 Gemüsezwiebel
- 3 Knoblauchzehen • 2 rote Paprikaschoten • 1 Zucchini • 500 g Tomaten • einige Stiele Thymian
- 1 EL Butter • 100 ml Gemüse-brühe • Öl für das Backblech

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven hacken, mit Frischkäse mischen, mit Salz und

Pfeffer würzen. Je eine seitliche Tasche in die Filets schneiden. Mit dem Frischkäse füllen. Filets mit je 4 Scheiben Speck umwickeln.

2 Öl erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten braten. Auf ein geölttes Backblech setzen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/ Umluft: 160°C) 20–25 Minuten zu Ende garen.

3 Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Paprika entkernen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und

in Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Thymian waschen und etwas kleiner zupfen.

4 Pfanne mit Bratsatz und Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Knoblauch, Thymian, Zucchini und Paprika dazugeben, anbraten. Tomaten zugeben und kurz mitgaren. Brühe angießen, ca. 5 Minuten köcheln und abschmecken. Filets mit Gemüse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 50 g, F 37 g, KH 12 g



KINDER

MONTAG

Nudeltopf mit Würstchen 0,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Bund Suppengrün mit Petersilie • 400 g festkochende Kartoffeln • 1 Zwiebel • 3 EL Pflanzenöl • Salz • 1,5 l Gemüsebrühe • 1 EL Sojasoße
- Salz • Pfeffer • 100 g Suppen-nudeln (z.B. Muschelnudeln)
- 1 Glas (380 g) Mini-Wiener-Kette • 1-2 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG:

- 1 Suppengrün und Kartoffeln waschen, putzen bzw. schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Petersilie

waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Minuten andünsten. Gemüse zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten andünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Sojasoße zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Suppennudeln und 2/3 gehackte Petersilie zugeben, alles weitere ca. 10 Minuten köcheln.

TIPP: Die Suppe lässt sich auch vorkochen und einfrieren. Bei Bedarf im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen, mit frischer Petersilie bestreut servieren.

4 Mini-Wiener halbieren und ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Mit restlicher Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 17 g, F 24 g, KH 64 g



DIENSTAG

Schweinesteaks mit Salat 1,70 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zweige Rosmarin • 5 EL Öl
- 4 Schweinerückensteaks (à ca. 200 g)
- Salz • Pfeffer • 450 g Strauchtomaten • 3 Bund Rucola
- 2 Zwiebeln • 2 EL Balsamico-Essig
- 1/2 TL Chiliflocken • 2 EL flüssiger Honig • grober Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1 Rosmarin waschen und Nadeln abzupfen. 2 EL Öl und Hälfte Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Steaks trocken tupfen. Im Öl in zwei Portionen unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden. Rucola waschen. Zwiebeln schälen und würfeln. Mit Essig, Salz, Chili, Honig und 50 ml Wasser verrühren. 3 EL Öl unterrühren. Tomaten und Rucola mischen.

3 Steaks in Scheiben schneiden. Tomaten-Rucola-Salat auf Teller verteilen. Mit etwas Vinaigrette beträufeln. Steakscheiben darauf anrichten und mit dem Rosmarinbratöl beträufeln, mit grobem Pfeffer bestreuen. Restliche Vinaigrette dazu reichen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 750 kcal; E 37 g, F 52 g, KH 32 g



MITTWOCH

Gefüllte Hähnchenfilets **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Mangold • 1 Zwiebel • 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer • 80 g Feta
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 250 g)
- 280 ml Geflügelbrühe • 400 g Bandnudeln • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter • getrockneter Oregano • evtl. Oregano zum Garnieren • Küchengarn

ZUBEREITUNG:

- 1 Mangold waschen, Stiele und Blätter klein schneiden. Zwiebel würfeln. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mangoldstiele zugeben, kurz mitdünsten. Blätter zugeben und 3–4 Minuten dünsten, würzen.
- 2 Feta würfeln, mit Mangold mischen. In jedes Filet eine Tasche schneiden, würzen. Je mit 1/4 Mangold füllen, zubinden.
- 3 Rest Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Brühe angießen, im Ofen (E-Herd: 120 °C/Umluft: 100 °C) ca. 45 Minuten garen.
- 4 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen. Knoblauch hacken. Butter erhitzen. Knoblauch und Nudeln darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles evtl. mit Oregano bestreut anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/2 Stunden. Pro Portion: ca. 750 kcal; E 75 g, F 19 g, KH 70 g



DONNERSTAG

Frikadellen **1,50 €** à la Holstein

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 Brötchen (vom Vortag) • 3 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie • 400 g gemischtes Hackfleisch • 5 Eier (Größe M) • 1 TL Senf • 1 TL Tomatenmark • Salz
- Pfeffer • 4 EL Öl • 800 g grüne Bohnen
- 40 g Schinkenwürfel

ZUBEREITUNG:

- 1 Brötchen in Wasser einweichen. 1 Zwiebel würfeln, 2 Zwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie hacken.
- 2 Ausgedrücktes Brötchen, Hack, 2/3 Zwiebelwürfel, 1 Ei, Senf, Tomatenmark, 1 EL Petersilie verkneten. Salzen, pfeffern. 4 Frikadellen formen. In 2 EL Öl ca. 10 Minuten braten. Frikadellen herausnehmen. Zwiebelringe im Bratfett braten.
- 3 Bohnen putzen, in Salzwasser ca 15 Minuten kochen. 1 EL Öl erhitzen. Schinken- und Rest Zwiebelwürfel darin anbraten.
- 4 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Eier darin zu Spiegeleieren braten. Zwiebelringe, Bohnen und Frikadellen auf einer Platte anrichten. Spiegeleier auf die Frikadellen legen. Mit Rest Petersilie garnieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 850 kcal; E 42 g, F 53 g, KH 49 g



FREITAG

Indischer Fischaufklauf mit Mango **2,90 €**

und in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Paprika darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mango und Fisch in eine gefettete Auflaufform schichten. Tomaten waschen und in der Form verteilen.

4 Koriander waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. 2/3 davon mit Rest Joghurt, saurer Sahne und Ei verrühren, würzen. Über den Auflauf gießen. Im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten garen. Mit Rest Koriander garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde. Pro Portion: ca. 350 kcal; E 33 g, F 17 g, KH 17 g



SAMSTAG

Pfirsich-Melba-Auflauf 0,60 €

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

- 400 ml Milch • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver • 6 EL + 200 g Zucker
- 1 Prise Salz • 3 Eier (Größe M)
- 500 g Magerquark • 1 Dose (850 ml) Pfirsiche • 9 Lasagneblätter
- 200 g tiefgefrorene Himbeeren
- 30 g Butter • 30 g Semmelbrösel
- Fett für die Form

ZUBEREITUNG:

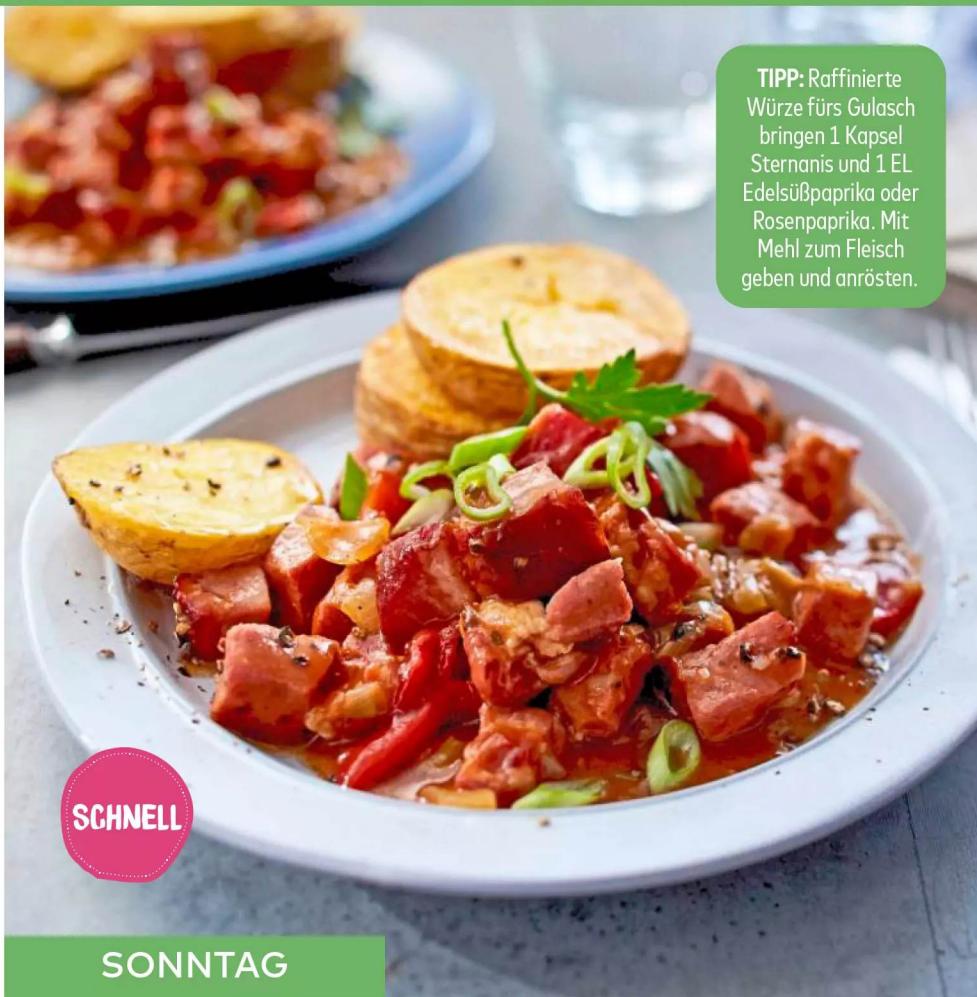
1 Pudding aus Milch, Puddingpulver, 3 EL Zucker und Salz nach Packungsanleitung kochen. Eier und 200 g Zucker verquirlen. Quark und Pudding unterrühren. Pfirsiche in Spalten schneiden.

2 4 EL Quarkcreme in eine gefettete Auflaufform streichen. 3 Lasagneblätter darauf verteilen. Hälfte von Rest Creme, bis auf 4 EL, daraufstreichen. Je 1/3 Pfirsiche und Beeren darauf verteilen. Vorgang 2-mal wiederholen. Mit 4 EL Creme enden.

3 Butter, Semmelbrösel und 3 EL Zucker verkneten. Auf die Lasagne streuen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 40 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/4 Stunden. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 23 g, F 11 g, KH 97 g



SONNTAG

Kasseler-Gulasch mit Ofenkartoffeln 2,70 €

Schnell gemacht, extrawürzig, superlecker und mit einem raffinierten Dreh: Da holen wir uns gern einen Nachschlag

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 4 Lauchzwiebeln • 800 g Kasselerücken • 1 Glas (430 ml) geröstete Paprika • 2 EL Rapsöl • 2 EL Mehl • 450 ml Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer • 1 Packung (650 g) Back-Kartoffeln mit Sour Cream (Kühlregal) • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • grober Pfeffer • Backpapier

ZUBEREITUNG:

1 Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Lauchzwiebelgrün beiseitestellen. Kasseler trocken tupfen und in mundgerechte Würfel

schneiden. Paprika in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

2 Öl in einem breiten Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Das Weiße der Lauchzwiebeln dazugeben, ca. 1 Minute anbraten und alles mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kartoffeln in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Knoblauch schälen

und pressen. Mit Olivenöl verrühren. Kartoffeln damit beträufeln und mit Salz würzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 12 Minuten goldbraun backen.

4 Knoblauchkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Mit Kasseler-Gulasch auf Tellern anrichten. Mit Lauchzwiebelgrün und grobem Pfeffer bestreuen. Die Sour Cream extra dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 580 kcal; E 57 g, F 23 g, KH 32 g

DAMIT SIE KEINE AUSGABE MEHR VERPASSEN!

REZEPTE pur

Das Original!

REZEPTE pur

Das Original!

REZEPTE pur

Das Original!

REZEPTE pur

75 Rezepte für 1,20€

PREISWERT & SCHNELL

70 Rezepte für 1,20€

Alle Rezepte doppelt getestet

Scharfer Paprika-Gulasch-Topf 2,50€

EINFACH

PREISWERT

SCHNELL

Da geht die Sonne auf! Aprikosenkuchen 0,40€

Das mögen auch Kinder! Brokkoli-Schinken-Nudeln 1,50€

TURBO-HITS IN 20 MIN. FERTIG

Koteletts auf Römersalat

EINFACH

PREISWERT

SCHNELL

Unsere besten Käsekuchen 0,40€

Lecker gefüllt! Omelett mit Hähnchen 1,30€

TURBO-HITS IN 20 MIN. FERTIG

Steaks mit Spiegelei

EINFACH

PREISWERT

SCHNELL

4-WOCHEN-PLANER

Lieblingsessen Kotelett-Auflauf 2,00€

Für sonntags Glasierte Putenbrust

Auf griechisch Feta-Frikadellen

pur

CHNELL KOCHEN!

10x anders

Keine Mindestlaufzeit!

Jederzeit kündbar!

Keine Zustellgebühr im 1. Jahr!

0180 6 / 36 93 36

Mo. bis Fr. 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf.



www.bauer-plus.de/rezepte-pur

Einzelheiten zu Ihrem Widerrufsrecht, AGB, Datenschutz und weitere Informationen unter: www.bauer-plus.de/agb oder telefonisch unter 0800/6647772 (kostenfrei).
Das Angebot gilt nur in Deutschland. Preise inkl. MwSt.

620 03 02241391
RP 2023 - 6090



MONTAG

Indisches Curry mit Tofu **1,00€**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote • 2 EL Kokosöl
- 1 EL mildes Curry • 1 EL Kreuzkümmel • 1 EL Kurkuma
- 1 Dose (400 ml) stückige Tomaten • 400 ml Kokosmilch
- Salz • grober Pfeffer • 400 g Tofu • 200 g Babyspinat

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili putzen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls fein hacken.

2 Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten. Curry, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und kurz andünsten. Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Curry zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Tofu trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zum Curry geben, unterheben und alles zugedeckt weitere ca. 5 Minuten

köcheln. Dabei ab und zu umrühren.

4 Spinat waschen, trocken schleudern und verlesen. Spinat unter das Curry heben und zusammenfallen lassen. Indisches Curry auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt z. B. Naanbrot oder Basmatireis.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 220 kcal; E 18 g, F 11 g, KH 10 g



DIENSTAG

Griechischer **1,70€** Flammkuchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln • 80 g Kirschtomaten
- 100 g Halloumi • 80 g schwarze Oliven ohne Stein • 150 g Schmand
- 50 g Ziegenfrischkäse • Salz • Pfeffer
- 1 Packung frischer Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal) • 1 TL getrockneter Majoran • 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL flüssiger Honig • 3 Stiele Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Halloumi würfeln. Oliven in Ringe schneiden.

2 Schmand mit Ziegenfrischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchenteig auf einem Backblech entrollen. Mit Schmandcreme bestreichen. Mit Aubergine, Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Halloumi belegen. Mit Majoran und Thymian bestreuen.

3 Im heißen Ofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) 15–18 Minuten backen. Basilikum waschen. Flammkuchen mit Honig beträufeln und mit Basilikum garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 460 kcal; E 13 g, F 25 g, KH 43 g



MITTWOCH

Schupfnudel-Pfanne **2,00 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Hähnchenfilet • 2 EL Öl • Salz
- Pfeffer • 500 g frische Schupfnudeln (Kühlregal) • 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Doppelrahmfrischkäse • 300 g tiefgefrorene Erbsen • 1 Bund Minze

ZUBEREITUNG:

1 Hähnchenfilets trocken tupfen und in Streifen oder Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

2 Schupfnudeln im heißen Bratfett 3–5 Minuten anbraten, herausnehmen. Bratsatz mit Brühe ablöschen und lösen. Frischkäse glatt rühren und einrühren. Erbsen zugeben und ca. 3 Minuten köcheln.

3 Minze waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Hähnchen, Schupfnudeln und gehackte Minze zur Frischkäsesoße geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schupfnudel-Hähnchen-Pfanne anrichten. Mit übrigen Minzblättchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 380 kcal; E 42 g, F 12 g, KH 22 g



DONNERSTAG

Gratinierte **2,60 €** Schweinesteaks

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 150 g Langkornreis • Salz • 700 g Schneidebohnen • 1 Scheibe Toastbrot
- 150 g Feta • 200 g Aubergine
- 1 Zweig Rosmarin • 4 Schweinerückensteaks (à ca. 150 g) • 3 EL Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • Pfeffer
- 2 Tomaten • 1–2 EL Butter

ZUBEREITUNG:

1 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Bohnen in Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 7 Minuten kochen. Toast, Feta und Aubergine würfeln. Rosmarin hacken.

2 Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch schälen, hacken, zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen.

3 Aubergine im Bratfett dünsten. Mit Toast, Feta, Rosmarin und Rest Öl mischen. Masse auf den Steaks verteilen. Unter dem Backofengrill ca. 5 Minuten gratinieren. Tomaten würfeln.

4 Butter erhitzen. Reis, Tomaten und Bohnen darin andünsten, abschmecken. Steaks auf dem Gemüse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 33 g, F 30 g, KH 59 g



FREITAG

Lachs in Tomatenrahm **2,80 €** mit Brokkoli

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Kartoffeln • Salz
- 1 Glas (370 ml) eingelegte getrocknete Tomaten
- 2 Zwiebeln • 2–3 Knoblauchzehen • 800 g Brokkoli • 200 g Kirschtomaten • 800 g Lachsfilet • 60 g Butter • 1 EL Öl
- Pfeffer • 1 EL Tomatenmark
- 2–3 TL Edelsüßpaprika
- 350 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • 1 Prise Zucker
- 20 g Mandelblättchen
- 3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen. In Salzwasser ca. 25 Minuten kochen. Getrocknete Tomaten abgießen, 2 EL Sud auffangen, Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken.

2 Brokkoli in Röschen teilen. Kirschtomaten halbieren. Lachs in 4 Stücke schneiden.

3 Kartoffeln abgießen, auf ein Blech verteilen. 50 g Butter daraufgeben. Im Ofen (E-Herd: 220 °C/Umluft: 200 °C) 25–30 Minuten backen.

4 Tomatensud mit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin 4–5 Minuten braten, würzen, herausnehmen.

5 Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Alle Tomaten-, -mark und Paprika einrühren. Brühe und Sahne angießen, 6–7 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6 Brokkoli in Salzwasser 7–8 Minuten kochen, abgießen. Mandeln ohne Fett rösten. Fisch, Kartoffeln und Brokkoli in die Soße geben, erhitzen. Mit Basilikum und Mandeln garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 54 g, F 57 g, KH 45 g

Küchen-Journal

Jede Woche neue Produkte, praktische Tipps und Tricks, raffinierte Rezepte und interessante Infos für Sie

Fixe Dips für viele Gelegenheiten

Ob zu Gemüesticks, gegrilltem Fleisch und Fisch oder auf frischem Brot – diese Dips bringen Würze in unseren Snack-Alltag

Texmex-Dip

40 g Rauchmandeln hacken. 350 g Tomaten würfeln und mit 2 EL Olivenöl und 20 g Röstzwiebeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Limettensaft würzen.



Chimichurri

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 1 Bund Petersilie, je 3 Stiele Oregano und Thymian hacken. Mit abgeriebener Schale und Saft von 1 Bio-Limetten und 6 EL Olivenöl mischen, salzen, pfeffern.



Erdnuss-Cheddar-Dip

50 g Erdnüsse und 1 Knoblauchzehe hacken. 1 Lauchzwiebel in Ringe schneiden. 50 g Cheddar raspeln. Alles mit 150 g Salatcreme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



DAS PROBIER' ICH AUCH MAL!

Gurken-Dip

1 Zwiebel würfeln. 3 Stiele Dill hacken. 1 Snack-Gurke raspeln. Alles mit 180 g Frischkäse, 75 g Salatcreme und 1 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Urlaubsfeeling aus der Tasse

Mit dem süßlich-fruchtigen Geschmack sonnengereifter Aprikosen und einer feinen Honignote lässt dieser Früchte-tee Urlaubserinnerungen wieder wach werden.

„Griechische Aprikose“ von Teekanne, 20 Beutel ca. 2 Euro



Mehr Würze für Geflügel

Kräuter geben Geflügel ein feines Aroma. Am besten die Haut von Hähnchenkeulen oder -brust etwas lösen, indem Sie mit dem Finger darunterfahren. Nun Salbeiblättchen oder Knoblauchscheiben darunterchieben. So zieht der Geschmack ins Fleisch, ohne dass die Zutaten beim Braten verbrennen.

106 Kilo



Gemüse ist jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr. Am beliebtesten ist

laut

Umfrage dabei die Tomate (die streng genommen eigentlich eine Frucht ist).
Quelle: Statista



Natürlicher Backgenuss

Wie man tolle süße Leckereien zum Kaffee auch ohne Zucker, Mehl, Milch und Eier zubereiten kann, zeigt Konditorin Giovanna Torrico in ihrem Buch „Clean Cakes“. DK Verlag, 16,95 €



BUCH-TIPP



KINDER

SAMSTAG

Süße Pflaumen-Nudel-Suppe 0,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 EL Mandelstifte • 2 EL Puderzucker
- 100 g kleine Nudeln (z.B. Risoni oder Orecchiette) • Salz • 200 g Sommerpflaumen • 1 Ei (Größe M) • 500 ml Milch • 1½ EL Vanillepuddingpulver
- 2 EL Zucker • 1 Päckchen Vanillezucker • Backpapier

ZUBEREITUNG:

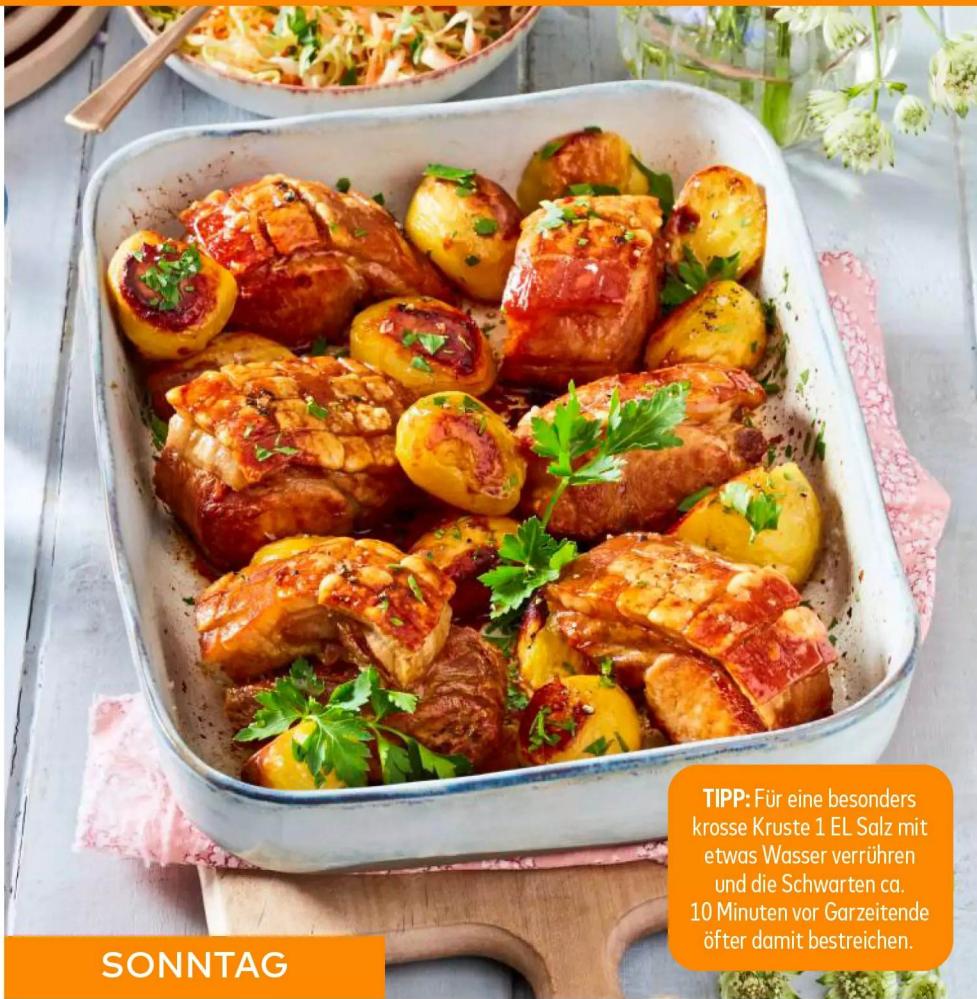
1 Mandelstifte ohne Fett rösten. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Auf Backpapier verteilen, abkühlen lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.

2 Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Ei trennen. Eigelb, 4 EL Milch und Puddingpulver verrühren. Eiweiß steif schlagen. Rest Milch, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz aufkochen. 3 EL heiße Milch in den Eigelbmix rühren und in die kochende Milch rühren. Unter ständigem Rühren aufkochen.

3 Eischnee unterheben, kurz aufkochen. Nudeln abgießen, in die Milch rühren. Suppe mit Pflaumen und Mandeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 360 kcal; E 13 g, F 14 g, KH 47 g



SONNTAG

TIPP: Für eine besonders krosse Kruste 1 EL Salz mit etwas Wasser verrühren und die Schwarten ca. 10 Minuten vor Garzeitende öfter damit bestreichen.

Kleine Krustenbraten mit Kartoffeln 2,70 €

Mmh, dieser würzige Klassiker schmeckt mit dem knackigen Salat auch an warmen Tagen einfach richtig gut

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1,2 kg Schweinerücken mit Schwarze • Salz • Pfeffer
- 800 g Kartoffeln • 2 EL Olivenöl
- ½ Spitzkohl (ca. 450 g) • 250 g Möhren • 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone • 1 Bund Petersilie
- 150 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett) • Zucker • grobes Salz

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch trocken tupfen. Schwarze im Abstand von 1 cm längs und quer einschneiden. Mit je 1 TL Salz und Pfeffer einreiben. In 6 Stücke schneiden, auf einem tiefen Backblech verteilen.

2 Kartoffeln schälen, halbieren, waschen, mit 1 TL Salz und Öl vermengen, mit auf dem Blech verteilen. Im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 2 ¼ Stunden knusprig braten.

3 Spitzkohl waschen, halbieren, Strunk heraus schneiden und Kohl in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und raspeln. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone waschen und Schale abreiben, Saft auspressen.

4 Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken. Joghurt, Zitronenschale, -saft

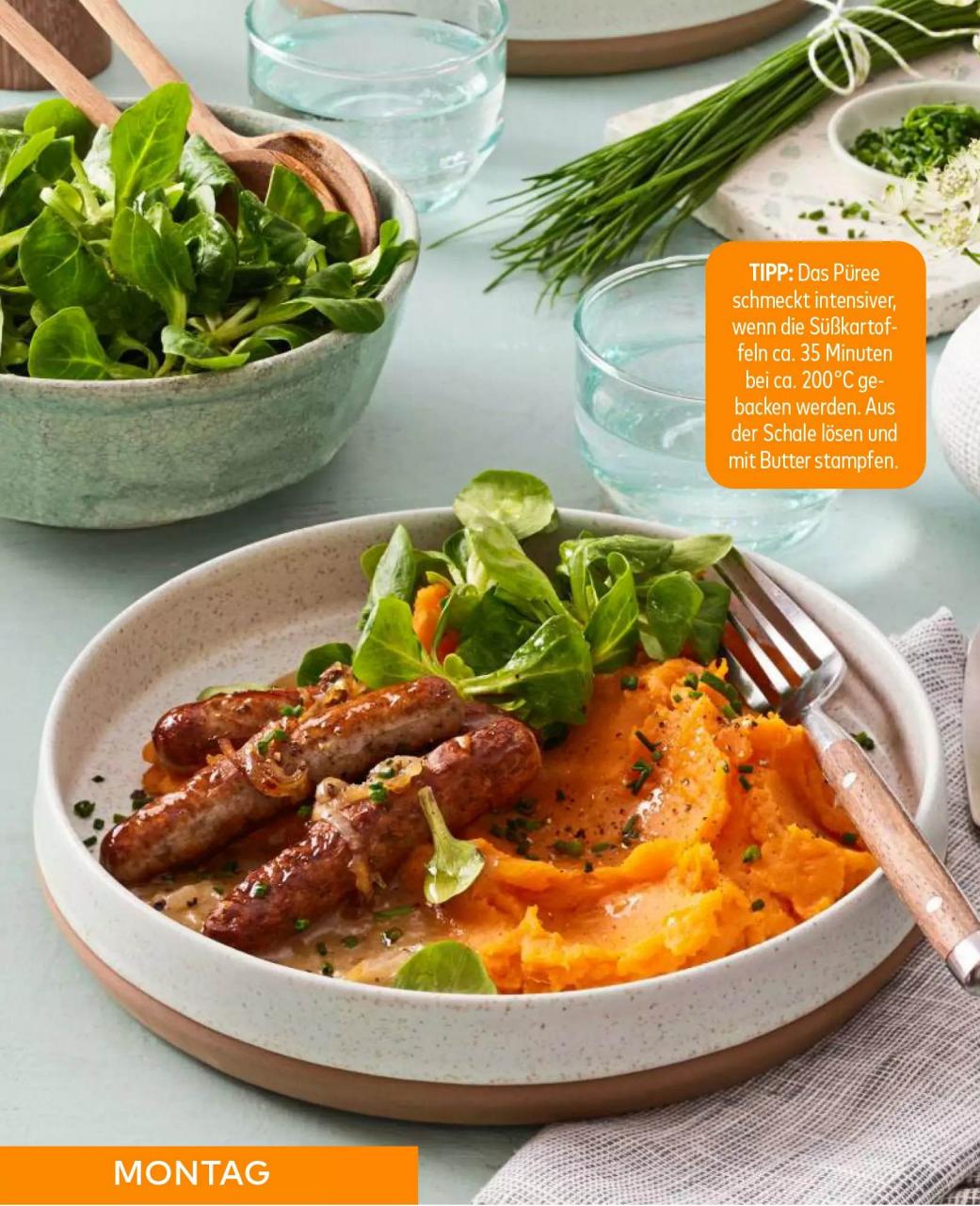
und Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

5 Kohl, Möhren, ¼ Petersilie und Joghurtoße in einer Schüssel gut vermengen und zugedeckt kalt stellen.

6 Blech aus dem Ofen nehmen, Kartoffeln nach Belieben mit etwas grobem Salz bestreuen, mit Rest gehackter Petersilie bestreuen. Salat dazu reichen. Mit Rest Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 2½ Stunden. Pro Portion: ca. 930 kcal; E 57 g, F 57 g, KH 42 g



MONTAG

Nürnberger in Zwiebelsoße 2,10€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1-2 Knoblauchzehen • 1 kg Süßkartoffeln • Salz • 2 EL Öl
- 1 Packung (14 Stück; 300 g) Nürnberger Rostbratwürstchen
- 1 Zweig Rosmarin • 4 Zwiebeln
- 1 gehäufter EL Mehl • 1 Prise Zucker • 350 ml Gemüsebrühe
- 3-4 EL Sojasoße • Pfeffer
- 1-2 EL Butter • ½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG:

- 1 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Würstchen darin rundherum ca. 4 Minuten braten.

2 Rosmarin waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Würstchen aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln im heißen Bratfett bei ca. 6 Minuten goldbraun braten. Nach der Hälfte der Bratzeit Rosmarin zugeben.

3 Zwiebeln mit Mehl und Zucker bestäuben. Mit Brühe und Sojasoße ablö-

schen und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Würstchen in die Soße geben und erwärmen.

4 Süßkartoffeln abgießen und mit Butter zu Püree stampfen. Mit Salz würzen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Püree mit Würstchen und Soße anrichten. Mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen. Dazu schmeckt z. B. Feldsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten. Pro Portion: ca. 690 kcal; E 17 g, F 36 g, KH 25 g

TIPP: Das Püree schmeckt intensiver, wenn die Süßkartoffeln ca. 35 Minuten bei ca. 200°C gebacken werden. Aus der Schale lösen und mit Butter stampfen.



DIENSTAG

Bohnen-Eintopf mit Hack 1,90€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 600 g grüne Bohnen • 200 g Möhren
- 150 g Knollensellerie • 400 g Kartoffeln • 3 Zwiebeln • 6 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer
- 350 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Semmelbrösel • 3 TL Senf
- 1 Ei (Größe M) • 5 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

1 Bohnen putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen, würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Hälften Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren darin anbraten. Brühe angießen. Bohnen und Sellerie zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rest Zwiebeln darin andünsten, herausnehmen. Mit Hack, Semmelbröseln, Senf und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Bällchen formen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin ca. 5 Minuten braten, zum Bohnentopf geben. Petersilie waschen und hacken. Bohnen-Eintopf damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 390 kcal; E 19 g, F 22 g, KH 25 g



MITTWOCH

Schaschlik-Auflauf **2,60 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 3 Zwiebeln • 3 bunte Paprikaschoten (z.B. grün, gelb und rot) • 600 g Schweineschnitzel • 4 Debreciner Würstchen (à ca. 125 g) • 2-3 EL Öl
- Salz • Pfeffer • 1 TL Edelsüßpaprika
- 1 Dose Kirschtomaten (425 ml)
- 500 ml Gemüsebrühe • 750 TK-Pommes-frites • 100 g Gouda • 4 Stiele Petersilie • 150 g Crème fraîche

ZUBEREITUNG:

- 1 Zwiebeln würfeln. Paprika entkernen und würfeln. Fleisch in Würfel (ca. 2 cm), Würstchen in Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin scharf anbraten. Würstchen zugeben, mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln und Paprika zufügen und andünsten. Mit Tomaten samt Saft und Brühe ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln und abschmecken.
- 3 Alles in eine große Auflaufform füllen. Im Ofen (E-Herd: 180°C/Umluft: 160°C) ca. 30 Minuten backen. Mit Pommes bedecken, Käse darauffreiben. Ca. 20 Minuten zu Ende backen. Petersilie hacken. Mit Crème fraîche auf den Auflauf geben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden. Pro Portion: ca. 630 kcal; E 44 g, F 38 g, KH 23 g



DONNERSTAG

Mangold-Paprika-Frittata **1,50 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- ½ Bund Thymian • 150 g Feta • 6 Eier (Größe M) • 200 ml Milch • 30 g geriebener Parmesan • Salz • Pfeffer
- Cayennepfeffer • 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen • 150 g Mangold
- 2 bunte Paprikaschoten (z.B. rot und gelb) • 2 EL Pinienkerne • 3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

- 1 Thymian abzupfen, hacken. Feta zerbröseln. Eier mit Milch verquirlen. Hälfte Feta, Thymian und Parmesan unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Mangold waschen, Paprika entkernen und waschen. Beides in Streifen schneiden.
- 3 Pinienkerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Mangold darin andünsten. Hälfte Pinienkerne zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermischung darübergießen und mit Rest Feta bestreuen. Frittata ca. 3 Minuten stocken lassen. Zugedeckt 4-5 Minuten fertig backen. Mit Rest Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 420 kcal; E 23 g, F 32 g, KH 8 g



FREITAG

Seelachs auf Schmorgurkenstreifen **2,40 €**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 8 tiefgefrorene Seelachsfilets (à ca. 100 g) • 100 g geriebener Meerrettich (Glas)
- 75 g Butter • 150 g Semmelbrösel • Salz • Pfeffer
- 2 Schmorgurken • 3 EL Rapsöl • 2 EL heller Balsamico-Essig • 5 Stiele Oregano • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Seelachs auftauen lassen. Meerrettich, Butter und Semmelbrösel miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bröselmasse auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Im Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 20 Minuten knusprig backen.
- 2 In der Zwischenzeit Gurken zum Stiel hin

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 38 g, F 34 g, KH 38 g

Verführerische Kirschkuchen

Frisch gepflückt versüßen die roten, saftigen Superfrüchtchen jetzt Kuchen, Torten & Co. und verwandeln sie in einen lieblichen Sommertraum zum Vernaschen



Cremige Kirschtorte **0,50 €**

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 100 g Butter • 150 g + 2 EL Zucker • 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier (Größe M) • 150 g Mehl
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 TL Backpulver • 2 EL Milch
- 50 g Zartbitterschokolade
- 250 g Magerquark • 500 g Mascarpone • 500 g Kirschen
- 1 Packung (12 g) Tortengusspulver • 300 ml Kirschsaft
- Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Butter, 100 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Mandeln und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Schokolade hacken und unter den Teig heben. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Obstbodenform (ca. 26 cm Ø) streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Quark, 50 g Zucker und Rest Vanillezucker glatt verrühren. Mascarpone unterheben. Masse auf dem Boden verteilen. Kirschen waschen, entsteinen und auf der Creme verteilen.

3 Tortengusspulver und 2 EL Zucker in einem Topf mischen. Kirschsaft zugeben und unter Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen und kurz abkühlen lassen. Tortenguss zügig auf den Kirschen verteilen. Kuchen mind. 30 Minuten kalt stellen, dann in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 380 kcal; E 8 g, F 25 g, KH 33 g

Buttermilchkuchen vom Blech **0,40 €**

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCKE:

- 1 kg Sauerkirschen • 200 g weiche Butter • 180 g Zucker
- 1 Prise Salz • 5 Eier (Größe M)
- 380 g Mehl • 1 Päckchen Backpulver • 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 150 ml Buttermilch • 50 g Crème fraîche • 2 EL Puderzucker • Fett für das Blech

ZUBEREITUNG:

1 Kirschen waschen und entsteinen. Butter,

Zucker und Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver und Orangenschale mischen. Zusammen mit Buttermilch und Crème fraîche unterrühren.

2 Rührteig glatt auf ein gefettetes Backblech (ca. 35 x 40 cm) streichen. Kirschen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) 30–35 Minuten

backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Kuchen in Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 45 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 240 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 29 g





Cherry-Mandel-Muffins 0,50 €

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

- 560 g Kirschen • 225 g weiche Butter • 200 g + 1 EL Puderzucker
- 60 g gemahlene Mandeln
- 40 g Mehl • 1 Msp. Backpulver
- 5 Eiweiß (Größe M) • 60 ml Mandellikör • Mark von ½ Vanilleschote • 300 g Doppelrahmfrischkäse • ½ Päckchen klarer Tortenguss • 1 EL Zucker • 30 g Mandelblättchen • evtl. Minze zum Verzieren • Fett und Mehl für das Muffinblech

ZUBEREITUNG:

- 1 Kirschen entsteinen, halbieren. 100 g Butter schmelzen. 125 g Puderzucker, gemahlene Mandeln, Mehl, Backpulver, Eiweiß und flüssige Butter verrühren.
- 2 Masse in den gefetteten und bemehlten Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) verteilen. Je 1 Kirschhälfte darauflegen. Im heißen

Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen. Likör und 1 EL Wasser aufkochen. Küchlein lösen, mit Likör beträufeln.

3 125 g Butter, 75 g Puderzucker, Vanillemark und Frischkäse aufschlagen. Creme in einen Spritzbeutel füllen und je 1 Tuff mittig auf die Küchlein spritzen. Rest Kirschhälften darumstellen.

4 Tortengusspulver und 1 EL Zucker mischen. Mit 125 ml Wasser unter Rühren aufkochen. Guss auf den Muffins verteilen, kalt stellen.

5 Mandelblättchen ohne Fett rösten. Küchlein mit Mandeln, Puderzucker und evtl. Minze verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 400 kcal; E 7 g, F 27 g, KH 29 g

Prosecco-Sahne-Torte 0,60 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 150 g Mehl • 50 g Butter • 50 g Puderzucker • 1 Päckchen Vanillezucker • 1 Ei (Größe M) • 8 Blatt Gelatine • 500 g Kirschen • 400 g Frischkäse • 200 g Joghurt • 100 g Zucker • 150 ml + 5 EL Prosecco
- 450 g Schlagsahne • 80 g Kirschkonfitüre • 2 Wiener Böden (à ca. 170 g) • 25 g Schokoröllchen
- Kakao • Mehl f. d. Arbeitsfläche
- Fett f. d. Form • Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

1 Mehl, Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Ei verkneten. In Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühlen.

2 Teig auf etwas Mehl rund (26 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete Springform (26 cm Ø) legen. Im heißen

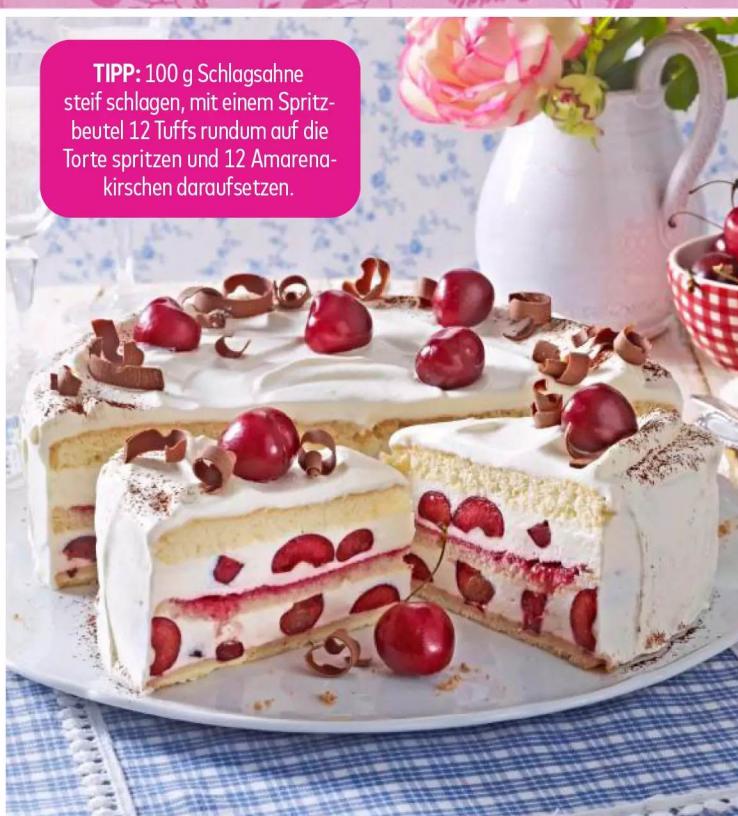
Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 12–15 Minuten backen.

3 Gelatine einweichen. Kirschen, bis auf 7 Stück, halbieren, entsteinen. Frischkäse, Joghurt, Zucker und 150 ml Prosecco verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 5 EL Prosecco ver-, dann unter die Creme rühren.

4 250 g Sahne steif schlagen und unterheben. Mürbeteig mit 40 g Konfitüre bestreichen. Je Hälfte Kirschen und Creme und 1 Wiener Boden daraufschichten. Vorgang wiederholen, ca. 3 Stunden kühlen. Formrand lösen. 200 g Sahne steif schlagen. Torte einstreichen, ca. 30 Minuten kühlen. Mit Kirschen, Röllchen und Kakao verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 370 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 48 g

TIPP: 100 g Schlagsahne steif schlagen, mit einem Spritzbeutel 12 Tuffs rundum auf die Torte spritzen und 12 Amarena-kirschen daraufsetzen.



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli® wirkt stark gegen Nagelpilz

- Mit besonderer, wasserlöslicher Lackgrundlage
- Transportiert den Wirkstoff tief in den Nagel
- Schnell und einfach anzuwenden

Die Nr. 1 gegen Nagelpilz*

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. **Wirkstoffhaltiger Nagellack.** **Anwendungsgebiete:** Pilzerkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Vorsicht: Brennbar. Von Hitze und offener Flamme fernhalten. Apothekenpflichtig. Stand: November 2022. Polichem SA, 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2022



Haselnuss-Kuchen 0,30 €

ZUTATEN FÜR CA. 16 SCHEIBEN:

- 250 g Schattenmorellen • 4 Eier (Größe M) • 1 Prise Salz
- 200 g Zucker • 250 g Mehl • 2 TL Backpulver • 150 g gemahlene Haselnüsse • 80 ml Sonnenblumenöl
- 30 g Haselnüsse • 100 g Zartbitterschokolade
- 10 g Kokosfett • Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG:

1 Kirschen waschen und, bis auf 6 Stück, entsteinen. Eier, Salz und Zucker cremig rühren. Mehl, Backpulver und gemahlene Haselnüsse mischen. Mehlmix und Öl zur Eiercreme geben und unterrühren.

Kirschen unterheben. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Kastenform (ca. 11 x 30 cm) geben.

2 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) 45–50 Minuten auf der unteren Schiene backen. Fertigen Kuchen ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

3 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten. Schokolade grob hacken. Kokosfett und Schokolade in einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuchen mit Schokoguss überziehen. Haselnüsse grob hacken. Kastenkuchen mit Haselnüssen und übrigen Kirschen verzieren, Guss trocknen lassen und Kuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1½ Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet).

Pro Scheibe: ca. 270 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 29 g

TIPP: 40 g Zartbitterschokolade im heißen Wasserbad schmelzen und auf den Rand um das Kompott des Kirsch-Blätterteigbodens streichen, trocknen lassen.



Holländische Blätterteigtorte **0,50 €**

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 6 Scheiben TK-Blätterteig (à 75 g)
- 600 g Süßkirschen • 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver • 75 ml Kirschnektar • 100 g Johannisbeer-gelee • 50 g Puderzucker • Saft von 1 Zitrone • 400 g Schmand
- 100 g Zucker • 1 Beutel Gelatine fix • 200 g Schlagsahne • Mehl f. d. Arbeitsfläche • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Blätterteig auftauen lassen. Je 3 Scheiben übereinanderlegen und auf etwas Mehl

quadratisch (à ca. 30 x 30 cm) ausrollen. Je einen Kreis (à ca. 28 cm Ø) ausstechen, mehrfach mit einer Gabel einstechen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten backen.

2 Kirschen waschen, entsteinen und aufkochen. Puddingpulver mit Nektar verrühren, in die Kirschen rühren. Ca. 1 Minute köcheln. Kompott abkühlen lassen, auf

Teigboden verteilen, dabei ca. 1–2 cm breiten Rand freilassen. Ca. 1 Stunde kühlen.

3 Gelee erhitzen, ca. 1 Minute köcheln. Abkühlen lassen und zweiten Boden damit bestreichen, trocknen lassen. Puderzucker und 1 EL Zitronensaft verrühren, auf den Geleeboden streichen. Trocknen lassen und in ca. 12 Tortenstücke schneiden.

4 Schmand, Zucker und 2–3 EL Zitronensaft verrühren. Gelatine ein-

rühren. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. Kompottboden mit einem Tortenring umschließen. Creme einfüllen und Kuchen ca. 2 Stunden kalt stellen. Aus der Form lösen, Tortenstücke auf dem Kuchen verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/4 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 410 kcal; E 5 g, F 24 g, KH 43 g

Kirsch-Mascarpone-Tarte 0,40 €

ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 125 g weiche Butter • 75 g + 1 TL Puderzucker • 4 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz • 250 g Mehl • 600 g Kirschen • 500 g Mascarpone
- 150 ml Milch • 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver • 100 g Zucker • Mehl für die Arbeitsfläche
- Fett und Mehl für die Form
- Frischhaltefolie

ZUBEREITUNG:

1 Butter in Stückchen, 75 g Puderzucker, 2 Eier, Salz und Mehl zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Tarteform mit Hebeboden (ca. 26 cm Ø) legen, Rand hochdrücken. Boden mit einer Gabel mehr-

mals einstechen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

3 Inzwischen Kirschen waschen und entsteinen. Mascarpone, Milch, Puddingpulver, restliche Eier und Zucker mit den Schneebesen des Rührgeräts verrühren.

4 Mürbeteig herausnehmen. Mascarponecreme daraufgeben und glatt streichen. Kirschen darauf verteilen und leicht eindrücken. Tarte bei gleicher Temperatur weitere ca. 50 Minuten zu Ende backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit 1 TL Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 1 1/4 Stunden (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 440 kcal; E 7 g, F 28 g, KH 42 g



Schoko-Streuselkuchen 0,60 €

ZUTATEN FÜR CA. 16 STÜCKE:

- 1,25 kg Sauerkirschen • 400 g Butter • 570 g Mehl • 3 EL Kakao
- 450 g Zucker • 100 g Zartbitterschokolade • 5 Eier (Gr. M) • 1 Prise Salz • 1 Päckchen Vanillezucker
- 500 g Magerquark • 500 g Ricotta • 1 Päckchen (37 g) Vanillepuddingpulver • 100 ml Kirschwasser • Fett für das Blech

ZUBEREITUNG:

1 Kirschen waschen und entsteinen. Butter in einem Topf schmelzen. Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben, 300 g Zucker und flüssige Butter zugeben. Zu Streuseln verkneten. Schokolade raspeln und unter die abgekühlten Streusel kneten.

2 Ca. 2/3 Streusel in ein gefettetes tiefes Backblech (ca. 30 x 40 cm) zu einem Boden andrücken. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/

Umluft: 160 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

3 In der Zwischenzeit Eier, 150 g Zucker, Salz und Vanillezucker ca. 10 Minuten schaumig rühren. Quark, Ricotta und Puddingpulver unterrühren. Zum Schluss Kirschwasser unterrühren.

4 Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden streichen. Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Restliche Streusel über den Kirschen verteilen. Bei gleicher Temperatur weitere ca. 30 Minuten zu Ende backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dazu passt Schlagsahne oder Vanilleeis.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Stück: ca. 640 kcal; E 15 g, F 30 g, KH 73 g



Beeren-Zitronen-Tarte

Schaut, was uns der Sommer bringt: viele, viele bunte Beeren, die auf der spritzigen Buttermilch-Creme für den süßen Kick sorgen. Jetzt noch ein Käffchen dazu – herrlich!



ZUTATEN FÜR CA. 12 STÜCKE:

- 80 g Butter • 200 g Mehl • 1 Ei (Größe M) • 75 g Puderzucker
- 4 Blatt Gelatine • 1 Bio-Zitrone
- 250 g Buttermilch • 75 g Zucker • 250 g Mascarpone
- 150 g Schlagsahne • 150 g Erdbeeren • 125 g Rote Johannisbeeren • 125 g Heidelbeeren
- 125 g Himbeeren • 2 EL Lemon Curd (Glas) • Mehl für die Arbeitsfläche • Fett für die Form • Frischhaltefolie

TIPP: Lemon Curd selbst gemacht: Schale und Saft von 2 Bio-Zitronen, 75 g Zucker, 1 Päck. Vanillezucker, 25 g Butter, 1 Ei (Gr. M) und 1 Prise Speisestärke unter Rühren aufkochen und kurz eindicken lassen. Fertig!

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 50 Minuten (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 330 kcal; E 5 g, F 20 g, KH 31 g



1 Butter, Mehl, Ei und Puderzucker verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen. Teig auf Mehl rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Eine gefettete Tarteform mit Lift-off-Boden (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 20 Minuten vorbacken.



2 Gelatine einweichen. Zitrone heiß waschen und Schale fein abreiben. Mit Buttermilch, Zucker und Mascarpone verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und unter die Creme rühren. Creme ca. 15 Minuten kalt stellen.



3 Sahne steif schlagen, unter die Creme heben. Auf den Tarte- boden streichen. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Beeren waschen. Erdbeeren halbieren. Johannisbeeren von den Rispen streifen.



4 Lemon Curd erwärmen. Beeren auf der Cremeschicht verteilen. Lemon Curd in Streifen darüber verteilen. Beeren-Zitronen-Tarte ca. 2 Stunden kalt stellen.

Mein Liebling

Der ist nicht nur was für kleine Kuchenfans! Auch bei großen Genießern werden bei diesen fruchtig-süßen Stücken Kindheitserinnerungen wach



„Hier ist jede Schicht besonders: mal cremig, dann fruchtig und saftig“

Kreske Wolff,
Food-Redakteurin

TIPP: Manchmal nehme ich statt Multivitaminsaft auch Kirschsaft und verteile noch einige Kirschen zwischen den Bananen. Dann erinnert der Kuchen an den beliebten Kiba-Drink. Lecker!



Fanta-Bananen-Kuchen 0,40€

ZUTATEN FÜR CA. 18 STÜCKE:

- 4 Eier (Größe M) • 220 g + 3 EL Zucker • 3 Päckchen Vanillezucker
- 125 ml Öl • 300 g Mehl
- ½ Päckchen (8 g) Backpulver
- 125 ml Orangenlimonade
- 8 Bananen • Saft von ½ Zitrone
- 2 Päckchen roter Tortenguss
- 500 ml Multivitaminsaft
- 400 g Schlagsahne • 2 Päckchen Sahnefestiger • 400 g Schmand
- Kakao zum Bestäuben • Fett und Mehl für das Backblech

ZUBEREITUNG:

- 1 Eier, 220 g Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker schaumig schlagen. Öl unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und mit der Orangenlimonade unter die Eiermasse rühren. Teig auf ein gefettetes und mit Mehl bestäubtes, tiefes Backblech (ca. 32 x 40 cm) streichen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 2 Bananen schälen, längs halbieren und mit Zitronensaft bestreichen. Je 8 Bananenhälften in zwei Reihen nebeneinander auf den Kuchenboden legen. Tortenguss mit Multivitamin-saft nach Packungsanweisung zubereiten und gleichmäßig über die Bananen gießen.
- 3 Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. Schmand, 3 EL Zucker und 2 Päckchen Vanillezucker verrühren. Sahne unterheben. Creme auf die Bananen streichen. Kuchen mind. 1 Stunde kühlen. Mit Kakao bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 1 Stunde (Wartezeit nicht eingerechnet). Pro Stück: ca. 340 kcal; E 4 g, F 16 g, KH 45 g



Aus der Blitzküche

So einfach, so lecker: Vorhang auf für schnelle Rezepte! Denn diese Gerichte stehen in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch

Blitz-Pizza mit Tomaten 0,80 €

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE:

- 100 ml Weißweinessig • 100 g Zucker • Salz • Pfeffer • 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 400 g gemischte bunte Tomaten • 1 Pizza-Box (frischer Pizzateig mit Tomatensoße; Kühlregal) • 125 g Gorgonzola
- 80 g Parmaschinken in Scheiben

ZUBEREITUNG:

- 1 Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter erhitzen und alles 5–7 Minuten sirupartig einkochen, abkühlen lassen. Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 2 Pizzateig entrollen, mit Papier auf ein Backblech setzen. Mit Tomatensoße bestreichen. Mit Tomaten belegen. Käse zerbröseln und Pizza damit belegen.
- 3 Im heißen Backofen (E-Herd: 220°C/Umluft: 200°C) ca. 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Mit Schinken belegen und mit dem Kräutersirup beträufeln. Pizza sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 370 kcal; E 14 g, F 11 g, KH 52 g



LEICHT



TIPP: Gorgonzola gibt es als würzige und als milde Variante. Letztere ist hier besser geeignet, um das fruchtige Tomatenaroma nicht zu überdecken.



TIPP: Das ist auch ein klasse Party-Snack. 2 große Salatgurken quer in breite Stücke schneiden, mittig aushöhlen und die Füllung darin verteilen.

Gyros-Gurken mit Feta 1,10 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Putenbrustfilet • 2 TL Gyros gewürz • 2 EL Öl • 40 g schwarze Oliven • 3 Stiele Oregano • 1 rote Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 150 g Feta • 100 g Schmand • Salz • grober Pfeffer • 4 Minigurken • ½ TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

1 Fleisch würfeln. Mit Gewürz mischen. Im Öl ca. 5 Minuten braten. Oliven, Oregano, Zwiebel und Knoblauch hacken. Feta zerbröseln. Alles mit Fleisch und Schmand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gurken längs halbieren und entkernen. Mit der Masse füllen. Mit Chili bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 290 kcal; E 19 g, F 22 g, KH 3 g

Bulgur-Hack-Pfanne 1,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Bulgur • 300 ml Gemüsebrühe • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 Zucchini • 200 g Kirschtomaten • 2 EL Öl • 400 g gemischtes Hackfleisch • 1 TL Kreuzkümmel • 1 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • 3 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG:

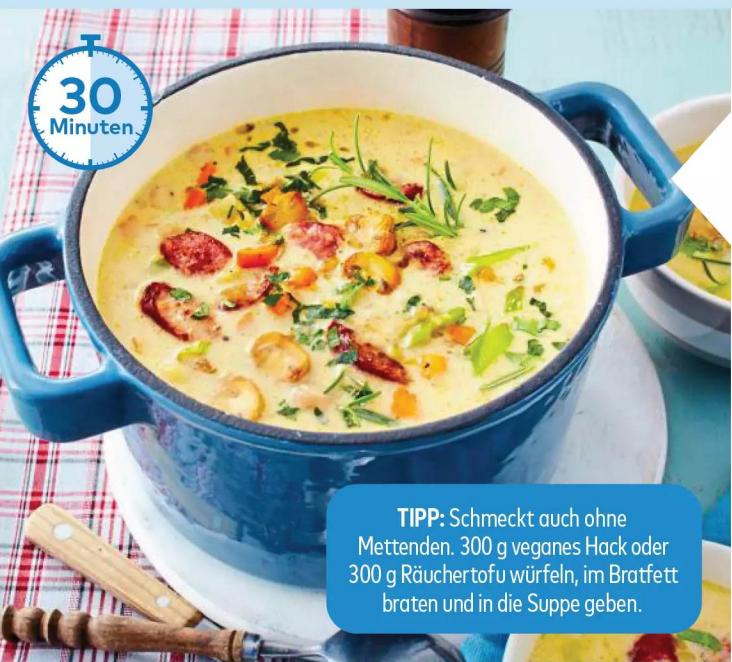
1 Bulgur in 200 ml Brühe garen. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Zucchini und Tomaten in Stücke schneiden.

2 Öl erhitzen. Hack mit Kreuzkümmel, Tomatenmark, Zwiebeln und Knoblauch krümelig braten, würzen. Gemüse und Rest Brühe zufügen, mitgaren. Petersilie grob klein schneiden. Mit Bulgur zum Hack geben.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 490 kcal; E 24 g, F 24 g, KH 42 g





TIPP: Schmeckt auch ohne Mettenden. 300 g veganes Hack oder 300 g Räuchertofu würfeln, im Bratfett braten und in die Suppe geben.



Zitronenspaghetti mit Lachs 2,50 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Spaghetti • Salz • 1 Bund Dill • 2 EL Öl • 4 Lachstranchen ohne Haut (à 150 g) • Pfeffer • 1 Bio-Zitrone • 50 g Parmesan • 250 g Ricotta • 100 g Schlagsahne

ZUBEREITUNG:

- 1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
- 2 Dill abzupfen und, bis auf 2 Fähnchen, hacken. Öl erhitzen. Lachs darin unter Wenden braten. Mit Salz und

Pfeffer würzen und mit gehacktem Dill bestreuen.

- 3 Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen, Parmesan reiben. Alles mit Ricotta und Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit Soße mischen. Lachs mit Spaghetti anrichten. Mit Rest Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 980 kcal; E 60 g, F 44 g, KH 84 g

Pilzrahmsuppe mit Mettenden 1,20 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g kleine Champignons
- 1 Zwiebel • 1 Bund Suppengrün
- 4 Mettenden (à ca. 75 g) • 3 EL Öl • Salz • Pfeffer • Zucker • 1 EL Butter • 20 g Mehl • 800 ml Gemüsebrühe • 200 g Schlagsahne • je 2 Zweige Petersilie und Rosmarin

ZUBEREITUNG:

- 1 Champignons halbieren. Zwiebel würfeln. Suppengrün evtl. schälen. Möhren und Sellerie würfeln. Porree in Ringe schneiden. Mettenden in Scheiben schneiden.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen.

Wurst im Bratfett anbraten, herausnehmen. Gemüse und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

- 3 Pilze und Butter zufügen, erhitzen. Mehl zugeben und anschwitzen. Erst Brühe, dann Sahne unterrühren, aufkochen. Petersilie hacken.
- 4 Mettenden in die Suppe geben, erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Suppe mit Rosmarin und Petersilie garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 570 kcal; E 23 g, F 45 g, KH 15 g

Honig-Hähnchenspieße 1,80 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg Salatgurke • 150 g Joghurt
- 4 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer
- Zucker • ½ Beet Kresse
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 175 g)
- 2 EL Öl • 4 EL Honig • 4 TL Senf
- 2 Bio-Zitronen • 2 Holzspieße

ZUBEREITUNG:

- 1 Gurke klein würfeln. Mit Joghurt und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kresse vom Beet schneiden und unterheben.

2 Fleisch in 8 Streifen schneiden, auf Spieße stecken. Spieße im heißen Öl ca. 6 Minuten braten, würzen. 2 EL Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Spieße damit bestreichen, zu Ende braten.

- 3 Zitronen halbieren, auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne karamellisieren. Alles anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 440 kcal; E 46 g, F 16 g, KH 24 g

VEGGIE20 Minuten

Jäger-Pfanne 1,10€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Champignons • 1 Zwiebel
- 5 Bratwürste (à ca. 100 g)
- 100 g Gewürzgurken • 3 EL Öl
- 150 g Kräuterfrischkäse • 60 g gelierte Preiselbeeren (Glas)

ZUBEREITUNG:

- 1 Pilze putzen, säubern und halbieren. Zwiebel schälen und würfeln. Würste in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Gurken fein würfeln.
- 2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Würstchen

darin ca. 10 Minuten unter Wenden knusprig braten.

- 3 Nach ca. 5 Minuten Bratzeit Pilze und Zwiebel dazugeben. Mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen und Frischkäse unterrühren. Mit Gurkenwürfeln bestreuen und mit Preiselbeeren anrichten. Dazu schmecken Bauernbrot oder Spätzle.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 590 kcal; E 23 g, F 50 g, KH 13 g

30 Minuten

Schwedische Kartoffeln 1,30€

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg kleine Kartoffeln • Salz
- 1 Bund Schnittlauch • 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie • 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft • 3-4 EL Essig
- 2 TL Zucker • grober Pfeffer
- 2 Tomaten • 2 EL Kapern
- 50 g Knoblauchbutter

ZUBEREITUNG:

- 1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.
- 2 Kräuter waschen und, bis auf etwas Dill, hacken. Mit Öl, Zitronensaft, Essig und

Zucker pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 Tomaten waschen und fein würfeln. Mit Kapern unter die Kräutersoße heben.
- 4 Kartoffeln abgießen, in eine Auflaufform geben und grob zerdrücken. Knoblauchbutter in Flöckchen und Kräutersoße darauf verteilen. Mit Rest Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 320 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 40 g

Spontan ist der neue Plan: Pizzateig. Pizzasauce. Pizzagenuss!



Fannystatisch einfach!

 mit Pizza
Sauce

Am Wochenende ist Schlemmerzeit

Da kommt die ganze Familie zusammen und genießt dieses feine Menü. Das Highlight: raffiniert zubereitetes Kabeljaufilet

EINKAUFLISTE

FRISCH KAUFEN:

- 150 g Pfifferlinge
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 4 Scheiben Pancetta
- 8 Halme Schnittlauch
- 50 g Babysalatmischung
- grünes Pesto (Glas)
- 1 kg gemischte Tomaten (z.B. rote, gelbe, kleine, große)
- 1 Zucchini je 10 Stiele Petersilie und Thymian 25 g Panko (japanische Semmelbrösel)
- 4 Kabeljaufilets (à ca. 150 g)
- 1 Zitrone 500 g Bandnudeln (z.B. Tagliatelle)
- 200 g Rote Johannisbeeren
- 75 g weiße Baisertuffs
- 600 g Speisequark

AUS DEM VORRAT:

- Öl Salz Pfeffer Zucker
- Backpapier Holzspießchen



Hauptgang

Fischfilet vom Blech mit Tomaten-Zucchini-Gemüse und Tagliatelle
In nur 50 Min. fertig

ZEITPLAN

AM ABEND VORHER

Für die Vorspeise Pilze und Salat waschen. Für die Hauptspeise das Gemüse in Form schneiden. Alles zudecken in den Kühlschrank stellen.

2 STUNDEN VORHER

Für das Dessert Johannisbeeren waschen und die Spießchen fertigstellen. Quarkcreme ohne Baiser zubereiten. Alles kühlen.

1 STUNDE VORHER

Hauptgang, bis auf die Nudeln, zubereiten, warm halten.

30 MINUTEN VORHER

Bruschetta zubereiten.

15 MINUTEN VORHER

Nudeln für den Hauptgang kochen. Baiser unter die Quarkcreme heben und Dessert in Schälchen anrichten.

TIPP: Kein Panko bekommen? So machen Sie die fluffigen Brösel selbst: 75 g Toastbrot entrinden, im Mixer zu Flöckchen zerkleinern. Auf einem Backblech verteilen und an der Luft trocknen lassen.

Vorspeise

Pfifferling-Bruschetta

In nur 25 Min. fertig



Dessert

Quarkcreme-Traum mit Johannisbeeren

In nur 10 Min. fertig



Rezepte auf der nächsten Seite

Vorspeise



Pfifferling-
Bruschetta 1,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 150 g Pfifferlinge • 2 Scheiben Bauernbrot • 4 Scheiben Pancetta
- 1 EL Öl • 8 Halme Schnittlauch • 50 g Babysalatmischung • 4 EL grünes Pesto (Glas) • Salz • Pfeffer

ZUBEREITUNG:

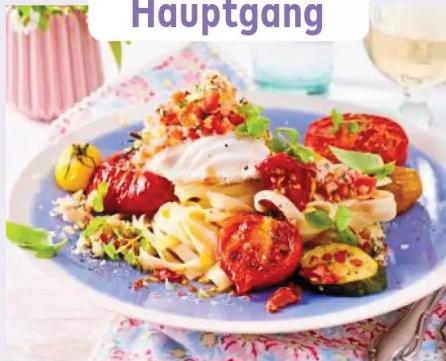
- 1 Pfifferlinge gründlich putzen, waschen und trocken tupfen. Brotscheiben quer halbieren und goldbraun toasten oder im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 8 Minuten rösten.
- 2 Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl im Speckfett erhitzen. Pfifferlinge zufügen und unter Wenden 2–3 Minuten braten.
- 3 Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Salat waschen und trocken schütteln. Pfifferlinge, 2 EL Pesto und Schnittlauch vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben mit 2 EL Pesto bestreichen und auf Teller legen. Pfifferlinge, Pancetta und Salat auf den Brotscheiben anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 150 kcal; E 4 g, F 13 g, KH 6 g

TIPP: Die Pfifferlinge sollten in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur kurz gebraten werden. Sie werden sonst schnell matschig, weil sie viel Wasser enthalten.

Hauptgang



Fischfilet mit 2,70 €
Tomatenhaube

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 kg gemischte Tomaten (z.B. rote, gelbe, kleine, große) • 1 Zucchini • je 10 Stiele Petersilie und Thymian • 8 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 25 g Panko (japanische Semmelbrösel) • 4 Kabeljaufilets (à ca. 150 g) • Saft von ½ Zitrone • 500 g Bandnudeln (z.B. Tagliatelle) • Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Tomaten waschen. 200 g rote Tomaten würfeln. Übrige je nach Größe halbieren. Zucchini waschen, in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und Blättchen hacken.
- 2 Halbierte Tomaten und Zucchini scheiben auf einer Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln. Salzen und pfeffern. Im heißen Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C) ca. 25 Minuten garen.
- 3 Tomatenwürfel, Panko, 2 EL Öl und gehackte Kräuter vermengen. Salzen und pfeffern. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und auf das Blech legen. Tomaten-Panko-Mischung darauf verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Ca. 15 Minuten bei gleicher Temperatur garen. Tagliatelle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Nudeln abgießen. Fischfilet, Gemüse und Nudeln anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten. Pro Portion: ca. 690 kcal; E 28 g, F 7 g, KH 115 g

Dessert



Quarkcreme-Traum
mit Johannisbeeren

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 200 g Rote Johannisbeeren • 2 EL Zucker
- 75 g weiße Baisertuffs • 600 g Speisequark • 4 Holzspießchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Johannisbeeren waschen, trocken tupfen und vorsichtig von den Rispen streifen. Einige Beeren dicht an dicht auf Holzspießchen stecken. Restliche Johannisbeeren und Zucker vermengen.
- 2 Baisertuffs grob zerbröseln. Quark glatt rühren. Gezuckerte Johannisbeeren und Baiserbrösel, bis auf einige zum Bestreuen, locker unter den Quark rühren. Quarkcreme in Schälchen füllen. Übrige Baiserbrösel darüberstreuen. Mit Johannisbeerspießchen verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 10 Minuten. Pro Portion: ca. 230 kcal; E 22 g, F 6 g, KH 30 g

TIPP: Die Baiserbrösel erst kurz vor dem Servieren unter die Quarkcreme heben. Werden sie zu früh mit der Creme vermengt, lösen sie sich auf, und der feine Knuspereffekt verschwindet. Baiser lässt sich auch super auf Vorrat selbst machen: 2 Eiweiß (Gr. M), 1 Prise Salz und 100 g Zucker sehr steif schlagen. Eischnee in einen Spritzbeutel füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech kleine Tuffs spritzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 90°C/Umluft: 70°C) ca. 1½ Stunden backen. Backofentür öffnen und die Baisertuffs auskühlen lassen.

Noch mehr Desserts ...



Aprikosen-Himbeer-Ecken 0,30 €

ZUTATEN FÜR CA. 8 STÜCK:

- 1 Packung (250 g) frische Strudelteigblätter Filo- oder Yufkateig (10 Blätter; à 30 x 31 cm; Kühlregal)
- 1 EL Öl
- 100 g Crème fraîche
- 200 g Aprikosen
- 100 g Himbeeren
- 2 EL Puderzucker
- Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Ein feuchtes Geschirrtuch ausbreiten und ein trockenes Geschirrtuch darauflegen. 4 Teigblätter vorsichtig auf den Tüchern entrollen. Übrige Teigblätter anderweitig verwenden. Teigblätter in je 4 Quadrate schneiden. Quadrate je in 4 gleich große Dreiecke schneiden (insgesamt entstehen 64 Dreiecke). Je 8 Dreiecke in der Mitte mit Öl bepinseln und übereinan-

derlegen. Dreiecke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

- 2 Je etwas Crème fraîche in die Mitte der Teigdreiecke geben. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Je 1 Aprikosenhälfte mit der gewölbten Seite nach unten auf die Creme setzen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten backen.

- 3 Aprikosen-Ecken herausnehmen und abkühlen lassen. Himbeeren verlesen und waschen. Aprikosen-Ecken mit den Himbeeren verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten. Pro Stück: ca. 160 kcal; E 2 g, F 10 g, KH 15 g

Bananensplit 1,00 €

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 40 g Mandelstifte • ½ Zitrone
- 3 Bananen • 200 g Schlagsahne
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 400 ml Vanilleeis • 2 Stiele Zitronenmelisse • ½ Flasche (125 ml) Schokoladensoße
- 8 Waffel-Schoko-Röllchen

ZUBEREITUNG:

- 1 Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Zitronenhälfte auspressen. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

- 2 Sahne mit den Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen, dabei Vanillezucker einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle füllen.

- 3 Vom Vanilleeis Kugeln abstechen. Je 2 Eiskugeln in ein Schälchen geben. Sahne als Tuffs daraufspritzen. Bananenscheiben in den Schälchen verteilen. Zitronenmelisse waschen und Blättchen abzupfen. Desserts mit Schokosoße beträufeln und mit gerösteten Mandeln bestreuen. Mit Waffelröllchen und Melissenblättchen verzieren und bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 510 kcal; E 6 g, F 38 g, KH 36 g



TIPP: Honignüsse für den letzten Schliff: 50 g Haselnüsse grob hacken, ohne Fett anrösten. Mit 1 TL Honig beträufeln, karamellisieren, auf das Dessert streuen.

Aus 4 mach 1

In 30 Minuten gibt's Essen! Nur 4 Zutaten einkaufen, der Rest kommt aus dem Vorrat – so lässt sich ganz fix was Leckeres zaubern



FÜR
GÄSTE

Gefülltes Hackbrot 1,50 €



75 g geröstete
Paprika (Glas)

+



400 g gemischtes
Hackfleisch

+



3 Lauchzwiebeln

+



1 Packung (400 g)
frischer Pizzateig

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
1 EL Öl, Salz, Pfeffer,
2 EL Semmelbrösel

ZUBEREITUNG:

- 1 Paprika abtropfen lassen und würfeln. Öl erhitzen. Hack darin krümelig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, mit Paprika

zum Hack geben, ca. 4 Minuten mitbraten. Hackmasse in einem Sieb abtropfen lassen.

- 3 Pizzateig samt Backpapier auf einem Blech entrollen. Teig mit Semmelbröseln bestreuen und mit der

Längsseite nach vorn stellen. Hack in das mittlere Drittel des Teigs geben. Kurze Seiten über das Hack klappen. Ränder andrücken. Teig auf der Oberseite mehrmals schräg einschneiden. Im heißen

Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) ca. 15 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 544 kcal; E 28 g, F 24 g, KH 54 g

Kartoffeln mit Ofen-Tomaten 1,10€



1,5 kg Kartoffeln



700 g Magerquark



8 Tomaten



1-2 EL Pinienkerne

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, 6-8 EL Milch, Pfeffer, 1 EL Öl,
evtl. Spinat zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

1 Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Quark und Milch glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Tomatenwürfel unter die Quarkcreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pinienkerne ohne Fett rösten. Übrige Tomaten kreuzweise einritzen und rundum mit Öl bestreichen.

Unter dem heißen Backofen-grill ca. 8 Minuten grillen. Kartoffeln abgießen.

3 Tomaten herausnehmen, mit Pfeffer würzen. Mit Kartoffeln und Tomatenquark anrichten. Mit Pinienkernen

bestreuen und evtl. mit Spinat garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 620 kcal; E 36 g, F 6 g, KH 104 g

VEGGIE





VEGGIE

TIPP: Leckeres Suppen-Topping: 75 g Kokoschips, 2 EL Sojasoße, 2 TL Honig und $\frac{1}{2}$ TL Edelsüßpaprika mischen und kurz im heißen Ofen bei 200°C rösten.

Mais-Kokos-Suppe 0,40 €



2 Dosen (à 425 ml)
Mais



1 Bund
Lauchzwiebeln



1 Dose (400 ml)
Kokosmilch



3 Stiele Petersilie

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
2 Zwiebeln, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 500 ml Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

- 1 Mais abgießen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Zwiebeln würfeln.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andüsten. Lauchzwiebeln und Mais

zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Ca. 3 EL Maismix herausnehmen, beiseitestellen. Restlichen Maismix mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und

aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

- 3 Petersilie fein hacken.
- 4 Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Petersilie unter den übrigen Maismix rühren.

Suppe anrichten. Mit Chiliflocken und restlichem Maismix garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca. 370 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 31 g

Nudeln mit Spinatsoße und Fleischklößchen 1,40€



450 g tiefgefrorener Rahmspinat



+



+



+

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:

1 Knoblauchzehe, Salz, 2 EL Öl, 200 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:

1 Spinat ca. 10 Minuten köcheln. Paprika entkernen und würfeln. Knoblauch fein hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratwurstbrät als Klößchen aus der Haut in die Pfanne drücken, 3-4 Minuten knusprig braten. Knoblauch und Paprika zufügen und ca. 3 Minuten mitbraten.

3 Brühe zum Spinat geben und nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nudeln abgießen und zum Spinat geben. Klößchen-Paprika-Pfanne zu den Nudeln geben

und alles gut vermengen. Auf Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Minuten. Pro Portion: ca. 740 kcal; E 28 g, F 45 g, KH 55 g

KINDER





Feta-Omelett mit gekochtem Schinken **0,90 €**



6 Eier (Größe M)



150 g tiefgefrorene
Erbse



150 g Feta



2 Scheiben
gekochter Schinken

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
100 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl

ZUBEREITUNG:

1 Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen unterrühren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Eimasse in die

Pfanne gießen und kurz stocken lassen.

2 Feta zerbröseln und auf dem Omelett verteilen. Im Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 10–15 Minuten stocken lassen.

3 Gekochten Schinken in kleine Stücke zupfen. Omelett auf einem großen Teller anrichten und Schinkenstücke darauf verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 20 Minuten. Pro Portion: ca.
400 kcal; E 30 g, F 27 g, KH 10 g

Schnitzel mit Reis und Bohnen **2,10 €**



4 Putenschnitzel
(à ca. 150 g)



600 g tiefgefrorene
grüne Bohnen



2 Pack. (à 250 ml)
Sauce hollandaise



2 Beutel (à 250 g)
Express-Wildreis

FÜR 4 PERSONEN

Außerdem:
Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, 1 Zwiebel,
1 EL Butter

ZUBEREITUNG:

- 1 Putenschnitzel längs halbieren und etwas flacher klopfen. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Bohnen in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen.

Hollandaise nach Packungsanweisung erwärmen.

- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter Wenden ca. 3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten und herausnehmen.

- 4 Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Bohnen abgießen. Zwiebel würfeln. Butter erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Bohnen zufügen, darin schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bohnen, Reis, Schnitzel und Hollandaise anrichten. Mit Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca.
780 kcal; E 45 g, F 43 g, KH 54 g



TIPP: Putenfleisch neigt dazu, beim Braten schnell trocken zu werden. Wenn Sie 2 EL Mehl und 1 TL Speisestärke mischen und die Schnitzel darin wenden, bleiben sie beim Braten innen schön saftig.

Feierabend-Leckereien

Ab jetzt wird es am Abendbrot-Tisch nie wieder langweilig, denn ob Tarte, Bratling oder belegtes Brot: Hier bekommt jedes Gericht die volle Punktzahl!



TIPP: Die Tarte schmeckt auch mit anderen Käsesorten. Wer es aromatisch mag, kann z.B. Pecorino (ital. Schafskäse) statt Parmesan verwenden.

FÜR
GÄSTE

Zucchini-Käse-Tarte 2,50 €

FÜR 4 PERSONEN:

1 1 Packung (ca. 230 g) runden Blätterteig (Kühlregal) entrollen, eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Tarteform (ca. 26 cm Ø) damit auslegen. Überstehende Ränder abschneiden, Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 180 °C) ca. 10 Minuten vorbacken.

2 Inzwischen ca. 200 g Zucchini waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. **60 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)** abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. **60 g schwarze Oliven ohne Stein** in Scheiben schneiden.
3 **1 Knoblauchzehe** schälen und fein hacken. **2 Eier** (Größe M), **125 ml Milch**,

Knoblauch und je $\frac{1}{2}$ TL **getrockneten Oregano** und **Thymian** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **150 g Parmesan** fein reiben.
4 Tarteform aus dem Ofen nehmen und mit Zucchini, Tomaten und Oliven belegen. Eierguss darübergießen und mit Käse bestreuen. Bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten zu Ende

backen. **4 Stiele Thymian** waschen und kleiner zupfen. Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Nach Belieben aus der Form lösen. Mit Thymian und **1 TL Chiliflocken** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:
ca. 40 Minuten. **Pro Portion:** ca. 490 kcal; E 16 g, F 38 g, KH 22 g



Reis-Bratlinge mit Spinat 1,00 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Hälften Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. 200 g Risottoreis zufügen, anschützen. Mit Pfeffer würzen. Mit 200 ml trockenem Weißwein ablöschen. Nach und nach 800 ml Gemüsebrühe zugießen. Ca. 30 Minuten garen, öfter umrühren.
- 2 50 g getrocknete Tomaten hacken. 1 Bund Basilikum hacken. 50 g Gouda raspeln.

Alles mit Reis, 1 Ei (Größe M) und 6 EL Paniermehl verkneten. Daraus 12 Bratlinge formen.

- 3 4 EL Butter erhitzen. Bratlinge darin ca. 5 Minuten braten, herausnehmen. Im Bratfett Rest Zwiebel und 600 g Babyspinat andünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Alles anrichten. 200 g Kräuterquark dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten. Pro Portion: ca. 470 kcal; E 16 g, F 15 g, KH 57 g

VEGGIE

LEICHT



Rührei mit Nordseekrabben 2,00 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 200 g Kirschtomaten halbieren. 1 kleine, reife Avocado halbieren, Kern herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. ½ Bund Dill, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. ½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden.
 - 2 6 Eier (Größe M) mit 100 ml Milch und 4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure verquirlen. Dill und Schnittlauch, bis auf je etwas zum Bestreuen,
- unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 3 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier darin stocken lassen, dabei mehrmals zusammenschieben. Rührei mit Avocado und Tomaten anrichten. 70 g Nordseekrabbenfleisch und übrige Kräuter daraufstreuen. Mit Rest Dill garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten. Pro Portion: ca. 290 kcal; E 18 g, F 22 g, KH 4 g



Texmex-Pfannkuchen 1,20 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 400 g Milch, 4 Eier (Größe M), 200 g Mehl und 1 Prise Salz glatt verrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. 1 Zwiebel hacken. 3 Tomaten würfeln.
- 2 1 EL Öl erhitzen. 400 g gemischtes Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel zufügen, andünsten. Tomaten und 1 Dose (425 ml) Mais „Texas Mix“ zufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. ¼ Teig darin zu

einem Pfannkuchen braten, herausnehmen. Aus 3 TL Öl und übrigem Teig ebenso 3 weitere Pfannkuchen backen.

- 4 Hack auf den Pfannkuchen verteilen, zusammenklappen. 3 Hälften Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pfannkuchen mit Schnittlauch bestreuen und mit 200 g Schmand anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 30 Minuten. Pro Portion: ca. 660 kcal; E 36 g, F 34 g, KH 51 g

KINDER



Lachs-Sandwich 2,20 €

FÜR 4 PERSONEN:

- 1 4 Scheiben Ananas (Dose) klein würfeln. 3 Zwiebeln würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Ananas- und Zwiebelwürfel darin andünsten. 5 EL Balsamico-Essig, 50 ml Orangensaft und 3 EL Honig zugeben. Chutney ca. 10 Minuten köcheln. Abkühlen lassen.
- 2 500 g Lachsfilet ohne Haut waschen, trocken tupfen und in 2 gleich große Stücke schneiden. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fisch darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten, herausnehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen.
- 3 30 g Portulak oder Rucola waschen. Lachs mit einer Gabel zerzupfen. Ananas-Zwiebel-Chutney auf 4 Scheiben Schwarzbrot verteilen, Lachs und Salat darauf verteilen. 4 Scheiben Schwarzbrot daraufsetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 35 Minuten. Pro Portion: ca. 600 kcal; E 32 g, F 29 g, KH 49 g

Gerichte mit Fleisch

Blitz-Pizza mit Tomaten	34
Bohnen-Eintopf mit Hack	24
Bruschetta caprese	14
Bulgur-Hack-Pfanne	35
Calzone mit Schinken	7
Currywurst-Suppe	12
Feta-Omelett mit Schinken	46
Frikadellen à la Holstein	17
Gefüllte Hähnchenfilets	17
Gefülltes Hackbrot	42
Gratinierte Schweinesteaks	21
Gyros-Gurken mit Feta	35
Honig-Hähnchenspieße	36
Jäger-Pfanne	37
Kasseler-Gulasch mit Ofenkartoffeln	18
Kleine Krustenbraten mit Kartoffeln	23
Nudeln mit Spinatsoße	45
Nudeltopf mit Würstchen	16
Nürnberger in Zwiebelsoße	24
Pfifferling-Bruschetta	40
Pfifferlings-Pasta mit Hähnchenfilet	11
Pilzrahmsuppe mit Mettenden	36
Pizza pollo	10
Römisches Paprika-Hähnchen	6
Saltimbocca alla romana	8
Schaschlik-Auflauf	25
Schnitzel Mailänder Art	4
Schnitzel mit Püree	12
Schnitzel mit Reis und Bohnen	47
Schupfnudel-Pfanne	21
Schweinefilet auf griechische Art	15
Schweinesteaks auf Salat	16
Spaghetti carbonara	9
Spiegelei auf Bratreis	13
Texmex-Pfannkuchen	49
Toskana-Fleischspieße	5
Zucchini-Risotto mit Speck	7



Gerichte ohne Fleisch

Avocado-Mango-Caprese	14
Cannelloni mit Gemüse	10
Griechischer Flammkuchen	20
Indisches Curry mit Tofu	20
Kartoffeln mit Ofen-Tomaten	43
Mais-Kokos-Suppe	44
Mangold-Paprika-Frittata	25
Reis-Bratlinge mit Spinat	49
Rote-Bete-Caprese	14
Schwedische Kartoffeln	37
Tomatensalat zu Käsecken	13
Zucchini-Käse-Tarte	48
Zucchini-Mozzarella-Caprese	14

Gerichte mit Fisch

Fischfilet mit Tomatenhaube	40
Indischer Fischauflauf mit Mango	17
Lachs in Tomatenrahm mit Brokkoli	21
Lachs-Sandwich	49
Rührei mit Nordseekrabben	49
Seelachs auf Schmorgurkenstreifen	25
Thunfischsteaks mit Ingwer-Reis	13
Zitronenspaghetti mit Lachs	36

Süße Hauptgerichte/ Desserts

Aprikosen-Himbeer-Ecken	41
Bananensplit	41
Kaiserschmarrn mit Obst	15
Pfirsich-Melba-Auflauf	18
Quarkcreme-Traum	40
Süße Beeren-Lasagne	11
Süße Pflaumen-Nudel-Suppe	23

Kuchen und Torten

Beeren-Zitronen-Tarte	32
Buttermilchkuchen vom Blech	27
Cherry-Mandel-Muffins	28
Cremige Kirschtorte	26
Fanta-Bananen-Kuchen	33
Haselnuss-Kuchen	29
Holländische Blätterteigtorte	30
Kirsch-Mascarpone-Tarte	31
Prosecco-Sahne-Torte	28
Schoko-Streuselkuchen	31

Zitat des Monats

„Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat.“

Virginia Woolf

DIESEN MONAT
ONLINE AUF
WWW.REZEPTE-PUR.DE
30-MINUTEN-
PASTA-GERICHTE
FÜR DEN SOMMER

VORSCHAU AUF DEN August

Das nächste Heft
erscheint am 12.7.2023

DAS RAFFINIERTE, EINFACHE MENÜ



HAUPTGANG



VORSPEISE

DESSERT

AUS 4 MACH 1

NEUE SERIE



Die Blitzgerichte mit nur 4 Zutaten stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch!

KOCH-IDEEN FÜR DEN AUGUST Heute gibt es Knusper-Schnitzel!



Schnitzel Hawaii
mit Tomatenreis

SO MACHT BACKEN SPASS Alle lieben süße Aprikosenkuchen



WOCHEPLANER MIT 28 REZEPTE



Würstl im Speckmantel
mit Kartoffelsalat

REZEPTE pur

Redaktion:

Bauer Food Experts KG,
Redaktion Rezepte pur,
Brieffach 35138, Burchardstraße 11,
20077 Hamburg,
Telefon: 040/30195170, Telefax: 040/30194948

Redaktionsleitung: Ilka Wirdemann (V. i. S. d. P.),
Adresse wie Redaktion

Ressortleitung: Kreske Wolff

Redaktion: Karina Barony-Campbell, Stefanie Sobetzko

Bildredaktion: Stéphanie Breyesse

Layout und Repro: Sandra Prüß, Alexander Scholle

Fotos: House of Food

Kochstudio: Gudrun Theis, Katharina Wetjen

Styling: Katja Danowsky, Laura Vaupel

Schlussredaktion: Lektornet GmbH

Verlagsleitung: Malte Jensen

Objektleitung: Olga Nizhegorodtseva

Verlag: REZEPTE pur erscheint in der
Heinrich Bauer Verlag KG,
Burchardstraße 11, 20077 Hamburg

Vertrieb: Bauer Vertriebs KG, Brieffach 4000,
20086 Hamburg

Koordinator Herstellung: Helge Voss

Hersteller: Oliver Andrick

Druck:

Umschlag: Quad Graphics Europe Sp. z o.o., z siedzibą w
Wyszkowie, ul. Pultuska 120, PL-07-200 Wyszków

Inhalt: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o. Sp.k.
ul. Niechodzka 25, PL-06-400 Ciechanów

Anzeigen: Bauer Advance KG,
Burchardstraße 11, 20099 Hamburg

Managing Director: Frank Fröhling

Director Marketing & Brand: Natalie Schwarz

Head of Magazines/Crossmedia | Marketing & Brand:
Michael Linke

Verantwortlich für Anzeigen: Viola Schwarz,
Adresse wie Anzeigen

Anzeigenpreisliste Nr. 20, gültig ab 1.1.2023

Aboservice: Bauer Vertriebs KG, 20078 Hamburg,

Telefon: 040/32901616, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,

So. 9-14 Uhr, Fax: 040/30198182,

E-Mail: kundenservice@bauermedia.com, Adressänderungen,

Datendatenänderungen, Reklamationen bequem im Internet

unter:

www.bauer-plus.de/service

Nachlieferservice für Einzelheft-Bestellungen:

www.meine-zeitschrift.de

Kontakt: ecommerce@bauermedia.com

**Aboservice Ausland (Österreich, Schweiz und restliches
Ausland):**

Bauer Vertriebs KG, Auslandservice,
Postfach 14254, 20078 Hamburg,
Tel.: 0049/40/30198519, Mo.-Fr. 8-18 Uhr,
Fax: 0049/40/30198829 (abweichende Preise aus dem
Ausland möglich)

E-Mail: auslandservice@bauermedia.com

Die Zeitschrift REZEPTE pur wird ganz oder in Teilen in Print und
digital vertrieben. Leseraktionen werden ganz oder in Teilen in
Print und digital veröffentlicht.

Der Export der REZEPTE pur und ihr Vertrieb im Ausland sind
nur mit Genehmigung des Verlages statthaft. Copyright für
den Inhalt, soweit nicht anders angegeben, by Heinrich Bauer
Spezialzeitschriften Verlag, Hamburg. Nachdruck, auch aus-
zugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

ISSN-Nr.: 1861-9606

HOUSE of FOOD



100% BIO.

Ohne Wenn, ohne Aber,
ohne Künstlich.

Für pikanten Genuss vom Grill oder aus der Pfanne:
Mit unserem Grill- und Pfannengewürz verleihen Sie
Fleisch, Fisch, Tofu oder Gemüse eine angenehme
Schärfe. Nutzen Sie diese Mischung edler Gewürze
und Kräuter zum Würzen oder Marinieren.
Der nächste Grillabend kann kommen!

BIO-
GEWÜRZ



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM PRODUKT



Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze
im Bioladen und unter www.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979



DE-ÖKO-001



DE-ÖKO-001

