

255
REZEPTE

Mehr Inspiration in
einem Heft
gab's noch nie!

essen & trinken

S P E Z I A L



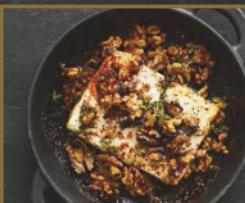
1 Feta mit Kartoffeln und Rosmarin



2 Feta mit Mandel-Fenchelsaat-Bröseln



3 Feta mit Kirschtomaten



4 Feta mit Walnuss und Honig



5 Feta mit Spitzpaprika und Kapern

Bestseller
aktualisierte
Neuaufgabe

Aus eins mach fünf!

Beliebte Klassiker genial variiert – so einfach, so gut!



www.essen-und-trinken.de
Deutschland € 8,90
Sonderheft, Nr. 3/2023

DU LIEBST GRILLEN? DU KRIEGST GRILLEN!

MEHR ALS
1.000
GRILLARTIKEL
ZUM KLEINEN
PREIS

Weitere Informationen unter kaufland.de/grillen





Editorial

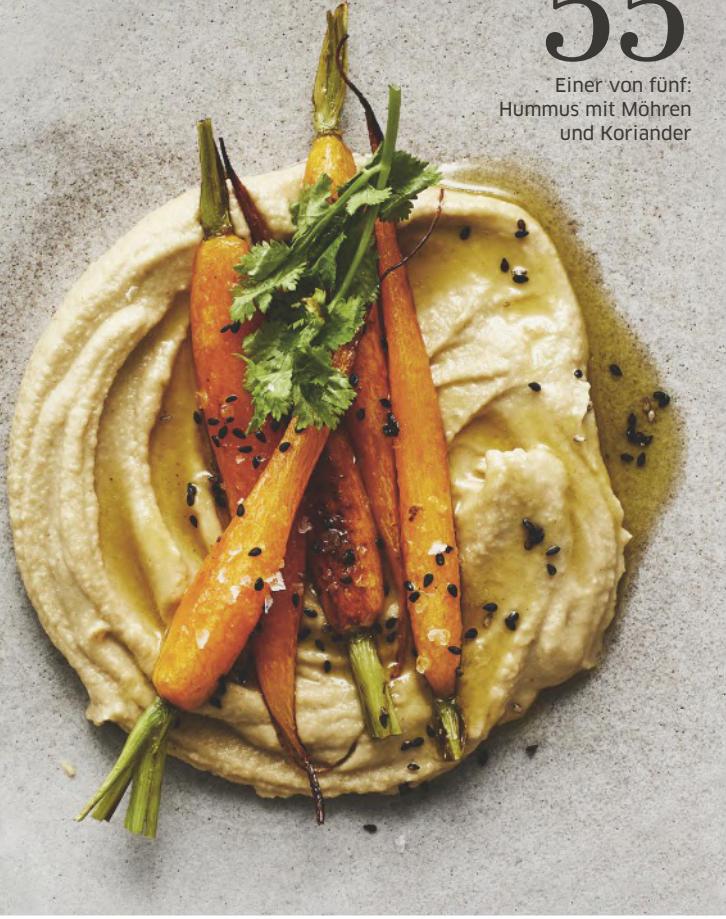
Liebe Leserin, lieber Leser,

aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen, das ist der Gedanke hinter unserer Rubrik „Top Five“. Vorgestellt werden jeweils ein Klassiker und vier Variationen. Mit Vanilleis hat 2015 alles angefangen – und die Serie läuft noch immer. Weil sie so beliebt ist, haben wir 2020 ein SPEZIAL zu diesem Thema auf den Markt gebracht – mit sagenhaften 255 Rezepten in einem einzigen Heft. Was sollen wir sagen – es war ein Renner. Für alle, die es damals verpasst haben, ist diese Neuauflage gedacht. Freuen Sie sich also auf Vitello tonnato, Kartoffelsuppe, Lachs-Carpaccio, Nudelsalat und Mousse au chocolat – jeweils fünfmal anders serviert. Viel Spaß beim Blättern und Nachkochen, wir wünschen Ihnen guten Appetit. Immer wieder!

Ihr »essen&trinken«-Team

55

Einer von fünf:
Hummus mit Möhren
und Koriander



31

Kalbsschnitzel mit
Gurken-Sprossen-Salat
plus vier weitere Ideen



17

Top Four unserer
Top Five: Blini mit
Räucherlachs und
Crème fraîche



110

Eins bis fünf, alle top!
Mousse au chocolat –
hier mit Himbeersauce



Das gab's
noch nie!
255 Rezepte
in nur einem
Heft

Inhalt

6 Aus der Pfanne

Rösti, Reibekuchen, Rührei: köstliche Goldstücke für alle Fälle

18 Suppen

Zwei Favoriten fünfmal anders:
Kartoffel- und Tomatensuppe

24 Fleisch

Tatar, Vitello tonnato, Schnitzel oder Rumpsteak: Was darf's sein?

34 Gemüse

Genial und so vielseitig: Kartoffeln, Blumenkohl oder Mais

46 Pasta, Püree und mehr

Wir kochen Polenta, Spaghetti und Risotto – Seelenfutter!

60 Salate

Hier haben Eier, Gurke, Nudeln und Kopfsalat ihren Moment

72 Fisch

Guter Fang: Schlemmerfilet, Lachs-Carpaccio, Austern

86 Käse

Harzer Roller, Feta, Ziegenkäse oder Vacherin neu entdeckt

3 Editorial
128 Rezeptverzeichnis
131 Impressum

98 Stullen

Abendbrot für Fortgeschrittene:
u.a. mit 5x Strammem Max

108 Desserts

Ein gutes Ende finden mit Crêpes, Beeren oder Zabaione

Rund- stück warm

Goldig, was da aus unserer Pfanne kommt!
Wir haben Klassiker wie Reibekuchen, Rührei
oder Blini fein rausgeputzt und legen sie
Ihnen nun wärmstens ans Herz



– Rösti Seite 8/9

– Pickert Seite 10/11

– Reibekuchen Seite 12/13

– Rührei Seite 14/15

– Blini Seite 16/17

Ausweitung der Pufferzone

— Wer hat's erfunden? Wahrscheinlich die Schweizer. Unsere **Rösti** kommen deshalb auch recht zünftig daher, bis auf eine Ausnahme mit Avocado und Ziegenkäse



Mit Apfelmus und Blutwurst

3 Äpfel (500 g) schälen, entkernen, in kleinen Stücken in den Topf schneiden. **50 ml Wasser** und **2 Ei Zitronensaft** zugeben. Zugedeckt 20–30 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze leise kochen, bis die Äpfel musig zerfallen, 5 Minuten vor Garzeitende offen garen. **1–2 El Zucker** zugeben. **150 g Blutwurst** (leicht geräuchert, im Naturdarm) in 10 Scheiben schneiden und in **1–2 El Mehl** wenden. **1 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, Wurst darin beidseitig je 1 Minute braten, warm stellen. **350 g festkochende Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) vorbereiten. **2 El Öl** in einer Pfanne erhitzen, 10 kleine Rösti darin braten. Abtropfen lassen, mit je 1 Klecks Apfelmus und 1 Scheibe Blutwurst servieren. Mit **Radieschensprossen** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 2 Portionen) 14 g E, 38 g F, 70 g KH = 706 kcal (2966 kJ)



Mit Sour Cream und Schnittlauch

GRUNDREZEPT FÜR 1–2 PORTIONEN

½ Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Hälfte mit **150 g Sour Cream** mischen, mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 Spritzer Tabasco** würzen. Für die Rösti **350 g festkochende Kartoffeln** schälen, kalt abspülen, trocken tupfen, grob raffeln (Haushaltsreibe). **2–3 El Öl** in beschichteter Pfanne erhitzen, Kartoffelmasse in 6 Portionen darin verteilen, etwas flach drücken. Bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten auf einer Seite goldbraun braten. Salzen, wenden und weitere 3–4 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Sour Cream und restlichem Schnittlauch anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 2 Portionen) 9 g E, 18 g F, 24 g KH = 307 kcal (1285 kJ)



Mit Pilzragout

1 Zwiebel und **30 g durchwachsenen Speck** (am Stück) fein würfeln. **150 g Pilze** (Pfifferlinge, Champignons) putzen. **1 El Öl** im Topf oder in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Speck und Pilze darin 1–2 Minuten bei starker Hitze braten. Mit **50 ml Weißwein** ablöschen, mit **150 ml Schlagsahne** auffüllen, cremig einkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **350 g festkochende Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **2 El Öl** (z. B. Maiskeimöl) in der Pfanne erhitzen, 1 Rösti darin braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Ganzen mit Pilzragout anrichten und mit **1 El fein geschnittener glatter Petersilie** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION (bei 2 Portionen) 9 g E, 43 g F, 26 g KH = 546 kcal (2292 kJ)



Mit Meerrettich und Forelle

½ Bund Dill fein schneiden. **80 g Crème fraîche** mit **20 g frisch geriebenem Meerrettich** verrühren. **350 g festkochende Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe oben) vorbereiten. **2 El Öl** in der Pfanne erhitzen, aus der Kartoffelmasse darin 1 Rösti braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in 4 Streifen schneiden. Rösti-Streifen mit Meerrettich-Crème-fraîche bestreichen und mit **2 halbierten geräucherten Forellenfilets** (125 g) belegen. Mit Dill bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 2 Portionen) 17 g E, 23 g F, 24 g KH = 388 kcal (1627 kJ)



Mit Avocado und Ziegenkäse

100 g Kirschtomaten halbieren. **1 Avocado** halbieren, entkernen, schälen, in Stücke schneiden. **1 rote Zwiebel** in Streifen schneiden. Alles mit **1 El Weißweinessig**, **2 El Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Zucker** mischen. **350 g festkochende Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe oben links) vorbereiten. **2 El Öl** in der Pfanne erhitzen, darin aus der Masse 1 Rösti braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tomaten-Avocado-Salat anrichten. **100 g cremigen Ziegenkäse** in Stücke schneiden und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 2 Portionen) 9 g E, 36 g F, 30 g KH = 506 kcal (2123 kJ)

Westfälisch für Anfänger

— Der Westfale nennt seinen Reibekuchen **Pickert** und mischt ihm neben rohen Kartoffeln auch noch Hefe unter. Eine gute Idee, wie wir finden...



Mit Speck, Ei und Petersilie

Regionale
Spezialität

Pickertteig nach Grundrezept (siehe rechte Seite, rechts unten) zubereiten.
200 g Speckwürfel in einer Pfanne in **1 EL Öl** anbraten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem Teig in **je 1 EL Öl** nacheinander 2 größere Pickert backen. **2 Eier** (Kl. M.) in **1 EL Öl** zu Spiegeleiern braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter von **5 Stielen glatter Petersilie** abzupfen, fein schneiden. Pickert mit Spiegeleiern, Speck und Petersilie anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 37 g E, 53 g F, 72 g KH = 940 kcal (3939 kJ)



Mit Blutwurst und Schmorapfel

Pickertteig nach Grundrezept (siehe rechts unten) zubereiten. **500 g Äpfel** (z.B. Boskop) schälen, vierteln, entkernen, mit **2 El Zucker** und **1 Msp. Zimt** in einer ofenfesten Form mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) zugedeckt 35 Minuten weich schmoren. 4 goldbraune Pickert backen. **150 g Blutwurst** pellen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In **Mehl** wenden und in **1 El heißem Öl** von jeder Seite 30 Sekunden braten. Äpfel sacht zerdrücken, mit Blutwurst auf den Pickert verteilen. Mit **2 El Majoranblättchen** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit 45 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 43 g F, 129 g KH = 1050 kcal (4407 kJ)



Mit Joghurt, Honig und Birne

Pickertteig nach Grundrezept (siehe unten) vorbereiten. **2 Birnen** schälen, achteln und entkernen. **1 El Zucker**, **100 ml Weißwein** und **1 El Zitronensaft** aufkochen. Birnenspalten zugeben und kurz dünsten. **1–2 Tl Stärke** mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Birnen aus dem Sud heben, warm stellen. Sud mit angerührter Stärke sämig binden, Birnen zugeben. **50 g Walnusskerne** (grob gehackt) mit **1 El Zucker** in einer Pfanne karamellisieren. 4 goldbraune Pickert backen, auf 2 Teller verteilen. **4 El Joghurt**, **1–2 El Honig**, Birnen und Nüsse darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 35 g F, 115 g KH = 900 kcal (3768 kJ)



Mit geräucherter Forelle und Dill

Pickertteig nach Grundrezept (siehe rechts) zubereiten. Ästchen von **4 Stielen Dill** abzupfen und fein schneiden. **1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben und **1 Tl Schale** fein abreiben. Mit **3 El Crème fraîche** verrühren, mit etwas **buntem Pfeffer** und **Meersalz** abschmecken. Aus dem Pickertteig in einer Pfanne in je **1 El Öl** (z.B. Maiskeimöl) nacheinander 2 größere Pickert backen, auf 2 Teller verteilen. Pickert mit Crème-fraîche-Mischung, **je 1 geräucherten Forellenfilet** und Dill anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 29 g F, 72 g KH = 682 kcal (2860 kJ)



Mit Sirup und Rosinen

GRUNDREZEPTE FÜR 2 PORTIONEN

200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, reiben und abtropfen lassen. **1 Prise Zucker**, **10 g frische Hefe** und **160 ml warme Milch** verrühren. Mit geriebenen Kartoffeln, **125 g Mehl**, **1 Ei (Kl. M.)**, **½ Tl Salz** und etwas **Pfeffer** glatt rühren. **25 g Rosinen** unterheben. Zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. In **2 El Öl** zu 4 goldbraunen Pickert (Hefe-Kartoffel-Reibekuchen) backen. Mit **2–3 El Zuckerrübensirup** und Rosinen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 16 g F, 86 g KH = 567 kcal (2378 kJ)

Reibung tut gut

— Nach Rösti und Pickert darf er nicht fehlen, der klassische **Reibekuchen**. Wir schicken ihn mit vier unterschiedlichen Beigaben auf die Reise, die echt die Krönung sind



Mit Blauschimmelkäse und Birnen

Reibekuchen wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten.
3 reife feste Birnen schälen, vierteln, entkernen. Viertel längs halbieren.
Birnen mit **3 El Zucker** und **100 ml Weißwein** in einer Pfanne 5–7 Minuten
zugedeckt bissfest dünsten, 1-mal wenden. Abgekühlt mit **60 g grob
gehackten Walnusskernen**, **150 g Blauschimmelkäse** und etwas **Quitten-
gelee** auf die Reibekuchen geben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 29 g F, 64 g KH = 628 kcal (2636 kJ)

Süß &
pikant



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, fein reiben und mit den Händen leicht ausdrücken, mit **3 Eiern** (Kl. M), **30 g feinen Haferflocken** und **1 TL Salz** mischen. In einer beschichteten Pfanne nacheinander je 4–5 gehäufte EL nebeneinander in **1 EL heißem Butterschmalz** leicht flach drücken. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier im Backofen warm stellen und aus der Masse weitere Reibekuchen machen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 8 g F, 36 g KH = 264 kcal (1114 kJ)



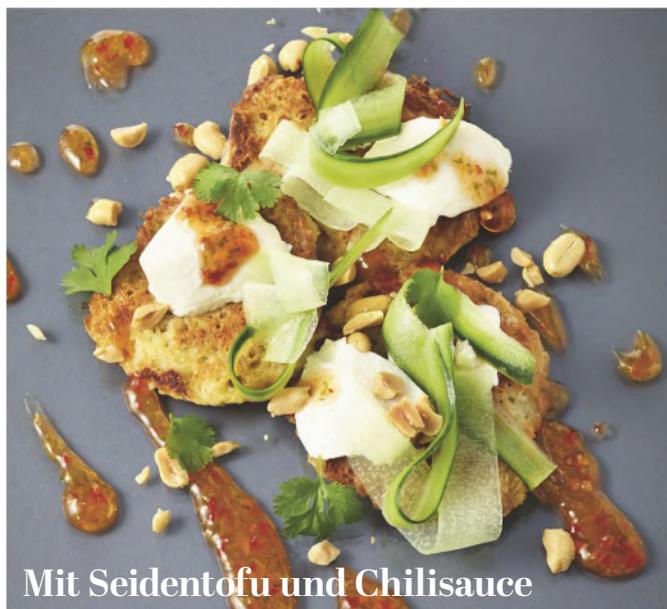
Mit Bananen und Heidelbeersauce

Reibekuchen wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten.

200 g TK-Heidelbeeren (aufgetaut) mit **2 EL Honig** pürieren, erhitzen, mit **2 TL angerührter Stärke** binden. Abgekühlt mit den **Blättern von 3 Stielen Minze** pürieren. **4 Bananen** in Scheiben mit **4 EL Zitronensaft**, **2–3 EL flüssigem Honig** und **2 TL feiner Bio-Zitronenschale** mischen und mit Sauce und Minze auf den Reibekuchen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 9 g F, 73 g KH = 441 kcal (1855 kJ)



Mit Seidentofu und Chilisauce

Reibekuchen wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. **2 Mini-Bio-Salatgurken** (à 200 g) bis zu den Kernen in breite Streifen schälen, leicht mit **Salz** würzen, abtropfen lassen. **6 EL süß-scharfe Chilisauce**, **2 TL Sojasauce**, **2 EL Limettensaft** und **2 TL feine Bio-Limettenschale** verrühren. Reibekuchen mit **200 g Seidentofu**, **Chilisauce**, **Gurken**, **40 g gehackten Erdnüssen** und **Korianderblättern** anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 15 g F, 50 g KH = 416 kcal (1751 kJ)



Mit Apfelkompott

Reibekuchen wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten.

600 g Äpfel schälen, entkernen und 2 cm groß würfeln. **100 g Zucker** hellbraun karamellisieren lassen, **100 ml Apfelsaft** zugeben und so lange kochen, bis der Karamell gelöst ist. Mit Äpfeln, Schale von **1 Bio-Zitrone** (am Stück), **4 EL Zitronensaft** zugedeckt 12–15 Minuten garen. Abgekühlt mit einer Mischung aus **2 EL Zucker** und **½ TL Lebkuchengewürz** zu den Reibekuchen geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 8 g F, 95 g KH = 514 kcal (2164 kJ)

Richtig aufgemischt

— Gekocht, pochiert, gebraten: Es gibt viele Möglichkeiten, sein Frühstücksei zu genießen. Wir schwören derzeit auf **Rührei** – mal mit Leberkäs, mal mit Makrele



Mit Gruyère

30 g Schalotten in Ringe schneiden, in **2 Ei heißem Olivenöl** mit 125 g Kirschtomaten braten, bis die Tomaten platzen, beiseitestellen.
40 g alten **Gruyère** (geraspelt) mit **3 Eier** (Kl. M), **40 ml Schlagsahne** und **Fleur de sel** verquirlen und wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) stocken lassen. Rührei mit **30 g Rauke**, Schalotten und Tomaten anrichten, mit **Pfeffer** würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 29 g F, 4 g KH = 356 kcal (1495 kJ)

Auten
Morgen!



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

3 Eier (Kl. M) und **40 ml Schlagsahne** verquirlen. **10 g Butter** und **1 El Öl** in einer Pfanne erhitzen. Eier zugeben, mit **Fleur de sel** würzen. Kurz stocken lassen, mit dem Spatel zur Mitte schieben. Wenn das Ei noch leicht cremig ist, Pfanne vom Herd ziehen. Mit **Pfeffer** und **fein geschnittener Kresse** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 22 g F, 2 g KH = 250 kcal (1051 kJ)



Mit Pfeffermakrele

1 Apfel waschen, entkernen, ungeschält in kleine Würfel schneiden und mit **1–2 El Zitronensaft** mischen. **2 Stiele fein geschnittenes Basilikum**, **2 El Schnittlauchrölchen**, **Salz** und **2 El Öl** untermischen. **3 Eier** (Kl. M) und **40 ml Schlagsahne** mit **Fleur de sel** verquirlten und wie im Grundrezept (siehe links) stocken lassen, dann mit **120 g zerzupfter Pfeffermakrele** und Apfelpflocken anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 49 g F, 15 g KH = 603 kcal (2527 kJ)



Mit Leberkäs

½ Laugenbrezel in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit **½ TI Kümmelsaat** in **1 El heißem Öl** und **10 g heißer Butter** hellbraun braten, herausnehmen. **3 Eier** (Kl. M), **40 ml Schlagsahne** mit **Fleur de sel** verquirlen und wie im Grundrezept (siehe oben) stocken lassen. **100 g Leberkäse** in Streifen schneiden. Rührei mit Leberkäse, Croûtons und **2 längs halbierten, gefächerten Gewürzgurken** anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 36 g F, 14 g KH = 468 kcal (1962 kJ)



Mit Speck

125 g Frühstücksspeck in **1 El heißem Öl** knusprig braten und herausnehmen. **10 g Butter** ins Speckfett geben, **1 TI edelsüßes Paprikapulver** kurz unterrühren und sofort die **3 Eier** (Kl. M) mit **40 ml Schlagsahne** und **Fleur de sel** verquirlen und darin wie im Grundrezept (siehe oben links) stocken lassen. Rührei mit **2 El gehackter krauser Petersilie** und Speck anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 39 g F, 2 g KH = 458 kcal (1920 kJ)

Russisch Quintett

— **Blini** sind die osteuropäische Antwort auf Pancakes, Hefe verhilft ihnen zu wahrer Größe. Egal, ob herhaft mit Kaviar oder süß mit Apfel – ein Gedicht sind sie immer



Mit Forellenkaviar

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

In 70 ml lauwarmen Milch 10 g Hefe auflösen. Mit 75 g Mehl, 30 g Buchweizenmehl, 2 Eiern (Kl. M) und 2 Prisen Salz verkneten. An einem warmen Ort 45 Minuten abgedeckt gehen lassen. Teig durchrühren. 2 El Öl erhitzen, 8 El Teig nebeneinander in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen, wenden, 1–2 Minuten weiterbacken. Aus dem restlichen Teig 8 weitere Blini backen. 150 g Crème fraîche glatt rühren, je 1 Tl auf die Blini geben. Mit 1 Glas Forellenkaviar (50 g) und abgezupften Dillästchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 20 g F, 21 g KH = 318 kcal (1332 kJ)



Mit Apfel

Blini-Teig nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **1 säuerlichen Apfel** waschen, entkernen und in 16 Spalten schneiden. Mit **2 El Zitronensaft** beträufeln. Teig durchrühren. 8 El Teig nebeneinander in die Pfanne geben. Je 1 Apfelspalte darauflegen. Blini bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen, wenden und 1–2 Minuten weiterbacken. Aus dem restlichen Teig 8 weitere Blini backen. Blini mit **2 El gerösteten Mandelblättchen** (in Pfanne ohne Fett) und **Puderzucker** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 11 g F, 30 g KH = 257 kcal (1080 kJ)



Mit Granatapfel

Blini-Teig nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **1 kleinen Granatapfel** (ca. 200 g) halbieren, die Kerne herauslösen. **2 El Öl** erhitzen. Teig durchrühren. 8 El Teig nebeneinander in die Pfanne geben. Jeweils $\frac{1}{2}$ El Granatapfelkerne daraufgeben. Blini bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen, wenden, weitere 1–2 Minuten backen. Aus dem restlichen Teig 8 weitere Blini backen. Blini mit **1 El gehackten Pistaziennüssen** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 10 g F, 23 g KH = 222 kcal (931 kJ)



Mit Räucherlachs

Blini-Teig nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. 8 El Teig nebeneinander in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen, wenden und 1–2 Minuten weiterbacken. Aus dem restlichen Teig 8 weitere Blini backen. **100 g Räucherlachs** (4–5 Scheiben) in 16 Streifen schneiden. Blini mit jeweils 1 Streifen Räucherlachs belegen. **150 g Crème fraîche** glatt rühren. Jeweils 1 Tl Crème fraîche auf die Blini geben. Mit **2 El grob geschnittenem Schnittlauch** bestreuen und anschließend servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 12 g E, 22 g F, 21 g KH = 342 kcal (1431 kJ)



Mit Ziegenkäse

Blini-Teig nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **200 g Ziegenkäserolle** in 16 Scheiben schneiden. **2 El Öl** erhitzen. Teig durchrühren. 8 El Teig nebeneinander mit je 1 Käsescheibe bedeckt bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen, wenden und 1–2 Minuten weiterbacken. Aus dem restlichen Teig 8 weitere Blini backen. Mit **2 El gehackten gerösteten Walnüssen** und **2 El grob gehackter glatter Petersilie** bestreuen. Mit **Honig** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 24 g F, 24 g KH = 389 kcal (1632 kJ)

Echte Rührstücke

Wir haben uns hier auf zwei zeitlose Lieblinge beschränkt:
die Kartoffel- und die Tomatensuppe. Eine jede gibt es jedoch
in je fünf fantastischen Variationen





– Kartoffelsuppe Seite 20/21

– Tomatensuppe Seite 22/23

Mit Show-Einlage

— Wer meint, die **Kartoffelsuppe** kann nur rustikal, der irrt. Wir haben sie fünfmal äußerst elegant in Szene gesetzt und sie mit Krabbe, Kraut und Co. getoppt



Mit Kartoffel-Lauch-Stroh

Kartoffelsuppe nach Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) kochen. **1 große festkochende Kartoffel** schälen. **1 Stange Lauch** putzen, waschen, das Mittelstück und die Kartoffel in sehr feine Streifen schneiden und mit **2 Ei Mehl** bestäuben. In **400 ml heißem Bratöl** goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Von **35 g Basilikum** die Blätter abzupfen und grob schneiden. **20 g Basilikum** mit **50 ml Olivenöl** fein pürieren. Suppe in Teller füllen und mit Basilikum-Öl, Kartoffel-Lauch-Stroh und restlichen Basilikumblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 36 g F, 29 g KH = 495 kcal (2077 kJ)

Feine
Sache



Mit Petersilie

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

500 g **festkochende Kartoffeln** schälen. 350 g **Suppengrün** putzen, waschen, evtl. schälen, schneiden. **1 Zwiebel** fein würfeln, mit **1 Lorbeerblatt** in **2 El Butter** andünsten. Kartoffeln, Gemüse und **1 l Kalbfond** zugeben. Offen ca. 20 Minuten garen. Lorbeer entfernen. $\frac{1}{4}$ vom Gemüse herausnehmen. Suppe fein pürieren. **100 ml Schlagsahne** einrühren, aufkochen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Restliches Gemüse zugeben. Blätter von **4 Stielen krauser Petersilie** fein schneiden. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 14 g F, 21 g KH = 252 kcal (1062 kJ)



Mit Speckstippe

Kartoffelsuppe nach Grundrezept (siehe links) kochen. **150 g Speck** fein würfeln. **4 El Butter** in einer Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig braten. **3 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Scheiben schneiden. Blättchen von **6 Stielen Majoran** abzupfen. Majoran und Frühlingszwiebeln unter den Speck rühren und kurz mitbraten. Die Suppe in Teller füllen und die Speckstippe daraufgeben. Mit **Pfeffer** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 37 g F, 23 g KH = 491 kcal (2060 kJ)



Mit Krabbensalat

Kartoffelsuppe nach Grundrezept (siehe oben) kochen. Von **½ Bio-Zitrone** die Schale abreiben und den Saft auspressen. **150 g Bio-Salatgurke** streifig schälen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. **150 g Krabbenfleisch** mit Zitronensaft, -schale, Gurken und **1 El Olivenöl** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Suppe in Teller füllen. **8 Halme Schnittlauch** in 1–2 cm lange Stücke schneiden. **2 El Shiso-** oder **Garten-Kresse** vom Beet schneiden. Schnittlauch, Kresse und Krabben-salat auf der Suppe verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 18 g F, 22 g KH = 315 kcal (1324 kJ)



Mit pochiertem Ei

Kartoffelsuppe nach Grundrezept (siehe oben links) kochen. **50 g Babyleaf-Spinat** waschen, verlesen, trocken schleudern. In einem hohen Topf ca. **2 l Wasser** mit **3 El Weißweinessig** aufkochen. **4 Eier** (Kl. M.) nacheinander in je 1 Tasse aufschlagen, vorsichtig ins siedende Wasser gleiten lassen und 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Spinat in die fertige Suppe rühren. Suppe in Teller füllen. Eier mit der Schaumkelle herausheben, **salzen**, in die Suppe geben. Suppe mit **1–2 Tl Chilli-flocken** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 19 g F, 22 g KH = 326 kcal (1373 kJ)

So schmeckt der Sommer

— Fruchtig, frisch, herzerwärmend: Die **Tomatensuppe** geht auf Reisen und verzaubert mal mit asiatischen, italienischen oder spanischen Akzenten



Mit Basilikum

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Tomaten von 4 Dosen (à 400 g Füllmenge) klein schneiden. **2 Knoblauchzehen** und **150 g Zwiebeln** fein schneiden. **3 EL Olivenöl** im Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln 2 Minuten glasig dünsten. **1 EL Tomatenmark** unterrühren, kurz mitgaren. Tomaten und **200 ml Tomatensaft** 3–4 Minuten mitgaren, mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 Prise Zucker** würzen. Offen bei milder Hitze 20–25 Minuten garen. **20 g Basilikum** (mit Stielen) grob schneiden, 5 Minuten mitgaren. Alles durch die Flotte Lotte drehen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe mit **Olivenöl** beträufeln, mit Pfeffer und Basilikum bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 11 g F, 11 g KH = 170 kcal (707 kJ)

Der
klassiker



Mit Chorizo und Mandeln

20 g Mandeln auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 5 Minuten rösten, abkühlen lassen, mittelfein hacken. **50 g Chorizo** (spanische Paprikawurst) in kleine Würfel schneiden, in **1 EL Maiskeimöl** knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **1 Dattel** entkernen, klein schneiden. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** klein schneiden. Mandeln, Chorizo, Datteln und Petersilie mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Tomatensuppe nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen, mit etwas Chorizo-Mandel-Mischung bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 16 g F, 14 g KH = 250 kcal (1044 kJ)



Mit Sahne und Tomaten-Crostini

4 Ciabatta-Scheiben goldbraun toasten. **8 Kirschtomaten** waschen und vierteln. Blätter von **1 Stiel Basilikum** abzupfen und fein schneiden. Kirschtomaten, Basilikum, **1 EL Olivenöl**, **1 Spritzer Essig**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. **4–5 EL Schlagsahne** mit dem Schneebesen steif schlagen. Tomatensuppe nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen, in Teller füllen. Geschlagene Sahne und **etwas Olivenöl** daraufgeben, mit Pfeffer und **geriebenem Parmesan** bestreuen, mit Basilikum garnieren. Kirschtomaten-Salat auf die Crostini geben und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 18 g F, 19 g KH = 286 kcal (1195 kJ)



Vegan

Mit Fenchel

100 g Fenchel putzen, Strunk entfernen, Grün beiseitelegen. Knolle in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Fenchel in **1 EL Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne unter Röhren 2–3 Minuten braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Spritzer Pernod** zugeben, beiseitestellen. Ästchen von **2 Stielen Dill** abzupfen. Tomatensuppe nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen, mit Fenchelgemüse und etwas Pfeffer bestreuen, mit **ein paar Tropfen Olivenöl** beträufeln, mit Fenchelgrün garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 13 g F, 12 g KH = 202 kcal (844 kJ)



Mit Papaya und Koriandergrün

60 g Papaya schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Blätter von **10 g Koriandergrün** abzupfen und fein schneiden. Papayawürfel mit **1 EL Limettensaft**, **½ TL Fischsauce**, dem Koriander und **3 EL Olivenöl** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Tomatensuppe nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen, in Teller füllen. Etwas Papaya-Salsa in die Suppe geben, mit insgesamt ca. **½ TL Chiliflocken** bestreuen und mit **ein paar Tropfen Olivenöl** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 18 g F, 12 g KH = 243 kcal (1015 kJ)

Die fantas- tischen vier

Da meint man, einander zu kennen, und dann kommen ein paar alte Bekannte mit ganz neuen Seiten um die Ecke. So wird es Ihnen mit Rumpsteak, Schnitzel, Vitello tonnato und Tatar ergehen – versprochen!



- Rindertatar Seite 26/27
- Vitello tonnato Seite 28/29
- Schnitzel Seite 30/31
- Rumpsteak Seite 32/33

Rohe Kunst

— Wenn sich Ihre Küche vite, vite wie ein französisches Restaurant anfühlt, dann könnte das an diesem Bistro-Klassiker liegen – fünfmal **Rindertatar** avec surprise



Tatar klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

300 g Rindertatar mit 2 fein gehackten Sardellen, 1 fein gehackten Schalotte, 1 El fein gehackten Kapern, $\frac{1}{2}$ Tl Tabasco, 1 Tl Worcestershiresauce, 1 Tl Tomatenmark, 2 El fein gehackter Petersilie und 2 Eigelben (Kl. M) mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tatar mit 2 El Crème fraîche garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 18 g F, 2 g KH = 324 kcal (1357 kJ)

Zeitlos
gut



Mit Champignons und Zitronenschale

4 braune Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, 1 Handvoll Rauke putzen, waschen, grob hacken und beiseitestellen. 300 g Rindertatar mit 1 kleinen, fein gehackten Knoblauchzehe, fein abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, 40 g fein geriebenem Parmesan, 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Champignons mit 1–2 El Zitronensaft mischen und mit Salz würzen. Das Tatar mit Rauke und Champignons anrichten und mit 2 El Olivenöl beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 30 g F, 0 g KH = 440 kcal (1844 kJ)



Mit Cornichons und Wachtelei

300 g Rindertatar mit 1 Tl scharfem Senf, 1–2 El Tomatenketchup, 1 El Cognac, 3 fein gewürfelten Cornichons, 2 El Cornichon-Lake, 1 El Traubenkernöl, 4 El Schnittlauchröllchen, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz vermischen. 1 El neutrales Öl und 1 Tl Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 2 Wachteleier darin wie Spiegeleier braten. Tatar mit den Wachteleieren anrichten. Mit Salz, Pfeffer und 1 El Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 18 g F, 1 g KH = 325 kcal (1363 kJ)



Mit Sesam und Sojasauce

1 Frühlingszwiebel waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. 3 El Sojasauce, 2 El trockenen Sherry, 1 El fein geriebenen Ingwer, 1 Prise Zucker und 1 El geröstetes Sesamöl verrühren und mit Pfeffer würzen. $\frac{3}{4}$ der Sauce mit 300 g Rindertatar vermischen. Tatar mit 1 Eigelb (Kl. M), 1 El gerösteter heller Sesamsaat, Frühlingszwiebeln und der restlichen Sauce anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 17 g F, 4 g KH = 337 kcal (1410 kJ)



Mit Chili und Avocado

300 g Rindertatar mit 1 Tl gemahlenem Kreuzkümmel, 1½ Tl edelsüßem Paprikapulver, 1½ Tl gerebelttem Oregano, ½ Tl braunem Zucker, 1 kleinen, fein gewürfelten roten Zwiebel, 1 entkernten und fein gehackten roten Chilischote, 5 fein gewürfelten Kirschtomaten, 15 Stielen gehacktem Koriandergrün, Salz und Pfeffer vermischen. $\frac{1}{2}$ Avocado schälen, fein würfeln, mit dem Saft von 1 Limette beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Tatar mit den Avocadowürfeln anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 11 g F, 9 g KH = 287 kcal (1200 kJ)

Ein kleiner Italiener

— Als Auftakt zu einem italienischen Menü oder als Highlight bei einer Brotzeit de luxe:
Diese fünf Variationen vom **Vitello tonnato** lassen niemanden kalt

Immer
wieder fein



Mit Thunfisch und Kapernäpfeln

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Von **800 g Kalbstafelspitz** das Fett entfernen. Fleisch rundum mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 El Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum hellbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) 25–30 Minuten garen. Herausnehmen, auf einem flachen Teller abkühlen lassen. **1 Ei** (Kl. M), **1 Ti mittelscharfen Senf**, **1 Ti Zitronensaft** und **180 ml Maiskeimöl** in einen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen und langsam nach oben ziehen, bis eine cremig-dickliche Mayonnaise entsteht. **1 Dose Thunfisch** (185 g; in Öl; abgetropft) und **2 Sardellenfilets** (in Öl; abgetupft) zugeben und fein mixen. **6 El Kalbsfond** zugeben, salzen und pfeffern. Fleisch in feine Scheiben schneiden, mit Sauce beträufeln und mit **60 g Kapernäpfeln** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 52 g E, 51 g F, 1 g KH = 693 kcal (2902 kJ)



Mit Artischockenherzen

Kalbfleisch nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **250 g Tomaten** waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. **1 rote Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **3 El Olivenöl** und **4 El Weißweinessig** verrühren, mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch mischen. **1 Dose Artischockenherzen** (240 g) abtropfen lassen. Artischocken vierteln, unter den Tomatensalat mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Fleisch in feine Scheiben schneiden, Tomatensalat darauf anrichten. Mit **einigen abgezupften Basilikumblättern** garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 14 g F, 4 g KH = 340 kcal (1425 kJ)



Mit Staudensellerie und Gorgonzola

Kalbfleisch nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **100 g Gorgonzola** mit einer Gabel zerdrücken, **6 El Schmand**, **3 El Mayonnaise**, **2 Tl Weißweinessig** einrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** würzen. **20 g Pecannusskerne** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Nüsse grob hacken. **½ Bund Schnittlauch** fein schneiden. **2 Stangen Staudensellerie** putzen, waschen, entfädeln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Fleisch in feine Scheiben schneiden. Sellerie darauf anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Schnittlauch und Nüssen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 42 g F, 2 g KH = 595 kcal (2493 kJ)



Mit Rauke und Parmesan

Kalbfleisch nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **20 g Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. **1 Bund Rauke** putzen, waschen und trocken schleudern. Fleisch in feine Scheiben schneiden und die Rauke darauf anrichten. Mit **4 El Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit Pinienkernen und **20 g gehobeltem Parmesan** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 21 g F, 1 g KH = 379 kcal (1588 kJ)



Mit Avocado und Koriandergrün

Kalbfleisch nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **2 El Tahin** (Sesampaste), **4 El Olivenöl**, **1–2 El Zitronensaft** und **1 Tl Honig** zu einem Dressing verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 reife Avocado** halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Von **6 Stielchen Koriandergrün** die Blätter abzupfen. Fleisch in feine Scheiben schneiden, Avocado darauf anrichten und mit Dressing beträufeln. Mit **Korianderblättern** und **50 g Roten Johannisbeeren** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 28 g F, 5 g KH = 465 kcal (1948 kJ)

Kälbchen klein

— Pur, ohne Panierung – so schmeckt uns **Schnitzel** richtig gut. Und mit ein paar raffinierten Beigaben gerät der Verführer aus Wien für einen Moment in Vergessenheit



Mit gebratenem Fenchel

Schnitzel nach Grundrezept (siehe rechte Seite, unten links) vorbereiten. **2 Fenchelknollen** putzen, waschen, längs halbieren und in Spalten schneiden. **2 Orangen** so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Fenchel in **1 El Olivenöl** anbraten, mit **Orangensaft** ablöschen, Filets unterschwenken. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter von **1 Bund Kerbel** abzupfen. Schnitzel nach Grundrezept braten, mit Fenchel anrichten und mit Kerbel bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 21 g F, 11 g KH = 418 kcal (1758 kJ)



Mit Paprika und Oliven

Schnitzel nach Grundrezept (siehe unten) vorbereiten. **1 gelbe** und **2 rote Paprika** putzen, vierteln, entkernen. Mit der Haut nach oben auf dem Backblech unterm vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 6–8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit feuchtem Tuch belegen, abkühlen lassen, häuten, in Stücke schneiden. **30 g Pinienkerne** 1 Minute rösten. **100 g gemischte Oliven** in Scheiben schneiden. Beides mit Paprika, **2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer** mischen. Blätter von **4 Stielen Basilikum** unterheben. Schnitzel nach Grundrezept braten, mit Gemüse anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 27 g F, 4 g KH = 442 kcal (1851 kJ)



Mit Gurken-Sprossen-Salat

Schnitzel nach Grundrezept (siehe unten links) vorbereiten. **1 Knoblauchzehe** fein schneiden. **1 rote Chilischote** putzen, klein schneiden. Beides mit **1 El Rohrzucker, 1 Ti Aceto balsamico** mischen, mit **80 ml kochendem Wasser** übergießen. **80 g geröstete gesalzene Erdnüsse** hacken, untermischen. **1 Mini-Salatgurke** klein würfeln, **50 g Mungobohnensprossen** waschen. Beides mit der Marinade mischen. Blätter von **1 Bund Koriandergrün** untermischen. Schnitzel nach Grundrezept braten, mit Gurken-Häckerle anrichten und mit Spalten von **½ Bio-Limette** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 28 g F, 8 g KH = 480 kcal (2013 kJ)



Schnitzel natur mit Zitrone

GRUNDREZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

4 Kalbsschnitzel (à 180 g; Oberschale) evtl. in 2–3 Teile schneiden. Mit Plättiereisen zwischen Klarsichtfolie flach klopfen. **4 El Butterschmalz** in der Pfanne erhitzen. Schnitzel darin portionsweise 2 Minuten braten, wenden, 1 Minute weiterbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** klein schneiden. Schnitzel mit Butter aus der Pfanne beträufeln. Mit Petersilie und **Zitronenspalten** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 18 g F, 0 g KH = 326 kcal (1368 kJ)



Mit Rahmpilzen

Schnitzel nach Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **400 g gemischte Pilze** putzen, halbieren. Pilze in **40 g Butter** anbraten. **1 Schalotte** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln, zu den Pilzen geben. **100 ml Geflügel-fond** und **200 ml Schlagsahne** zugeben 5 Minuten leise kochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Ti Speisestärke** mit **1 El Wasser** anrühren, die Pilze damit binden. **½ Bund Schnittlauch** in Röllchen geschnitten untermischen. Schnitzel nach Grundrezept braten und mit den Rahmpilzen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 41 g F, 4 g KH = 581 kcal (2435 kJ)

Kurz angebraten...

— ...aber keinesfalls kurz angebunden: Das **Steak au poivre** (Pfeffer-Rumpsteak) sollte man in aller Ruhe und mit großem Genuss genießen – in all seiner Vielseitigkeit



Mit Bohnen

400 g Tomaten vierteln, **3 Schalotten** würfeln, **½ Endiviensalat** putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter grob schneiden. **4 Rumpsteaks** (à 200 g) wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten, ruhen lassen. **3 El Olivenöl** ins Bratfett geben, Schalotten anbraten, Tomaten und **1 Dose weiße Bohnen** (250 g; abgetropft) zugeben, kurz mitbraten. Endivie unterheben. Mit **Salz**, **Cayennepfeffer** und **4 Spritzen Aceto balsamico bianco** würzen. Mit den Steaks anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 52 g E, 20 g F, 15 g KH = 470 kcal (1947 kJ)

Low-Carb-Hit



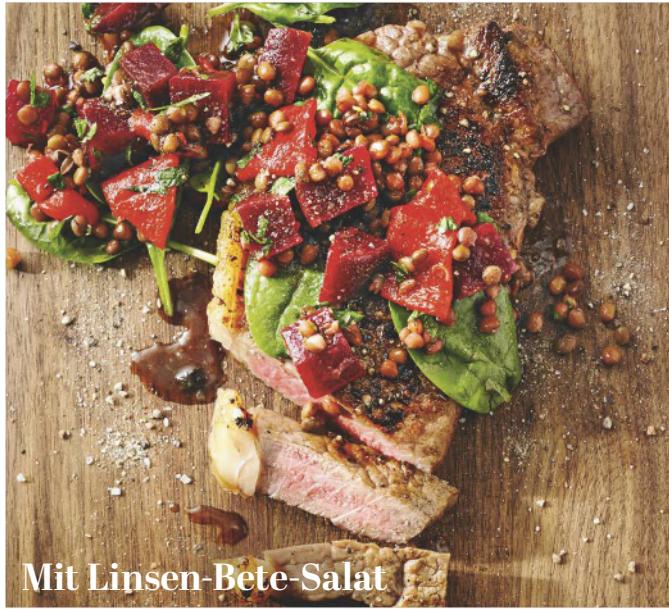
Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Je 1 TL schwarzen und weißen Pfeffer und 1 TL roten Kampot-Pfeffer zerstoßen. **4 Rumpsteaks** (à 200 g) in 1 EL Butterschmalz mit 2 Knoblauchzehen (angedrückt) und 4 Stielen Thymian auf jeder Seite 3 Minuten braten. Mit Pfeffer-Mix und Salz würzen, kurz ruhen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 12 g F, 0 g KH = 297 kcal (1249 kJ)



Mit Linsen-Bete-Salat

1 Dose Linsen (265 g) abspülen und abtropfen lassen. **1 Glas gegrillte Paprika** (200 g; abgetropft) und **500 g gegarte Rote Bete** würfeln. **200 g Babyleaf-Spinat** putzen, waschen, trocken schleudern. **4 Blätter Pfefferminze** fein hacken. **3 EL Rotweinessig**, **2 EL Wasser**, **4 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Mit Roter Bete, Paprika, Linsen, Spinat und Minze mischen. **4 Rumpsteaks** (à 200 g) wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten und mit dem Linsen-Bete-Salat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 22 g F, 26 g KH = 556 kcal (2336 kJ)



Mit Balsamico-Pilzen

Je 250 g Kräuterseitlinge und **Champignons** putzen und halbieren. **2 Schalotten** in feine Ringe schneiden. **250 g Radicchio di Treviso** putzen und in Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern. **4 Rumpsteaks** (à 200 g) wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten, ruhen lassen. **3 EL Olivenöl** ins Bratfett geben. Pilze und Schalotten darin goldbraun braten, mit **4 EL Aceto balsamico** würzen. Radicchio kurz mitgaren. Mit den Steaks anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 20 g F, 6 g KH = 414 kcal (1739 kJ)



Mit Blauschimmelkäsebutter

125 g Butter (weich) und **100 g Blauschimmelkäse** mit den Quirlen des Handrührers gut verrühren. **2 TL eingelegten grünen Pfeffer** (Glas) und **Blättchen von 5 Stielen glatter Petersilie** hacken und untermischen. Butter in Pergamentpapier einrollen, anschließend 2 Stunden kalt stellen. **4 Rumpsteaks** (à 200 g) wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten und mit dicken Butterscheiben anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION 50 g E, 44 g F, 1 g KH = 619 kcal (2597 kJ)

Frisch vom Acker

Von einem Riesenpilz, der sein Herz öffnet. Fingerfood, das gute Laune macht, und ein Kohlkopf, der sich nicht kleinkriegen lässt – unsere Gemüseküche sollten Sie unbedingt kennenlernen



– Maiskolben Seite 36/37

– Weißer Spargel Seite 38/39

– Blumenkohl Seite 40/41

– Neue Kartoffeln Seite 42/43

– Portobello-Pilze Seite 44/45

Alles Weltmeister

— Grillen ohne **Maiskolben** ist möglich, macht aber viel weniger Spaß. Kommt ja schließlich nicht so oft vor, dass man mit den Fingern essen darf



Mit Salzbutter und Schnittlauch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

2 frische **Maiskolben** putzen, waschen und in leicht kochendem **Salzwasser** ca. 30 Minuten garen, bis sich die Körner lösen lassen. **40 g Butter** in einem kleinen Topf zerlassen und leicht salzen. **6 Stiele Schnittlauch** in feine Ringe schneiden. Maiskolben aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Maiskolben mit Butter beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 17 g F, 12 g KH = 219 kcal (918 kJ)

Beherzt
zugreifen



Mexikanisch mit Koriander und Chili

2 frische Maiskolben putzen, waschen und wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **2 El Limettensaft, 1 El fein abgeriebene Bio-Limettenchale und 50 g Mayonnaise** verrühren, mit **Salz** und **Zucker** würzen. **¼ Chilischote** waschen, entkernen, fein schneiden. Von **8 Stielen Koriandergrün** die Blätter abzupfen und fein schneiden. Maiskolben 6 Minuten rundum über Holzkohle grillen, rundum mit Mayonnaise bestreichen. Chili und Koriandergrün darüberstreuen, je **30 g Feta-Käse** fein darüberspeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 25 g F, 15 g KH = 314 kcal (1315 kJ)



Amerikanisch mit Erdnüssen und Ahornsirup

2 frische Maiskolben putzen, waschen und wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. Maiskolben 6 Minuten rundum über Holzkohle grillen. **40 g gesalzene geröstete Erdnüsse** grob hacken. Maiskolben mit je **1 El Schmand** bestreichen und mit Erdnüssen bestreuen. Maiskolben mit je **1–2 El Ahornsirup** beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 22 g KH = 286 kcal (1200 kJ)



Schweizerisch mit Kochschinken und Gruyère

2 frische Maiskolben putzen, waschen und wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. Von **4 Stielen Estragon** die Blätter abzupfen und fein schneiden. Estragonblätter mit **40 g weicher gesalzener Butter** verrühren. **2 hauchdünne Scheiben Kochschinken** in kleine Stücke zerzupfen. Maiskolben mit Butter bestreichen und mit Schinken belegen. Je **20 g Gruyère** fein darüberreiben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 23 g F, 12 g KH = 309 kcal (1292 kJ)



Spanisch mit Chorizo und Paprika

2 frische Maiskolben putzen, waschen und wie im Grundrezept (siehe linke Seite) garen. **50 g Chorizo** in dünne Scheiben schneiden, in einer heißen Pfanne ohne Fett 2 Minuten braun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **100 g bunte Paprika** waschen, putzen, fein würfeln. Mais längs vom Kolben schneiden, mit **2 El Olivenöl** beträufeln, **salzen**. **1 Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, mit Chorizo und Paprika auf dem Mais verteilen und mit **¼ Tl scharfem geräuchertem Paprikapulver** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 14 g KH = 253 kcal (1055 kJ)

Helle Köpfchen

— **Weißer Spargel** ist einer unserer liebsten Frühlingsboten, bis kurz nach Sommeranfang steht er nonstop auf unserem Speiseplan – meist recht einfach veredelt



Mit brauner Butter und Petersilie

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

16 dünne Stangen Spargel (ca. 900 g) schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargel mit **Salz**, **1 TL Zucker** und **1 El Butter** in kochendes Wasser geben und zugedeckt aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Spargel je nach Dicke 8–10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen **40 g Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis sich die Molke am Boden des Topfes absetzt und leicht dunkelbraun wird. Topf sofort beiseitestellen. **Petersilienblätter** von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Spargel mit Butter beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 17 g F, 6 g KH = 216 kcal (898 kJ)

Schlicht
& gut



Mit Brotsalat

600 g weißen Spargel wie im Grundrezept zubereiten und garen (siehe linke Seite), dann in 4 cm lange Stücke schneiden. **220 g Kirschtomaten** mit **1 Zweig Rosmarin**, **½ TL Salz** und **2 EL Olivenöl** 1–2 Minuten braten. **1 Ciabatta-Brotchen** in dünne Scheiben schneiden. Mit **2 EL Olivenöl**, **2 gehackten Knoblauchzehen** und **1 Zweig Rosmarin** goldbraun rösten. **80 g Kochschinken** und Blätter von **4 Stielen Petersilie** jeweils in feine Streifen schneiden. **1 EL Zitronen-, 1 TL Agavendicksaft**, **3 EL Olivenöl** und **1 TL Salz** verrühren. Spargel, Schinken und Petersilie unterheben. Tomaten und Brot darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 37 g F, 28 g KH = 535 kcal (2244 kJ)



Mit Omelett und Krabben

600 g weißen Spargel wie im Grundrezept zubereiten und garen (siehe linke Seite). Von **2 Stielen Dill** die Spitzen abzupfen und grob schneiden. **6 Eier** (Kl. M) mit **Salz**, **Muskat** und **1 EL Schlagsahne** verquirlen. **1 EL Butter** in einer Pfanne zerlassen. Die Hälfte der Eier darin bei mittlerer Hitze braten, bis der Boden gar, die Oberfläche aber noch flüssig ist. Omelett vorsichtig einrollen. **1 EL Butter** zugeben und kurz fertig garen. Aus den restlichen Eiern ebenso ein weiteres Omelett braten. **4 EL Krabbenfleisch** mit **1 EL Öl**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Omelett mit Spargel, Krabben und Dill anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 46 g F, 7 g KH = 612 kcal (2561 kJ)



Bozener Art

600 g weißen Spargel wie im Grundrezept zubereiten (siehe linke Seite) und mit zusätzlich **2 EL Zitronensaft** garen. Dabei **2 EL Spargelwasser** auffangen und beiseitestellen. **2 Eier** (Kl. M) in 10 Minuten hart kochen, pellen und fein würfeln. **4 Stiele Kerbel** in feine Streifen schneiden. **2 EL Apfelessig**, **1 TL Agavendicksaft**, **3 EL Olivenöl** und das Spargelwasser in einer Schüssel verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Gehackte Eier und Kerbel unterheben. Spargel anrichten, jeweils Eiersauce darübergeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 20 g F, 6 g KH = 258 kcal (1079 kJ)



Mit Röstkartoffelstampf

600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln schälen, grob würfeln. In kochendem **Salzwasser** in ca. 20 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen. Im Topf zerstampfen. **2 EL grob gehackte Kürbiskerne** ohne Fett rösten. **600 g weißen Spargel** wie im Grundrezept zubereiten und garen (siehe linke Seite). Kartoffeln in **2 EL Olivenöl** bei starker Hitze in 10–12 Minuten knusprig braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Kürbiskerne zugeben, kurz mitbraten. Jeweils mit Spargel und **2–3 Basilikumblättern** anrichten. Mit je **1 EL Kürbiskernöl** beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 27 g F, 42 g KH = 489 kcal (2050 kJ)

Reine Kopfsache

— Warum den **Blumenkohl** nicht mal im Ganzen machen? Er kocht sich fast von selbst, und unsere fünf verschiedenen Toppings stehen ihm echt gut zu Gesicht



Mit Tomaten-Salsa

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, links oben) zubereiten. 30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1 Tomate putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Blätter von 3 Stielen Basilikum abzupfen und in Streifen schneiden. 6 El Olivenöl mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Blumenkohl servieren. Mit 30 g Parmesan (gehobelt) bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 41 g F, 11 g KH = 523 kcal (2205 kJ)

Unser
Liebling



Mit Semmelbröselbutter

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) putzen, den Strunk unterhalb des Kopfes entfernen und einen 2 cm tiefen Kegel in das Strunkende schneiden. Kohl mit 3 Ei Zitronensaft in kochendem Salzwasser 15–18 Minuten garen. Abtropfen lassen, auf eine Platte geben. 100 g Butter in der Pfanne zerlassen, 3 Ei Semmelbrösel darin rösten. 2 Ei glatte Petersilie (gehackt) zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Blumenkohl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 41 g F, 20 g KH = 530 kcal (2232 kJ)



Mit Radieschen-Vinaigrette

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten.

6 Radieschen putzen, waschen. Radieschen und 50 g Katenschinken in feine Würfel, $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 5 Ei Öl mit 4 Ei Weißweinessig mischen und Schnittlauch, Radieschen und Schinken einrühren. Radieschen-Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Blumenkohl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 31 g F, 10 g KH = 410 kcal (1729 kJ)



Mit Chorizo

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. 100 g Chorizo und 50 g Datteln in feine Würfel schneiden. Chorizo in einer Pfanne knusprig auslassen. Blätter von 3 Stielen glatter Petersilie abzupfen und grob hacken. Chorizo, Datteln und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chorizo-Pfanne zum Blumenkohl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 14 g F, 25 g KH = 312 kcal (1409 kJ)



Mit Curryjoghurt

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg) wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten. 250 g Sahnejoghurt (10% Fett), 1 Tl Zitronensaft und 1 Tl Currysüppchen mischen. Das Weiße und Hellgrüne von 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, 40 g Cashewkerne und Blättchen von 4 Stielen Korandergrün hacken und unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl mit dem Curryjoghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 18 g F, 18 g KH = 325 kcal (1376 kJ)

Zart besaitet

— Sie kommen ein wenig dünnhäutig und eher kleinlaut daher, aber im Geschmack sind sie eine Wucht: **neue Kartoffeln**, fünfmal anders aufgelegt



Mit Kräuterquark

Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, links oben) zubereiten. 2 TL Kümmelsaat anrösten, im Mörser fein zerstoßen. Blätter bzw. Spitzen von je 4 Stielen krauser Petersilie, Kerbel und Dill abzupfen, dann fein hacken. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter mit 750 g Speisequark (20% Fett) verrühren. 3 EL Leinöl und Kümmelsaat unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln mit Quark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 17 g F, 37 g KH = 428 kcal (1800 kJ)

Immer
wieder gut



Mit Butter

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1 kg kleine neue festkochende Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedecken. 1 TL Kümmelsaat und 1 Lorbeerblatt zugeben. Zugedeckt 20–25 Minuten gar kochen lassen. Inzwischen 100 g Butter zerlassen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, pellen und mit Butter, Fleur de sel und 4 EL Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 31 g KH = 337 kcal (1416 kJ)



Mit Mojo

Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. 2 rote Paprikaschoten vierteln, entkernen, schälen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 30 Minuten garen. Paprika, 3 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 2 EL Rotweinessig, 1 Prise Salz, 60 ml Olivenöl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver und $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel pürieren. Mit Kartoffeln und 1 TL gehackter krauser Petersilie servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 15 g F, 35 g KH = 312 kcal (1313 kJ)



Mit Sardellen

12 neue festkochende Kartoffeln garen (siehe oben) und noch heiß pellen. 12 Sardellenfilets (in Öl) auf Küchenpapier abtropfen lassen. Blätter von 4 Stielen Kerbel abzupfen. Je 1 TL Crème fraîche und 1 Sardelle auf 1 Kartoffel geben. Mit Kerbel belegen und mit 1 TL geräucherter rosenscharfem Paprikapulver bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 30 g KH = 234 kcal (984 kJ)



Mit Camembert

Kartoffeln wie im Grundrezept (siehe links oben) zubereiten. 350 g Camembert auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 10–12 Minuten backen. Das Weiße und Hellgrüne von 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Kartoffeln und Käse anrichten, mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit je 1 Prise Cayennepfeffer und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 24 g F, 32 g KH = 447 kcal (1875 kJ)

Ein Champignon zeigt Größe

— Der **Portobello-Pilz** ist der Riese unter den Champignons. Er eignet sich ganz hervorragend zum Füllen und ist ein äußerst weltgewandter Geselle



Portobellos mit Soja-Erdnuss-Dressing

Portobellos nach Grundrezept vorgaren (siehe rechte Seite, unten links). **10 g frischen Ingwer** schälen und fein schneiden. **1 rote Chilischote** in feine Ringe schneiden. **2 El geröstete ungesalzene Erdnüsse** grob hacken. Von **4 Frühlingszwiebeln** das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Blätter von **½ Bund Koriandergrün** abzupfen, grob hacken. **5 El Sojasauce**, **2 Tl Sesamöl**, **1–2 El Zitronensaft** und **1 Tl Puderzucker** mit Chili, Ingwer und Erdnüssen verrühren. Pilze aus dem Ofen nehmen, nach Belieben in Scheiben schneiden. Soja-Erdnuss-Dressing darüberträufeln. Mit Koriandergrün und Frühlingszwiebeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 14 g F, 5 g KH = 192 kcal (802 kJ)



Mit Spinat, Eiern und Speck

Portobellos nach Grundrezept (siehe unten) vorgaren. **8 Scheiben Bacon** in **1 TL Öl** (z.B. Maiskeimöl) knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. **300 g TK-Blattspinat** (aufgetaut) gut ausdrücken und grob hacken. Im Speckfett mit **1 TL Butter** 3–4 Minuten dünsten. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **frisch geriebenem Muskat** und **1–2 TL Zitronensaft** würzen. Pilze aus dem Ofen nehmen, Spinat darin verteilen und mit einem Löffel kleine Mulden hineindrücken. **4 Eier** (Kl. M) einzeln aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Im heißen Backofen weitere 15 Minuten garen. Pilze salzen und pfeffern. Mit **20 g geriebenem Parmesan** bestreuen und mit dem Bacon servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 24 g F, 2 g KH = 322 kcal (1351 kJ)



Mit Schafskäse und Tomaten

Portobellos nach Grundrezept (siehe unten links) vorgaren. **80 g Kirschtomaten** waschen, vierteln oder halbieren. **200 g Schafskäse** zerbröckeln. **2 El schwarze Oliven** grob schneiden. Tomaten, Schafskäse und Oliven mit **4 El Olivenöl**, **Pfeffer** und **1 TL getrocknetem Oregano** mischen. Pilze aus dem Backofen nehmen, leicht mit **Salz** und Pfeffer würzen. Masse in den Pilzen verteilen und im heißen Backofen weitere 10–15 Minuten garen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 31 g F, 2 g KH = 351 kcal (1470 kJ)



Mit Kräutern

GRUNDREZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

Stiele von **4 Portobellos** (à ca. 190 g) abschneiden, Pilze rundum mit **3 El Olivenöl** einstreichen. Auf einem mit Backpapier belegten Backbech im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft (Gas 2–3, Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten braten. Für das Kräuteröl Blätter von **½ Bund glatter Petersilie**, **1 El Rosmarinnadeln** und **1 Knoblauchzehe** fein hacken, mit **½ TL Bio-Zitronenschale**, **Salz**, **Pfeffer**, **1 El Semmelbröseln** und **6 El Olivenöl** mischen. Pilze aus dem Ofen nehmen, Kräuteröl darüberträufeln. Im heißen Backofen weitere 10 Minuten garen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 22 g F, 3 g KH = 246 kcal (1030 kJ)



Mit Hack und Käse

Portobellos nach Grundrezept vorgaren (siehe links). **2 Schalotten** in feine Würfel schneiden. Mit **400 g Rinderhack** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **200 g Tomaten** waschen, grob hacken. **2 Cornichons** in Scheiben schneiden, **4 Cornichons** halbieren. **100 g Emmentaler** und **30 g Parmesan** fein raspeln. Pilze aus dem Backofen nehmen, **150 g Crème fraîche** darin verteilen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Hackmasse, Tomaten und Cornichon-Scheiben darauf verteilen. Beide Käsesorten darüberstreuen. Im heißen Backofen weitere 15 Minuten garen. Herausnehmen und mit den halbierten Cornichons servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 45 g F, 4 g KH = 585 kcal (2447 kJ)

Für Herz und Seele

Es gibt diese Tage, da braucht es einfach einen Teller Pasta zum Abend oder einen cremig-warmen Risotto, Bratreis oder Hummus gegen Fernweh. Gut, wenn man dann nachfolgende Rezepte zur Hand hat

- 
- Polenta Seite 48/49
 - Bratreis Seite 50/51
 - Spaghetti Seite 52/53
 - Hummus Seite 54/55
 - Kartoffelpüree Seite 56/57
 - Risotto Seite 58/59

Der Mais ist heiß

— Oft sind die einfachen Gerichte die köstlichsten, wie im Falle von **Polenta**. Der Maisbrei galt einst als Arme-Leute-Essen, wir haben ihn hier mal fein dekoriert



Mit Rosenkohl und Speck

400 g **Rosenkohl** putzen, waschen und halbieren. 1 **Knoblauchzehe** in feine Scheiben schneiden. 100 g **Speck** würfeln, in einer Pfanne knusprig braten und herausnehmen. Rosenkohl im Bratfett bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten. 2 Ei **Butter** und **Knoblauch** zugeben, kurz mitbraten. Speck, 150 g TK-Erbsen und 150 ml **Geflügelfond** zugeben und zugedeckt 4–5 Minuten garen. Mit **Muskat**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Polenta nach Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) kochen, mit Rosenkohl, Erbsen, Speck und 2 Ei gehackten **Minzblättern** betreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 18 g F, 41 g KH = 428 kcal (1795 kJ)

Wohlig im
Winter



Mit Butter und Salbei

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

500 ml Gemüsefond, 500 ml Milch, **Salz**, 1 Knoblauchzehe und 1 Lorbeerblatt aufkochen. 150 g Polenta (Maisgries) einrühren und unter Röhren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. 80 g Butter und 1 El Olivenöl bei mittlerer Hitze bräunen. 20 Salbeilätter darin 2 Minuten backen. Polenta mit Salbeibutter, 70 g Pecorino (gerieben) und **Pfeffer** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 28 g F, 34 g KH = 458 kcal (1920 kJ)



Mit Salsiccia-Tomatensauce

1 Zwiebel fein würfeln. 4 Salsicce (italienische Fenchelwürste; à 90 g) in grobe Stücke schneiden. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Salsicce darin goldbraun anbraten. Zwiebeln zugeben und glasisig dünsten.

400 g stückige Tomaten (Dose) und 200 ml Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen, mit **Salz** und **Zucker** abschmecken. Polenta nach Grundrezept (siehe links) kochen. Von 2 Stielchen Basilikum die Blätter abzupfen. Polenta mit der Sauce anrichten. Mit **Pfeffer** und Basilikum bestreuen und mit **etwas Olivenöl** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 37 g F, 37 g KH = 577 kcal (2414 kJ)



Mit Pilzen und Spinat

2 Zwiebeln in Streifen schneiden, in 2 El Butter und 1 El Olivenöl bei mittlerer Hitze goldgelb braten. 100 g Babyleaf-Spinat waschen. 1 Knoblauchzehe hacken. 400 g gemischte Pilze (z.B. Shiitake, Seitlinge, braune Champignons) putzen, klein schneiden, in 2 El Olivenöl goldbraun braten. 1 El Butter und Knoblauch zugeben und mitbraten. 100 g Crème fraîche und den Spinat zugeben, Spinat zusammenfallen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Polenta nach Grundrezept (siehe oben) kochen, mit den Pilzen und den Zwiebeln anrichten. Mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 28 g F, 42 g KH = 489 kcal (2050 kJ)



Mit Gorgonzola und Birne

2 El Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 2 Birnen waschen, ohne das Kerngehäuse fein würfeln und mit 2 El Zitronensaft mischen. 200 g cremigen Gorgonzola grob zerzupfen. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Birnenwürfel darin 2 Minuten dünsten. 1 El Honig untermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Polenta nach Grundrezept (siehe oben links) kochen und mit dem Gorgonzola, der Birne und den Pinienkernen anrichten. Mit **Schnittlauch** und **Pfeffer** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 30 g F, 46 g KH = 552 kcal (2310 kJ)

Gebraten & gepimpt

— So geht Nachhaltigkeit! Wenn mal Reis übrig bleibt, machen wir **Bratreis** daraus, mit Garnelen oder Ei. Manchmal kochen wir aber auch extra Reis für diesen Schmaus...



Mit scharfem Rinderhack und Erbsen

Reis am Vortag nach Grundrezept (siehe rechte Seite, rechts oben) zubereiten. **1 El Cashewkerne** in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, abkühlen lassen, dann fein hacken. **80 g TK-Erbsen** in kochendem **Salzwasser** 30 Sekunden garen, abgießen. **8 Kirschtomaten** vierteln. **2 El Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, **250 g Rinderhack** darin bei starker Hitze unter Rühren 4 Minuten braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 El scharfe Ajvar-Paste** unterrühren, 1 Minute braten. Das Fleisch herausnehmen. **20 g Butter** und **1 Ti Sesamöl** in der Pfanne erhitzen, Reis bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Alle Zutaten unterrühren. **2 Eier** (Kl. M) in einer Schale verquirlen, unter Rühren zugeben und stocken lassen. Mit **2 El grob geschnittenen Korianderblättern** und **2 El Sojasauce** beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 45 g F, 50 g KH = 802 kcal (3363 kJ)



Mit Spinat und Garnelen

Reis am Vortag nach Grundrezept (siehe rechts) zubereiten. **50 g Babyleaf-Spinat** waschen, abtropfen lassen. **30 g Ingwer** fein würfeln. **200 g Ananasfleisch** klein schneiden. **4 Shiitake-Pilze** entstielen, vierteln. **6 geschälte, entdarmte Garnelen** (à 30 g) klein schneiden. **20 g Butter**, **1 TL Sesamöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ingwer und Garnelen 2 Minuten darin braten, mit **Salz** salzen, herausnehmen. **10 g Butter** in einer Pfanne zerlassen, restliche Zutaten zugeben, kurz mitbraten, Spinat zuletzt unterheben, salzen und pfeffern. Mit **salzarme Sojasauce** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 60 g F, 59 g KH = 487 kcal (2037 kJ)



Mit Ei

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Am Vortag **100 g Basmati-Reis** in kochendem **Salzwasser** 15–20 Minuten bissfest garen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Über Nacht mit Klarsichtfolie bedeckt kalt stellen. Am Tag danach **2 Eier** (Kl. M.) in einer Schale verquirlen. **20 g Butter** und **1 TL Sesamöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Reis darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Eier unter Rühren zugeben und stocken lassen. Mit mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **2 EL salzarme Sojasauce** beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 15 g F, 40 g KH = 348 kcal (1460 kJ)



Mit Tofu und Kurkuma

Reis am Vortag nach Grundrezept (siehe oben) mit **½ TL gemahlener Kurkuma** zubereiten. **50 g Sojasprossen** im Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. **180 g Tofu** trocken tupfen, fein würfeln und mit **1 TL Speisestärke** mischen. **20 g Butter**, **1 TL Sesamöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu bei mittlerer Hitze darin 2 Minuten unter Rühren braten. Zwiebeln 1 Minute mitbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Restliche Zutaten zugeben, mitbraten. **2 EL salzarme Sojasauce** zugeben, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 15 g F, 48 g KH = 427 kcal (1788 kJ)



Mit Hähnchenbrust und Spargel

Reis am Vortag nach Grundrezept (siehe oben) zubereiten. **140 g Hähnchenbrust** würfeln, mit **1 EL Speisestärke** mischen. **80 g feine Möhren** schälen und in dünne Stifte schneiden. **130 g grünen Spargel** schräg in dünne Scheiben schneiden. **1 getrocknete Chili** zerbröseln. **2 EL Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch bei starker Hitze 3–4 Minuten unter Rühren braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, herausnehmen und das Gemüse in **2 EL Olivenöl** 4–5 Minuten unter Rühren braten, salzen, pfeffern. Mit dem Saft von **1 Limette** ablöschen. Restliche Zutaten unterrühren, mit **salzarme Sojasauce** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 21 g F, 52 g KH = 500 kcal (2093 kJ)

Neuer Dreh

— Schon Susi und Strolch haben sie geliebt – **Spaghetti**. Mit geschmorten Tomaten und Speck oder Dicken Bohnen und Chili drehen sie sich jetzt wieder tief in unsere Herzen



Mit Feigen

200 g Mozzarella abtropfen lassen, zerzupfen. **3 Feigen** in Spalten, **1 rote Zwiebel** in feine Ringe oder Streifen schneiden. Zwiebeln in **3 El Olivenöl** andünsten, Feigen zugeben, kurz durchschwenken, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Blätter von **3 Stielen Basilikum** abzupfen und grob hacken. **300 g Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mit Feigen, Mozzarella und Basilikum bestreuen und mit **Aceto balsamico** beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 25 g E, 21 g F, 82 g KH = 648 kcal (2716 kJ)

Fruchtig
kombiniert



Mit Parmesan

GRUNDREZEPT FÜR 2–3 PORTIONEN

300 g Spaghetti in reichlich kochendem **Salzwasser** nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und sofort mit **4–5 El Olivenöl** beträufeln. Mit **30 g Parmesan** (gehobelt) mischen und mit Salz und **Pfeffer** würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 12 Minuten

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 15 g E, 17 g F, 70 g KH = 514 kcal (2154 kJ)

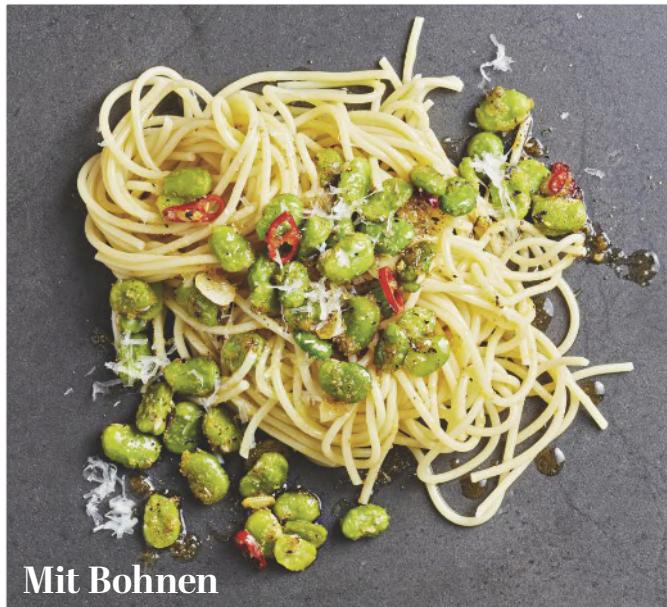


Mit Tomaten

2 Knoblauchzehen fein schneiden. Mit **400 g roten und gelben Kirschtomaten**, **4 Blättern Salbei** und **4 El Olivenöl** in die Auflaufform geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 20 Minuten garen. **8 Scheiben Speck** grob schneiden, auslassen, zu den Tomaten geben. **300 g Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und zu den Tomaten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 20 g E, 25 g F, 74 g KH = 632 kcal (2648 kJ)



Mit Bohnen

300 g Dicke-Bohnen-Kerne 5–8 Minuten in kochendem **Salzwasser** garen, aus den Häuten drücken. **2 Knoblauchzehen** und **1 rote Pfefferschote** fein schneiden, in **5 El neutralem Öl** andünsten. **3 El Semmelbrösel**, **½ Tl getrockneten Thymian** und Bohnen kurz mitrösten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **300 g Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und mit Bohnen und **30 g Pecorino** (gehobelt) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 23 g E, 21 g F, 89 g KH = 665 kcal (2784 kJ)



Mit Pilzen

300 g Pilze (nach Belieben) putzen, eventuell halbieren oder vierteln. **2 Schalotten** in Scheiben schneiden, mit Pilzen in **2 El Öl** goldbraun dünsten. **1 El Butter** zugeben, mit **1 Tl abgeriebener Zitronenschale**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **300 g Spaghetti** in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen und mit Pilzen, **2 El glatter Petersilie** (gehackt) und **2 El gehackten Haselnusskernen** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 17 g E, 18 g F, 72 g KH = 544 kcal (2278 kJ)

Fünf auf einen Streich

— Man muss nicht nach Tel Aviv reisen, um perfekten **Hummus** zu essen. Einfach dem Grundrezept folgen und sich von diesen Serviervorschlägen inspirieren lassen



Mit Sesam und Petersilie

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Am Vortag für den Hummus **125 g getrocknete Kichererbsen** über Nacht in **2 l kaltem Wasser** einweichen. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb gießen, abwaschen und in einem Topf mit **2 l Wasser** und **½ TL Natron** zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze in ca. 1:10 Stunden weich garen. Dabei mehrmals aufsteigenden Schaum abschöpfen. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Häutchen der Kichererbsen entfernen. **½ TL Kreuzkümmelsaat** im Mörser fein zerstoßen. Kichererbsen mit Kreuzkümmel, **100 ml Kochwasser**, **2–3 EL weißem Tahin** (Sesamsmus), **2 EL Olivenöl** und **2–3 EL Zitronensaft** in der Küchenmaschine fein pürieren. Mit **Salz** abschmecken. Für den Klassiker Blätter von **1 Stiel glatter Petersilie** abzupfen, fein schneiden. Hummus mit **1 TL Olivenöl** beträufeln und mit **½ TL edelsüßem Paprikapulver**, **1 TL heller Sesamsaat** und Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 17 g E, 28 g F, 34 g KH = 488 kcal (2045 kJ)



Mit Möhren und Koriander

Hummus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. **12 feine Bund-möhren** putzen, schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. **1 TL Butter** und **1 EL Olivenöl** in einer Sauteuse erhitzen, Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit **Salz** würzen. Mit **80 ml Mineralwasser** (mit Kohlensäure) auffüllen. Offen ca. 8 Minuten leicht knackig garen. **1 EL Zitronensaft** und **1 EL Apfledicksaft** unterrühren. Blättchen von **4 Stielen Korinadergrün** abzupfen. Möhren auf den Hummus geben, mit etwas Sud, **½ TL schwarzer Sesamsaat** und **Koriandergrün** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 18 g E, 33 g F, 52 g KH = 626 kcal (2626 kJ)



Mit Spitzpaprika und Merguez

Hummus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. **2 rote Spitzpaprika** waschen, längs halbieren, entkernen. **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten braten, mit **Salz** würzen, herausnehmen. **2 Merguez** in derselben Pfanne rundum 2 Minuten braten, Hitze reduzieren, weitere 8 Minuten braten. Merguez längs schräg in Scheiben schneiden. Hummus mit **1 TL Olivenöl** beträufeln. Paprika und Merguez daraufgeben, mit **1 Prise rosenscharfem Paprika-pulver**, **1 TL heller Sesamsaat** und **4 Basilikumblättern** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 29 g E, 54 g F, 37 g KH = 803 kcal (3361 kJ)



Mit Feta, Granatapfel und Minze

Hummus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. Aus einem **½ Granat-apfel** die Kerne aus der Schale lösen. **1 TL Schwarzkümmelsaat** in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, im Mörser leicht andrücken. **1 TL Weißweinessig** mit **Salz** verrühren, **1 TL Sesamöl** und **2 EL Olivenöl** unterrühren. **100 g Feta-Käse** zerbröseln. Von **je 2 Stielen Minze** und **glatter Petersilie** die Blätter abzupfen und grob schneiden. Hummus mit Marinade beträufeln. Mit Granatapfelkernen, Feta, Schwarzkümmel, **½ TL Sumach**, Minze und Petersilie bestreuen und mit jeweils **1 Zitronenspalte** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 25 g E, 49 g F, 40 g KH = 748 kcal (3136 kJ)



Mit Feigen und Röstzwiebeln

Hummus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. **2 Feigen** waschen und vierteln. **2 EL Aceto balsamico** mit **1 TL grobem Senf**, **1 EL Honig**, **1 EL Olivenöl** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 rote Zwiebeln** schälen, in feine Ringe schneiden, salzen und mit **3 EL Mehl** bestäuben, gut mischen, im Sieb das überschüssige Mehl abklopfen. In einem kleinen hohen Topf in **500 ml heißem Öl** goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchen-papier abtropfen lassen. Hummus mit Balsamico-Sauce beträufeln. Feigen und Zwiebeln daraufgeben und mit **1 Prise Pfeffer** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 18 g E, 50 g F, 58 g KH = 802 kcal (3362 kJ)

Echte Presse-Freiheit

— Wir finden, **Kartoffelpüree** ist viel zu köstlich, um nur als schlichte Beilage in Erscheinung zu treten. Hier unsere Visionen für mehr Glamour im Leben des Pü



Mit Parmesan und knusprigen Bacon-Streifen

Püree wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, links oben) zubereiten. **60 g Parmesan** fein reiben und unter das Püree rühren. **125 g Bacon** quer in grobe Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Von **2 Stielen krauser Petersilie** die Blätter abzupfen. Mit Bacon und **20 g grob gehobeltem Parmesan** aufs Püree geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 29 g F, 26 g KH = 444 kcal (1864 kJ)

*Das mögen
wir sehr*



Mit brauner Butter

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

750 g mehligkochende Kartoffeln schälen. In Salzwasser 20–25 Minuten garen, abgießen. 150 ml Milch, 120 ml Schlagsahne und 20 g Butter erhitzen. 40 g Butter zerlassen und hell bräunen. Heiße Kartoffeln durch die Presse in den Topf drücken, mit heißer Milchmischung glatt rühren. Mit Muskat und Salz würzen. Mit brauner Butter beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 23 g F, 26 g KH = 338 kcal (1422 kJ)



Mit gerösteter Paprika und Oliven

Püree wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. 2 geviertezte, entkernte rote Paprika unterm Backofengrill 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Unter einem feuchten Küchentuch ausdämpfen lassen, dann häuten und klein schneiden. 10 g Pinienkerne rösten. 40 g entsteinte schwarze Oliven halbieren, mit den Blättern von 2 Stielen Basilikum, Pinienkernen und Paprika aufs Püree geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 18 g F, 29 g KH = 319 kcal (1338 kJ)



Mit Karamelläpfeln und Röstzwiebeln

Püree wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. 2 säuerliche Äpfel in Würfel schneiden, mit 2 El Zitrone mischen. 200 g Zwiebeln fein hobeln. 10 g Butter und 20 g Zucker erhitzen, bis der Zucker karamellisiert. Äpfel zugeben, 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Beiseitestellen und mit Salz würzen. Zwiebeln in 30 g zerlassener Butter braten, salzen, mit den Äpfeln aufs Püree geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 23 g F, 46 g KH = 434 kcal (1822 kJ)



Mit Wasabi und Garnelen

Püree wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten. 4–5 Tl Wasabi-Paste unters Püree rühren. 8 Riesengarnelen (ohne Schale) in Stücke schneiden. 3 El Olivenöl in der Pfanne mit 1 angedrückten Knoblauchzehe erhitzen. Garnelen darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blätter von 4 Stielen Koriandergrün abzupfen und mit den Garnelen aufs Püree geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 23 g F, 28 g KH = 398 kcal (1674 kJ)

Alles, nur keine Diva

— Noch immer hält sich das Gerücht, dass **Risotto** kompliziert in der Zubereitung ist. Stimmt nicht. Kann wirklich jeder, es braucht nur etwas Geduld und Rührfreude



Mit Mortadella und Wirsing

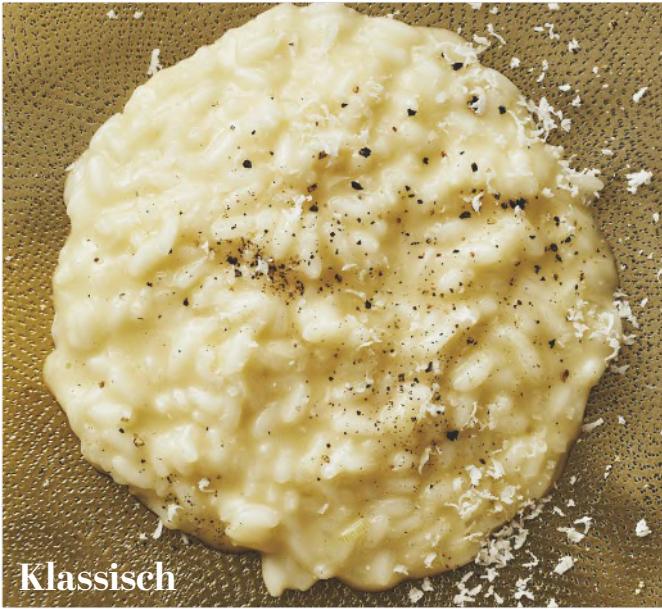
90 g Wirsingblätter putzen, waschen, Mittelrippen entfernen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Blätter in 2 cm große Stücke schneiden. **1 EL Öl** erhitzen. Wirsing darin goldbraun und knusprig braten, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

80 g Mortadella (in Scheiben) in 2 cm große Stücke schneiden, in **1 EL Öl** knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Risotto wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten. Wirsing und Mortadella auf dem Risotto verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 39 g F, 42 g KH = 617 kcal (2580 kJ)

In Herbst-
stimmung



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

400 ml Gemüsefond aufkochen. 50 g Zwiebeln fein würfeln und in 10 g Butter glasig dünsten. 100 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli) zugeben und kurz mitdünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit heißem Fond auffüllen, sodass der Reis knapp bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze 17–20 Minuten unter Rühren garen, dabei nach und nach den restlichen heißen Fond zugeben. 50 g fein geriebenen Parmesan und 20 g Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 20 g F, 41 g KH = 409 kcal (1714 kJ)



Mit Erbsen und Minze

100 g aufgetaute TK-Erbsen und 50 g flüssige Butter fein pürieren und kalt stellen. 8 Blätter Minze fein schneiden. Risotto wie im Grundrezept (siehe links) garen. Statt der 20 g Butter zum Schluss Erbsenpüree und Minze unterrühren. 3–4 dünne Scheiben Parmaschinken darüberzupfen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 35 g F, 48 g KH = 614 kcal (2573 kJ)



Mit Tomaten und Vanille

3 Tomaten waschen, vierteln, mit dem Schneidstab pürieren. 2 Tomaten in feine Würfel schneiden. $\frac{1}{2}$ Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Risotto wie im Grundrezept mit 350 ml Gemüsefond (siehe oben) zubereiten. 5 Minuten vor Garzeitende Tomatenpüree zugeben und zu Ende garen, dabei das Vanillemark zugeben. Tomatenwürfel, 50 g fein geriebenen Parmesan und 20 g Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 21 g F, 45 g KH = 439 kcal (1837 kJ)



Mit Passionsfrucht und Olive

3 Passionsfrüchte halbieren. Fruchtfleisch und 30 g flüssige Butter in einem Rührbecher mit dem Schneidstab pürieren und kalt stellen. 40 g Taggiasca-Oliven (ohne Kern; abgetropft) hacken. Risotto wie im Grundrezept (siehe links oben) zubereiten. Dabei die Zwiebeln in 10 g Passionsfruchtbutter glasig dünsten. Zum Schluss statt der 20 g Butter restliche Passionsfruchtbutter unter den Risotto rühren. Mit den Oliven bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 26 g F, 44 g KH = 481 kcal (2009 kJ)

Neu abgemischt

Auch eine einfache Salatgurke oder ein gewöhnlicher Kopfsalat haben das Zeug zum großen Durchbruch. Man muss ihnen nur die richtigen Partner zur Seite stellen und sie gemeinsam wirken lassen



– Eiersalat Seite 62/63

– Rote Bete Seite 64/65

– Gurkensalat Seite 66/67

– Nudelsalat Seite 68/69

– Kopfsalat Seite 70/71

Wo Ei zum anderen kommt

— Ostern ist nur einmal im Jahr. Aber **Eiersalat** zum Brunch mögen wir auch an allen anderen Tagen. Außerdem passt er auch super zum Mittagessen, Abendbrot und Picknick...



Klassisch

Mit
Joghurt &
Mayo

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

6 Eier (Kl. M) anstechen und in kochendem Wasser 8–10 Minuten hart kochen. Eier abschrecken und pellen. **80 g Gewürzgurken** in feine Streifen schneiden. **1 Bund Schnittlauch** in Röllchen schneiden, Kresse von **1 Beet** schneiden. **80 g Mayonnaise** mit **50 g Joghurt** (3,5 % Fett), **1 TL mittelscharfem Senf**, **1 TL körnigem Senf**, **6–8 EL Milch**, **3 EL Gurkenwasser**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** glatt rühren. **1 Ei** vierteln, restliche Eier grob schneiden. Mit Sauce, Schnittlauch und Kresse mischen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 25 g F, 4 g KH = 294 kcal (1233 kJ)



Spargel-Eier

6 Eier (Kl. M) kochen, pellen (siehe linke Seite). **200 g grünen Spargel** im unteren Drittel schälen, Enden kappen. Stangen schräg in Stücke schneiden, **100 g Zuckerschoten** dritteln. Beides in **Salzwasser** 2 Minuten kochen, abschrecken, abtropfen lassen. 3 von **6 Sardellenfilets** fein schneiden. Blätter von **4 Stielen glatter Petersilie** abzupfen, fein schneiden. **2–3 El Weißweinessig** mit **6 El Olivenöl**, Salz, Pfeffer, **1 Prise Zucker**, **25 g Kapern**, Sardellen und Petersilie verrühren. 1 Ei vierteln, restliche Eier grob schneiden. Mit Gemüse-Mischung und Vinaigrette mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 22 g F, 3 g KH = 263 kcal (1104 kJ)



Krabben-Eier

6 Eier (Kl. M) kochen und pellen (siehe linke Seite). **100 g Joghurt** (3,5 % Fett) mit **40 g Mayonnaise**, **30 g Meerrettich** (Glas), **6 El Milch**, Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** verrühren. **50 g Frisée-Salat** waschen, abtropfen lassen. **100 g Radieschen** putzen und in feine Scheiben oder Stifte schneiden. **½ Bund Dill** ohne Stiele grob schneiden. 1 Ei vierteln, restliche Eier grob schneiden. Mit der Sauce, Radieschen, Frisée-Salat, Dill und **100 g Krabbenfleisch** mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 17 g F, 5 g KH = 243 kcal (1020 kJ)



Asia-Eier

6 Eier (Kl. M) kochen, pellen (siehe linke Seite). **10 g frischen Ingwer** fein schneiden. Mit **120 g Seidentofu**, **1 Ti Wasabipulver**, **1 El Limettensaft**, **2 El Milch**, Salz, Pfeffer, **1 Prise Zucker** glatt rühren. Korianderblätter von **6 Stielen** schneiden. **120 g Gurke** längs halbiieren, quer in dünne Scheiben schneiden. **1 Avocado** halbieren, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden. **½ rote Chili** in Ringe schneiden. Gemüse-Mischung mit **1 El Limettensaft** mischen. 1 Ei vierteln, restliche Eier grob schneiden. Mit Sauce, Gemüse-Mischung, Koriander und **1–2 El geröstetem Sesam** mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 16 g F, 6 g KH = 223 kcal (936 kJ)



Curry-Eier

6 Eier (Kl. M) kochen und pellen (siehe linke Seite). **100 g Joghurt** (3,5 % Fett) mit **40 g Mayonnaise**, **1 Ti mildem Currysplätscher**, **2–3 El Milch**, **½ Ti gemahlener Kurkuma**, **1 El Zitronensaft**, Salz, Pfeffer, **1 Prise Zucker** verrühren. **120 g Staudensellerie** (mit Grün) in feine Streifen schneiden. **1 Apfel** achtsam entkernen, in feine Spalten schneiden. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sellerie, Äpfel und Zwiebeln mit **1 El Zitronensaft** mischen. 1 Ei vierteln, restliche Eier grob schneiden. Mit Gemüse-Mischung und Sauce mischen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 17 g F, 15 g KH = 268 kcal (1124 kJ)

Alles auf Rot

— Vorbei die Zeiten, in denen **Rote Bete** bloß Königsberger Klopse flankierte. Heute ist sie selbst der Star und schmückt sich mit Hering, Lachs, Rauke und Mango



Fisch sucht Bete

Mit Lachs

500 g gekochte **Rote Bete** wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten.
2 Orangen schälen, weiße Haut entfernen. Orangen und Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
1 kleine Fenchelknolle dünn hobeln, das Grün beiseitelegen. Fenchel, Rote Bete, Orangen und
200 g Graved Lachs anrichten. 100 g Crème fraîche mit 2 Ei süßem Senf glatt rühren, darüber-
träufeln. Mit Fenchelgrün und je 1 Ti Kapern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 19 g E, 19 g F, 23 g KH = 360 kcal (1513 kJ)



Mit Meerrettich

Vegan

GRUNDREZPT FÜR 2–3 PORTIONEN

500 g kleine Rote Bete in Salzwasser 40 Minuten garen. 3 El Weißweinessig, 5 El Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Bete abschrecken, pellen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!), in dünne Scheiben schneiden und 10–15 Minuten im Dressing ziehen lassen. Rote Bete mit Dressing auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Meerrettich und 2 El gehackter krauser Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 2 g E, 16 g F, 11 g KH = 213 kcal (895 kJ)



Mit Mango

Vegan

500 g gekochte Rote Bete wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten und in dünne Scheiben auf Tellern anrichten. ½ Mango schälen, fein würfeln. 1 kleine rote Paprikaschote putzen, fein würfeln. 4 El Limettensaft, 2 El Sesam-, 4 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Paprika und Mango zugeben. Auf die Rote Bete geben. Mit Blättern von 6 Stielen Koriandergrün und Chiliflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 3 g E, 20 g F, 20 g KH = 287 kcal (1207 kJ)



Mit Hering

500 g gekochte Rote Bete wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten und in dünne Scheiben schneiden. 4 El Essig, ½ Tl Zucker, 8 El Öl, 2 El Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 50 g Cornichons, 1 Apfel und 30 g Schalotten fein würfeln und zugeben. 4–6 Bismarck-Hering-Filets schräg dritteln, mit Beten anrichten. Mit Dressing und je 3 Tl Schmand beträufeln. Spitz von 4 Stielen Dill darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 17 g E, 48 g F, 25 g KH = 622 kcal (2609 kJ)



Mit Mozzarella und Rauke

500 g gekochte Rote Bete wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten und in dünne Scheiben schneiden. 250 g abgetropften Büffelmozzarella in Scheiben schneiden. Beides auf 40 g Rauke anrichten. 4 El Aceto balsamico, 8 El Olivenöl, Salz und Pfeffer und ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale verrühren, über den Salat geben. Mit etwas Fleur de sel bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 12 g E, 32 g F, 11 g KH = 399 kcal (1671 kJ)

Gurke im Glück

— Sollten Sie zu denjenigen gehören, die **Gurkensalat** bisher allenfalls als kleine Beilage akzeptiert haben, wird sich das mit diesen zwei Seiten hier ändern, mit Sicherheit!



Mit Erdnüssen und Chili

250 g Bio-Salatgurke waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler bis zu den Kernen in lange Streifen schneiden. **½ rote Chilischote** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Von **1 Bio-Limette** 1 TL Schale fein abreiben und 1 EL Saft auspressen. **1 TL helle Sesamsaat** in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. Von **8 Stielen Koriandergrün** die Blätter abzupfen und grob schneiden. **30 g Erdnüsse** grob hacken. Gurken, Chili, Limettensaft und -schale mit Koriandergrün mischen, mit **Salz** würzen und mit Erdnüssen und Sesamsaat bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 9 g F, 4 g KH = 126 kcal (528 kJ)



Gurkensalat klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Von **3 Stielen Dill** die Ästchen abzupfen und fein schneiden. **250 g Bio-Salatgurke** waschen und trocken tupfen. Gurke in dünne Scheiben schneiden (oder hobeln) und in einer Schüssel mit Dill, **1 El Weißweinessig**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** mischen. Kurz ziehen lassen. **1 El neutrales Öl** zugeben, gut mischen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 5 g F, 2 g KH = 62 kcal (262 kJ)



Mit Bacon und Kürbiskernen

10 g Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann grob hacken. **20 g Bacon** (in Scheiben) in derselben Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je 2 Minuten braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Kleine Stücke brechen. **250 g Bio-Salatgurke** waschen, trocken tupfen und in 4 cm lange Stifte schneiden (oder hobeln), mit Bacon, **1 El Apfelessig** und **1½ El steirischem Kürbiskernöl** mischen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen. Mit gehackten Kürbiskernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 13 g F, 2 g KH = 144 kcal (606 kJ)



Mit Avocado und Hüttenkäse

250 g Bio-Salatgurke waschen, trocken tupfen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **1 Avocado** (200 g) längs halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale herausheben und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Gurke mit Avocado, **1 El süßem Senf**, **1 El Essig** und **1 El Rapsöl** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gurkensalat in 2 Schalen anrichten, je **1–2 El Hüttenkäse** darauf verteilen und anschließend mit **Gartenkresse** von **½ Beet** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 15 g F, 6 g KH = 194 kcal (811 kJ)



Mit Joghurt, Honig und Pistazien

30 g geröstete und gesalzene Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. **250 g Bio-Salatgurke** waschen, trocken tupfen und 1 cm groß würfeln. Gurken mit **20 g Joghurt** (3,5 % Fett), **1½ El Zitronensaft** und der Hälfte der Pistazien mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gurkensalat in 2 Schalen anrichten, mit **je 1 El Honig** beträufeln und mit den restlichen Pistazien bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 6 g F, 15 g KH = 130 kcal (548 kJ)

...und damit Pasta!

— Wahrscheinlich ist er der am häufigsten mitgebrachte Partysalat. Wir finden: vollkommen zu Recht Der **Nudelsalat** ist zeitlos und immer wieder umwerfend lecker



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

400 g kurze Nudeln (z. B. Penne) nach Packungsanleitung in kochendem **Salzwasser** bissfest garen, abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln abschrecken, abtropfen lassen. 300 g **Fleischwurst** in Streifen schneiden. 100 g Gouda klein würfeln. 100 g abgetropfte **Cornichons** halbieren bzw. in feine Scheiben schneiden. 150 g Mayonnaise, 100 g Joghurt (1,5 % Fett), 100 ml Milch und 5 Ei Gurkenwasser mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Nudeln mit Wurst, Käse, Gurken und Dressing mischen, mit 2 Ei fein geschnittener glatter Petersilie bestreuen. Falls der Nudelsalat etwas zu dick sein sollte, mit etwas Nudelwasser verdünnen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 60 g F, 74 g KH = 986 kcal (4132 kJ)

Mamas
Bester



Caprese

400 g Nudeln wie im Grundrezept garen (siehe linke Seite), abgießen, **100 ml Nudelwasser** auffangen. Nudeln abschrecken, abtropfen lassen. **300 g Kirschtomaten** halbieren oder vierteln. **2 Becher Mini-Mozzarella-Kugeln** (à 285 g) abtropfen lassen. **1 Chilischote** waschen, putzen, längs halbieren, entkernen, in halbe Ringe schneiden. **Blätter von 4 Stielen Basilikum** abzupfen, grob schneiden. **8 El Olivenöl** mit **2 Ti Zitronensaft**, **50 ml Nudelwasser**, **Salz**, **Pfeffer**, **½ Ti Zucker** verrühren. Alles mischen, evtl. Nudelwasser zugeben. Mit **2 El gerösteten Pinienkernen** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 36 g F, 75 g KH = 762 kcal (3191 kJ)



Parmigiano

250 g grünen Spargel im unteren Drittel schälen, längs halbieren, in Stücke schneiden. **400 g Nudeln** wie im Grundrezept garen (siehe linke Seite), 1 Minute vor Garzeitende Spargel zugeben, mitgaren. Nudeln abgießen, **100 ml Nudelwasser** auffangen. **60 g Parmesan** fein reiben, **60 g Rauke** waschen, abtropfen lassen. **20 g Mayonnaise**, **50 g Joghurt** (3,5% Fett), **3 El Olivenöl**, **80–100 ml Nudelwasser**, **30 g Parmesan**, **Salz**, **Pfeffer** und **1 El Zitronensaft** verrühren. Nudeln, Spargel, Rauke, **60 g dünne zerzupfte Scheiben Parmaschinken** mischen. Mit restlichem Käse und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 20 g F, 72 g KH = 589 kcal (2465 kJ)



Antipasti

400 g Nudeln wie im Grundrezept garen (siehe linke Seite), abgießen, **100 ml Nudelwasser** auffangen. Nudeln abschrecken, abtropfen lassen. Je **200 g Zucchini**, **Aubergine** und **rote Paprika** waschen, putzen, in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Alles in der Pfanne mit **2 Zweigen Rosmarin** in **3–4 El Olivenöl** 10 Minuten hellbraun braten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Ti Senf** mit **8 El Olivenöl**, **80 ml Nudelwasser**, **Salz**, **1 Ti Honig**, **1 El Kapern** verrühren. Mit Gemüse und Nudeln mischen, evtl. Nudelwasser zugeben, **200 g Radicchio** fein schneiden, unterheben.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 28 g F, 75 g KH = 639 kcal (2679 kJ)



Griechisch

400 g Nudeln wie im Grundrezept garen (siehe linke Seite), abgießen, **100 ml Nudelwasser** auffangen. Nudeln abschrecken, abtropfen lassen. **250 g Tomaten** und **250 g Bio-Salatgurken** etwa gleich groß schneiden. **Blätter von 4 Stielen Minze** grob zerzupfen. **200 g Schafskäse** abtropfen lassen. **2–3 El Zitronensaft** mit **8 El Olivenöl**, **80 ml Nudelwasser**, **Salz**, **Pfeffer**, **½ Ti Zucker** und **2 Ti getrocknetem Oregano** verrühren. Alles mit **100 g kleinen schwarzen Oliven** mischen, evtl. Nudelwasser zugeben. Schafskäse darüberbröseln, mit **1 Ti Chiliflocken** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 39 g F, 75 g KH = 768 kcal (3215 kJ)

Köpfchen muss man haben!

— Knackfrisch vom Feld, mit beinahe krossen Blättern, so muss ein **Kopfsalat** sein. Wenn dann noch das richtige Dressing im Spiel ist – perfekt



2 Eier (Kl. M) 6 Minuten kochen, abschrecken, pellen. **30 g Weißbrot** in kleine Würfel schneiden. In 30 g heißer **Butter** und 2 El **Maiskeimöl** goldbraun braten, in einem Sieb abtropfen lassen. 150 g **Kopfsalat** putzen, waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. **20 g Mayonnaise** mit **80 g Joghurt** (3,5% Fett), **1 El Zitronensaft**, **20 g fein geriebenem Parmesan**, **Salz** und **1 Spritzer Worcestershiresauce** verrühren. Salat mit Brot und etwas Dressing behutsam mischen, mit Eierspalten anrichten. Mit **2 El geriebenem Parmesan** und **Pfeffer** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 35 g F, 11 g KH = 438 kcal (1836 kJ)



Mit Zitronen-Dressing

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

150 g Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Schale von **1 Bio-Zitrone** fein abreiben, den Saft auspressen. In einer Schüssel **80 g Joghurt** (3,5% Fett) mit **2 El Schlagsahne**, **2 El Wasser**, **2 El Zitronensaft** und der Hälfte der Zitronenschale verrühren, mit **Salz** und **1–2 Ti Zucker** abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren Salat behutsam mit etwas Dressing mischen, auf Tellern verteilen und mit restlicher Zitronenschale bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 5 g F, 3 g KH = 69 kcal (289 kJ)



Mit Kohlrabi und Kalbsschnitzeln

80 g Kohlrabi putzen, schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit **1 El Weißweinessig**, **1 Prise Fleur de sel** mischen und ziehen lassen. **160 g dünne Kalbsschnitzel** in 8 Scheiben schneiden, in **1 El heißem Olivenöl** in beschichteter Pfanne bei starker Hitze 1–2 Minuten braten, salzen, herausnehmen, stark mit **Pfeffer** würzen. **1 El Weißweinessig**, **1 Prise Fleur de sel** mischen, **3–4 El Olivenöl** unterrühren. **150 g Kopfsalat** putzen, waschen, trocken schleudern, in Stücke zupfen, behutsam mit dem Dressing mischen. Sofort mit Kohlrabi und Kalbsschnitzeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 21 g F, 1 g KH = 275 kcal (1150 kJ)



Mit Paprika und Basilikum

1 rote Paprika vierteln, entkernen. Mit der Haut nach oben auf einem Backblech unterm Backofengrill 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit feuchtem Küchentuch abdecken und 5 Minuten ausdämpfen lassen, häuten. **2 El Pinienkerne** rösten. **1 El Weißweinessig**, **1 Prise Fleur de sel** und **3–4 El Olivenöl** verrühren. **10 g Basilikum** in feine Streifen schneiden, unterheben. **150 g mundgerechte Kopfsalatblätter** mit Dressing, Pinienkernen und Paprika mischen, mit **Pfeffer** und **8 Basilikumblättern** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 22 g F, 4 g KH = 251 kcal (1050 kJ)



Mit Krabben und Speck

2 Scheiben durchwachsenen Speck in grobe Stücke schneiden und in **1 Ti Öl** knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **100 g Krabben** mit **1 Spritzer Zitronensaft**, **1 El Olivenöl**, **1 Ti gehacktem Dill** verrühren. **150 g Kopfsalat** putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. **1 El Weißweinessig** mit **1 Prise Fleur de sel** mischen, **3–4 El Olivenöl** und **1 Ti fein gehackten Dill** unterrühren. Kopfsalat mit Krabben, Speck und Dressing mischen, mit **Pfeffer** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 1 g KH = 293 kcal (1228 kJ)

Ins Netz gegangen

A large, dark fish fillet is positioned on the right side of the page, resting on a white, textured surface. It is garnished with small sprigs of green herbs and a few lemon slices. The lighting is soft, highlighting the texture of the fish and the garnish.

Mal schnell gemacht, mal eindrucksvoll aufgetischt:
Hier kommen 30(!) Serviervorschläge für Fisch-Fans und
solche, die noch überzeugt werden wollen

A close-up view of a plate containing a portion of fish, possibly salmon or trout, served with a variety of garnishes. The garnishes include finely shredded white onions, lemon slices, and small green sprouts. The presentation is elegant and appetizing.



– Skrei-Filet mit Kruste Seite 74/75

– Austern Seite 76/77

– Lachs-Carpaccio Seite 78/79

– Matjes Seite 80/81

– Graved Lachs Seite 82/83

– Jacobsmuscheln Seite 84/85

Schlemmerfilet à la maison

— Entspannter lässt sich Fisch kaum zubereiten: Das **Skrei-Filet** wird mit einer würzig-krümeligen Kruste versehen und schmurgelt seiner Vollendung entgegen



Mit Ciabatta-Kruste

1 Schalotte fein würfeln, in einer kleinen Pfanne in **1 El heißem Olivenöl** bei mittlerer Hitze glasig dünsten und abkühlen lassen. **70 g Ciabatta-Brot** entrinden, in grobe Würfel schneiden und im Blitzhacker zerkleinern. **40 g weiche Butter**, **1 El Olivenöl** und **2 Prisen Salz** mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten schaumig rühren. Erst Schalotten, **1 Eigelb** (Kl. M), **20 g gehackte grüne Oliven** (entsteint), **2 El fein geschnittenes Basilikum**, dann Brotbrösel unterrühren. **2 Skrei-Filets** (à 160 g; küchenfertig, ohne Haut) wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) vorbereiten, belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 31 g F, 13 g KH = 476 kcal (1998 kJ)

Gute
Deckung



Mit Weißbrotkruste

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

1 Schalotte fein würfeln, in 1 El heißem Olivenöl glasig dünsten, abkühlen lassen. 70 g Kastenweißbrot entrinden, grob würfeln, im Blitzhacker zerkleinern. 50 g weiche Butter und 2 Prisen Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten schaumig röhren. Schalotten, 1 Eigelb (Kl. M), 1 Ti fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2 El gehackte Dillspitzen unterröhren, dann Brotdösel. 2 Skrei-Filets (à 160 g; küchenfertig, ohne Haut) trocken tupfen, leicht salzen, aufs gefettete Blech setzen. Masse auf den Filets verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf mittlerer Schiene 12–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 30 g F, 17 g KH = 486 kcal (2036 kJ)



Mit Roggenbrötchenkruste

1 Schalotte fein würfeln, in 1 El heißem Olivenöl glasig dünsten, abkühlen lassen. 1 Roggenbrötchen (80 g) entrinden, grob würfeln, im Blitzhacker zerkleinern. 50 g weiche Butter und 2 Prisen Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten schaumig röhren. Erst Schalotten, 1 Eigelb (Kl. M), 10 g frisch geriebenen Meerrettich, 2 El gehackte krause Petersilie, dann die Brotdösel unterröhren. 2 Skrei-Filets (à 160 g; küchenfertig, ohne Haut) wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten, belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 30 g F, 16 g KH = 479 kcal (2006 kJ)



Mit Knäckebrotkruste

Von 2 Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne fein würfeln, in 1 El heißem Olivenöl glasig dünsten, abkühlen lassen. 50 g Vollkorn-Knäckebrot im Blitzhacker zerkleinern. 50 g weiche Butter und 2 Prisen Salz mit dem Handrührer 5 Minuten schaumig röhren. Erst Zwiebeln, 1 Eigelb (Kl. M), 2 Ti körnigen Senf, dann Brot unterröhren. 2 Skrei-Filets (à 160 g; küchenfertig, ohne Haut) wie im Grundrezept (siehe oben) vorbereiten, belegen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf mittlerer Schiene 12–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 30 g F, 17 g KH = 487 kcal (2041 kJ)



Mit Schüttelbrotkruste

1 Schalotte fein würfeln, in 1 El heißem Olivenöl glasig dünsten, abkühlen lassen. 50 g Südtiroler Speck fein würfeln. ½ Apfel entkernen, fein würfeln, mit 2 Ti Zitronensaft mischen. 50 g Schüttelbrot im Blitzhacker zerkleinern. 50 g weiche Butter und 2 Prisen Salz schaumig röhren. Erst Schalotten, 1 Eigelb (Kl. M), Speck, Apfelwürfel, 2 El gehackte glatte Petersilie, dann Brot unterröhren. 2 Skrei-Filets (à 160 g; küchenfertig, ohne Haut) wie im Grundrezept (siehe oben links) vorbereiten, belegen und bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 12–15 Minuten überbacken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 36 g F, 24 g KH = 590 kcal (2470 kJ)

Delikat essen

— Ein lauer Sommerabend, Freunde zu Gast auf der schattigen Terrasse, der Sauvignon blanc steht gut gekühlt parat, und dazu reichen Sie knackfrische **Austern**. Wie wäre das?



Mit Wasabi-Crème-fraîche

2 TL Wasabi-Paste mit 5 EL Crème fraîche glatt rühren. Von **1 Beet violetter Shiso-Kresse** die Blätter mit einer Schere abschneiden. Jeweils **1 TL Wasabi-Crème-fraîche** auf **12 geöffnete Austern** (siehe Grundrezept rechte Seite, oben links) geben. Mit Shiso-Kresse bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 19 g F, 8 g KH = 254 kcal (1063 kJ)

Farb-
klecks



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

12 Austern mit dem Austernmesser öffnen: Dazu jede Auster mit der bauchigen Seite nach unten und dem spitz zulaufenden Ende Richtung Körper platzieren. Mit dem Austernmesser vorne in das „Scharnier“ eindringen, das Messer drehen. Auster öffnen. Den oberen Schließmuskel durchtrennen. Austern mit **3–4 Zitronenspalten** anrichten und auf **Crushed Ice** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 1 g F, 4 g KH = 60 kcal (251 kJ)



Mit Gurken-Gin-Vinaigrette

1 Mini-Bio-Salatgurke (200 g) waschen. Das Fruchtfleisch längs in dünnen Streifen bis zu den Kernen abschneiden und fein würfeln. Mit **½ TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale**, **3 EL Zitronensaft** und **3 EL Gin** mischen. Vinaigrette auf **12 geöffneten Austern** (siehe Grundrezept links) verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 1 g F, 6 g KH = 115 kcal (481 kJ)



Mit Paprika-Sellerie-Vinaigrette

140 g rote Paprika entkernen, in feine Würfel schneiden. **60 g Staudensellerie** entfädeln, fein würfeln. **4 Stiele Koriandergrün** mit den zarten Stielen fein hacken, mit Paprika, Sellerie, **3–4 EL Limettensaft**, **¼ TL Piment d'Espelette** und **2–3 Spritzen Tabasco** mischen. Vinaigrette auf **12 geöffneten Austern** (siehe Grundrezept oben) verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 1 g F, 9 g KH = 92 kcal (386 kJ)



Mit Lardo

3–4 Scheiben Lardo di Colonnata (italienisch gewürzter fetter Speck; z. B. über www.genusshandwerker.de; à ca. 10 g) quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Speck in einer beschichteten Pfanne glasig braten. Jeweils 3 Streifen Speck auf **12 geöffneten Austern** (siehe Grundrezept oben) verteilen und mit **2 EL Gartenkresse** bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 18 g F, 4 g KH = 221 kcal (925 kJ)

Ein Fisch für jede Spielart

— Als leichtes Mittagessen oder als Vorspeise im Menü: **Lachs-Carpaccio** ist immer eine gute Idee und begeistert mal mit leicht scharfer, säuerlicher oder fruchtiger Note



Herrlich
frisch

Mit Parmesan, Rauke und Zitronen-Dressing

ALLE REZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

In einer Schüssel **2 El Zitronensaft** mit **3 El Olivenöl** und **1 El kaltem Wasser** verrühren. Dressing mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **60 g feine Rauke** putzen, verlesen, waschen und trocken schleudern. **20 g reifen Parmesan** in feine Späne hobeln. **4 x 80 g Lachsfilet** (Sushi-Qualität) in dünne Scheiben schneiden, mit Rauke und Parmesan anrichten, mit Zitronen-Dressing beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 18 g F, 0 g KH = 236 kcal (989 kJ)



Mit Tomaten und Paprika-Öl

1 rote Zwiebel (60 g) in Spalten schneiden, mit 1 TL Weißweinessig mischen, 5 Minuten ziehen lassen. 8 EL Olivenöl im Topf stark erhitzen, vom Herd nehmen, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver zugeben. 4 x 80 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) und 4 Tomaten (à 80 g) in sehr dünne Scheiben schneiden, mit den roten Zwiebeln anrichten. Mit warmem Paprika-Öl beträufeln und 5 Minuten ruhen lassen. Mit 4 TL salzarme Sojasauce beträufeln, mit einigen Basilikumblättern, Fleur de sel und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 29 g F, 4 g KH = 353 kcal (1478 kJ)



Mit Avocado und Passionsfrucht

Das Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten kurz pürieren, aufkochen, durch ein feines Sieb streichen. Mit 3 EL Olivenöl, 2 EL kaltem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Fruchtfleisch von 1 Avocado in Scheiben schneiden, mit 1 EL Limettensaft beträufeln. 4 x 80 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Avocado anrichten, mit Passionsfrucht-Dressing bepinseln, 5 Minuten ruhen lassen. 4 TL Crème fraîche in kleinen Klecksen darauf verteilen, mit 1 Handvoll hellen Frisée-Salatblättern (in feinen Streifen), Chiliflocken und Fleur de sel bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 24 g F, 3 g KH = 300 kcal (1254 kJ)



Mit Ingwer und Yuzu-Mayonnaise

1–2 TL Yuzu-Saft, 1 Ei (Kl. M; zimmerwarm) und 120 ml Öl in ein hohes Gefäß geben, Schneidstab hineinstellen und langsam nach oben ziehen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz würzen, kalt stellen. 4 x 80 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) in sehr dünne Scheiben schneiden, dicht nebeneinanderlegen. Mit etwas Yuzu-Mayonnaise bepinseln, 5 Minuten ruhen lassen. Mit 4 TL eingelegtem Ingwer (in feinen Scheiben), etwas Daikon-Kresse (geschnitten), 2 TL Sesamsaat und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 25 g F, 2 g KH = 309 kcal (1294 kJ)



Mit Radieschen und Senf-Dressing

4 Radieschen in feine Scheiben und 1 rote Zwiebel (60 g) in feine Ringe hobeln, getrennt mit je 1 Spritzer Essig vermischen, 5 Minuten ziehen lassen. 10 g süßen Senf mit 10 g grobem Senf, 5 EL Olivenöl, 2 EL kaltem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Ästchen von 3 Stielen Dill abzupfen, die Hälfte fein schneiden, zum Dressing geben. 4 x 80 g Lachsfilet (Sushi-Qualität) in 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit Radieschen, roten Zwiebeln und restlichem Dill anrichten, mit Senf-Dressing beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 21 g F, 1 g KH = 266 kcal (1114 kJ)

Feiner Fang

— Die Saison ist kurz, die Fangemeinde riesig: Wenn aus jungen Heringen **Matjes** werden, gibt's kein Halten mehr. Fünf frische Ideen für einen, der sich rar macht



Mit roten Zwiebeln

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

2 mittelgroße rote Zwiebeln in feine Ringe hobeln. Zwiebeln und **etwas Salz** mit den Händen 30 Sekunden kneten. Blättchen von **2–3 Stielen krauser Petersilie** abzupfen, grob schneiden und untermischen. Mit **2–3 Matjes-Doppelfilets** (ca. 1 ½ Doppelfilets pro Person) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 24 g F, 3 g KH = 336 kcal (1409 kJ)

Der
Klassiker



Mit Asia-Avocado

15 g Ingwer und 1 rote Chilischote fein hacken. Mit 1 TL Limettenschale, 3 EL Limettensaft, Zucker und Salz verrühren. Das Weiße und Hellgrüne von 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, 1 Avocado schälen, entkernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden, Blätter von 12 Stielen Koriandergrün abzupfen und unterheben. Mit 2–3 Matjes-Doppelfilets und 1 EL heller Sesamsaat (geröstet) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 38 g F, 10 g KH = 516 kcal (2160 kJ)



Mit Paprika

3 rote Paprika waschen, vierteln. Unter dem heißen Backofengrill 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Herausnehmen, mit feuchtem Küchentuch abdecken, ausdämpfen lassen, häuten, klein schneiden. 3 EL Aceto balsamico, 2 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 1 Zwiebel hobeln, mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen 30 Sekunden kneten. Paprika, Zwiebeln, 3 EL Taggiasca-Oliven und 60 g Rauke mit den Dressing mischen, mit 2–3 Matjes-Doppelfilets Matjes anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 41 g F, 12 g KH = 553 kcal (2310 kJ)



Mit Tomaten-Salsa

400 g Tomaten halbieren, entkernen, in kleine Würfel schneiden, mit 4 EL Ketchup mischen und mit Salz würzen. 2 TL grünen Pfeffer hacken, 100 g Silberzwiebeln halbieren und unter die Tomaten heben. Blätter von 3 Stielen Basilikum abzupfen, grob schneiden und unterheben. Mit 2–3 Matjes-Doppelfilets und 20 g Pinienkernen (geröstet) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 30 g F, 18 g KH = 474 kcal (1986 kJ)



Mit Apfelschmand

1 Zwiebel fein hobeln, mit etwas Salz bestreuen und mit den Händen 30 Sekunden kneten. 1 Apfel entkernen, fein hobeln, mit 1–2 EL Zitronensaft beträufeln. Je 150 g Joghurt und Schmand verrühren, Zwiebeln und Apfel unterheben. 3 EL Dillspitzen (fein geschnitten) und 1 Beet Gartenkresse (abgeschnitten) unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2–3 Matjes-Doppelfilets anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 44 g F, 21 g KH = 624 kcal (2614 kJ)

Lachs mal wieder!

— Wer **Graved Lachs** selbst beizen will, braucht etwas Geduld. Wenn es schnell gehen soll: Fertigen Fisch kaufen und mit genialer Garnitur für Aha-Effekte sorgen



Graved Lachs mit Meerrettichcreme

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Meerrettich (Glas), 2 TL Sahnemeerrettich, 1 TL Schmand, 2 EL Milch, Salz und Pfeffer verrühren, in einen Einwegspritzebeutel füllen und kalt stellen. Ästchen von 2 Stielchen Dill abzupfen und grob schneiden. Ca. 220 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben) leicht überlappend auf einer Platte anrichten. Meerrettichcreme und Dill darauf verteilen, mit 1 EL frisch gehobeltem Meerrettich bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 16 g F, 2 g KH = 255 kcal (1067 kJ)



Mit Pumpernickel

1 Scheibe Pumpernickel (ca. 50 g) im Blitzhacker fein zerkleinern. Von 1 Stiel Dill die Ästchen abzupfen und sehr fein schneiden.
1 Essiggurke fein würfeln. 1 El Kapern abtropfen lassen. Dill mit 2 Ti Honig, 1 Ti mittelscharfem Senf und 1 Ti körnigem Senf verrühren.
Ca. 220 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben) leicht überlappend auf einer Platte anrichten. Mit der Honig-Senf-Sauce bestreichen und mit Pumpernickel, Gurken und Kapern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 13 g F, 15 g KH = 292 kcal (1223 kJ)



Mit Gurke und Sesam

200 g Bio-Salatgurke in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit etwas Salz mischen und im Sieb 10 Minuten abtropfen lassen. 10 g frischen Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Blättchen von 4 Stielen Koriandergrün abzupfen. Mit Ingwer, 150 g Seidentofu und 1 El Zitronensaft mit dem Schneidstab fein pürieren. Gurken gut ausdrücken. Ca. 220 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben) leicht überlappend auf einer Platte anrichten. Gurken darauf verteilen, mit der Ingwer-Koriander-Sauce beträufeln und mit 1 El gerösteter heller Sesamsaat bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 19 g F, 3 g KH = 308 kcal (1289 kJ)

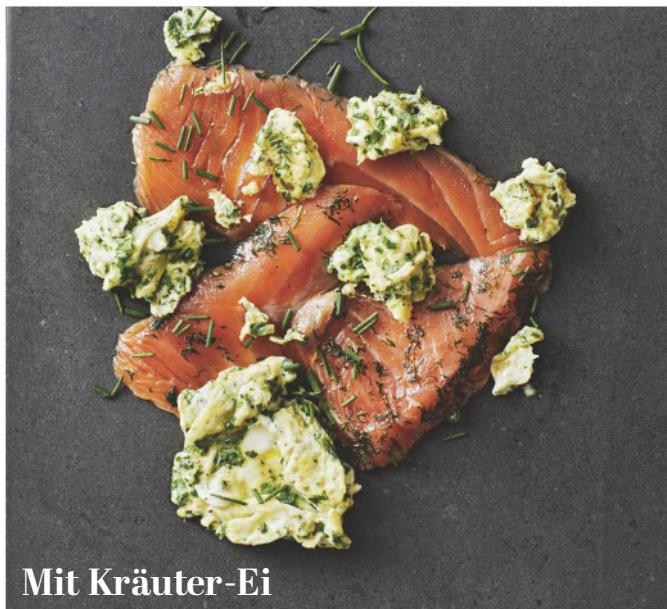


Mit Waldorfsalat

1 El Mayonnaise, 1 El Salatcreme (z.B. Miracle Whip), 4 El Milch, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Tabasco verrühren.
180 g Knollensellerie schälen, in dünne Stifte schneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
1 Möhre (100 g) schälen und grob raspeln. ½ Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 20 g Walnusskerne grob hacken.
Mit Sellerie, Möhre und Apfel unter die Creme heben. **Ca. 220 g Graved Lachs** (in dünnen Scheiben) leicht überlappend auf einer Platte mit dem Waldorfsalat anrichten. Mit Kresse von ½ Beet bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 33 g F, 14 g KH = 485 kcal (2029 kJ)



Mit Kräuter-Ei

4 Eier (Kl. M) mit 2–3 El Schlagsahne, Salz, Pfeffer, 1 El gehackter glatter Petersilie und 1 El gehacktem Kerbel verquirlen. Ca. 220 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben) leicht überlappend auf einer Platte verteilen. 1 Ti Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ei-Mischung darin bei kleiner Hitze 3–4 Minuten braten, dabei die Masse immer wieder mit einem Pfannenwender von außen nach innen schieben. Rührei auf dem Lachs anrichten, mit 1 El Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 27 g F, 2 g KH = 405 kcal (1669 kJ)

In Schale geworfen

— Sie bringt die Bühne gleich mit: Die **Jakobsmuschel** ist geübt in Sachen große Inszenierung und versteht sich bestens mit ihren neuen Nebendarstellern



Mit Chorizo und Romanesco

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1 kleinen Bio-Romanesco (400 g) putzen und in Röschen teilen. In kochendem **Salzwasser** 5–6 Minuten garen. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. **1 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **8 dünne Scheiben Chorizo** darin bei mittlerer Hitze 30 Sekunden braten. Romanesco zugeben, erwärmen, warm stellen. **1 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) darin bei starker Hitze 1 Minute braten, wenden, bei milder Hitze 2 Minuten fertig braten, mit Salz würzen. Jakobsmuscheln mit Romanesco und Chorizo nach Belieben in gesäuberten Muschelschalen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 3 g KH = 183 kcal (765 kJ)

Fine
Dining



Mit Sellerie-Apfel-Salat

400 g Knollensellerie schälen, waschen. Sellerie erst in Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit **2 El Zitronensaft** und **Salz** kurz kneten. **1 Apfel** waschen, bis zum Kerngehäuse in dünne Scheiben hobeln, diese in Streifen schneiden und zum Sellerie geben. Beides mit **80 g fettreduzierter Mayonnaise** und **200 g Joghurt** (3,5% Fett) verrühren, mit Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** würzen. **20 g Walnusskerne** hacken, unterheben. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit Sellerie-Apfel-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 16 g F, 14 g KH = 254 kcal (1062 kJ)



Mit Beurre blanc und Spinat

30 g Schalotten fein würfeln und im Topf in **1 El Butter** glasig dünsten. **4 Stiele Estragon** grob schneiden. Mit **1 El Weißweinessig**, **200 ml Fischfond** und **100 ml Wermut** in den Topf geben und auf 80 ml einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb gießen. **1 El Butter** in einer Sauteuse erhitzen, **100 g Babyleaf-Spinat** darin zusammenfallen lassen, mit **Salz** würzen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Reduktion aufkochen, mit Salz, Pfeffer und **1 Prise Zucker** würzen. **100 g kalte Butterstückchen** nach und nach unterrühren (nicht kochen!). Muscheln mit Spinat und Beurre blanc servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 32 g F, 3 g KH = 342 kcal (1435 kJ)



Mit gebratenem Salat und Trüffeln

280 g Romanasalat putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. **2 El Butter** und **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, Romanasalat darin bei starker Hitze 1 Minute braten, anschließend bei milder Hitze 2 Minuten weiterbraten, dabei mit **Salz** würzen. **20 g schwarze Trüffeln** darüberhobeln und untermischen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit gebratenem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 14 g F, 2 g KH = 172 kcal (719 kJ)



Mit Paprikakompott

1 rote Paprika (240 g) putzen, waschen, vierteln und in kochendem **Salzwasser** 6 Minuten garen. Sofort in Eiswasser abschrecken und häuten. Paprika in 1–2 cm große Stücke schneiden. **30 g Pflaumenmus** (Glas) mit **2 El Shiro-Dashi**, **1–2 El Wasser** und **1 El Olivenöl** verrühren, Paprikastücke untermischen. **4 ausgelöste Jakobsmuscheln** (à 40 g) wie im Grundrezept (siehe linke Seite) braten. Muscheln mit Paprikakompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 6 g KH = 134 kcal (560 kJ)

Alles im Fluss

Ziegenkäse im Speckmantel, Feta unter Walnuss und Honig oder selbst gemachter Frischkäse mit Kräutern – unsere Ideen für diese fünf Käse-Klassiker werden Sie dahinschmelzen lassen



Foto: Jorma Gottwald

- 
- Ziegenkäsetaler Seite 88/89
 - Labneh Seite 90/91
 - Feta Seite 92/93
 - Harzer Käse Seite 94/95
 - Vacherin Seite 96/97

Eine runde Sache

— **Ziegenkäsetaler** sind fein säuerlich im Geschmack und mit ihrer zurückhaltenden Art ein verlässlicher Begleiter zu allerlei Gemüse, Speck oder kräftigem Chutney



Von 8 Scheiben Bacon je 2 über Kreuz legen und je $\frac{1}{2}$ TL Rosmarinnadeln (grob gehackt) in die Mitte geben. Je 1 Ziegenkäsetaler (à 40 g; z. B. Picandou) daraufsetzen und mit je $\frac{1}{2}$ TL Rosmarinnadeln (grob gehackt) bestreuen. Überstehenden Bacon darüberklappen. In einer Pfanne in 1 Ei Öl 5 Minuten braten, dabei 1-mal wenden. Auf mit Vinaigrette beträufeltem Blattsalat anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 19 g F, 3 g KH = 220 kcal (924 kJ)



Mit Pinienkernen

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und anschließend abköhlen lassen. **4 Ziegenkäsetaler** (à 40 g; z.B. Picandou) mit den Blättern von **3 Stielen Basilikum**, den Pinienkernen und **4 El Olivenöl** anrichten. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 17 g F, 2 g KH = 185 kcal (776 kJ)



Mit Chutney

40 g Schalotten, **250 g frische** und **80 g getrocknete Aprikosen** in Würfel schneiden, **25 g frischen Ingwer** hacken. Mit **80 ml Obstessig**, **3 Tl gelber Senfsaat** und **1–2 Tl Currysüppchen** aufkochen und offen 10–15 Minuten einkochen lassen. **5–6 El Agavendicksaft** und **1 Prise Salz** unterrühren, abköhlen lassen. Mit **4 Ziegenkäsetaltern** (à 40 g; z.B. Picandou) und **Papadams** anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 8 g F, 35 g KH = 265 kcal (1113 kJ)

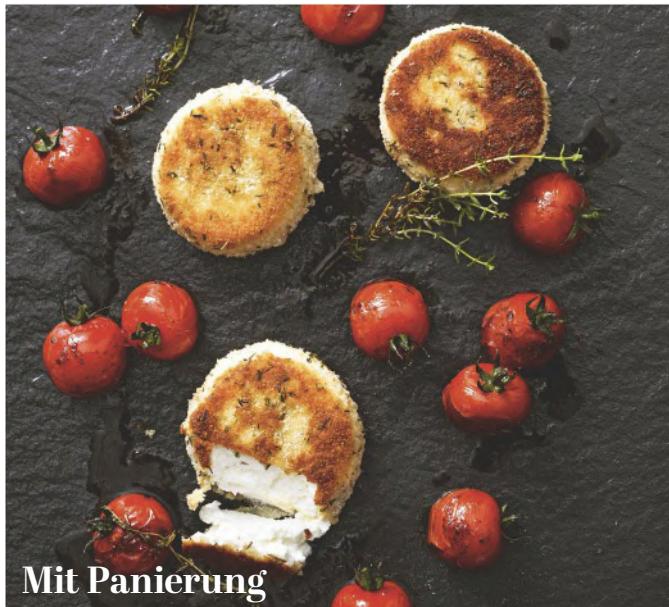


Mit Gemüse-Tatar

Je **1 gelbe** und **rote Paprikaschote** (à 180 g) und **200 g Zucchini** putzen und in feine Würfel schneiden. Mit **Salz**, **3 El Schnittlauchröllchen**, **2 El Aceto balsamico bianco** und **3 El Olivenöl** mischen. Mit **grünem Tabasco** würzen. **1 Bund Rauke** putzen, waschen, trocken schleudern. **4 Ziegenkäsetaler** (à 40 g; z.B. Picandou) mit dem Gemüse-Tatar anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 13 g F, 6 g KH = 172 kcal (721 kJ)



Mit Panierung

Blätter von **8 Stielen Thymian** und **50 g Semmelbrösel** mischen. **4 Ziegenkäsetaler** (à 40 g; z.B. Picandou) nacheinander in **2 El Mehl**, **1 verquiritem Ei** und **Bröseln** wenden. In **2 El Öl** 3–4 Minuten braten, warm stellen. **4 Stiele Thymian** und **250 g Kirschtomaten** im heißen Öl braten. Mit **2 Tl Zucker** bestreuen, mit **3 El Aceto balsamico** ablöschen. Mit dem Ziegenkäse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 11 g F, 19 g KH = 206 kcal (866 kJ)

Frisch, frischer, Frischkäse

— **Labneh** ist ein Klassiker der levantinischen Küche und ganz einfach selbst herzustellen. Lassen Sie ihn zunächst gepflegt abhängen, dann herhaft oder süß punkten



Mit Gurke und Gewürzen

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Ein Sieb mit einem feuchten Mulltuch auslegen. **800 g Sahnejoghurt** (10% Fett) mit **2 TL Salz** verrühren, ins Tuch geben und 24–48 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Labneh in 4 Portionen teilen, jeweils im Tuch zu kleinen Kugeln formen. **1 Bio-Salatgurke** längs halbieren, entkernen und fein würfeln. **3 EL helle Sesamsaat** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Hälfte des Sesams mit **1 TL Meersalz** im Mörser zerstoßen. Restlichen Sesam, **2 EL getrockneten Thymian**, **1 EL Sumach** und je **1 EL getrockneten Oregano** und **Majoran** zugeben. Labneh mit Gurke anrichten, mit der Gewürzmischung bestreuen und mit **4 EL Olivenöl** beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit 48 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 35 g F, 11 g KH = 411 kcal (1725 kJ)

Etwas Geduld, bitte!



Als Kräuterbällchen in Öl

Labneh wie im Grundrezept zubereiten (siehe linke Seite). Labneh mit leicht geönten Händen zu kleinen Kugeln formen. Blätter von **6 Stielen Thymian**, je **4 Stielen glatter Petersilie, Estragon und Minze** hacken. Mit **1 El fein abgeriebener Bio-Zitronenschale, 1 Tl schwarzem Pfeffer, 1 Tl Chiliflocken** und **1 fein gehackten Knoblauchzehe** mischen. Bällchen in der Gewürz-Kräutermischung wälzen und in ein Schraubglas geben. Mit **Oliveneöl** bedecken, anschließend mindestens 24 Stunden kalt stellen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit 72 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 29 g F, 8 g KH = 329 kcal (1384 kJ)



Mit geröstetem Blumenkohl

Labneh wie im Grundrezept zubereiten (siehe linke Seite), dabei **1 El getrocknete Minze** unterrühren. Labneh in 4 Portionen teilen, jeweils im Tuch zu kleinen Kugeln formen. **500 g Blumenkohl** putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und auf einem Backblech mit **4 El Oliveneöl, Salz und Pfeffer** mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von oben 20 Minuten rösten. Blätter von **3 Stielen Minze** in feine Streifen schneiden. Labneh mit dem Blumenkohl anrichten, mit **4 El Oliveneöl und 2 El Zitronensaft** beträufeln und mit Minze und **1 Tl Chiliflocken** bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ziehzeit 48 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 39 g F, 9 g KH = 438 kcal (1839 kJ)



Mit Ofengemüse und Mandeln

Labneh wie im Grundrezept zubereiten (siehe linke Seite). **6 El Oliveneöl, 1 Tl Salz, 1 Tl Raz el Hanout, 1 El Honig und 2 El Zitronensaft** mischen. **75 g ungeschälte Mandeln** grob hacken und zugeben. **500 g Möhren** und **300 g Petersilienwurzeln** schälen, längs und quer halbieren und mit dem Gewürzöl in einer Auflaufform mischen. Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 20–25 Minuten garen. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** fein hacken. Labneh mit dem Ofengemüse anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit 48 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 44 g F, 21 g KH = 561 kcal (2357 kJ)



Mit Pistazien und Beeren

Ein Sieb mit einem feuchten Mulltuch auslegen. **800 g Sahnejoghurt** (10% Fett) mit **½ Tl Salz** und **2 El Puderzucker** verrühren, in das Tuch geben und 24–48 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. **100 g Pistazien** mittelfein hacken. Labneh mit leicht geönten Händen zu kleinen Kugeln formen und in den Pistazien wälzen. **400 g gemischte Beeren** (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren) verlesen, mit **2 El Zitronensaft** mischen, anschließend mit dem Labneh anrichten. Mit **3 El Ahornsirup** beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Ziehzeit 48 Stunden

PRO PORTION 12 g E, 33 g F, 26 g KH = 475 kcal (1992 kJ)

Griechischer Fünfkäsehoch

— Gedanklich wähnen wir uns in einer kleinen heimeligen Taverne, ein eisgekühltes Glas Retsina in der Hand und auf dem Teller? **Feta!** Fünfmal anders, fünfmal lecker



Mit Kartoffeln und Rosmarin

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

400 g **festkochende Kartoffeln** schälen, waschen, ca. 1 cm groß würfeln und trocken tupfen. 3 El **Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 5 Minuten rundum anbraten, dabei mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Rosmarinnadeln von 2 Zweigen** und **40 g abgetropfte Oliven** zugeben. 200 g **Feta-Käse** trocken tupfen. Eine kleine Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ El **Olivenöl** fetten, Feta hineinsetzen und mit $\frac{1}{2}$ El **Olivenöl** beträufeln. Kartoffeln darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Mit Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 46 g F, 26 g KH = 622 kcal (2609 kJ)



Mit Mandel-Fenchelsaat-Bröseln

30 g Mandelkerne (mit Haut) mittelfein hacken. Von 2 Stielen glatter Petersilie die Blätter abzupfen und fein hacken. Mandelkerne, 4 El Panko-Brösel, die Hälfte der Petersilie, 1 Tl Fenchelsaat, 1 Tl Zitronensaft und 2 El Olivenöl mischen. 200 g Feta-Käse trocken tupfen. Eine kleine Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ El Olivenöl fetten. Käse hineinsetzen und mit 1 El Olivenöl beträufeln. Nach Grundrezept (siehe linke Seite) im Backofen zubereiten. Mit Pfeffer würzen, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 49 g F, 16 g KH = 609 kcal (2552 kJ)



Mit Spitzpaprika und Kapern

200 g Spitzpaprika putzen, waschen und in Ringe schneiden. Von 3 Stielen Oregano die Blättchen abzupfen. 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Paprika, $\frac{1}{2}$ des Oreganos, Knoblauch, 1 Tl abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 El Kapern und 2 El Olivenöl in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 200 g Feta-Käse trocken tupfen. Eine kleine Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ El Olivenöl fetten. Käse hineinsetzen und mit 1 El Olivenöl beträufeln. Nach Grundrezept (siehe linke Seite) im Backofen zubereiten. Mit dem restlichen Oregano bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 41 g F, 4 g KH = 463 kcal (1940 kJ)

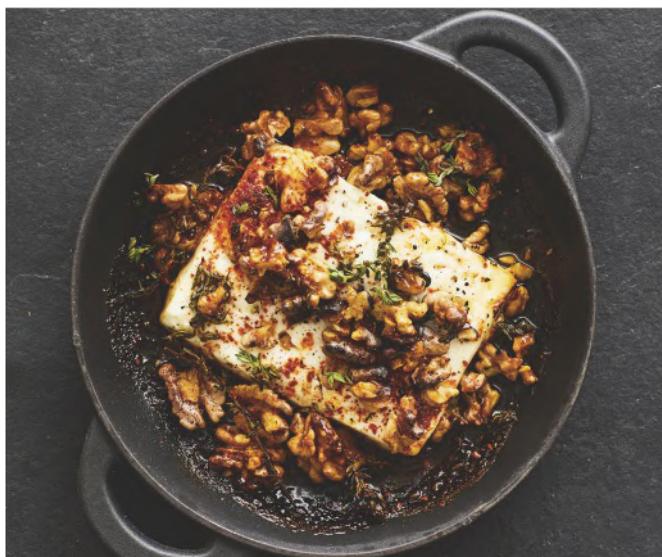


Mit Kirschtomaten und Zwiebel

1 rote Zwiebel in Spalten schneiden. 100 g Kirschtomaten waschen und halbiieren. 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch mit 2 El Olivenöl und 1 Tl getrocknetem Oregano mischen. 200 g Feta-Käse trocken tupfen. Eine kleine Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ El Olivenöl fetten. Käse hineinsetzen und mit $\frac{1}{2}$ El Olivenöl beträufeln. Nach Grundrezept (siehe linke Seite) im Backofen zubereiten. Mit Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 39 g F, 4 g KH = 440 kcal (1846 kJ)



Mit Walnuss und Honig

30 g Walnusskerne grob hacken. Eine kleine Auflaufform mit $\frac{1}{2}$ El Olivenöl fetten. 200 g Feta-Käse trocken tupfen. Käse in die Auflaufform setzen, mit 2 Tl flüssigem Honig und 1 El Olivenöl beträufeln. Walnüsse und abgezupfte Blätter von 5 Zweigen Thymian darauf verteilen und mit 1 Prise Chiliflocken bestreuen. Mit 1 El Olivenöl beträufeln und nach Grundrezept (siehe linke Seite) im Backofen zubereiten. Käse mit Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 46 g F, 5 g KH = 519 kcal (2176 kJ)

Der geht ab, der Roller

— Von wegen spießig! Der **Harzer Roller** ist bei uns gerade schwer angesagt und zeigt sich hier vielseitig wie nie – italienisch, exotisch, fruchtig, frisch. Und ja: auch klassisch



Mit Rauke

5 Schalotten in Ringe hobeln und mit etwas **Salz** in einer flachen Schale 2–3 Minuten mit den Händen kneten. Mit mittelfein zerstoßenem **schwarzen Pfeffer** bestreuen. 100 ml **Weißwein**, 5 El **Weißweinessig** und 5 El **Olivenöl** mit dem Schneebesen verquirlen und mit den Schalotten mischen. 200 g **Kirschtomaten** waschen, vierteln und mit 50 g **Taggiasca-Oliven** untermischen. 20 g **geröstete Pinienkerne** unterheben. 60 g **Rauke** verlesen, waschen, trocken schleudern und unterheben. 200 g **Harzer Roller** in dünne Scheiben schneiden und unterheben. Wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) marinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 37 g F, 7 g KH = 551 kcal (2305 kJ)

**Kleiner
Italiener**



Handkäs mit Musik

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

2 Zwiebeln in dünne Ringe hobeln und mit etwas **Salz** und **1 gehäuften TL Kümmelsaat** in einer flachen Schale 2–3 Minuten mit den Händen kneten. Mit etwas mittelfein zerstoßenem **schwarzen Pfeffer** bestreuen. **5 El Apflelessig, 100 ml Apfelwein** und **5 El Rapskernöl** mit dem Schneebesen verquirlen und mit den Zwiebeln mischen. **200 g Harzer Roller** in dünne Scheiben schneiden und unterheben. **2 El grob gehackte krause Petersilie** unterheben. 15 Minuten marinieren. Dazu passt Bauernbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 26 g F, 6 g KH = 401 kcal (1679 kJ)

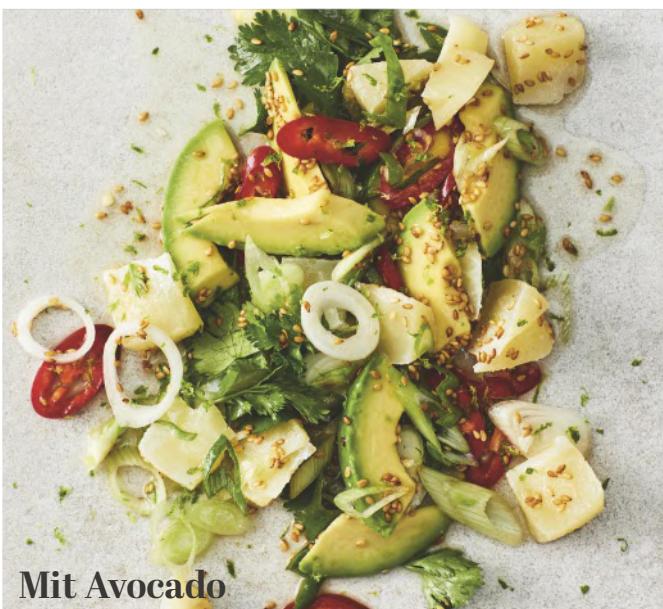


Mit Apfel

Je **80 ml Apflelessig** und **Apfelsaft** und **40 g Apfelgelee** erhitzen, abkühlen lassen. 2 rote Zwiebeln in Ringe hobeln, mit etwas **Salz** und **1 gehäuften TL grob zerstoßener Koriandersaat** in einer Schale 2–3 Minuten mit den Händen kneten. **5 El Rapskernöl** unter die Saftmischung quirlen, über die Zwiebeln geben. Etwas mittelfein zerstoßenen **schwarzen Pfeffer** und **4 El Schnittlauchröhrlchen** untermischen. **1 Apfel** (Elstar) vierteln, entkernen, in schmale Spalten schneiden, unterheben. **200 g Harzer Roller** in dünne Scheiben schneiden, unterheben. Wie im Grundrezept (links) marinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 25 g F, 35 g KH = 512 kcal (2149 kJ)



Mit Avocado

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. 1 rote Pfefferschote in feine Ringe schneiden. Beides in eine flache Schale geben. Etwas **Salz**, **80 ml Weißwein**, **6 El Limettensaft** und **5 El Sesamöl** verquirlen, zugeben. Blätter von 12 Stielen Koriandergrün abzupfen und untermischen. 1 Avocado halbieren, schälen, entkernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Mit **1 El geröstetem Sesam** und **2 El fein abgeriebener Bio-Limettenenschale** untermischen. **200 g Harzer Roller** in dünnen Scheiben unterheben. Wie im Grundrezept (siehe oben links) marinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 39 g F, 12 g KH = 582 kcal (2439 kJ)



Mit Gurken

100 g kleine Gewürzgurken (Glas) der Länge nach halbieren. Mit **80 g Silberzwiebeln** (Glas) und **2 El gelber Senfsaat** in eine flache Schale geben. **100 ml Gewürzgurkensud**, **5 El Weißweinessig** und **5 El Rapskernöl** mit dem Schneebesen verquirlen und zugeben. Etwas mittelfein zerstoßenen **schwarzen Pfeffer** und **2 El fein geschnittenen Dill** untermischen. **200 g Harzer Roller** in dünne Scheiben schneiden und unterheben. Wie im Grundrezept (siehe oben links) marinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 26 g F, 7 g KH = 395 kcal (1657 kJ)

Ruhig mal laufen lassen

— Einfacher geht's kaum: **Vacherin** im Spanschäckelchen in den Ofen geben. Und dann? Raffiniert toppen, Pellkartoffeln eintauchen und entspannt zurücklehnen



Der Klassiker

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

800 g kleine festkochende Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kochendem **Salzwasser** 18–20 Minuten weich garen. Holzschaetzel und Deckel des **Vacherins** (650 g) gründlich mit Wasser befeuchten. Vacherin in der Form mit Deckel auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten erwärmen. Zum Servieren den Deckel abnehmen und die obere Kruste vorsichtig abheben. Die Kartoffeln bei Tisch pellen, in den Käse dippen und mit **grobem Salz** bestreut verzehren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 34 g F, 25 g KH = 549 kcal (2300 kJ)



Mit Birnen-Walnuss-Relish

30 g Walnusskerne in der Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen, grob hacken. **80 g weiße Zwiebeln** fein würfeln. **1 rote Pfefferschote** längs halbieren, entkernen, fein würfeln. **1 Birne** (200 g) waschen, entkernen, fein würfeln. **40 g Zucker, Zwiebeln, 80 ml Weißweinessig, 100 ml Wasser**, **1 Lorbeerblatt** im Topf aufkochen, auf die Hälfte reduzieren. Walnüsse, Pfefferschote, Birne und abgezupfte Blätter von **1 Stiel Thymian** zugeben. 4–5 Minuten leicht kochen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Vacherin** und **Kartoffeln** wie im Grundrezept (links) zubereiten, auf vorgewärmten Tellern mit Birnen-Walnuss-Relish anrichten. Mit Pellkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 33 g E, 39 g F, 42 g KH = 680 kcal (2849 kJ)



Mit Trüffeln

Vacherin und **Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Käse auf vorgewärmten Tellern anrichten. **30 g schwarze Trüffeln** über den Käse hobeln. Mit Pellkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 34 g F, 26 g KH = 555 kcal (2328 kJ)



Mit süßsauren Trauben

2 El Zucker im Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit **80 ml Apfelsaft** ablöschen, mit **150 ml Weißwein** auffüllen. **1 Lorbeerblatt** zugeben und bei mittlerer Hitze offen auf 100 ml einkochen lassen. In der Zwischenzeit **200 g kleine helle und dunkle Trauben** waschen, halbieren. Reduzierten Essigsud mit **¼ Ti Piment d'Espelette, Salz** und **Pfeffer** würzen. Trauben zugeben, abkühlen lassen. 1 Stunde ziehen lassen. **Vacherin** und **Kartoffeln** wie im Grundrezept (links) zubereiten. Vacherin auf vorgewärmten Tellern anrichten, Trauben darauf verteilen. Mit Pellkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit 1 Stunde

PRO PORTION 32 g E, 34 g F, 57 g KH = 698 kcal (2925 kJ)



Mit Speck-Zwiebel-Gröstl

80 g durchwachsenen Speck und **200 g Zwiebeln** fein würfeln. Von **4 Stielen krauser Petersilie** die Blätter abzupfen und grob hacken. **1 El Öl** (z. B. Maiskeimöl) in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin 2–3 Minuten braten. Zwiebeln zugeben und weitere 4–6 Minuten goldbraun braten. **20 g Butter** zugeben und zerlassen. **Vacherin** und **Kartoffeln** wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Vacherin auf vorgewärmten Tellern anrichten. Darauf das Speck-Zwiebel-Gröstl verteilen. Mit Petersilie bestreuen und mit den Pellkartoffeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 35 g E, 46 g F, 27 g KH = 686 kcal (2877 kJ)

Gut aufgelegt



Wenn man abends keine Lust hat, sich groß an den Herd zu stellen, dann ist eine Brotzeit genau das Richtige. Mit unseren Vorschlägen erleben Sie ein paar alte Bekannte völlig verwandelt

- Pan con tomate Seite 100/101
- Bauernbrot Seite 102/103
- Strammer Max Seite 104/105
- Leberwurstbrot Seite 106/107



Tomaten-Brot und Spiele

— Bestechend einfach und einfach gut, das ist der spanische Tapas-Hit **Pan con tomate**. Wer mag, verfeinert die Schnittchen noch mit ein paar wenigen Highlights



Pan con tomate

GRUNDREZEPT FÜR 2 BROTE

2 ca. 1,5 cm dicke Brotscheiben (z.B. Ciabatta) im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 6–8 Minuten rösten. Inzwischen 4 große aromatische Tomaten (à 100 g) waschen, halbieren und mit der Schnittfläche auf der Vierkantreibe grob raspeln, sodass sich das Fleisch von der Haut trennt. Tomatenfleisch im Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1 El Olivenöl würzen. 4 Basilikumblätter fein schneiden. Brot aus dem Ofen nehmen, sofort mit $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe einreiben. Die Tomaten darauf verteilen, mit Basilikum bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 9 g F, 27 g KH = 226 kcal (947 kJ)

Viva
España!



Mit Sardine und Pinienkernen

Pan con tomate nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten.
1 El Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. **2 Ölsardinen** (z.B. von Followfish) auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sardinen am Rücken längs aufschneiden, vorsichtig aufklappen und die Mittelgräte entfernen. **½ rote Zwiebel** in feine Würfel schneiden. Pinienkerne grob hacken. Sardinen auf die Tomatenbrote legen und mit Zwiebeln und Pinienkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 14 g F, 28 g KH = 315 kcal (1318 kJ)



Mit Bohnen, Salbei und Parmesan

Pan con tomate nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten.
2 Salbeiblätter fein schneiden. **200 g weiße Bohnen** (aus der Dose) abspülen und abtropfen lassen. **1 El Olivenöl** und **1 Ti Butter** im Topf erhitzen. Bohnen, **Salbei** und **2 El Wasser** zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, geriebenen Parmesan unterrühren. Je 2–3 El Bohnen auf den Tomatenbrotchen verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 16 g F, 44 g KH = 419 kcal (1755 kJ)



Mit luftgetrocknetem Schinken

Pan con tomate nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten und je **1 dünn geschnittene Scheibe luftgetrockneten Schinken** (z.B. Parmaschinken) zerzupft auf den Tomatenbrot scheiben verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 9 g F, 27 g KH = 245 kcal (1027 kJ)



Mit Zucchini und Wachtelei

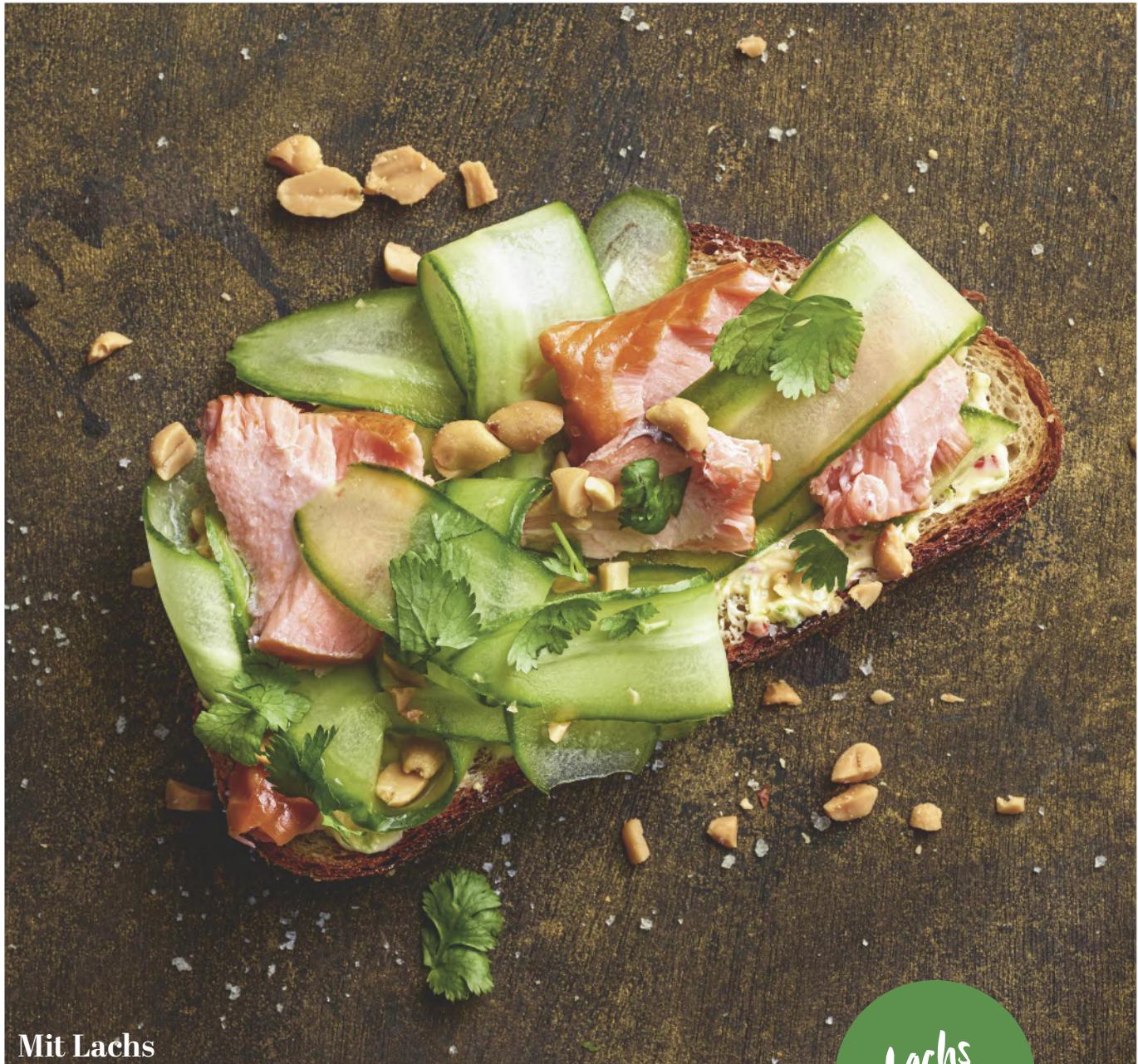
Pan con tomate nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **100 g Zucchini** waschen, trocken tupfen und in 2 mm dünne Scheiben hobeln. **1 El Olivenöl** in einer Grillpfanne stark erhitzen. Zucchini darin pro Seite 2 Minuten grillen, in eine Schüssel geben, mit **Salz** würzen und mit **1 El Olivenöl** beträufeln. **2 Wachteleier** in einer kleinen Pfanne in **1 El heißem Olivenöl** wie Spiegeleier braten, mit Salz würzen. Brote mit Zucchini und je 1 Wachtelei belegen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 22 g F, 28 g KH = 358 kcal (1500 kJ)

Scheibenweise

— Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und entdecken Sie das gute alte **Bauernbrot** für sich neu. Es kann nämlich viel mehr als Gouda und Mettwurst...



Mit Lachs

1 Chilischote waschen, entkernen, fein hacken. Mit 1 TL abgeriebener Limettenschale und 40 g Butter mischen. 4 Scheiben Bauernbrot damit bestreichen. 2 Mini-Salatgurken waschen, trocken tupfen, längs in Streifen hobeln und mit Salz würzen. Brote mit Gurken, 200 g Stremellachs, Blättchen von 10 Stielchen Koriandergrün (grob geschnitten) und 30 g gesalzenen Erdnüssen (grob gehackt) belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 18 g F, 22 g KH = 330 kcal (1382 kJ)

Lachs
ahoi!



Mit Schnittlauch

GRUNDREZEPT FÜR 4 BROTE

4 Scheiben Bauernbrot (à 40 g) mit 40 g Butter bestreichen und mit Fleur de sel würzen. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Brote damit bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 9 g F, 20 g KH = 182 kcal (763 kJ)



Mit Fenchel

350 g Fenchelknolle putzen, waschen. Mit 30 g Schalotten in feine Streifen hobeln. Mit Salz mischen und 3–4 Minuten weich kneten. 40 g schwarze Oliven (entsteint), Pfeffer, Blättchen von 3 Stielchen krauser Petersilie (grob geschnitten) und 2 Ei Olivenöl untermischen. 4 Scheiben Bauernbrot toasten. Salat und 50 g Salami darauf anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 11 g F, 24 g KH = 238 kcal (1000 kJ)



Mit Roastbeef

1 kleine Dose Ananasstücke (260 g Abtropfgewicht) mit 150 g Staudensellerie (in Scheiben geschnitten) und Fleur de sel mischen. 2 hart gekochte Eier (Kl. M) in Scheiben schneiden. 6 Scheiben Roastbeef in Streifen schneiden. 4 Scheiben Bauernbrot mit 6 Tl Salatmayonnaise bestreichen. Mit Ei, Roastbeef und Ananas-Sellerie-Mischung belegen. Mit Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 10 g F, 32 g KH = 300 kcal (1254 kJ)



Mit Käse und Speck

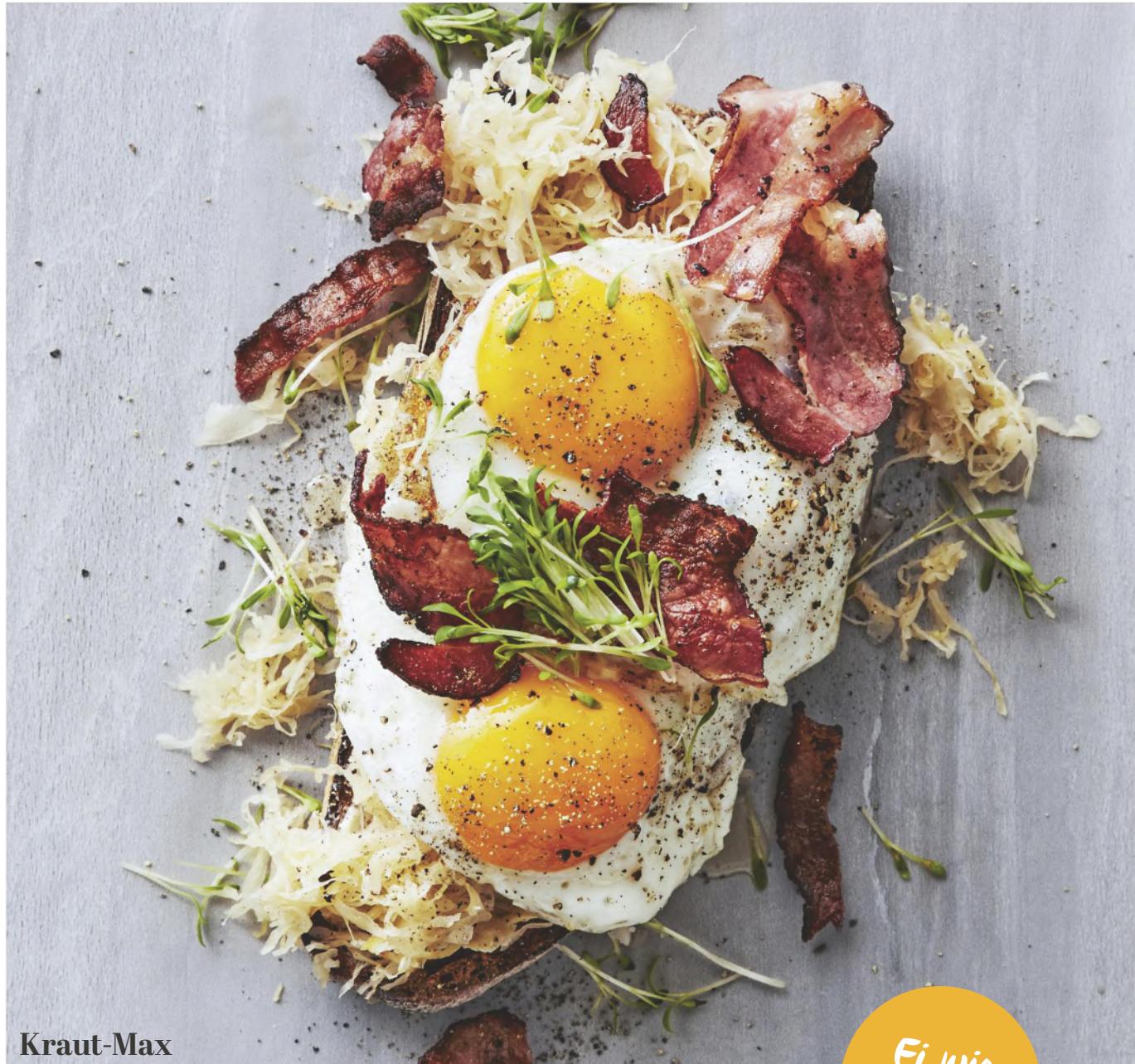
1 Apfel in Scheiben hobeln, mit 2 Ei Zitronensaft mischen. 50 g Gruyère fein reiben, mit 150 g Doppelrahmfrischkäse mischen. 4 Scheiben Bauernbrot damit bestreichen. Bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Brote mit Äpfeln und 60 g Südtiroler Speck belegen. 20 g frischen Meerrettich darüber räspeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 20 g F, 28 g KH = 365 kcal (1530 kJ)

Sattmacher-Stulle

— Der **Stramme Max** ist ein Berliner, hat aber mit seiner handfesten Art längst das ganze Land erobert. In den vier Neuauflagen ist er jetzt grenzenlos gut



Kraut-Max

1 Scheibe geröstetes Brot (120 g; siehe rechte Seite, oben links) mit **10 g Butter** bestreichen. **120 g frisches Sauerkraut** abspülen, abtropfen lassen, ausdrücken. **6 Scheiben Bacon** in der Pfanne knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **2 Eier** (Kl. M) in **2 TL Öl** als Spiegeleier braten und mit **Pfeffer** würzen. Kraut, Speck aufs Brot geben. Mit **Kresse** (von $\frac{1}{2}$ Beet) bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 50 g F, 57 g KH = 868 kcal (3637 kJ)

Ei, wie
lecker!



Strammer Max

GRUNDREZEPT FÜR 1 BROT

1 Scheibe Brot (120 g) von beiden Seiten unter dem heißen Backofen-grill hellbraun und knusprig rösten. Mit **10 g Butter** bestreichen und mit **80 g rohem Schinken** belegen. **2 Eier** (Kl. M) in einer Pfanne in **2 TL Öl** als Spiegeleier braten, mit **Pfeffer** würzen und auf dem Schinkenbrot verteilen. Mit **Schnittlauch** bestreuen und mit **Cornichons** servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 41 g F, 58 g KH = 806 kcal (3380 kJ)



Lachs-Max

1 Scheibe geröstetes Brot (120 g; siehe links) mit **10 g Butter** und **2 TL Meerrettich** (Glas) bestreichen und mit **80 g Räucherlachs** belegen. **2 Eier** (Kl. M) in **2 TL Öl** als Spiegeleier braten und mit **Pfeffer** würzen und auf dem Lachsbrod verteilen. Mit grob gezupftem Dill servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 33 g F, 58 g KH = 717 kcal (3007 kJ)



Gurken-Max

1 Scheibe geröstetes Brot (120 g; siehe oben) mit **10 g Butter** bestreichen, mit **60 g gekochtem Schinken** belegen. **40 g Schalottenwürfel**, **40 g Gewürzgurken** (in feine Würfel geschnitten) mit **2 EL Gewürzgurkensud**, **1 TL mittelscharfem Senf**, **1 TL Mayonnaise** und **1 EL Dillspitzen** verrühren. **2 Eier** (Kl. M) in **2 TL Öl** als Spiegeleier braten und mit **Pfeffer** würzen. Eier und Gurkenremoulade auf dem Brot verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 32 g F, 62 g KH = 727 kcal (3051 kJ)



Spinat-Max

400 g Spinat waschen, trocken schleudern. **1 gewürfelte Schalotte** in **10 g Butter** andünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen, dann abtropfen lassen, gut ausdrücken. **120 ml Schlagsahne** dicklich einkochen lassen, mit **Salz**, **Muskat**, **1 Spritzer Zitrone** würzen. Spinat darin erwärmen, auf **1 Scheibe geröstetem Brot** (120 g; siehe oben links) verteilen. Mit **2 Scheiben Gruyère** belegen. **2 Eier** (Kl. M) in **2 TL Öl** als Spiegeleier braten und mit **Pfeffer** würzen, aufs Brot geben.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 83 g F, 63 g KH = 1233 kcal (5167 kJ)

Achtung, frisch bestrichen!

— Das **Leberwurstbrot** kann man doch gar nicht neu erfinden! Doch, kann man. Und wie! Auf Kalbsleberwurst kommen Apfel, Feige und Co. – unwiderstehlich gut



Mit karamellisierten Äpfeln und Röstzwiebeln

REZEPT IMMER FÜR 2 BROTE

2 Scheiben **Graubrot** (à 80 g) unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad von beiden Seiten hellbraun und knusprig rösten. Abkühlen lassen, mit je **70 g feiner Kalbsleberwurst** (z.B. von Wiltmann) bestreichen. **80 g Zwiebeln** in dünne Scheiben hobeln, mit **1 El Mehl** bestäuben, gut mischen. Überschüssiges Mehl abschütteln. **300 ml Rapsöl** in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen, Zwiebeln darin portionsweise goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. **1 Apfel** waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. **3 El Rapsöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Äpfel darin bei starker Hitze kurz anbraten, abkühlen lassen. Zwiebeln und Äpfel auf der Kalbsleberwurst verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 41 g F, 54 g KH = 657 kcal (2754 kJ)



Mit Honig-Portwein-Feigen

3 frische Feigen waschen, trocken tupfen, jeweils längs in 4 Scheiben schneiden und nebeneinander auf ein Backblech legen. 1 El Akazienhonig mit 4 El rotem Portwein verrühren und die Feigenscheiben damit beträufeln. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der obersten Schiene 3–5 Minuten rösten, bis die Feigen saftig und klebrig sind. Abkühlen lassen. 2 Scheiben geröstetes Brot (siehe linke Seite) mit Kalbsleberwurst bestreichen. Brot mit Feigen belegen, mit etwas Sud beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 12 g F, 58 g KH = 419 kcal (1756 kJ)

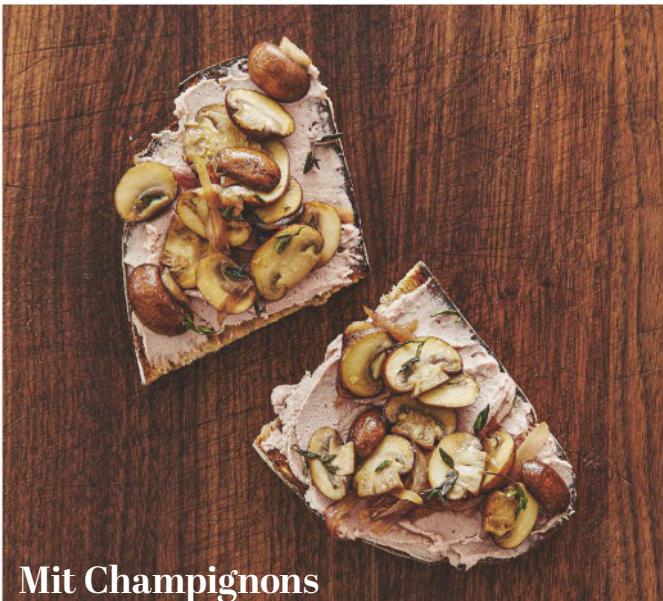


Mit Chimichurri und Trauben

8 Stiele Petersilie mit den Stielen fein hacken. 1 kleine weiße Zwiebel (50 g) in feine Würfel schneiden. 4 El Olivenöl mit ½ TL Salz, ¼ TL Zucker, 1 Msp. Cayennepfeffer, ½ TL getrocknetem Oregano, 2 El Weißweinessig und etwas Pfeffer verrühren. 60 g kleine dunkle Trauben (ohne Kerne) waschen, dann halbieren und mit den vorbereiteten Zutaten unters Dressing heben. Chimichurri abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. 2 Scheiben geröstetes Brot (siehe linke Seite) mit Kalbsleberwurst bestreichen. Chimichurri darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit 2 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 31 g F, 44 g KH = 523 kcal (2191 kJ)



Mit Champignons

150 g kleine braune Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 40 g Schalotten längs in feine Streifen schneiden. 3 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit 2 El Apflessig ablöschen. 2 TL Akazienhonig, 1 TL abgezupfte Thymianblättchen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 30 Sekunden weiterbraten. Abkühlen lassen. 2 Scheiben geröstetes Brot (siehe linke Seite) mit Kalbsleberwurst bestreichen. Pilze darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 26 g F, 42 g KH = 480 kcal (2011 kJ)



Mit Rote-Bete-Häckerle

120 g Rote Bete in kochendem Salzwasser in 45 Minuten weich garen. Abgießen, abkühlen lassen, schälen (Küchenhandschuh benutzen!) und 5 mm groß würfeln. 60 g Gewürzgurken abtropfen lassen, in feine Würfel schneiden. 2 Stiele Dill mit feinen Stielen fein schneiden. Alles mischen. 2 Scheiben geröstetes Brot (siehe linke Seite) mit Kalbsleberwurst bestreichen. Rote-Bete-Gurken-Häckerle darauf verteilen. 15 g Meerrettichwurzel schälen, fein reiben, dann über das Häckerle streuen. Mit abgezupften Ästchen von 1 weiteren Stiel Dill bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 11 g E, 12 g F, 42 g KH = 341 kcal (1433 kJ)

Die sind Zucker!

Fluffige Schoko-Mousse, hauchzarte Crêpes und sommersüße Beeren – diese neun Desserts lassen keine Wünsche offen und zeigen sich so vielseitig wie selten zuvor



- 
- Mousse au chocolat Seite 110/111
 - Zabaione Seite 112/113
 - Schoko-Pudding Seite 114/115
 - Erdbeeren Seite 116/117
 - Zwetschgenkompott Seite 118/119
 - Crêpes Seite 120/121
 - Marinierte Beeren Seite 122/123
 - Waffeln Seite 124/125
 - Kaiserschmarren Seite 126/127

Schaumig schön

— Unglaublich, dass diese göttliche Nachspeise aus nur vier Zutaten besteht. Bitterschokolade, Eier, etwas Rum, Schlagsahne – fertig ist die perfekte **Mousse au chocolat**



Mit Himbeersauce und Schoko-Spänen

Mousse au chocolat wie im Grundrezept zubereiten (siehe rechte Seite, oben rechts, ohne Baiser). Für die Himbeersauce **150 g TK-Himbeeren** auftauen. Himbeeren in einer Schüssel mit **1 El Puderzucker** und **2 El Zitronensaft** pürieren und durch ein feines Küchensieb streichen. Für die Schoko-Späne mit dem Messerrücken an der Rückseite von **150 g weißer Kuvertüre** Späne abziehen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken Mousse abstechen und auf 2 El Himbeersauce anrichten. Mit Schoko-Spänen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 5 Stunden
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 9 g E, 49 g F, 38 g KH = 669 kcal (2803 kJ)

Mehr davon,
bitte!



Mit Orangenfilets und Mandeln

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe rechts, ohne Baiser-Brösel) zubereiten. Für die Orangenfilets **3 Orangen** so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem kleinen scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden und beiseitestellen. **30 g Mandelblättchen** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Von **4 Stielen Zitronenmelisse** die Blätter abzupfen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen und mit Orangenfilets anrichten. Mit Mandelblättchen und Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 5 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 9 g E, 43 g F, 28 g KH = 571 kcal (2393 kJ)



Mit Baiser-Bröseln

GRUNDREZEPT FÜR 6 PORTIONEN

250 g Bitterschokolade grob hacken, im kleinen Schlagkessel im warmen Wasserbad (30–35 Grad) schmelzen. **2 Eier** (Kl. M) im großen Schlagkessel überm Kochenden Wasserbad cremig-schaumig aufschlagen. Beiseite die flüssige Schokolade langsam einrühren, bis eine glatte Masse entsteht. **4 Ei brauen Rum** unterrühren, leicht abkühlen lassen. **500 ml Schlagsahne** halb steif schlagen, vorsichtig unterheben. Mousse in einer Schale 5 Stunden kalt stellen. Mit in warmes Wasser getauchtem Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit **30 g zerbröseltem Baiser** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit 5 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 7 g E, 40 g F, 26 g KH = 524 kcal (2196 kJ)



Mit karamellisierten Walnüssen

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe oben rechts, ohne Baiser) zubereiten. Für die karamellisierten Walnüsse **60 g Walnusskerne** grob hacken, mit **2 Ei Akazienhonig** im kleinen Topf bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel goldbraun karamellisieren lassen. Walnüsse sofort auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit den karamellisierten Walnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 5 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 9 g E, 47 g F, 26 g KH = 593 kcal (2487 kJ)



Mit Pistazien und Granatapfel

Mousse au chocolat wie im Grundrezept (siehe oben, ohne Baiser) zubereiten. **40 g gesalzene Pistazienerne** aus den Schalen lösen und grob hacken. Aus **1 Kleinen Granatapfel** (ca. 150 g) die Kerne herauslösen. Von **2 Stielen Minze** die Blätter abzupfen. Mit einem in handwarmes Wasser getauchten Esslöffel jeweils 2 Nocken abstechen. Mit Pistazien, Granatapfekernen und Minze bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 5 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 8 g E, 42 g F, 25 g KH = 551 kcal (2308 kJ)

Geschlagen, nicht gerührt

— Herrlich! Die leicht beschwipste **Zabaione** zergeht wie ein luftiges Wölkchen auf der Zunge und setzt auf säuerliche, aber auch auf herbe Akzente



Mit Limette, Minze und Himbeeren

1 Bio-Limette heiß waschen und trocken reiben. Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. **10 Minzblätter** von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eigelbe und Zucker wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) weiß-schaumig aufschlagen. **50 ml Marsala**, **3–4 El Limettensaft**, **Limettenschale** und **Minze** unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. In Gläser füllen, mit jeweils **6–8 Himbeeren** und **2–3 Minzblättern** garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 25 g KH = 183 kcal (770 kJ)



Mit Roten Johannisbeeren

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

4 Eigelb (Kl. M) mit **80 g Zucker** in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten weiß-schaumig aufschlagen. **50 ml Marsala** und **50 ml Weißwein** unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. In Gläser füllen, mit jeweils **1–2 El Roten Johannisbeeren** garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 23 g KH = 180 kcal (758 kJ)



Mit Espresso und Amarettini

Eigelbe und Zucker wie im Grundrezept (siehe links) weiß-schaumig aufschlagen. **50 ml Marsala** und **80 ml frisch gebrühten Espresso** unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. In Gläser füllen, mit jeweils **1 El zerbröselten Amarettini** garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 26 g KH = 187 kcal (785 kJ)



Mit Kaffee und Löffelbiskuits

8 Löffelbiskuits mit jeweils **2 El kräftigem Kaffee** beträufeln. **1 Vanilleschote** längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eigelbe und Zucker wie im Grundrezept (siehe oben) mit dem Vanillemark weiß-schaumig aufschlagen. **50 ml Marsala** und **50 ml Weißwein** unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Löffelbiskuits jeweils in 3 gleich große Stücke teilen und auf 4 Gläser verteilen. Zabaione in die Gläser füllen, mit **etwas Kakao** bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 7 g F, 30 g KH = 219 kcal (918 kJ)



Mit Kakao und Erdbeeren

Eigelbe und Zucker wie im Grundrezept (siehe oben links) weiß-schaumig aufschlagen. **2 Tl Kakaopulver** mit **80 ml Marsala** glatt rühren und unterrühren. Über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. In Gläser füllen, mit **3–4 Erdbeerscheiben** garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 26 g KH = 190 kcal (797 kJ)

Grandios gestürzt

— Wenn eine Kindheitserinnerung erwachsen wird: Wir haben dem **Schoko-Pudding** ein elegantes Makeover verpasst. Ein Wohlfühl-Dessert bleibt er natürlich trotzdem



Mit Nüssen und Ahornsirup

Pudding nach Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken, mindestens 6 Stunden kalt stellen.
30 g Walnusskerne, 20 g grüne Pistazienkerne, 40 g Haselnusskerne und 20 g Mandelstifte grob hacken. Alle Kerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und mit **8 Ei Ahornsirup** mischen. Zu den Puddings servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit 6 Stunden
PRO PORTION 11 g E, 42 g F, 48 g KH = 637 kcal (2667 kJ)

Der hat
Biss



Mit Bitterkuvertüre

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

20 g Bitterkuvertüre hacken. 1 Pk. Schoko-Puddingpulver (z.B. Dr. Oetker, feinherb, 48 g), 40 g Zucker, 1 El Kakaopulver, 100 ml Milch und 2 El brauner Rum glatt rühren. 250 ml Milch mit 250 ml Schlagsahne unter Rühren aufkochen, beiseite angerührtes Pulver einröhren. Unter Rühren 1 Minute kochen, beiseitestellen. Eine Form (600 ml Inhalt) kalt ausspülen. Kuvertüre und 2 El Kakao-Nibs unter den Pudding rühren, in die Form füllen. Mit Klarsichtfolie abdecken, mindestens 6 Stunden kalt stellen. Form kurz in heißes Wasser tauchen, Pudding auf eine Platte stürzen. 10 g Bitterkuvertüre darüber raspeln. Nach Belieben mit geschlagener Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 27 g F, 31 g KH = 403 kcal (1690 kJ)



Mit Passionsfrucht und Mango

Pudding nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken und mindestens 6 Stunden kalt stellen. 5 Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauslöppeln und im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab ganz kurz durchmixen, damit sich das Fruchtfleisch von den Kernen löst. Im Topf mit 100 ml Orangensaft und 40 g Zucker langsam aufkochen, sodass der Saft leicht andickt. ½ Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein in Spalten oder Stücke schneiden. Pudding aus den Formen stürzen, mit Passionsfruchtsaft und Mango anrichten. Mit 1 El Kokosraspel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 28 g F, 49 g KH = 496 kcal (2077 kJ)



Mit Fenchel und Orangen

Pudding nach Grundrezept (siehe oben) zubereiten. In kalt ausgespülte Formen füllen, abgedeckt mindestens 6 Stunden kalt stellen. 150 g Fenchel putzen, in Spalten schneiden. 1 Orange schälen. Filets herauschneiden, halbieren. Reste ausdrücken. 1 Bio-Orange waschen, ½ Tl Zesten abschälen. Saft auspressen (150 ml). 25 g Zucker hellbraun karamellisieren lassen, Fenchel darin andünsten, mit Saft ablöschen. Zesten zugeben, sirupartig einkochen. Mit 1 Msp. Vanillemark würzen, Orangenfilets zugeben. Etwas abkühlen lassen. Puddings stürzen, mit Fenchel und Orangen anrichten. Mit etwas Fenchelgrün bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 26 g F, 44 g KH = 456 kcal (1912 kJ)



Mit Kaffee-Karamell-Sauce

Pudding nach Grundrezept (siehe oben links) zubereiten. In beliebige, mit kaltem Wasser ausgespülte Formen füllen, abdecken und mindestens 6 Stunden kalt stellen. 50 g Zucker im Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit 250 ml Sahne ablöschen. 5 g Espressobohnen und ½ Tl Instant-Esspressopulver zugeben. Offen bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen. Abkühlen lassen und mit den Puddings servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 45 g F, 45 g KH = 635 kcal (2659 kJ)

Süßer Starschnitt

— Florentina, Malwina, Flair: Was sich wie Ponynamen liest, sind in Wahrheit beliebte Erdbeer-Sorten. Wie Sie die frischen Früchte noch liebenswerter machen, lesen Sie hier



Mit Schlagsahne

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

800 g Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren mit 2–3 EL Zucker in einer Schüssel vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. **½ Vanilleschote** längs einritzen und das Mark herauskratzen. **150 ml Schlagsahne** und das Vanillemark in einen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Erdbeeren mit Sahne anrichten und mit den abgezupften Blättchen von **3 Stielen Minze** garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 12 g F, 22 g KH = 224 kcal (940 kJ)

Der
Klassiker



Mit Basilikum-Ricotta-Creme

10 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite abkühlen lassen. Von **3 Stielen Basilikum** die kleinsten Blättchen abzupfen und beiseitelegen. **Große Basilikumblätter** abzupfen, fein hacken und mit **200 g Ricotta**, **1–2 El Puderzucker** und **1 Ti fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** verrühren. **800 g Erdbeeren** waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Erdbeerscheiben auf der Ricottacreme anrichten und anschließend mit Pinenkerneln und Basilikumblättchen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 8 g F, 16 g KH = 176 kcal (737 kJ)



Mit Dulce de leche

800 g Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. **100 g Schoko-Cookies** in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz grob zerkleinern. Erdbeeren mit je **1–1½ El Dulce de leche** beträufeln und mit den Cookie-Bröseln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 8 g F, 34 g KH = 247 kcal (1031 kJ)



Mit Kürbiskernkrokant

40 g Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. **30 g Kürbiskerne** einrühren, Masse sofort auf ein Stück Backpapier geben und vollständig auskühlen lassen. **800 g Erdbeeren** waschen, putzen und halbieren. Kürbiskernkrokant grob hacken. **8 Kugeln Vanilleeis** mit einem Esslöffel oder Eisportionierer abstechen. Erdbeeren auf 4 Teller verteilen und je **2 Kugeln Vanilleeis** zugeben. Mit Kürbiskernkrokant garnieren und mit je **1 El Kürbiskernöl** beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 22 g F, 49 g KH = 442 kcal (1844 kJ)



Mit Passionsfruchtsauce

4 Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in einen Rührbecher geben. **2 El Puderzucker** und **2 Ti Sahnefestiger** zugeben und mit dem Schneidstab kurz aufmixen. Kalt stellen. **800 g Erdbeeren** waschen und putzen. **150 ml Schlagsahne** und **2 El Puderzucker** in einen Rührbecher geben und mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. **200 g Sahnejoghurt** (10% Fett) in einer Schüssel glatt rühren, die Sahne unterheben. Erdbeeren mit Joghurtsahne anrichten und mit der Passionsfruchtsauce beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 18 g F, 26 g KH = 300 kcal (1257 kJ)

Powidls Schwestern

— Wenn die Zwetschge reif ist, ist der Herbst nicht mehr fern. Wärmen wir uns an den Erinnerungen des Sommers und diesen herrlichen Variationen vom **Zwetschgenkompott**



soulfood

Mit Birne und kandiertem Ingwer

1 kg **Zwetschgen** putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **80 g kandierten Ingwer** nicht zu fein hacken.
2 Birnen (ca. 300 g) putzen, waschen, halbieren. Birnen entkernen, in Spalten schneiden. Birnen, Zwetschgen,
2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale (à 6 cm Länge), **2 Ei Zitronensaft**, **2 Zimtstangen** (à 7 cm
Länge), Ingwer und **8 Pimentkörner** (grob zerstoßen) zum abgelöschten **Karamell** (siehe Grundrezept, rechts
oben) geben und wie beschrieben zu Kompott kochen. Dazu passt geschlagene Vanillesahne mit gehackten
Pistazienkernen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 0 g F, 35 g KH = 161 kcal (674 kJ)



Klassiker

GRUNDREZEPT FÜR 4–8 PORTIONEN

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. In einem großen Topf **100 g Zucker** hellbraun karamellisieren lassen und mit **100 ml Apfelsaft** (Vorsicht: Es spritzt!) ablöschen. Zwetschgen, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale** (à 6 cm), **2 El Zitronensaft** und **2 Zimtstangen** (à 7 cm) zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen. Offen abkühlen lassen und z.B. zu Vanilleeis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 0 g F, 24 g KH = 115 kcal (480 kJ)



Mit Rum und Sultaninen

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **40 g Sultaninen** in **3 El braunem Rum** mit **4 El kochend heißem Wasser** übergießen, 30 Minuten einweichen. Karamell wie im Grundrezept (siehe links) mit **Apfelsaft** und **100 ml Rotwein** ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Zwetschgen, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale** (à 6 cm), **2 El Zitronensaft**, **2 Zimtstangen** (à 7 cm) und Sultaninen mit Einweichwasser zum Karamell geben und wie im Grundrezept zu Kompott kochen. Mit **30 g gerösteten Mandelblättchen** bestreuen. Dazu passen Pancakes.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 2 g E, 2 g F, 28 g KH = 166 kcal (696 kJ)



Mit Pfefferschote und Koriander

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **2 Äpfel** (ca. 300 g) waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Äpfel, Zwetschgen, **2 Zimtstangen** (à 7 cm), **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale** (à 6 cm), **2 El Zitronensaft**, **2–3 El Sojasauce**, **1 Pfefferschote** (in feinen Ringen) und **2 Tl Fünf-Gewürze-Pulver** zum abgelöschten Karamell geben. Wie im Grundrezept (siehe oben) zu Kompott kochen. Dazu passt Schweinebraten-Aufschliff mit abgezupftem **Koriandergrün**.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 0 g F, 30 g KH = 143 kcal (599 kJ)



Mit Holunder und Sternanis

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Karamell wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten, mit **100 ml Orangensaft** und **250 ml Holundersaft** ablöschen und auf $\frac{1}{2}$ einkochen lassen. Zwetschgen, **2 Zimtstangen** (à 7 cm Länge), **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Orangenschale** (à 6 cm Länge), **2 Sternanis** und **3 Gewürznelken** zugeben. Anschließend wie im Grundrezept beschrieben zu Kompott kochen. Dazu passt Vanillequark.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 1 g E, 0 g F, 26 g KH = 128 kcal (537 kJ)

Der feine Franzose

— Der **Crêpe** ist der elegante Verwandte vom Pfannkuchen. Auch wenn er sehr schlank ist und immer ein wenig blass wirkt – geschmacklich haut er mächtig auf den Putz



Mit karamellisierten Äpfeln

Crêpes wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben rechts) zubereiten und warm stellen. **30 g Walnusskerne** grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und beiseitestellen. **300 g Äpfel** waschen, halbieren und entkernen. Äpfel erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Sofort mit **2 El Zitronensaft** mischen. **10 g Butter** in einer Pfanne zerlassen. Äpfel darin kurz heiß anbraten und **5 El Ahornsirup** zugeben. Nüsse und **1 Prise Salz** zugeben und zu den Crêpes servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 11 g E, 18 g F, 49 g KH = 417 kcal (1750 kJ)



Mit Ziegenkäse und Honig

Crêpes wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten und warm stellen. **50 g Haselnusskerne** grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Die Blätter von **4 Stielchen Thymian** abzupfen und zu den Nüssen in die Pfanne geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend **200 g Ziegenfrischkäserolle** in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Crêpes mit je 2–3 Scheiben Ziegenkäse belegen und mit Thymian und Nüssen garnieren. Mit je **½ TL flüssigem Honig** beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 15 g E, 22 g F, 39 g KH = 429 kcal (1801 kJ)



Mit Zimt-Anis-Zucker

GRUNDREZEPT FÜR 6 STÜCK

50 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. **230 g Mehl**, **500 ml Milch**, **½ TL Salz**, **1 EL Zucker** und **4 Eier** (Kl. M) mit der flüssigen Butter zum glatten Teig rühren. 30 Minuten quellen lassen. **½ TL Anissaat** in der Pfanne rösten, bis sie duftet. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen und mit **½ TL gemahlenem Zimt** und **2 EL Zucker** mischen. Die beschichtete Pfanne (26 cm Ø) wieder erhitzen. 1 Kelle Teig einfüllen und dünn verteilen, überschüssigen Teig zurückgießen. Von beiden Seiten hellgolden backen und zwischen 2 Tellern warm stellen. So insgesamt 12 Crêpes zubereiten. Mit Zimt-Anis-Zucker bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO STÜCK 10 g E, 13 g F, 42 g KH = 338 kcal (1420 kJ)



Mit Banane und Vanilleeis

Crêpes wie im Grundrezept (siehe oben rechts) zubereiten und warm stellen. **2 Bio-Limetten** waschen, trocken reiben. Von 1 Bio-Limette **1 TL Schale** fein abreiben. Beide Limetten halbieren und **4 EL Saft** auspressen. **6 Mini-Bananen** schälen, halbieren und mit **2 EL Limettensaft** mischen. **1 TL Butter** in der Pfanne zerlassen, Bananen darin braten. Mit **2 EL Rum** ablöschen. **1 EL Zucker**, restlichen Limettensaft und **50 ml Wasser** zugeben und aufkochen. Limettenschalen zugeben. Crêpes mit je **1 Kugel Vanilleeis**, Bananen und Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 12 g E, 18 g F, 58 g KH = 467 kcal (1955 kJ)



Mit Orangenlikör

Crêpes wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten, warm stellen. **1 Bio-Orange** heiß waschen, trocken reiben. 4 Streifen Schale dünn abschälen, fein schneiden. Orange halbieren, Saft auspressen. **2 Orangen** so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets herausschneiden, den Saft auffangen. **1 TL Butter** in der Pfanne zerlassen, **1 EL Zucker** zugeben, karamellisieren lassen. **2 EL Orangenlikör**, Orangensaft, -filets und -scheide zugeben, kurz aufkochen. Crêpes im Sud wenden. Mit den Orangenfilets servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 11 g E, 14 g F, 44 g KH = 367 kcal (1540 kJ)

Summertime im Beeren-Treff

— Wenn doch alles so einfach wäre: Sonnenküsstes **marinierte Beeren** verzaubern nach kurzer Ziehzeit mit ein paar wenigen Beigaben Jung und Alt



Mit Kakao und Mascarpone

Beeren wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, unten rechts) zubereiten und ziehen lassen.
200 g Mascarpone mit **1 TL Kakaopulver** verrühren. **20 g Bitterkuvertüre** grob raspeln.
Mascarpone mithilfe von 2 Esslöffeln zu Nocken formen. Beeren mit Kakao-Mascarpone anrichten, mit geraspelter Kuvertüre bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 23 g F, 26 g KH = 353 kcal (1479 kJ)

Spitzen-Kombi



Mit Vanille, Sahne und Baiser

Beeren wie im Grundrezept (siehe unten rechts) zubereiten und ziehen lassen. **200 ml Schlagsahne** steif schlagen. **½ TL Vanillepaste** unterrühren. **30 g Baiser** zerbröseln, die Hälfte des Baisers unter die geschlagene Sahne heben. Beeren und Vanillesahne anrichten. Mit restlichen Baisersbröseln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 16 g F, 31 g KH = 309 kcal (1295 kJ)



Mit Müsli-Crumble

Beeren wie im Grundrezept (siehe unten) zubereiten und ziehen lassen. **40 g Walnuss- und 30 g Pistazienkerne** grob hacken. Mit **60 g Kokoschips**, **30 g Mandelstiften**, **60 g kernigen Haferflocken**, **2 EL neutralem Öl** und **3 EL Agavendicksaft** in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) 10–12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Backblech abkühlen lassen. Mit den Beeren anrichten, nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION 9 g E, 31 g F, 41 g KH = 517 kcal (2162 kJ)



Mit Orangen-Zabaione

Beeren wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten und ziehen lassen. **120 ml Weißwein** mit **60 g Zucker** aufkochen und etwas abkühlen lassen. **Weinsirup** mit **4 Eigelb** (Kl. M) in einen Schlagkessel geben und im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 4–5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Mit **2 EL Orangenlikör** (z. B. Grand Marnier) und **1 TL fein abgeriebener Bio-Orangenschale** würzen. Im kalten Wasserbad kalt schlagen. Beeren mit der Zabaione anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 7 g F, 39 g KH = 289 kcal (1214 kJ)



Mit Joghurtsahne

GRUNDREZEPTE FÜR 4 PORTIONEN

750 g gemischte Beeren (Him-, Erd-, Heidel- und Rote Johannisbeeren) waschen (außer Himbeeren), verlesen. Erdbeeren vierteln. Beeren mit **50 g Zucker** und **3 EL Orangensaft** mischen und 20 Minuten Saft ziehen lassen. Für die Joghurtsahne **150 g Vollmilchjoghurt** mit **5 EL Schlagsahne** und **1 EL Puderzucker** glatt rühren. Beeren und die Joghurtsahne anrichten, mit **1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 6 g F, 27 g KH = 202 kcal (850 kJ)

Mitten ins Herz

— Schon der wohlig warme Geruch, der beim Backen entsteht, macht glücklich. Und **Waffeln** brauchen wirklich keinen besonderen Anlass, sie sind immer willkommen



Mit Schoko-Sahne

Je 100 g **Bitter- und Vollmilchkuvertüre** hacken, im Wasserbad schmelzen.
4 Ei Erdnussmus (mit Crunch, z. B. Rapunzel) unterrühren, abkühlen lassen.
5 Bananen in Scheiben schneiden, mit **2 El Zitronensaft** mischen. Hälften der Kuvertüre unter **300 ml geschlagene Sahne** heben. Waffeln wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben links) zubereiten. Waffeln mit Sahne, Bananen und restlicher Kuvertüre anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO STÜCK (bei 8 Stück) 13 g E, 39 g F, 65 g KH = 688 kcal (2880 kJ)

Für die
Lieben



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 7–8 STÜCK

250 g Weizenmehl (Type 550; ersatzweise Dinkelmehl Type 630) mit 1 Tl Weinsteinbackpulver mischen. 3 Eier (Kl. M), 100 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hell-cremig rühren. Mehlmischung und 300 g Sauerrahm (24% Fett) abwechselnd kurz unterrühren. Waffeleisen nach Anleitung vorheizen und leicht mit Öl fetten. Nacheinander 7–8 Waffeln goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO STÜCK (bei 8 Stück) 6 g E, 13 g F, 37 g KH = 303 kcal (1272 kJ)



Mit Kokosjoghurt und Mango

1 reife Mango (ca. 500 g) schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Mit 2 Tl fein abgeriebener Bio-Limettenhaut und 2 El Limettensaft mischen. Waffeln wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten, 500 g Kokosjoghurt und Mango auf die Waffeln verteilen, mit je 1 gehäuften El exotischem Müsli (z. B. „Karibik“ von Költn) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK (bei 8 Stück) 10 g E, 18 g F, 61 g KH = 465 kcal (1953 kJ)



Mit Avocado-Nuss-Creme

1 Papaya schälen, entkernen, in Stücke schneiden und mit 1–2 El Orangensaft mischen, die Hälfte der Kerne beiseitestellen. 2 Avocados schälen, entkernen, mit 2 El Limettensaft und 3 El Agavendicksaft pürieren. 60 g Cashewkernmus unterrühren. Waffeln wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten und mit Avocadocreme, Papayastücken und -kernen anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK (bei 8 Stück) 8 g E, 22 g F, 47 g KH = 432 kcal (1809 kJ)



Mit Vanillequark und Apfel

500 g Speisequark (20% Fett) mit 2 Pk. Vanillezucker und 3–4 El Mineralwasser verrühren. 2 Äpfel (z.B. Elstar) in feine Stifte hobeln, sofort mit 1–2 El Zitronensaft mischen. 2–3 El Minzblätter hacken und untermischen. Waffeln wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten, Vanillequark und Apfelfstifte auf die Waffeln verteilen und mit je 1–2 Tl Ahornsirup beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO STÜCK (bei 8 Stück) 14 g E, 17 g F, 50 g KH = 421 kcal (1767 kJ)

Kaisers kleines Polster

— Zum Glück ist der Winter noch weit, aber so ein **Kaiserschmarren** macht sich auch im Hochsommer gut. Als Belohnung nach einer Wanderung oder Radtour allemal



Klassisch

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

40 g zerlassene Butter, 4 Eigelb, 30 g Zucker, 1 Prise Salz, Mark $\frac{1}{2}$ Vanilleschote cremig verquirlen.
150 g Mehl, 180 ml Milch unterrühren. 4 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unterheben.
1 El Butterschmalz in beschichteter Pfanne zerlassen, Hälfte vom Teig darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten stocken lassen. Zerteilen, wenden, 1 Tl Butterschmalz, 1 El Zucker zugeben, karamellisieren lassen. Mit Puderzucker servieren. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 25 g F, 47 g KH = 475 kcal (1988 kJ)



Mit Ananas und Vanillejoghurt

300 g Ananas schälen und längs vierteln. Den Strunk herausschneiden, die Viertel in Scheiben schneiden. **1 El Butter** in einer Pfanne erhitzen, Ananas goldbraun darin braten. **1 El Zucker** zugeben, kurz karamellisieren lassen, mit **2 El Rum** ablöschen. Schmarren wie im Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Ananas mit **100 g Vanillejoghurt** zum Schmarren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 29 g F, 61 g KH = 583 kcal (2440 kJ)



Mit Mohn und Preiselbeeren

2 El gemahlenen Mohn zum Mehl geben und den Schmarren wie im Grundrezept (siehe linke Seite) fertigstellen. **20 g Pecannusskerne** grob hacken. Schmarren mit Pecannüssen bestreuen und mit **2 El Preiselbeerkonfitüre** und **2 El Ahornsirup** beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 30 g F, 60 g KH = 587 kcal (2459 kJ)



Mit Mandeln und Rosinen

40 g Mandelstifte ohne Fett in der Pfanne goldbraun rösten. **20 g der Mandeln** mit **20 g Rosinen** mischen. Die Hälfte der Mischung über den noch nicht gestockten Teig in der Pfanne streuen, Schmarren wie im Grundrezept (siehe linke Seite) fertigstellen und mit der Hälfte der restlichen Mandeln bestreuen. Mit **Puderzucker** bestäubt servieren. Restliche Zutaten ebenso verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 30 g F, 54 g KH = 561 kcal (2352 kJ)



Mit Schoko und Birne

40 g Zartbitterschokolade mittelfein hacken, davon **30 g** und **2 Tl Kakao** zum Mehl geben. Schmarren wie im Grundrezept (siehe linke Seite) fertigstellen. **2 feste Birnen** (ca. 300 g) schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. **2 El Zucker**, **50 ml Wasser**, **1 El Zitronensaft** aufkochen, Birnen darin 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Schmarren mit Birnen, **100 g geschlagener Sahne** und restlicher Schokolade servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 35 g F, 67 g KH = 669 kcal (2800 kJ)

Rezeptverzeichnis

Aus der Pfanne

Rösti

• mit Apfelmus und Blutwurst	8
• mit Sour Cream und Schnittlauch (Grundrezept)	9
• mit Pilzragout	9
• mit Meerrettich und Forelle	9
• mit Avocado und Ziegenkäse	9

Pickert

• mit Speck, Ei und Petersilie	10
• mit Blutwurst und Schmorapfel	11
• mit Joghurt, Honig und Birne	11
• mit geräucherter Forelle und Dill	11
• mit Sirup und Rosinen (Grundrezept)	11

Reibekuchen

• mit Blauschimmelkäse und Birnen	12
• klassisch (Grundrezept)	13
• mit Bananen und Heidelbeersauce	13
• mit Seidentofu und Chilisauce	13
• mit Apfelkompott	13

Rührei

• mit Gruyère	14
• klassisch (Grundrezept)	15
• mit Pfeffermakrele	15
• mit Leberkäse	15
• mit Speck	15

Blini

• mit Forellenkaviar (Grundrezept)	16
• mit Apfel	17
• mit Granatapfel	17
• mit Räucherlachs	17
• mit Ziegenkäse	17

Suppen

Kartoffelsuppe

• mit Kartoffel-Lauch-Stroh	20
• mit Petersilie (Grundrezept)	21
• mit Speckstippe	21
• mit Krabbensalat	21
• mit pochiertem Ei	21

Tomatenuppe

• mit Basilikum (Grundrezept)	22
• mit Chorizo und Mandeln	23
• mit Sahne und Tomaten-Crostini	23
• mit Fenchel	23
• mit Papaya und Koriandergrün	23

Fleisch

Rindertatar

• klassisch (Grundrezept)	26
• mit Champignons und Zitronenschale	27
• mit Cornichons und Wachtelei	27
• mit Sesam und Sojasauce	27
• mit Chili und Avocado	27

Vitello tonnato

• mit Thunfisch und Kapernäpfeln (Grundrezept)	28
• mit Artischockenherzen	29
• mit Staudensellerie und Gorgonzola	29
• mit Rauke und Parmesan	29
• mit Avocado und Koriandergrün	29

Schnitzel

• mit gebratenem Fenchel	30
• mit Paprika und Oliven	31

• mit Gurken-Sprossen-Salat	31
• mit Zitrone, Schnitzel natur (Grundrezept)	31
• mit Rahmpilzen	31

Steak au poivre

• mit Bohnen	32
• klassisch (Grundrezept)	33
• mit Linsen-Bete-Salat	33
• mit Balsamico-Pilzen	33
• mit Blauschimmelkäsebutter	33

Gemüse

Maiskolben

• mit Salzbutter und Schnittlauch (Grundrezept)	36
• mexikanisch, mit Koriander und Chili	37
• amerikanisch, mit Erdnüssen und Ahornsirup	37
• schweizerisch, mit Kochschinken und Gruyère	37
• spanisch, mit Chorizo und Paprika	37

Weißer Spargel

• mit brauner Butter und Petersilie (Grundrezept)	38
• mit Brotsalat	39
• mit Omelett und Krabben	39
• Bozener Art	39
• mit Röstkartoffelstampf	39

Blumenkohl

• mit Tomaten-Salsa	40
• mit Semmelbröselbutter (Grundrezept)	41
• mit Radieschen-Vinaigrette	41
• mit Chorizo	41
• mit Curryjoghurt	41

Neue Kartoffeln

• mit Kräuterquark	42
• mit Butter (Grundrezept)	43
• mit Mojo	43
• mit Sardellen	43
• mit Camembert	43

Portobello-Pilz

• mit Soja-Erdnuss-Dressing	44
• mit Spinat, Eiern und Speck	45
• mit Schafskäse und Tomaten	45
• mit Kräutern (Grundrezept)	45
• mit Hack und Käse	45

Reis/Püree/Pasta

Maisbrei

• mit Rosenkohl und Speck	48
• mit Butter und Salbei (Grundrezept)	49
• mit Salsiccia-Tomatensoße	49
• mit Pilzen und Spinat	49
• mit Gorgonzola und Birne	49

Bratreis

• mit scharfem Rinderhack und Erbsen	50
• mit Spinat und Garnelen	51
• mit Ei (Grundrezept)	51
• mit Tofu und Kurkuma	51
• mit Hähnchenbrust und Spargel	51

Spaghetti

• mit Feigen	52
• mit Parmesan (Grundrezept)	53
• mit Tomaten	53
• mit Bohnen	53
• mit Pilzen	53



Foto: Jorma Gottwald

Hummus	
• mit Sesam und Petersilie (Grundrezept)	54
• mit Möhren und Koriander	55
• mit Spitzpaprika und Merguez	55
• mit Feta, Granatapfel und Minze	55
• mit Feigen und Röstzwiebeln	55

Kartoffelpüree	
• mit Parmesan und knusprigen Bacon-Streifen	56
• mit brauner Butter (Grundrezept)	57
• mit gerösteter Paprika und Oliven	57
• mit Karamelläpfeln und Röstzwiebeln	57
• mit Wasabi und Garnelen	57

Risotto	
• mit Mortadella und Wirsing	58
• klassisch (Grundrezept)	59
• mit Erbsen und Minze	59
• mit Tomaten und Vanille	59
• mit Passionsfrucht und Olive	59

Salate

Eiersalat	
• klassisch (Grundrezept)	62
• mit Spargel-Eiern	63
• mit Krabben-Eiern	63
• mit Asia-Eiern	63
• mit Curry-Eiern	63

Rote Bete	
• mit Lachs	64
• mit Meerrettich (Grundrezept)	65
• mit Mango	65
• mit Hering	65
• mit Mozzarella und Rauke	65

Gurkensalat	
• mit Gurkensalat	66
• klassisch (Grundrezept)	67
• mit Bacon und Kürbiskernen	67
• mit Avocado und Hüttenkäse	67
• mit Joghurt, Honig und Pistazien	67

Nudelsalat	
• klassisch (Grundrezept)	68
• Caprese	69
• Parmigiano	69
• Antipasti	69
• griechisch	69

Kopfsalat	
• mit Eiern und Parmesan-Dressing	70
• mit Zitronen-Dressing (Grundrezept)	71
• mit Kohlrabi und Kalbsschnitzeln	71
• mit Paprika und Basilikum	71
• mit Krabben und Speck	71

Fisch

Skrei-Filet	
• mit Ciabatta-Kruste	74
• mit Weißbrotkruste (Grundrezept)	75
• mit Roggenbrötchenkruste	75
• mit Knäckebrotkruste	75
• mit Schüttelbrotkruste	75

Austern	
• mit Wasabi-Crème-fraîche	76
• pur (Grundrezept)	77
• mit Gurken-Gin-Vinaigrette	77
• mit Paprika-Sellerie-Vinaigrette	77
• mit Lardo	77

Lachs-Carpaccio	
• mit Parmesan, Rauke und Zitronen-Dressing	78
• mit Tomaten und Paprika-Öl	79
• mit Avocado und Passionsfrucht	79
• mit Ingwer und Yuzu-Mayonnaise	79
• mit Radieschen und Senf-Dressing	79

Matjes

• mit roten Zwiebeln (Grundrezept)	80
• mit Asia-Avocado	81
• mit Paprika	81
• mit Tomaten-Salsa	81
• mit Apfelschmand	81

Graved Lachs

• mit Meerrettichcreme (Grundrezept)	82
• mit Pumpernickel	83
• mit Gurke und Sesam	83
• mit Waldorfsalat	83
• mit Kräuter-Ei	83

Jakobsmuscheln

• mit Chorizo und Romanesco (Grundrezept)	84
• mit Sellerie-Apfel-Salat	85
• mit Beurre blanc und Spinat	85
• mit gebratenem Salat und Trüffeln	85
• mit Paprikakompott	85

Käse

Ziegenkäsetaler

• mit Speckmantel	88
• mit Pinienkernen (Grundrezept)	89
• mit Chutney	89
• mit Gemüse-Tatar	89
• mit Panierung	89

Labneh

• mit Gurke und Gewürzen (Grundrezept)	90
• als Kräuterbällchen in Öl	91
• mit geröstetem Blumenkohl	91
• mit Ofengemüse und Mandeln	91
• mit Pistazien und Beeren	91

Feta

• mit Kartoffeln und Rosmarin (Grundrezept)	92
• mit Mandel-Fenchelsaat-Bröseln	93
• mit Spitzpaprika und Kapern	93
• mit Kirschtomaten und Zwiebel	93
• mit Walnuss und Honig	93

Harzer Roller

• mit Rauke	94
• Handkäse mit Musik (Grundrezept)	95
• mit Apfel	95
• mit Avodado	95
• mit Gurken	95

Vacherin

• klassisch (Grundrezept)	96
• mit Birnen-Walnuss-Relish	97
• mit Trüffeln	97
• mit süßsauren Trauben	97
• mit Speck-Zwiebel-Gröstl	97

Stullen

Pan con tomate

• Grundrezept	100
• mit Sardine und Pinienkernen	101
• mit Bohnen, Salbei und Parmesan	101
• mit luftgetrocknetem Schinken	101
• mit Zucchini und Wachtelei	101

Bauernbrot

• mit Lachs	102
• mit Schnittlauch (Grundrezept)	103
• mit Fenchel	103
• mit Roastbeef	103
• mit Käse und Speck	103

Strammer Max

• Kraut-Max	104
• Strammer Max (Grundrezept)	105
• Lachs-Max	105
• Gurken-Max	105
• Spinat-Max	105

Kalbsleberwurst	
• mit karamellisierten Äpfeln und Röstzwiebeln	106
• mit Honig-Portwein-Feigen	107
• mit Chimichurri und Trauben	107
• mit Champignons	107
• mit Rote-Bete-Häckerle	107

Desserts

Mousse au chocolat	
• mit Himbeersauce und Schoko-Spänen	110
• mit Orangenfilets und Mandeln	111
• mit Baiser-Bröseln (Grundrezept)	111
• mit karamellisierten Walnüssen	111
• mit Pistazien und Granatapfel	111
Zabaione	
• mit Limette, Minze und Himbeeren	112
• mit Roten Johannisbeeren (Grundrezept)	113
• mit Espresso und Amarettini	113
• mit Kaffee und Löffelbiskuits	113
• mit Kakao und Erdbeeren	113
Schoko-Pudding	
• mit Nüssen und Ahornsirup	114
• mit Bitterkuvertüre (Grundrezept)	115
• mit Passionsfrucht und Mango	115
• mit Fenchel und Orangen	115
• mit Kaffee-Karamell-Sauce	115
Erdbeeren	
• mit Schlagsahne (Grundrezept)	116
• mit Basilikum-Ricotta-Creme	117
• mit Dulce de leche	117
• mit Kürbiskernkrokant	117
• mit Passionsfruchtsauce	117
Zwetschgenkompott	
• mit Birne und kandiertem Ingwer	118
• klassisch (Grundrezept)	119
• mit Rum und Sultaninen	119
• mit Pfefferschote und Koriander	119
• mit Holunder und Sternanis	119
Crêpe	
• mit karamellisierten Äpfeln	120
• mit Ziegenkäse und Honig	121
• mit Zimt-Anis-Zucker (Grundrezept)	121
• mit Banane und Vanilleeis	121
• mit Orangenlikör	121
Marinierte Beeren	
• mit Kakao und Mascarpone	122
• mit Vanille, Sahne und Baiser	123
• mit Müsli-Crumble	123
• mit Orangen-Zabaione	123
• mit Joghurtsahne (Grundrezept)	123
Waffeln	
• mit Schoko-Sahne	124
• klassisch (Grundrezept)	125
• mit Kokosjoghurt und Mango	125
• mit Avocado-Nuss-Creme	125
• mit Vanillequark und Apfel	125
Kaiserschmarren	
• klassisch (Grundrezept)	126
• mit Ananas und Vanillejoghurt	127
• mit Mohn und Preiselbeeren	127
• mit Mandeln und Rosinen	127
• mit Schoko und Birne	127
Farblegende	
• mit Fleisch	
• mit Fisch	
• vegetarisch	
• vegan	
• süß	



essen & trinken SPEZIAL

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; FAX 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR JAN SPIELHAGEN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

PUBLISHING MANAGERIN SVENJA HOTOP-UFFMANN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG, NADINE UHE

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

REZEPTE KATJA BAUM, JÜRGEN BÜNGENER,
ACHIM ELLMER, HEGE MARIE KÖSTER,
KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT,
SARAH TRENKLE, MICHAEL WOLKEN

LAYOUT NANA KÖNIG, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE, IRIS PASCH

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKÖHN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER),
ALEXANDER ON SCHWERIN

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES MARTIN JANKE

HANDELSAUFPLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

ARNE ZIMMER,
AD ALLIANCE GMBH,

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG.

ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.

INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR UTA ROBKERT

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION CHRISTINE NIELAND (LTG.),
BERENICE EULENBURG, SEBASTIAN KAGERER,

JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ,

JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN
RÄDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 2198-558X

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE
MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG, NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND
INTERNET UND VERVIELFALTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH
VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT EINGESANDTE
MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BURGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87,
97082 WÜRZBURG

DRUCK: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

Exklusiven Genuss testen.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie kreiert wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Ihre Vorteile

Jetzt
28 %
sparen!

Frisch auf den Tisch:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv
für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

Ja, ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

Jetzt bestellen!



essen-und-trinken.de/probe



Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten.
Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.