

ESSEN ist fertig!

Nr. 10

LIEBLINGS-
REZEPTE



SUPPENNUSS



DIE BESTEN SALATE



SÜßE LECKEREIEN

30 NEUE
GERICHTE!

FOOD
kiss



EXCLUSIVE



Die große Vielfalt an
Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Readly Excl
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Readly Excl
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFEL
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Readly
Essen & Trinken



LIEBE LESER*INNEN

Es gibt diese Tage, an denen Zeit ist, über den Wochenmarkt zu schlendern. Das frische Gemüse und Obst der Saison inspiriert und macht Lust auf's leckere Kochen zuhause. An anderen Tagen geht es genügsamer zu, dann wird mehr oder weniger aus dem Vorrat gekocht. **Essen ist fertig!** bietet in jeder Ausgabe neue Rezepte, für Vor-, Haupt-

und Nachspeisen, auch für Kuchen und Gebäck – und das passend für alle Lebenslagen. Wenn Erdbeeren und Spargel Saison haben, würde ich sie am liebsten täglich genießen, z.B. im Salat wie auf den Seiten 23 und 24. Und an hektischen Tagen freu ich mich auf Spaghetti mit Brokkoli-Pesto (S. 30) oder auf die Wraps mit Hummus von S. 36: schnell gemacht, aus ganz wenigen Zutaten. Viel Freude beim Einkaufen, Probieren und Genießen. Herzliche Grüße,

Britta Dewi

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambi PIXEcircus

Markus Riehler (Ltg.)

Vertrieb:

Klambi-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Essen ist fertig!
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambi-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und
Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä.
nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlags erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

10 VORSPEISEN: SUPPEN UND SALATE

Avocado-Kaltschale	6	Kurkuma-Reissalat mit Garnelen	17
Süßkartoffel-Tomatensuppe	8	Möhrensalat mit Ziegenkäse	18
Kichererbsen-Eintopf	11	Rucola mit Himbeeren und Hähnchen	21
Champagner-Senfsuppe	12	Erdbeer-Mozzarella-Carpaccio	23
Tom Kha Gai	14	Kräutersalat mit Spargel	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Erdbeer- Tiramisu	46	Maulwurfskuchen mit Schokokern	57
Gin Tonic-Eis am Stiel	49	Joghurt-Kuchen mit Pistazien und Orange	58
Johannisbeer-Trifle mit Honigkuchen	50	Hummel-Kuchen	60
Süßer Reisauflauf mit Äpfeln	53	Süße Butterbrezel	63
Baiser-Limettenkranz	54	Skyr-Waffel am Stil mit Obstsalat	64



10 HAUPTSPEISEN

Polentaschnitzel mit Ratatouille	26	Vollkorn-Wraps mit Hummus und Quinoa	36
Gegrillte Forelle mit Apfel-Sellerie-Salsa	28	Lachs-Tomaten-Auflauf	39
Spaghetti mit Brokkoli-Pesto	30	Spargelpfanne mit Garnelen	41
Schnitzel-Sandwich mit Karamellzwiebeln	33	Kichererbsen-Burger mit Mango	42
Chinesisches Rindfleisch mit Reis	34	Spargel-Linsen-Risotto mit Lachs	44



Avocado-Kaltschale mit Gurke & Mango

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 2

Schnell fertig

Saison-Highlight

ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- ½ Chilischote
- 1 Avocado
- 1 Bio-Gurke
- 1 reife Mango
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- Saft von 1 Limette
- 50 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Handvoll Crushed Eis
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1-2 Stängel Minze
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 1 TL Rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

- 1 Knoblauch abziehen, fein schneiden im heißen Olivenöl andünsten. Chili putzen und würfeln.
- 2 Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Gurke waschen, grob zerkleinern. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Den Ingwer schälen. Alles zusammen mit Limettensaft und Kokosmilch im Mixer pürieren. Sobald die Masse homogen ist, mit Salz und Pfeffer würzen, dann das Eis untermixen.
- 3 Den hellen Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten. Die Minzeblättchen abzupfen. Die Suppe mit hellem und schwarzem Sesam, Minze sowie mit den Rosa Pfefferbeeren garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	360
Eiweiß	3 g
Fett	31 g
Kohlenhydrate	15 g



• Zubereitungszeit: 40 Min. • Einfach • Portionen: 2

Zum Mitnehmen

Vegetarisch

ZUTATEN

Für die Honig-Currybutter:

3–4 Stiele Petersilie

50 g Butter, zimmerwarm

½ TL Honig

Currypulver

Salz

Für die Suppe:

1 kleines Stück Ingwer, ca. 1 cm

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

3 TL Rapsöl

200 g reife Tomaten

2 Stiele Thymian

250 g Süßkartoffeln

ca. 200 ml Gemüsebrühe

4 Scheiben Ciabattabrot

2 EL Crème fraîche

Pfeffer aus der Mühle

2 Für die Suppe den Ingwer schälen,

den Knoblauch und die Zwiebel

abziehen, alles fein schneiden und

in 1 TL erhitzen Öl andünsten. Die

Tomaten waschen und den Stielansatz

entfernen. Den Thymian waschen.

150 g Süßkartoffeln schälen, waschen,

mit den Tomaten in Würfel schneiden.

Beides zusammen mit der Gemüsebrühe

aufkochen, Thymian dazugeben, alles

abgedeckt ca. 20 Min. garen.

3 Die übrigen Süßkartoffeln ebenfalls

schälen, würfeln und im restlichen

erhitzen Öl 10–15 Minuten braten.

Ciabattabrot klein würfeln und in der

erhitzen Currybutter goldbraun rösten.

4 Die Suppe pürieren, mit Crème

fraîche verfeinern und mit Salz und

Pfeffer abschmecken. Süßkartoffelwürfel

untermischen. Suppe zum Mitnehmen

abfüllen. Croûtons extra verpacken.

NÄHRWERTE

kcal 579

Eiweiß 7 g

Fett 36 g

Kohlenhydrate 53 g

ZUBEREITUNG

1 Für die Honig-Currybutter die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, mit der Butter und dem Honig pürieren und mit Curry und Salz würzen.



Süßkartoffel-Tomatensuppe



SUPPEN



Kichererbsen-Eintopf

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 1

Für mich gekocht

Vegetarisch

ZUTATEN

100 g Staudensellerie
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 EL Öl
1 TL gelbe Curtypaste
1 EL Tomatenmark
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Tomatensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Kichererbsen (aus der Dose)
½ TL Garam Masala
(indische Gewürzmischung)
1 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL gehackte Minze
1 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

1 Staudensellerie putzen, waschen und klein schneiden. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen, ebenfalls fein schneiden.

2 Schalotte in einem Topf im erhitzen Öl andünsten. Knoblauch, Ingwer und Staudensellerie dazugeben, kurz mitdünsten. Curtypaste und Tomatenmark einrühren, kurz mitgaren und mit der Brühe ablöschen. Den Tomatensaft angießen, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Min. sanft köcheln lassen.

3 Abgetropfte Kichererbsen dazugeben, 5 Min. mitgaren. Den Eintopf mit Garam Masala abschmecken und in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen. Mit glatt gerührtem Joghurt, Minze und Mandeln garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	384
Eiweiß	14 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	31 g

Champagner-Senfsuppe

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

Schnell fertig

Für Gäste

ZUTATEN

2 Schalotten
1 TL Butter
100 grober Dijon-Senf
150 ml Champagner
(ersatzweise Sekt oder Cava)
400 g Sahne
400 ml Milch
200 g Räucherlachs (in Scheiben)
2–3 Stiele Dill
Salz, Pfeffer, Zucker
4 TL echter oder Forellenkaviar

ZUBEREITUNG

1 Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und in der Butter andünsten. Den Senf unterrühren und kurz mitdünsten. Mit dem Champagner ablöschen und aufkochen.

2 Sahne und die Milch angießen, aufkochen und die Senfsuppe bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Den Lachs in Streifen schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und grob hacken.

3 Die Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, mit dem Stabmixer pürieren und dabei aufschäumen. Auf tiefe Teller verteilen und die Lachsstreifen daraufgeben. Mit gehacktem Dill und Kaviar garnieren. Als Beilage passt Baguette.



NÄHRWERTE

kcal	523
Eiweiß	18 g
Fett	43 g
Kohlenhydrate	13 g



Tom Kha Gai

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

Lässt sich variieren

Für Asia-Fans

ZUTATEN

- 1 Handvoll Koriandergrün
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 rote Chilischote
- 1 walnussgroßes Stück Galgant
- 400 ml Kokosmilch
- 800 ml Hühnerbrühe
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
- 100 g Champignons
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Handvoll Sprossen
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsoße
- 3–4 EL Sojasoße, hell

ZUBEREITUNG

- 1** Koriandergrün, Zitronengras und Chili abbrausen und putzen. Korianderblätter abzupfen, Chili in feine Ringe schneiden, das Zitronengras längs halbieren. Galgant schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 2** Korianderstängel mit der Hälfte der Chili, Zitronengras, Galgant, der Kokosmilch, Hühnerbrühe und den Kaffirlimettenblättern in einem Topf aufkochen. 0 Min. ziehen lassen.
- 3** Hähnchenbrust trocken tupfen und in mundgerechte Scheiben oder Stücke schneiden. Die Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Sprossen abbrausen, abtropfen lassen.

4 Die Würzzutaten nach Belieben aus der Suppe nehmen (oder die Suppe passieren). Hähnchen, Champignons und Tomaten in die Suppe geben und in ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

5 Suppe mit Limettensaft, Fischsoße und Sojasoße abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Koriandergrün, den übrigen Chiliringen und den Sprossen garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	410
Eiweiß	34 g
Fett	26 g
Kohlenhydrate	10 g





Kurkuma-Reissalat mit Garnelen



• Zubereitungszeit: 40 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schmeckt lauwarm & kalt

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

250 g Langkornreis
Salz
1 TL gemahlene Kurkuma
1 rote Paprikaschote
2–3 Stangen Staudensellerie
150 g Ananasfruchtfleisch
(geputzt gewogen)
4 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer
Zucker
6 EL neutrales Pflanzenöl
200 g gegarte Garnelen
(aus der Kühltheke)

ZUBEREITUNG

- Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis das abfließende Wasser klar ist. Mit 600 ml Wasser, ½ TL Salz und Kurkuma aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Min. bei schwacher Hitze garen. Den Reis vom Herd nehmen und offen abkühlen lassen.
- Die Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Den Staudensellerie waschen, eventuell entfädeln und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Grün zum Dekorieren beiseite stellen. Das Ananasfruchtfleisch klein würfeln.
- Zitronensaft mit je einer kräftigen Prise Salz und Cayennepfeffer und einer kleinen Prise Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Paprika, Staudensellerie und die Ananaswürfel untermischen. Den Reis mit einer Gabel auflockern und mit den Garnelen unterheben. Den Salat mit Selleriegrün bestreut anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	469
Eiweiß	15 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	59 g

Möhrensalat mit Ziegenkäse

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

Marktfrische Zutaten

Leichte Küche

ZUTATEN

1/4 TL Koriandersaat
 750 g Möhren
 1 kleine Bio-Limette
 3/4 TL Fenchelsaat
 1 TL körniger Senf
 3 EL Olivenöl
 mediterranes Kräutersalz
 Pfeffer aus der Mühle
 1/2 Bund Petersilie
 200 g Ziegenkäse (z.B. Rolle)

ZUBEREITUNG

- 1 Koriandersamen in einem Mörser zerdrücken. Die Möhren schälen, mit einem Sparschäler der Länge nach in Streifen schneiden. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 2 Limettendrieb und -saft, Koriander, Fenchelsamen, Senf und das Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken.
- 3 Möhren mit der Vinaigrette vermischen, auf Tellern anrichten. Den Käse zerbröckeln und mit der Petersilie auf den Salat streuen.

NÄHRWERTE	
kcal	285
Eiweiß	11 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	7 g



SALATE





Rucolasalat mit Himbeeren und Hähnchen

NÄHRWERTE

kcal	407
Eiweiß	35 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	8 g

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

Schmeckt warm & kalt

Low Carb

ZUTATEN

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Pflanzenöl, zum Braten
- 200 g Rucola
- 250 g Himbeeren
- Saft und Zesten von 1 Biozitrone
- 1 EL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl
- 60 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In der mit Öl ausgepinselten Grillpfanne in ca. 10 Min. braten.

2 Rucola abbrausen, verlesen und trocken schleudern. Die Himbeeren verlesen. Für das Dressing den Zitronensaft mit den -zesten, Honig, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

3 Hähnchen aus der Pfanne nehmen, Den kurz ruhen lassen. Rucola mit den Himbeeren auf Tellern anrichten. Das gebratene Hähnchenbrustfilet schräg in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Den Parmesan in Späne hobeln und den Salat damit garnieren.

SALATE



Erdbeer-Mozzarella-Carpaccio

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

Marktfrische Zutaten

Fürs Buffet

ZUTATEN

80 g Rucola
30 g Pinienkerne
4 Stiele Basilikum
600 g (möglichst große) Erdbeeren
500 g Mozzarella
100 ml Apfelsaft
2 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Den Rucola waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

2 Erdbeeren waschen und putzen, zwei Erdbeeren für das Dressing beiseite legen. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, mit den Erdbeeren auf einer Platte anrichten.

3 Für das Dressing die übrigen Erdbeeren mit dem Apfelsaft, dem Öl und dem Agavendicksaft pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Carpaccio mit dem Dressing beträufeln, mit Rucola, Pinienkernen und Basilikum garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	486
Eiweiß	25 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	15 g

Kräutersalat mit Spargel

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

Saison-Higlight

Kalorienarm

ZUTATEN

750 g weißer Spargel
3 gestrichene TL Salz
3 gestrichene TL Zucker
3 TL Apfelessig
1 kleiner Friséesalat
je 1 Handvoll Giersch, Löwenzahn und Knoblauchrauke
3 EL Traubenkernöl
Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERTE

kcal	121
Eiweiß	4 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	8 g

ZUBEREITUNG

1 Den Spargel schälen, holzige Enden abschneiden, die Spargelstangen dritteln. Die Drittel je nach Dicke evtl. längs halbieren oder vierteln. Spargelstücke in eine Schale geben, mit Zucker und Salz bestreuen und 1 Std. Saft ziehen lassen. Den Saft mit dem Essig vermischen und den Spargel weitere 30 Min. darin marinieren.

2 Inzwischen den Friséesalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Wildkräuter verlesen, waschen und ebenfalls trocken schleudern.

3 Den Spargel aus der Marinade nehmen, mit dem Wildkräutersalat auf Teller portionieren. Öl und etwas Pfeffer unter die Marinade rühren, über den Spargel und den Salatträufeln. Nach Belieben mit essbaren Blüten, z.B. der Knoblauchrauke, garnieren.





Polentaschnitzel mit Ratatouille

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Vegan

ZUTATEN

Für die Kräuterpolenta:

20 g vegane Margarine
3 TL vegane gekörnte Gemüsebrühe
2 Prisen Muskatnuss, gemahlen
je 1/2 TL mediterrane Kräuter, getrocknet
Pfeffer aus der Mühle
150 g Polenta (Maisgrieß)
4 EL Hefeflocken

Für das Ratatouille:

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
je 1 rote und orange Paprikaschote
4 EL Olivenöl
je 1 kleine Zucchini und Aubergine
100 g Kirschtomaten
1–2 Prisen Zucker
1/2 TL Rosmarin, geschnitten
1 EL Tomatenmark
100 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Für die Kräuterpolenta eine große Auflaufform (z.B. 30 x 25 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Margarine, 750 ml Wasser und Brühe aufkochen. Muskat, getrocknete Kräuter, etwas Pfeffer, Polentagrieß und die Hefeflocken zugeben. Polenta nach Packungsanweisung zubereiten. In der Auflaufform glattstreichen, abkühlen und dabei festwerden lassen.

2 Für das Ratatouille Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, Paprika klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in Stücke schneiden. Tomaten halbieren, zum Zwiebelmix geben und kurz mitbraten.

3 Zucker, Rosmarin, Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben, bei kleiner Hitze 15–20 Min. köcheln lassen, salzen und pfeffern.

4 Die abgekühlte Polenta auf ein Brett stürzen, die Folie abziehen und die Polenta in Ecken schneiden. Das übrige Öl erhitzen. Polenta portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Das Ratatouille mit den Polentaschnitzeln auf Tellern anrichten und servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	339
Eiweiß	9 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	40 g



HAUPTSPEISEN

• Zubereitungszeit: 40 Min. • Einfach • Portionen: 4

Wenige Zutaten

Für Grillfans

ZUTATEN

4 Forellen (küchenfertig, à ca. 300 g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Biozitronen

je 3-4 Stiele Dill und Petersilie

2 EL Pflanzenöl

2 Äpfel

3 Stangen Staudensellerie

1 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 TL Rosa Pfefferbeeren

Außerdem: Fischgrillgitter

ZUBEREITUNG

1 Forellen abbrausen, trocken tupfen und innen wie außen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronen in Scheiben schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Jeweils von ein paar Stielen die Blätter abzupfen und hacken. Den Rest mit Zitronenscheiben in die Forellen füllen. Mit Öl bepinseln und in Fischgrillgitter spannen. Auf dem heißen Grill (am besten mit Deckel) in ca. 20 Min. garen.

2 Inzwischen Äpfel und Sellerie abbrausen. Die Äpfel vierteln, entkernen und klein würfeln. Sellerie putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides mit den gehackten Kräutern, Öl, Zitronensaft, Salz und Rosa Pfeffer vermengen, abschmecken. Mit den Forellen anrichten.

NÄHRWERTE

kcal	361
Eiweiß	30 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	11 g



Gegrillte Forelle mit Apfel-Sellerie-Salsa



Spaghetti mit Brokkoli-Pesto

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

Wenige Zutaten

Vegan

ZUTATEN

60 g gehobelte Haselnüsse
500 g Spaghetti
Salz
400 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
1 kleines Bund Basilikum
4 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und Saft
von ½ Biozitrone
Pfeffer aus der Mühle
2 TL Rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

1 Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. 1–2 EL zum Garnieren beiseite stellen. Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen.

2 Den Brokkoli abbrausen, putzen, in Röschen teilen. In Salzwasser 3–4 Min. garen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Etwa ein Viertel des Brokkolis zum Garnieren beiseite legen. Knoblauch abziehen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Den Rest mit Knoblauch, dem restlichen Brokkoli, Haselnussblättchen, Öl und Zitronenabrieb pürieren. Nach Bedarf ein

wenig Nudelkochwasser ergänzen. Das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Spaghetti abtropfen lassen, mit etwa der Hälfte des Pesto mischen. Auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto toppen. Mit den restlichen Haselnüssen, Brokkoliröschen, Basilikumblättern und mit en Rosa Pfefferbeeren garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	710
Eiweiß	20 g
Fett	26 g
Kohlenhydrate	95 g



Schnitzel-Sandwich mit Karamellzwiebeln





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

Schmeckt warm & kalt

Fürs Picknick

ZUTATEN

6 rote Zwiebeln
4 EL Pflanzenöl
2 TL brauner Zucker
150 ml Cidre
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Blätter Salat (z.B. Lollo Bionda)
8 Scheiben Vollkornbrot
4 EL Kräuterbutter
200 g Camembert
4 Kalbsschnitzel (à 140 g)
100 g (Panko-) Paniermehl
50 g gemahlene Mandeln
2 Eier
50 g Mehl
Außerdem: Spieße

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Cidre angießen, aufkochen, auf kleiner Hitze köchelnd vollständig verdampfen lassen. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Salat waschen und trocken schütteln. Brot mit Kräuterbutter bestreichen. Camembert in Scheiben schneiden.

3 Schnitzel trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Paniermehl mit den Mandeln mischen. Die Eier verquirlen. Die Schnitzel erst in Mehl, dann in den Eiern und zum Schluss im Paniermehl/Mandel-Mix wenden. Das restliche Öl erhitzen, die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 2–3 Min. braten.

4 Die Camembertscheiben auf die Schnitzel legen und anschmelzen lassen. 4 Brotscheiben mit dem Salat, Schnitzeln und Zwiebeln belegen. Die übrigen Brotscheiben auflegen. Sandwiches mit Spießen fixieren, diagonal halbieren und servieren.

NÄHRWERTE

kcal	941
Eiweiß	57 g
Fett	42 g
Kohlenhydrate	76 g

Chinesisches Rindfleisch mit Duftreis

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

Lässt sich vorbereiten

Für Asiatfans

ZUTATEN

400 g Rindergeschnetzeltes
9 EL Sojasauce
3 EL Reiswein
2 1/2 EL Speisestärke
1/2 TL Zucker
1/2 TL Sesamöl, geröstet
8 kleine Zwiebeln
4–5 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
1 EL süße Sojasauce
1 TL gekörnte Rinderbrühe
1 EL Honig
200 g Duftreis
2 EL Pflanzenöl
1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Currypulver

ZUBEREITUNG

- Das Geschnetzelte trocken tupfen.
3 EL Sojasauce mit dem Reiswein, 2 EL Stärke, Zucker und Sesamöl verrühren, mit dem Fleisch vermischen.
- Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und hacken. Die Sprossen waschen und trocken schleudern.
Für die Sauce 5 EL Sojasauce und die süße Sojasauce mit 200 ml Wasser, gekörnter Brühe, Honig und dem Knoblauch verrühren.
- Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Mariniertes Fleisch im erhitzen Pflanzenöl in einem Wok oder in einer großen Pfanne anbraten und herausnehmen. Zwiebeln in das verbliebene Bratfett geben, goldbraun braten, mit der Sauce ablöschen, 3–5 Min. garen.

4 Die übrige Speisestärke mit der restlichen Sojasauce verrühren. Die Sprossen und das Fleisch mit in den Wok geben, gut durchrühren. Die angerührte Speisestärke zufügen, kurz aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Mit dem Duftreis anrichten, mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	498
Eiweiß	33 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	58 g



Vollkorn-Wraps mit Hummus und Quinoa

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

Wenig Zutaten

Vegetarisch

ZUTATEN

150 g Quinoa
320 ml Gemüsebrühe
1 TL gemahlene Kurkuma
2 mittelgroße Tomaten
100 g Babyblattspinat
4 Weizentortillafladen (Vollkorn)
8 EL Hummus (Fertigprodukt; Kühltheke)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa in einem Sieb abbrausen. Brühe mit Kurkuma würzen, erhitzen, Quinoa darin in ca. 20 Min. bissfest garen. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Spinat waschen, verlesen, trocken schütteln.
- 2 Die Tortillafladen mit 2 EL Hummus bestreichen. Tomatenwürfel und Spinatblätter darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Quinoa mittig in einem Streifen darauf geben. Seiten von links und rechts zur Mitte hin einklappen und die Tortillafladen eng aufrollen. In einer Pfanne im erhitzen Öl mit der Naht nach unten 2–3 Min. bei mittlerer Hitze knusprig braten. Wenden, weitere 3 Min. braten und sofort servieren.



NÄHRWERTE

kcal	481
Eiweiß	13 g
Fett	17 g
Kohlenhydrate	66 g





Lachs-Auflauf mit Tomaten

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

Lässt sich variieren

Für Gäste

ZUTATEN

500 g Lachsfilet, ohne Haut
250 g grüne Bohnen
3 Tomaten
1 kleiner Radicchio
100 g Parmesan
2 Eier (M)
250 g Sahne
abgeriebene Schale von ½ Biozitrone
4 EL Pesto
Salz
Pfeffer aus der Mühle
30 g Pinienkerne
Basilikum zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
Den Lachs abbrausen, trocken
tupfen, in Stücke schneiden. Bohnen,
Tomaten und Radicchio abbrausen und
putzen. Die Tomaten in Scheiben schnei-
den, den Radicchio in Streifen oder
Spalten. Alle vorbereiteten
Zutaten in eine Auflaufform schichten.

2 Parmesan reiben, 60 g mit den
Eiern, Sahne, Zitronenabrieb,
2 EL Pesto, Salz und Pfeffer verquirlen
und darüber gießen. Mit dem übrigen
Parmesan und Pinienkernen bestreuen.
Im Ofen in ca. 30 Min. backen.

3 Zum Servieren das übrige Pesto
in Klecksen darauf verteilen und
den Auflauf mit Basilikum garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	707
Eiweiß	42 g
Fett	56 g
Kohlenhydrate	9 g

Spargelpfanne mit Garnelen



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

Marktfrische Zutaten

Für Asia-Fans

ZUTATEN

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 100 g Babyblattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 großes Bund Koriandergrün
- 5 EL Sojasauce
- 4 EL Austernsauce
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- 400 g Garnelen
(ohne Kopf und Schale, küchenfertig)
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Spargel waschen. Weißen Spargel ganz, grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg in Stücke schneiden. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Samen entfernen, waschen und

die Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenschütteln. Etwas Grün zum Garnieren beiseite legen, den Rest samt der Stängel hacken.

2 Sojasauce, Austernsauce, Sweet-Chili-Sauce, Fischsauce, Sesamöl und Zucker mit 50 ml Wasser verrühren. Garnelen waschen und trocken tupfen.

3 Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel darin unter Rühren für 2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch, Chili und Garnelen dazu geben und alles bei großer Hitze unter Rühren für 3 Min. braten. Spinat dazu geben, verrühren, bis er zusammengefallen ist. Die Sauce unterrühren. Hitze reduzieren, alles ca. 2 Min. weiter köcheln. Gehackten Koriander und Limettensaft untermischen. Mit dem restlichen Koriandergrün garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	296
Eiweiß	25 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	10 g

Kichererbsen-Burger mit Mango

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Vegetarisch

ZUTATEN

- 1 Bio-Limette
- 2–3 Stiele Basilikum
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 2–3 Msp. Chilipulver
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 285 g)
- 125 g Champignons
- 4 EL Paniermehl
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Mini-Romanasalat
- 1 Mango
- 150 g Hummus, natur (Fertigprodukt)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Ajvar
- 2 EL Pflanzenöl
- 4 Mehrkornbrötchen

ZUBEREITUNG

1 Für die Tomaten-Salsa die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und die Hälfte fein hacken. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, mit der Hälfte der Zwiebeln und dem gehackten Basilikum mischen, mit etwas Limettenabrieb und -saft, Chili und Salz würzen.

2 Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Champignons abbürsten und vierteln. Übrige Zwiebeln mit Champignons und Kichererbsen pürieren. Das Paniermehl untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 4 Portionen teilen und mit feuchten Händen zu Patties formen.

3 Den Mini-Romanasalat in Blätter zerteilen, waschen und trocken tupfen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Stein schneiden. Den Hummus mit dem Tomatenmark und dem Ajvar verrühren.

4 Kichererbsen-Patties im erhitzen Öl von jeder Seite 4–6 Min. braten. Die Brötchen aufschneiden. Die unteren Brötchenhälften mit Salat, Patties, Mango, den übrigen Basilikumblättchen und Tomaten-Salsa belegen. Mit den oberen Brötchenhälften zusammensetzen.

NÄHRWERTE	
kcal	888
Eiweiß	52 g
Fett	74 g
Kohlenhydrate	4 g



HAUPTSPEISEN



Spargel-Linsen-Risotto mit Lachs & Garnelen

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Für Gäste

ZUTATEN

100 g Belugalinsen
1 weiße Zwiebel
600 g grüner Spargel
4 EL Olivenöl
320 g Risottoreis
60 ml Schaumwein
700 ml heiße Gemüsebrühe
400 g Lachsfilet (ohne Haut)
8 Riesengarnelen (küchenfertig)
1–2 TL Fischgewürz
1 kleine Biozitrone
einige Safranfäden
20 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 80 g Parmesan
Außerdem: Spieße

ZUBEREITUNG

1 Linsen nach Packungsangabe garen. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Spargel waschen, putzen, das untere Drittel schälen und den Spargel in Stücke schneiden. Zwiebel und Spargel in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Den Reis hinzufügen und andünsten. Schaumwein mit der Brühe mischen, nach und nach angießen und das Risotto gemäß Packungsangabe unter gelegentlichem Rühren in ca. 30 Min. fertig garen.

2 Lachs und Garnelen trocken tupfen, den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Mit den Garnelen auf die Spieße reihen, mit Fischgewürz bestreuen und im übrigen erhitzten Öl von allen Seiten in 10–15 Min. braten. Dabei

zwischendurch wenden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

3 Das Risotto mit Safran und Butter verfeinern. Die Linsen untermischen, mit Zitronensaft und -abrieb sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten, Parmesan darüberreiben und mit den Spießen servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	937
Eiweiß	68 g
Fett	36 g
Kohlenhydrate	83 g

• Zubereitungszeit: 90 Min. • Einfach • Portionen: 8

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

150 ml roter Johannisbeernektar
2 EL Orangenlikör
750 g Erdbeeren
250 g Mascarpone
300 g Joghurt, natur
80 g Puderzucker
150 g Sahne
1 Pck. Sahnefestiger
200 g Löffelbiskuits
1 Pck. Vanillezucker
1 EL Limettensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Johannisbeernektar mit dem Orangenlikör mischen. Erdbeeren waschen, putzen und die Hälfte in Scheiben schneiden.
- 2 Mascarpone und Joghurt mit dem Puderzucker zu einer glatten Creme verrühren. Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen und unterheben.
- 3 Eine Form (ca. 26 x 16 cm) mit Löffelbiskuits auslegen. Mit der Hälfte der Saftmischung beträufeln. Mit einem Drittel Creme bestreichen und mit den Erdbeerhälften belegen. Ein Drittel der Creme darauf verteilen, mit übrigen Löffelbiskuits belegen, mit der restlichen Saftmischung beträufeln. Die übrige Creme daraufstreichen. Abgedeckt mind. 1 Std. kühl stellen.
- 4 Die restlichen Erdbeeren mit Limettensaft und Vanillezucker in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Tiramisu mit dem Erdbeerpüree beträufeln.

NÄHRWERTE

kcal	399
Eiweiß	6 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	41 g



Erdbeer-Tiramisu





Gin Tonic-Eis am Stiel

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 8

Lässt sich vorbereiten

Saison-Highlight

ZUTATEN

3 Biozitronen
1 Mini-Gurke
450 ml Tonic Water
150 ml Gin
80 g Puderzucker
Außerdem: Eisförmchen für Stiel-Eis
(à ca. 100 ml), stabile Strohhalme

ZUBEREITUNG

1 Eine Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und diese evtl. halbieren. Die Gurke waschen, ebenfalls in Scheiben schneiden.

2 Übrige Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Tonic Water und Gin mit dem Puderzucker verrühren. Zitronen- und Gurkenscheiben in die Stiel-Eisförmchen geben, mit dem Gin-Tonic-Mix auffüllen, mit ein oder zwei Strohhalmen (als Stiel) versehen und das Eis für mind. 6 Std. aufrecht stehend gefrieren lassen.

NÄHRWERTE	
kcal	114
Eiweiß	0 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	15 g

Johannisbeer-Trifle mit Honigkuchen

• Zubereitungszeit: 20 Min. • Einfach • Portionen: 6

Lässt sich variieren

Alltags-Liebling

ZUTATEN

500 g rote Johannisbeeren
1 TL Speisestärke
150 ml roter Traubensaft
80 g Zucker
Saft von 1 Orange
250 g Sahne
1 Pck. Vanillezucker
1 Honig- bzw. Frühstückskuchen
(Fertiprodukt; ca. 300 g)
Minzeblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Johannisbeeren abbrausen und verlesen. Einige schöne Rispen für die Garnitur beiseite stellen. Restliche Beeren von den Stielen streifen. Stärke mit etwas Saft anrühren. Restlichen Saft mit Zucker und Orangensaft aufkochen, mit der Stärke andicken. Johannisbeeren untermengen und das Kompott zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

2 Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Honigkuchen würfeln.

3 Honigkuchen, Johannisbeerkompott und Sahne in Gläser schichten.

Mit Beeren + Minze garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	439
Eiweiß	4 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	54 g





NÄHRWERTE

kcal	850
Eiweiß	22 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	108 g

Süßer Reisauflauf mit Äpfeln

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

Aus dem Vorrat

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

- 1 Liter Milch
- 2 EL Vanillezucker
- 75 g Zucker
- 250 g Milchreis
- 1 kleine Dose Aprikosen (225 g)
- 2 säuerliche Äpfel
- 1–2 EL Zitronensaft
- 4 Eier
- 60 g Butter
- Zum Bestreuen:
 - 40 g Cashewkerne
 - ¼ TL Zimt, gemahlen
 - 1 EL Zucker
- Außerdem: Butter für die Form

ZUBEREITUNG

- 1 Die Form fetten. Milch, Vanillezucker und Zucker aufkochen. Den Reis einstreuen, abgedeckt ca. 30 Min. ausquellen lassen, regelmäßig umrühren.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

3 Die Eier trennen, Eigelb schaumig und das Eiweiß steif schlagen.

Die Butter und das Eigelb unter den Reis rühren und den Eischnee unterheben.

4 Aprikosen und Äpfel in der Form verteilen, die Reismasse darauf geben und alles im Backofen in 35–45 Min. goldbraun backen.

5 Die Cashewkerne grob hacken, in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Zimt und Zucker mischen. Den Auflauf mit Cashewkernen und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

Baiser-Limettenkranz

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 8

Fürs Buffet

Klassiker

ZUTATEN

Für das Baiser:

6 Eiweiß
1 TL Weißweinessig
300 g Zucker
1 EL Speisestärke

Für die Limettencreme:

30 g Butter
120 g Zucker
2 EL Speisestärke
2 Limetten
75 g Sahne
2 Eigelb

Für die Dekoration:

essbare Blüten, frische Beeren,
Limettenzesten

ZUBEREITUNG

1 Für das Baiser den Backofen auf 120°C vorheizen, das Backblech mit Backpapier belegen und einen ca. 22 cm großen Kreis auf Backpapier anzeichnen. Das Papier umdrehen, sodass die unbemalte Seite nach oben zeigt, der Kreis aber sichtbar ist.

2 Die Eiweiße mit dem Essig steif schlagen. Zucker und Stärke vermischen, dann langsam in den Eischnee einrieseln lassen. Dabei weiter auf hoher Stufe schlagen, bis eine glänzende feste Baisermasse entsteht.

3 Baisernester entlang der aufgezeichneten Kreislinie auf das Backpapier streichen, sie sollen sich jeweils seitlich berühren.

4 Den Baiserkranz im Ofen in ca. 1 1/2 Std. backen bzw. trocknen lassen. Nach Ablauf der Backzeit den Ofen ausschalten, einen Spalt öffnen und den Baiserkranz mind. 30 Min. auskühlen lassen.

5 Für die Limettencreme die Butter schmelzen. Den Zucker und die Speisestärke dazugeben und zu einer Creme verrühren. Die Limetten halbieren und Saft auspressen. Den Limettensaft und 5 EL kaltes Wasser unterrühren, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Masse eindickt.

6 Topf von der Hitze nehmen, Sahne und Eigelb unterrühren und die Creme mind. 30 Min. kalt stellen. Die Limettencreme in die Mulden der Baisernester verteilen. Mit Blüten, Beeren und Limettenzesten dekorieren.







NÄHRWERTE

kcal	548
Eiweiß	8 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	57 g

Maulwurfskuchen mit Schokokern

• Zubereitungszeit: 80 Min. • Für Könner • Portionen: 12

Fürs Buffet

Klassiker

ZUTATEN

Für die weiße Schokocreme

300 g weiße Schokolade

5 Blatt weiße Gelatine

300 g Kokosmilch

ca. 500 g Sahne

Für den Schokoteig

4 Eier

180 g Zucker

140 g Weizenmehl (Type 405)

3 EL Kakao

10 g Backpulver

2 EL Pflanzenöl

Außerdem

ca. 100 ml Milch

ca. 100 ml Schokosauce

(Fertigprodukt)

2–3 Bananen

300 g Sahne

1 Pck. Vanillezucker

ZUBEREITUNG

1 Für die weiße Schokocreme die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Kokosmilch mit der Schokocreme verrühren. Ausgedrückte Gelatine bei milder Hitze auflösen, 2 EL Schoko-Kokos-Mix unterrühren, dann unter die übrige Schoko-Kokos-Mischung rühren.

2 Sahne steif schlagen, unterziehen und die Creme 4–6 Std., am besten über Nacht kalt stellen.

3 Für den Schokoteig den Backofen auf 180°C vorheizen, den Boden einer Springform (26 cm Ø) mit Backpapier auslegen. Eier und Zucker schaumig schlagen. Mehl, Kakao und Backpulver mischen und mit dem Öl unterrühren. Teig in die Springform füllen und im Ofen in 20–25 Min. backen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Den Schokokuchen waagerecht halbieren. Mithilfe einer Schüssel einen Schokoboden ausstechen. Den Verschnitt beiseitestellen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie auslegen, den unausgestochenen Schokoboden hineinlegen. Dabei mit etwas Milch tränken.

5 Die weiße Schokoladencreme in die mit Schokoboden ausgelegte Schüssel füllen, die Schokosauce mittig auf die weiße Schokocreme füllen und leicht verrühren. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, auf der Creme verteilen. Mit dem ausgestochenen Schokoboden abdecken, diesen ebenfalls mit etwas Milch tränken. Die mit dem Kuchen gefüllte Schale mit Frischhaltefolie verschließen und den Kuchen über Nacht kalt stellen.

6 Den Kuchen vorsichtig stürzen, Schüssel und Folie entfernen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen, den Kuchen damit bestreichen, mit den zerkrümelten Kuchenstücken bestreuen.

• Zubereitungszeit: 100 Min. • Einfach • Portionen: 12

Grundrezept

Alltags-Liebling

ZUTATEN

Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Orange
150 g Vollmilchjoghurt, natur
100 ml neutrales Pflanzenöl
150 g Zucker
3 Eier
300 g Weizenmehl (Type 550)
2 gestr. TL Backpulver
75 g gehackte Pistazien
120 g Puderzucker
Zum Dekorieren: Bio-Orangenscheiben
und Pistazienkerne
Außerdem: Öl und Semmelbrösel
für die Form

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine Kastenform (25 cm) mit Öl auspinseln und mit Bröseln ausstreuen. Den Orangenabrieb in einer Schüssel mit 2 EL Orangensaft, dem Joghurt, Öl, Zucker und den Eiern glatt rühren.
- 2 Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben und alles mit den gehackten Pistazien zu einem glatten Teig verrühren. In die Form füllen und gleichmäßig verteilen. Die Kastenform in den vorgeheizten Ofen (Mitte) schieben und in 50–60 Min. goldbraun backen (Stäbchenprobe!). Herausnehmen und 15 Min. abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auskühlen lassen.
- 3 Für den Guss den Puderzucker mit 2–3 TL Orangensaft glatt rühren und über den Kuchenträufeln. Dekorativ mit Orangenscheiben belegen und mit Pistazienkernen garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	230
Eiweiß	4 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	25 g



Joghurt-Kuchen mit Pistazien und Orange



Hummel-Kuchen

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 24

Kann vorbereitet werden

Kinderliebling

ZUTATEN

Für den Biskuit:

6 Eier

1 Prise Salz

150 g Zucker

150 g Weizenmehl (Type 550)

Für den Belag:

1 große Dose Aprikosenhälften
(ca. 480 g Abtropfgewicht)

2 Pck. Vanillepuddingpulver
(zum Kochen)

500 ml Milch

150 g Zucker

600 g Schmand

6 Blatt weiße Gelatine

800 g Aprikosen-Fruchtaufstrich
(ohne Stücke)

50 g Zartbitterkuvertüre

weiße Zuckerschrift oder 20 g weiße

Kuvertüre

eine Handvoll Mandelblätter

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Biskuit die Eier trennen. Eiweiß mit Salz fast steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbe gut verrühren und untermischen. Das Mehl daraufsieben und unterheben. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen und im Ofen in 12–15 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Für den Belag die Aprikosen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Aus dem Vanillepuddingpulver nach Packungsanweisung mit der Milch und 80 g Zucker einen Pudding kochen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt abkühlen lassen. Den restlichen Zucker und den zimmerwarmen Schmand unter den lauwarmen Pudding rühren.

3 Gelatine gemäß Packungsaufschrift in kaltem Wasser einweichen. 600 g Fruchtaufstrich mit 120 ml aufgefangenem Aprikosensaft kurz aufkochen.

Beiseite stellen und die ausgedrückte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Biskuitboden in ein tiefes Backblech legen und erst mit dem restlichen Fruchtaufstrich, anschließend mit dem Pudding bestreichen und kühl stellen.

4 Für die Hummeln 24 Aprikosenhälften trocken tupfen, längs einschneiden und etwas öffnen. Mit den Rundungen nach oben auf einen Bogen Backpapier setzen. Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen, damit Streifen auf die Aprikosen „zeichnen“. Für die Köpfe 24 runde Kleckse auf Backpapier spritzen, trocknen lassen. Mit Zuckerschrift oder flüssiger weißer Kuvertüre Augen aufmalen. Mandelblättchen als Flügel in die Aprikosen stecken. Die Köpfchen mit etwas flüssiger Kuvertüre an den Aprikosen fixieren.

5 Sobald das Aprikosengelee fest wird, auf dem Kuchen verteilen. 3 Std. kühl stellen, zum Servieren mit den Aprikosen-Hummeln dekorieren.

NÄHRWERTE

kcal	268
Eiweiß	4 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	41 g





Süße Butterbrezel

• Zubereitungszeit: 110 Min. • Einfach • Portionen: 8

Wenige Zutaten

Für Gäste

ZUTATEN

½ Würfel frische Hefe (21 g)
70 g Zucker
500 g Weizenmehl (Type 550)
350 g weiche Butter
100 g Saure Sahne
2 Eigelb
2 EL Hagelzucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver
(zum Kochen)
500 ml Milch
ca. 150 g rote Konfitüre

ZUBEREITUNG

1 Hefe zerbröckeln, mit 30 g Zucker in ca. 75 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 250 g Butter, die Saure Sahne und 1 Eigelb mit der aufgelösten Hefe zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Backofen auf 180°C vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig nochmal durchkneten und in 8 Portionen teilen. Teigstücke jeweils zu einem ca. 30 cm langen Teigstrang ausrollen, auf den Blechen zu Brezeln legen.

3 Übriges Eigelb mit 1–2 TL kaltem Wasser verquirlen, die Brezeln damit bestreichen, mit Hagelzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen in 20–30 Min. goldbraun backen.

4 Für die Cremefüllung aus dem Puddingpulver mit 40 g Zucker und Milch nach Packungsanweisung einen Pudding zubereiten, vollständig

abkühlen lassen. Die Brezeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 Übrige Butter (100 g) aufschlagen und den abgekühlten Pudding esslöffelweise unterrühren. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Brezeln vorsichtig mit einem scharfen Messer halbieren, die unteren Hälften mit der Konfitüre bestreichen, die Creme aufspritzen und die oberen Brezelhälften auflegen.

NÄHRWERTE	
kcal	727
Eiweiß	11 g
Fett	42 g
Kohlenhydrate	76 g

Skyr-Waffel am Stil mit Obstsalat

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 12

Grundrezept

Klassiker

ZUTATEN

250 g Weizenmehl (Type 550)
 50 g Speisestärke
 2 TL Backpulver
 100 g Puderzucker
 250 g Skyr (isländische Milchprodukt, ersatzweise: Magerquark)
 3 Eier (L)
 200 ml Milch
 100 ml Mineralwasser
 (mit Kohlensäure)
 frische Früchte nach Belieben (z.B. Kiwi, Ananas, Heidelbeeren, Kumquat)
 4 EL Zitronensaft
 2 EL Agavendicksaft
 Außerdem:
 Belgisches Waffeleisen
 Fett für das Waffeleisen
 Eisstiele (Holz)

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Stärke, Backpulver und Puderzucker in einer Schüssel mischen. Skyr, Eier und Milch in einer zweiten Schüssel glatt rühren. Abwechselnd die Mehlmischung und das Mineralwasser unter die Skyr-Mischung rühren. Den Teig 15 Min. quellen lassen.

2 Für den Obstsalat Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Ananas vierteln, schälen, den Strunk entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Kumquats waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronensaft mit dem Agavendicksaft verrühren und mit den Früchten mischen.

3 Ein Belgisches Waffeleisen auf niedriger bis mittlerer Stufe vorheizen und einfetten. Aus dem Teig nacheinander Waffeln backen. Dafür pro Waffel 1–2 kleine Kellen Teig auf der Backfläche verteilen. Jeweils den Holzeisstiel in den Teig drücken und die Waffeln hellbraun backen. Skyr-Waffeln mit dem Obstsalat servieren.

NÄHRWERTE	
Kcal	431
Eisen	16 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	72 g

