

ESSEN ist fertig!

Nr. 11

30 NEUE
GERICHTE



SCHNELLE SUPPEN



PASTA GEHT IMMER



LIEBLINGSKUCHEN

EXCLUSIVE

FÜR DIE
GANZE FAMILIE

FOOD
kiss



Klicken Sie sich durch:

FOOD
kiss



Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Readyly Exklusiv...
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Readyly Exklusiv...
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Readyly E...
Essen & Trinken



LIEBE LESER*INNEN

Uns im FOODkiss-Redaktionsteam gehen die Ideen nicht so schnell aus, wenn es um die Frage geht: Was kochen wir denn diesmal? Auch wenn es viele Zutaten, Gemüse und Früchte, rund ums Jahr und aus aller Welt gibt, sind es doch unsere Jahreszeiten, die uns zu jeder neuen Ausgabe von **Essen ist fertig!** inspirieren. Nichts geht über Tomaten und

ihr herrliches Aroma, wenn sie im Sommer draußen ganz viel Sonnenlicht abbekommen haben. Probieren Sie dann unbedingt mal den Gazpacho von S. 12. Lassen Sie sich an warmen Tagen von einem fruchtigen Melonen-salat (S. 23) erfrischen. Steuern Sie zum nächsten Grillfest das süßsauer eingelegte Gemüse (S. 34) bei – erntefrisch aus dem eigenen Garten. Tipp für Naschkatzen: Reife Beeren schmecken toll nach Sommer – in der Biskuitrolle (S. 58) ein Traum! Herzliche Grüße,

Britta Dewi

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:

Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenegger

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

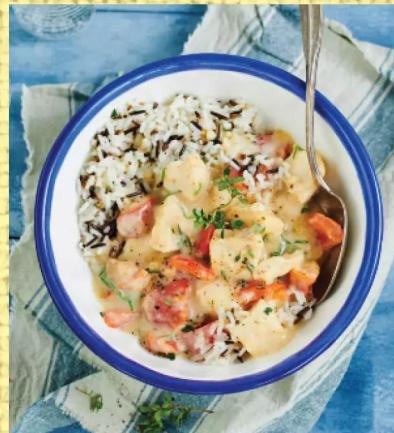
Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Essen ist fertig!
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-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 hofft nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

10 VORSPEISEN: SUPPEN UND SALATE

Tomaten-Paprikasuppe	6	Thai-Salat	17
Fenchel-Fischeintopf mit Chorizo	8	Ceviche mit Erdbeeren	18
Asiatische Nudelsuppe	11	Salat-Wraps	21
Gazpacho	12	Melonenkugel-Salat	23
Breite Bohnen-Suppe mit Mettwurst	14	Kartoffelsalat mit Roastbeef	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Fruchtspieße mit Schoko-Espresso-Sauce	46	Aprikosen-Galette mit Mandelcreme	57
Süße Melonen-Pizza	49	Biskuitrolle mit Beeren	58
Marillenködel mit Butterbröseln	50	Stracciatella-Mandel-Torte	60
Mandel-Panna Cotta mit Erdbeeren	53	Mini-Zitronentartes	63
Frozen Marmor-Skyr mit Beeren	54	Kirsch-Whoopies	64



10 HAUPTSPEISEN

Zucchini-Lasagne	26	Meeresfrüchte-Spaghetti mit Ricotta	36
Haloumi vom Grill mit Tortellinisalat	28	Käse-Calzone mit Schinken	39
Kräuter-Lammkeule	30	Rotbarsch-Ragout	41
Surf and Turf	33	Schweinesteak mit Aprikosenchutney	42
Süßsauer eingelegtes Gartengemüse	34	Shakshuka vom Blech	44



Tomaten-Paprikasuppe

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 2

Schnell fertig

Kalorienarm

ZUTATEN

je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
½ TL Paprikapulver (edelüß)
½ TL gemahlene Kurkuma
Salz, grober Steakpfeffer, Zucker
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
200 g körniger Frischkäse
1 Kästchen Kresse

ZUBEREITUNG

1 Paprikaschoten putzen und waschen.
Tomaten waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Das Gemüse in Stücke schneiden und im heißen Olivenöl andünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Paprikapulver und Kurkuma dazugeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Die Toastscheiben rösten, den Frischkäse darauf verteilen und die Scheiben diagonal halbieren. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und rocken tupfen. Toast damit garnieren.

3 Die Paprikasuppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben etwa 2 EL Gemüse mit dem Schaumlöffel entnehmen, den Rest mit dem Stabmixer pürieren. Gemüestücke zurück in die Suppe geben. Mit den Toastecken anrichten.

NÄHRWERTE	
kcal	360
Eiweiß	18 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	27 g



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

Markfrische Zutaten

Für Gäste

ZUTATEN

- 4 Tomaten
- 400 g Kabeljaufilet
- 1–2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Fenchelsamen
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 200 g Möhren
- 500 g Kartoffeln (festkochende Sorte)
- 1,5 l Fischfond
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian, gerebelt
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g Chorizo
(würzige spanische Rohwurst)
- 3–4 EL Ouzo (Anisschnaps)

ZUBEREITUNG

- 1** Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten in Stücke schneiden. Kabeljaufilet trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Fenchelsamen in 2 EL erhitztem Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken. Fenchel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Dabei das Fenchelgrün für die Garnitur beiseitestellen. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
- 3** Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel und Möhren im übrigen Öl anbraten. Tomaten, Fischfond, Brühe, Thymian und Lorbeer dazugeben. Den Eintopf abgedeckt 15–20 Min. garen. Chorizo in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne knusprig braten.
- 4** Kabeljau zum Eintopf geben, kurz miterhitzen und den Eintopf mit Ouzo, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen, mit Chorizo und Fenchelgrün garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	455
Eiweiß	35 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	31 g





Fenchel-Fischeintopf mit Chorizo

SUPPEN



Asiatische Nudelsuppe

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

Fast Food für zuhause

Vegetarisch

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
230 g Tofu
5 EL Sojasauce
300 g Pak Choi
1 große Möhre
250 g Ramen-Nudeln
Salz
1 l Gemüsebrühe
2 EL Öl
80 g Mungobohnensprossen
½ Bund Koriander

ZUBEREITUNG

1 Knoblauch und Ingwer abziehen und beides in feine Streifen schneiden. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden, alles mit der Sojasauce mischen, ziehen lassen.

2 Den Pak Choi putzen und waschen. Stiele in breite Streifen schneiden, die Blätter ganz lassen. Stiele und Blätter getrennt beiseitelegen. Die Möhre putzen, schälen, in feine Streifen schneiden.

3 Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Min. garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Brühe aufkochen. Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Die Tofuwürfel in einer Pfanne im Öl ca. 3 Min. rundum braten. Die Pak-Choi-Stiele und die Möhre dazugeben und weitere 2 Min. braten. Dann die Pak Choi-Blätter dazugeben, mit etwas Brühe ablösen und kurz aufkochen lassen.

4 Die Mungobohnensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Das Gemüse mit dem Tofu auf Suppenschalen verteilen, die Nudeln und die Sprossen darauf anrichten. Mit der restlichen heißen Brühe auffüllen. Die Suppe mit Koriander bestreut servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	420
Eiweiß	20 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	57 g

Gazpacho

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Kalte Küche

Zum Mitnehmen

ZUTATEN

1,2 kg reife aromatische Tomaten
1 grüne Paprikaschote
1 kleine Salatgurke
100 g Weißbrotkrume
4 EL Weißweinessig
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz

ZUBEREITUNG

1 Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Eine Tomate für die Garnitur beiseite legen, die übrigen in einen Standmixer geben. Die Paprikaschote halbieren, putzen und waschen, eine Hälfte beiseite legen, den Rest klein schneiden und in den Mixer geben. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Ein Stück Gurke beiseite legen, den Rest grob würfeln und in den Mixer geben.

2 Die Brotkrume mit dem Essig und $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser anfeuchten. Die Zwiebel abziehen, eine Hälfte beiseite legen, den Rest hacken. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Alles in den Mixer geben und mit dem Gemüse fein pürrieren. Olivenöl, eine kräftige Prise Salz und so viel kaltes Wasser (etwa 1/2 l) dazugeben und untermixen, bis eine cremige Suppe entsteht. Zugedeckt für mind. 2 Std. kalt stellen.

3 Zum Servieren den Gazpacho mit Salz abschmecken und auf Schalen (oder verschließbare Gläser, zum Mitnehmen) verteilen. Die beiseite gelegte Tomate, übrige Paprika und Gurke sowie die halbe Zwiebel würfeln und den Gazpacho damit toppen.



NÄHRWERTE

kcal	303
Eiweiß	6 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	28 g



Breite Bohnen-Suppe mit Mettwurst

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Kann aufgewärmt werden

Klassiker

ZUTATEN

700 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochende Sorte)
300 g Möhren
1 Petersilienwurzel
300 g breite grüne Bohnen
1 rote Zwiebel
200 g Schinkenmettwurst
2 EL Öl
1 l Fleischbrühe
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Kartoffeln und das Wurzelgemüse schälen und klein schneiden. Die breiten Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Die Schinkenmettwurst in Scheiben schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Anschließend Kartoffeln, Möhren und Petersilienwurzel zugeben, die Brühe angießen, aufkochen und die Suppe 10–12 Min. garen. Das Gemüse grob mit dem Kartoffelstamper zerdrücken, Bohnen und Mettwurst dazugeben und die Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	390
Eiweiß	15 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	33 g



SALATE





Thai-Salat

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

Schmeckt lauwarm & kalt

Für Asia-Fans

ZUTATEN

- 300 g Glasnudeln
- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Lauchzwiebeln
- Ca. 400 g Rotkohl
- 2 Bio-Limetten
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Sesamöl
- 3–4 EL Soja- oder Ponzusauce
- Pfeffer aus der Mühle
- ½–1 TL Garam Masala-Würzmischung
- 2–3 Stiele Koriandergrün
- 80 g Sprossen
- 2 EL weißer und schwarzer Sesam

schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rotkohl putzen und in Streifen hobeln.

2 Für das Dressing die Limetten heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Limettenabrieb und -saft mit dem Ingwer, dem Sesamöl und der Soja- oder Ponzusauce verrühren und mit Pfeffer und Garam Masala-Würzmischung abschmecken.

3 Die Salatzutaten mit dem Dressing vermischen und kurze Zeit durchziehen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Salat mit Sprossen, Sesam und Koriander garniert servieren oder zum Mitnehmen verpacken.

ZUBEREITUNG

- 1** Die Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden oder grob raspeln. Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Paprika waschen und in feine Streifen

NÄHRWERTE

kcal	395
Eiweiß	5 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	75 g

Ceviche mit Erdbeeren

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

Kalte Küche

Low Carb

ZUTATEN

400 g frisches Zanderfilet, ohne Haut
Saft von 2 Limetten
4 Frühlingszwiebeln
1 frische Chilischote
400 g Erdbeeren
1 reife Avocado
1 kleines Bund Koriandergrün
Salz

ZUBEREITUNG

1 Den Fisch abtupfen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Limettensaft verrühren, Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Chili putzen, fein schneiden. Mit dem Fisch vermengen und abgedeckt etwa 40 Min. im Kühlschrank marinieren.

2 Die Erdbeeren waschen, putzen klein würfeln. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Alle Zutaten vermengen, mit Salz abschmecken und auf einer großen Platte anrichten. Gekühlt servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	285
Eiweiß	24 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	8 g



SALATE





Salat-Wraps

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Markfrische Zutaten

Für Gäste

ZUTATEN

- 1 Kopf Radicchiosalat
- 2 Möhren
- 2 Orangen
- 2 Handvoll Sprossen
- 1 rote Chilischote
- 250 g Garnelen
(küchenfertig, vorgegart)
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- 150 g Joghurt, natur (1,5 % Fett)
- 1 EL Sesammus (Tahin)
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Ernusskerne
- 1 Kästchen Shisokresse (alternativ:
je 2-3 Stiele Minze und Basilikum)

Innenhaut entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Sprossen abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Die Chilischote abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden.
Die Garnelen trocken tupfen und in einer Pfanne im heißen Öl in 2-3 Min. goldbraun braten. Mit Salz und den Chiliringen würzen.

3 Joghurt und Tahin verrühren, mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Je 2 EL davon auf die Salatblätter streichen. Mit Möhrenstiften und Sprossen bestreuen. Mit Garnelen und Orangenfilets belegen und mit etwas Joghurt beträufeln. Erdnüsse hacken und mit der Kresse darüber streuen. Einrollen und servieren.

ZUBEREITUNG

- 1** Den Radichhio waschen, putzen, 8-12 möglichst große Blätter ablösen und trocken schütteln. Möhren schälen und fein stifeln. Die Orangen dick schälen, sodass auch die weiße

NÄHRWERTE

kcal	247
Eiweiß	15 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	16 g

SALATE



Melonenkugel-Salat

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

Marktfrische Zutaten

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

20 g frischer Ingwer
100 ml Mangosoft
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
4 EL Zitronensaft
4 EL Vanillezucker
500 g kernlose Wassermelone
500 g Zuckermelone (Cantaloup-, Charentais- und Honigmelone)
frische Minze zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Ingwer schälen, fein reiben und mit Mangosoft, Zitronenschale, Zitronensaft und Vanillezucker in einer großen Schüssel verrühren.

2 Melonen entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelstecher herauslösen (alternativ die Melonen schälen und das Fruchtfleisch in Stücke bzw. Würfel schneiden). Die Melonenkugeln im Mangosoft mind. 30 Min. ziehen lassen.

3 Melonensalat in einer Schüssel servieren oder auf Gläser verteilen und mit Minzeblättern garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	159
Eiweiß	2 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	35 g

Kartoffelsalat mit Roastbeef

• Zubereitungszeit: 65 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 4

Fein auf dem Buffet

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

- 500 g Neue Kartoffeln
- 7 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 500 g Roastbeef
- 1 EL neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- 150 g Pimientos de Padrón
(kleine Bratpaprika)
- 150 g gemischter Salat
(z.B. Mangold, Babyspinat, Eichblatt)
- 200 g Kirschtomaten
- 4 EL Weißweinessig

ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 180°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit 1 EL Olivenöl, Meersalz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im Ofen in ca. 35 Min. goldbraun braten. Dabei zwischendurch wenden.

2 Das Fleisch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl rundherum braun anbraten. In eine ofenfeste Form legen und zusammen mit den Kartoffeln im Ofen rosa garen (Kerntemperatur ca. 55°C). Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und einige Min. bis zum Anschneiden ruhen lassen.

3 Die Pimientos abbrausen und trockentupfen. In einer Pfanne in 2 EL erhitztem Olivenöl goldbraun braten und mit Meersalz würzen.

4 Den Salat waschen, putzen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und halbieren. Das übrige Olivenöl in einer Schüssel mit dem Essig verrühren, die Tomaten mit dem Salat unter das Dressing mengen. Auf Tellern oder auf einer Platte anrichten. Das Roastbeef in dünne Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln und den Pimientos de Padrón auf dem Salat anrichten.



NÄHRWERTE

kcal	519
Eiweiß	32 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	23 g



Zucchini-Lasagne

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

Lässt sich gut vorbereiten

Familienhit

ZUTATEN

800 g Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g Rinderhackfleisch
1 Dose Pizzatomaten (400 g)
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Eier
200 g Ricotta
250 Mozzarella
4 EL geriebener Parmesan
Außerdem: Fett für die Form

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einer Grillpfanne in wenig Olivenöl portionsweise auf beiden Seiten anbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen.

2 Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und in 1 EL Olivenöl andünsten. Hackfleisch dazugeben und unter Rühren krümelig braten. Tomaten dazugeben, 5 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Eier mit dem Ricotta verrühren, Mozzarella in Scheiben schneiden. Zucchinischeiben, Tomaten-Hackfleischsauce, Ricotta und Mozzarella in eine gefettete ofenfeste Form schichten. Mit Zucchinischeiben abschließen, mit Parmesan bestreuen und die Lasagne im Ofen in ca. 30 Min. überbacken.

NÄHRWERTE	
kcal	397
Eiweiß	27 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	10 g



HAUPTSPEISEN

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

Saison-Highlight

Vegetarisch

ZUTATEN

500 g Halloumi-Käse (Grillkäse)
1 rote Paprikaschote
1 Zucchini
400 g Tortellini (z.B. Ricotta-Spinat;
Fertigprodukt aus der Kühltheke)
1 Bio-Limette
2 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL italienische Kräuter, gerebelt
1–2 TL Agavendicksaft
Paprikapulver, edelsüß und rosenscharf
Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2–3 Stiele Basilikum

ZUBEREITUNG

- Den Halloumi in Stücke schneiden.
Die Paprika waschen, halbieren,
die Kerne und die weißen Trennhäute
entfernen und die Paprika in Stücke
schneiden. Die Zucchini waschen und
in Scheiben schneiden. Die Tortellini
nach Packungsanweisung zubereiten.
- Für das Dressing die Limette heiß
abwaschen, trocken tupfen, etwas
Schale abreiben, die Limette halbieren,
den Saft auspressen und mit dem Öl,
den Kräutern und dem Agavendicksaft
verröhren und mit Paprika, Curry, Salz
und Pfeffer würzen. Das Basilikum
waschen, trocken tupfen und die
Blättchen abzupfen.
- Halloumi, Paprikastücke und
Zucchinischeiben auf dem Grill
zubereiten. Mit den Tortellini und dem
Dressing vermischen. Den Salat mit
Basilikum garniert servieren.

NÄHRWERTE

kcal	745
Eiweiß	34 g
Fett	39 g
Kohlenhydrate	59 g



Haloumi vom Grill mit Tortellinisalat



Kräuter-Lammkeule mit Fenchel-Kartoffelgratin

• Zubereitungszeit: 150 Min. • Für Könner • Portionen: 4

Klassiker

Sonntagsbraten

ZUTATEN

1 Lammkeule, mit Knochen (ca. 1,8 kg)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butterschmalz
2 Zwiebeln
2 Stiele Beifuß
4 Zweige Zitronenthymian
1–2 TL getrocknete Lavendelblüten
500 ml Lammfond
200 ml Rotwein
800 g Kartoffeln
2 Fenchelknollen (à ca. 300 g)
2 EL Rapsöl
150 g Blauschimmelkäse
200 g Sahne
2 TL mittelscharfer Senf
2–3 EL dunkler Saucenbinder

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180°C vorheizen. Lammkeule trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im erhitzten Butterschmalz in einem großen, ofenfesten Bräter in 10–15 Min. anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden, dazugeben und ebenfalls anbraten. Kräuter waschen und mit dem Lavendel hinzufügen. Den Lammfond und den Rotwein angießen, aufkochen. Die Lammkeule abgedeckt im Backofen 1½–2 Std. schmoren lassen.

2 Die Kartoffeln waschen, samt Schale ca. 20 Min. garen, pellen und in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, halbieren. Den Strunk entfernen, den Fenchel in Streifen schneiden, im heißen Öl 10 Min. dünsten.

3 Den Käse zerbröckeln, mit der Sahne zum Fenchel geben, den Käse schmelzen lassen und die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln

in eine Gratinform schichten, mit der Fenchel-Saucenmischung begießen, zur Lammkeule in den Backofen schieben und 20–30 Min. garen.

4 Lammkeule herausnehmen. Die Sauce nach Belieben mit dem dunklen Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammfleisch vom Knochen schneiden, mit Sauce und dem Gratin servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	855
Eiweiß	58 g
Fett	46 g
Kohlenhydrate	46 g



Surf and Turf



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

Klassiker Für Gäste



ZUTATEN

- 3 Zwiebeln
- 5 EL Öl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 5–6 Stiele Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Cocktailltomaten
- 1 rote Zwiebel
- 4 große Blätter Salat
(z.B. Lollo-bionda oder Friséesalat)
- 12 rohe Garnelen
(à ca. 20 g; ohne Kopf; mit Schale)
- 1 großer Avocado
- Holzspieße

ZUBEREITUNG

- 1 Zwei Zwiebeln abziehen, fein schneiden. In 1 EL heißem Öl in einer Pfanne andünsten, dann abkühlen lassen.
- 2 Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln und das Tomatenmark verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu vier gleich großen Hacksteaks formen. In 2 EL heißem Öl in einer großen Pfanne in ca. 8 Min. unter Wenden braten.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.

Die dritte Zwiebel abziehen und fein schneiden. Mit Petersilie und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Garnelen, bis auf die Schwanzflossen, schälen, den Darm entfernen. Die Garnelen dann abbrausen und trocken tupfen.

5 Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden 4–5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

6 Die Hacksteaks auf dem Salat anrichten, mit den Avocadoeiben, Zwiebelringen, Tomaten und der Petersilien-Zwiebel-Salsa toppen. Die gebratenen Garnelen auf Holzspieße stecken und in jedes Hacksteak einen Spieß stecken.

NÄHRWERTE

kcal	502
Eiweiß	42 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	6 g

Süßsauer eingelegtes Gartengemüse

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Einfach • Portionen: 10

Marktfrische Zutaten

Leckeres Mitbringsel

ZUTATEN

ca. 2 kg Sommergemüse
(z. B. Zucchini, Paprika, Auberginen,
Fenchel, Cocktailltomaten)
10 Knoblauchzehen
10 Kräuterstiele bzw. -zweige (z. B.
Estragon, Thymian, Salbei, Rosmarin)
ca. 150 ml Olivenöl
50 g Zucker
1 l heller Balsamicoessig
1 geh. EL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Msp. Einmachhilfe
(Sorbinsäure, zur Konservierung)

ZUBEREITUNG

1 Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden. Den Fenchel in Scheiben schneiden, die Tomaten ganz lassen. Die Knoblauchzehen abziehen.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen.
Gläser mit Schraubdeckel oder
Bügelverschluss heiß ausspülen.

2 Das Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüsesorten getrennt nacheinander unter Rühren scharf anbraten. Dann mit je 2 Knoblauchzehen sortenweise oder gemischt mit den Kräuterzweigen in die Gläser schichten.

3 Den Zucker in der heißen Pfanne etwas karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen, alles köcheln, bis der Zucker gelöst ist. Die Einmachhilfe unterrühren und die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen. Lecker zu Grillfleisch und Würstchen oder mit Salat und Feta.

NÄHRWERTE	
kcal	174
Eiweiß	3 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	11 g



HAUPTSPEISEN

• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Schnell fertig

Für Gäste

ZUTATEN

400 g bunte Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Knoblauchzehen
100 g Parmesan
3–4 Stiele Basilikum
1–2 Zweige Rosmarin
30 g Pinienkerne
250 g Ricotta
400 g Spaghetti
400 g Meeresfrüchte (TK, aufgetaut;
oder frisch, küchenfertig)
ca. 50 ml lieblicher Weißwein

3 Den Ricotta mit der Hälfte des Knoblauchs sowie mit Parmesan, Basilikum und Rosmarin verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abgießen etwas Nudelwasser auffangen, mit dem Ricotta cremig verrühren.

4 Meeresfrüchte trocken tupfen. Den restlichen Knoblauch im übrigen erhitzen Öl anbraten. Meeresfrüchte dazugeben, kurz mitbraten, mit dem Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern.

5 Spaghetti mit der Ricottasauce, Meeresfrüchten und Ofentomaten auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 220°C vorheizen.
Die Tomaten waschen und in eine kleine Auflaufform geben. Mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 15 Min. garen. Die Tomaten sollen leicht aufplatzen.

2 Knoblauch abziehen und hacken.
Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, hacken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

NÄHRWERTE	
kcal	763
Eiweiß	40 g
Fett	30 g
Kohlenhydrate	80 g





Meeresfrüchte-Spaghetti mit Ricotta

NÄHRWERTE

kcal	777
Eiweiß	42 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	77 g



Käse-Calzone mit Schinken

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

Lässt sich gut vorbereiten

Familienhit

ZUTATEN

400 g Weizenmehl (Type 550)
1 Pck. Trockenhefe
Zucker
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten (425 ml)
Pfeffer aus der Mühle
200 g gekochter Schinken
(in dünnen Scheiben)
100 g Fontina
75 g Gorgonzola
1 Handvoll Basilikumblätter
50 g geriebener Parmesan
100 g geriebener Mozzarella
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche,
Backpapier

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig das Mehl mit der Hefe, $\frac{1}{2}$ TL Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 200 ml lauwarmem Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Für die Soße Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten. Tomaten samt Saft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Ohne Deckel ca. 10 Min köcheln lassen, dann noch mal abschmecken.

3 Den Schinken in Stücke zupfen, Fontina und Gorgonzola in Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken tupfen. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

4 Den Teig von Hand auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 4 Portionen teilen. Diese rund (ca. 24 cm Ø) ausrollen.

5 Jeweils mit einem Viertel der Soße bestreichen, dabei ca. 2 cm Rand frei lassen. Mit Basilikum, Schinken, Fontina, Gorgonzola, Parmesan und der Hälfte des Mozzarellas belegen. Die Teigränder mit Wasser bestreichen und jeweils zur Hälfte überklappen. Ränder fest andrücken, den restlichen Mozzarella darüberstreuen. Auf den Blechen verteilen und zusammen im Ofen in ca. 25 Min. backen.

HAUPTSPEISEN



Rotbarsch-Ragout

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

Lässt sich variieren

Grundrezept

ZUTATEN

- 500 g rote Paprikaschoten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- 4 Stiele Zitronenthymian
- ¼ Topf Schnittlauch
- 600 g Rotbarschfilet
- Salz
- 4 EL Rapsöll
- 200 g Wildreismischung
- 2 EL Mehl
- 300 ml Milch
- 200 ml Fischfond
- Pfeffer aus der Mühle

Thymianblättchen abzupfen und hacken, den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

2 Das Rotbarschfilet abbrausen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und salzen. In 2 EL Öl ca. 10 Min. anbraten, herausnehmen. Die Wildreismischung gemäß der Packungsaufschrift zubereiten.

3 Restliches Öl (2 EL), Paprika und Frühlingszwiebeln im verbliebenen Fisch-Bratfett ca. 10 Min. dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Die Milch und den Fischfond angießen, aufkochen. Die Sauce mit den Kräutern verfeinern und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Rotbarschstücke in die Sauce geben und mit dem Reis anrichten.

ZUBEREITUNG

- Die Paprika halbieren, Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen.

NÄHRWERTE

kcal	561
Eiweiß	37 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	55 g

Schweinesteak mit Aprikosenchutney

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

Schnell fertig

Saison-Highlight

ZUTATEN

250 g reife Aprikosen
1 EL brauner Zucker
2 EL Zitronensaft
1 walnussgroßes Stück Ingwer
 $\frac{1}{2}$ –1 rote Chilischote
Salz
4 Schweinenackensteaks (à ca. 150 g)
1 EL Öl
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Die Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. Mit Zucker und Zitronensaft in einen Topf geben und 10 Min. Saft ziehen lassen.

2 Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, Samen entfernen und die Schote fein schneiden. Beides zu den Aprikosen geben, aufkochen und 5 Min. einkochen lassen.
Das Chutney mit Salz abschmecken.

3 Eine Grillpfanne erhitzen, Stege mit Öl einpinseln. Die Steaks darin von jeder Seite 2–3 Min. grillen, salzen und pfeffern. Mit dem Aprikosenchutney servieren. Als weitere Beilagen passen Kartoffelspalten vom Blech und Salat.

NÄHRWERTE	
kcal	364
Eiweiß	30 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	9 g





Shakshuka vom Blech

• Zubereitungszeit: 90 Min. • Einfach • Portionen: 4

Wenige Zutaten

Alltags-Liebling

ZUTATEN

800 g vollreife aromatische Tomaten
(oder geschälte Tomaten aus der Dose)
2 Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Chilipulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Eier

ZUBEREITUNG

1 Tomaten waschen und grob würfeln,
dabei die Stielansätze entfernen. Die
Paprikaschoten längs halbieren, entkernen
und in Stücke schneiden. Den Knoblauch
abziehen und in feine Würfel schneiden.
Petersilie waschen, trocken schütteln und
die Blätter grob hacken.

2 Backofen auf 180°C vorheizen.
Tomaten, Paprikaschoten, Knoblauch
und die Hälfte der Petersilie in ein tiefes
Backblech geben. Mit Olivenöl, Salz,
Pfeffer, 1 Prise Zucker, Paprika-, Chili- und
Kreuzkümmelpulver mischen und im Ofen
in ca. 1 Std. garen.

3 Das Blech herausnehmen und
die Gemüsesoße abschmecken.
Mit einem Esslöffel Mulden in die Sauce
drücken und die Eier in die Mulden
aufschlagen. Weitere 12–15 Min.
im Ofen garen. Zum Servieren mit
der übrigen Petersilie bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	317
Eiweiß	17 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	10 g

NACHSPEISEN

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

Lässt sich gut vorbereiten

Für Grill-Fans

ZUTATEN

75 ml Espresso
75 g Sahne
Kardamom, gemahlen
75 g Zartbitterschokolade
 $\frac{1}{2}$ Ananas
2 Bananen
2 Nektarinen
2–3 Stiele Minze
Saft von $\frac{1}{2}$ Limette
1 EL Honig
Vanilleeis, nach Belieben
(Fertigprodukt)
Außerdem: Holzspieße

3 Das Obst abwechselnd auf die Spieße stecken und in eine Schale legen. Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Limettensaft und Honig mischen, die Spieße damit beträufeln. 30 Min. ziehen lassen.

4 Die Obstspieße auf dem heißen Grill ca. 8 Min. grillen, dabei wenden. Mit der Schokoladen-Espresso-Sauce und nach Belieben mit einer Kugel Vanilleeis anrichten.

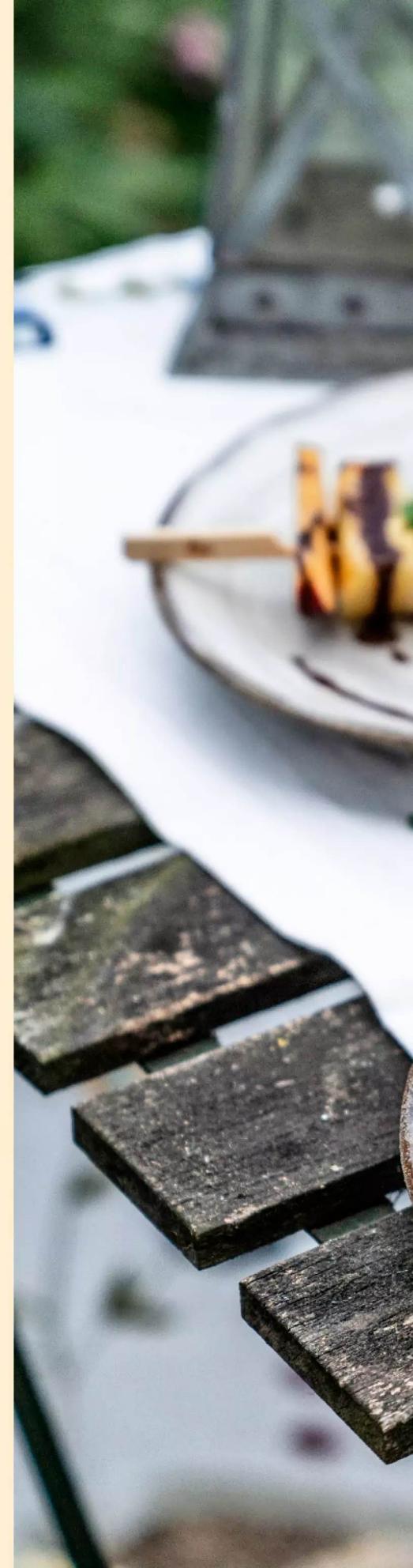
ZUBEREITUNG

1 Holzspieße vorab wässern. Für die Sauce Espresso und Sahne mit 1 Prise Kardamom erhitzen. Schokolade in Stücke brechen und unter Rühren in der Kaffee-Sahne schmelzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2 Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden. Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden.

NÄHRWERTE

kcal	334
Eiweiß	4 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	47 g



Fruchtspieße mit Schoko-Espresso-Sauce



NACHSPEISEN



Süße Melonen-Pizza

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

Schnell fertig

Leckerer Hingucker

ZUTATEN

500 g Beeren
(z.B. Erd-, Heidel- und Himbeeren)
1 Mini-Wassermelone
(kernarm ca. 600 g Fruchtfleisch)
2–3 Stiele Minze
200 g Frischkäse, natur
1–2 TL Zucker
ca. 60 g Bananenchips
ca. 60 g Schokospäne
40 g Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

1 Beeren bei Bedarf waschen, trocken tupfen. Erdbeeren putzen und evtl. halbieren. Melone waschen, trocken reiben, in dicke Scheiben schneiden (übriges Melonenfruchtfleisch ggf. anderweitig verwenden). Je eine Melonenscheibe auf einen Teller legen.

2 Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die Hälfte davon fein hacken und mit dem Frischkäse, 2 EL Erdbeeren und dem Zucker pürieren. Die Melonenscheiben mit der Frischkäsecrème bestreichen. Dann mit Beeren, Bananenchips und den Schokospänen belegen. Sonnenblumenkerne in einer beschichtete Pfanne rösten. Mit den Minzeblättchen auf die Melonenpizza streuen.

NÄHRWERTE	
Kcal	435
Eiweiß	9 g
Fett	24 g
Kohlenhydrate	42 g

Marillenknödel mit Butterbröseln

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

Lässt sich variieren

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

500 g Speisequark (Magerstufe)
12 kleine reife Marillen (Aprikosen)
12 Stck. Würfelzucker
3 Eigelbe
Salz
ca. 350 g Weizenmehl (Type 550)
100 g Butter
100 g Semmelbrösel
2 TL Puderzucker
Mehl zum Verarbeiten

ZUBEREITUNG

- 1 Den Quark in ein feines Sieb geben und 10 Min. abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Marillen waschen, abtrocknen, den Stein mit einem Kochlöffelstiel herausdrücken und dann diesen jeweils durch 1 Stück Würfelzucker ersetzen.
- 3 Den abgetropften Quark mit den Eigelben und einer Prise Salz verrühren. So viel Mehl unterkneten, dass ein glatter Teig entsteht. Den Teig in 12 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen ausrollen. Jeweils eine gefüllte Marille darauf geben, den Teig darüber verschließen und zu kleinen Knödeln formen.

- 4 Die Marillenknödel in kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze in 10–12 Min. gar ziehen lassen. Sie schwimmen dann an die Oberfläche.

- 5 Die Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in den Butterbröseln wälzen. Je drei auf die Teller geben und mit Puderzucker bestaubt servieren. Dazu schmeckt eine lauwarme Vanillesoße.

NÄHRWERTE

kcal	805
Eiweiß	32 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	11 g





Mandel-Panna Cotta mit Erdbeeren



• Zubereitungszeit: 25 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich vorbereiten

Raffiniert

ZUTATEN

- 4 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 250 g Sahne
- 250 ml Mandeldrink
- 100 g Zucker
- 50 g gehobelte Mandeln
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Erdbeersirup
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 Zweige Minze

ZUBEREITUNG

1 Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Vanillemark samt aufgeschlitzter Schote mit Sahne, Mandeldrink und 75 g Zucker erhitzen, gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd ziehen, Vanilleschote entfernen. Die Gelatine ausdrücken, in der warmen Vanille-Mandel-Sahne auflösen.

2 Vanille-Mandel-Sahne in Sturzformchen (ca. 150 ml) gießen, abkühlen lassen. Anschließend für mind. 4 Std. kalt stellen.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Erdbeeren waschen, putzen. Die Hälfte mit dem Sirup pürieren, übrige Beeren würfeln und untermischen.

4 Mandel-Panna Cotta stürzen, mit der Erdbeermischung anrichten. Mit Mandelblättchen und Minze garnieren.

NÄHRWERTE

kcal	392
Eiweiß	6 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	32 g

Frozen Marmor-Skyr mit Heidelbeeren

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

Wenige Zutaten

Raffiniert

ZUTATEN

300 g Heidelbeeren
60 g Puderzucker
½ Bio-Limette
Zimtpulver
500 g Skyr (natur)

ZUBEREITUNG

1 Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und mit 2 EL Puderzucker in einen Topf geben. Die Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Limettenschale mit 1 Prise Zimtpulver zu den Heidelbeeren geben, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.

2 Heidelbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren, abkühlen lassen und 100 g Skyr unterrühren. Den restlichen Skyr mit dem restlichen Puderzucker und dem Limettensaft glatt rühren.

3 Heidelbeermasse mit einer Gabel spiralförmig unter den gesüßten Skyr ziehen, die Masse in eine flache gefrierfeste Form geben und zugedeckt 4 Std. tiefkühlen.

NÄHRWERTE	
kcal	175
Eiweiß	14 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	25 g



KUCHEN



Aprikosen-Galette mit Mandelcreme

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

Ofenfrisch lecker

Klassiker

ZUTATEN

Für den Mürbeteig:

250 g Weizenmehl (Type 550)

Salz

120 g kalte Butter

1 Ei (M)

75 g Zucker

Für den Belag:

40 g Butter

75 g gemahlene Mandeln

1 Ei (M)

40 g Zucker

6 Aprikosen

200 g Himbeeren

Für den Teigrand:

1 Eigelb (M)

1 EL Sahne

2 EL Zucker

30 g Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbeteig das Mehl in eine Schüssel sieben. Mit 1 Prise Salz mischen. Butter würfeln, mit Ei und Zucker hinzufügen und alles zu Krümeln vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. In Folie gewickelt für 45 Min. kaltstellen.

2 Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Butter schmelzen lassen und mit den gemahlenen Mandeln, Ei und Zucker zu einer glatten Creme verrühren. Die Aprikosen abbrausen, trocken tupfen, entkernen, in Spalten schneiden. Die Himbeeren verlesen.

3 Teig zwischen Backpapier zu einem großen Kreis ausfalten und auf das Blech legen. Mit Mandelcreme bestreichen, dabei rundherum einen 4–5 cm breiten Rand frei lassen. Mit Früchten belegen. Teigränder darüber schlagen. Eigelb mit Sahne verrühren und auf den Teigrand pinseln. Dann mit Zucker und Mandelblättchen bestreuen. Die Galette im Ofen in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

NÄHRWERTE	
kcal	318
Eiweiß	6 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	31 g

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Einfach • Portionen: 10

Grundrezept

Sonntagskuchen

ZUTATEN

130 g Zucker
6 Eier
1 TL Vanillezucker
150 g Dinkelmehl (Type 630)
½ TL Backpulver
125 g Aprikosenkonfitüre
1 EL Portwein
200 g Frischkäse
30 g gehackte Pistazien
300 g gemischte Beeren
2 EL Puderzucker
Beeren zum Garnieren

2 Die Aprikosenkonfitüre mit dem Portwein, dem Frischkäse und den Pistazien verrühren.

3 Den Biskuit auf das gezuckerte Backpapier stürzen und das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Den Biskuit mit dem Aprikosen-Frischkäsemix bestreichen. Die Beeren waschen, trocken tupfen, auf der Creme verteilen und den Biskuit mithilfe des Backpapiers vorsichtig aufrollen. Die Biskuitrolle 20 Min. kaltstellen, mit Puderzucker bestäuben und mit frischen Beeren dekoriert servieren.

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 190°C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, mit 2 EL Zucker bestreuen. Die Eier schaumig schlagen. Restlichen Zucker und den Vanillezucker zugeben und die Mischung luftig aufschlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, unterheben. Die Biskuitmasse auf das vorbereitete Backblech streichen und dann im Ofen in ca. 10 Min. goldgelb backen.

NÄHRWERTE	
kcal	309
Eiweiß	9 g
Fett	10 g
Kohlenhydrate	44 g



Biskuitrolle mit Beeren



Stracciatella-Mandel-Torte

• Zubereitungszeit: 50 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 12

Ohne Backen

Für Gäste

ZUTATEN

75 g Butter
 150 g Amarettini
 (italienisches Mandelgebäck)
 6 Blatt weiße Gelatine
 100 g blanchierte Mandeln
 140 g Zartbitterschokolade
 400 g Sahne
 400 g Doppelrahmfrischkäse
 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
 75 g flüssiger Honig
 25 g Zucker
 2 Pck. Vanillezucker
 30 g Mandelblättchen
 Außerdem: Öl für die Form

ZUBEREITUNG

1 Den Boden einer Springform (26 cm Ø) dünn mit Öl bestreichen. Die Butter zerlassen, die Kekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerkrümeln. Butter und Keksbrösel vermischen, gleichmäßig auf dem Formboden festdrücken und für 30 Min. kühl stellen.

2 Inzwischen die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann auskühlen lassen. 100 g Schokolade grob hacken. Sahne steif schlagen und kühl stellen.

3 Frischkäse, Joghurt, Honig, Zucker und Vanillezucker zu einer glatten Creme verrühren. Gelatine ausdrücken, in einem Töpfchen bei milder Hitze auflösen und 1–2 EL Creme unterrühren. Gelatinemischung unter die restliche Creme rühren. Zuerst die Sahne, dann die Mandeln und die Schokolade unterheben.

Die Creme auf den Bröselboden geben und leicht wellig verstreichen. Torte zugedeckt über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Am nächsten Tag die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen. Von der restlichen Schokolade mit dem Sparschäler Späne abhobeln. Die Torte aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte heben. Mit Mandelblättchen und Schokoladenständen bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	466
Eiweiß	36 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	26 g





Mini-Zitronentartes

• Zubereitungszeit: 40 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 8

Lässt sich gut vorbereiten

Fürs Picknick

ZUTATEN

Für den Mürbteig:

120 g Butter
250 g Weizenmehl (Type 550)
45 g Puderzucker
1 Ei

Für den Guss und den Belag:

4 Biozitronen
140 g Zucker
3 Eier
1 Eigelb
200 ml Orangensaft, frisch gepresst
400 g Quark
50 g Speisestärke
4 EL Zitronen- oder
Orangenmarmelade
Außerdem: Butter für die Formen

ZUBEREITUNG

1 Für den Mürbteig alle Zutaten verkneten, in Folie wickeln und ca. 30 Min. kaltstellen.

2 Für den Guss eine Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. 2 Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Zucker, die Eier und das Eigelb schaumig schlagen. Den Zitronenabrieb und -saft sowie den Orangensaft, den Quark und die Stärke unterrühren. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Tartelettförmchen (ca. 12 cm Ø) einfetten.

3 Den Teig zwischen Backpapier dünn ausrollen, den Boden und Rand der vorbereiteten Förmchen mit Teig auslegen. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen und ca. 10 Min. vorbacken. Die übrigen Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

4 Guss auf den vorgebackenen Böden verteilen, jeweils eine Zitronenscheibe darauf legen und die Mini-Tartes im Backofen ca. 30 Min. goldbraun backen. Die Marmelade leicht erwärmen, die Mini-Tartes damit glasieren und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

NÄHRWERTE	
kcal	495
Eiweiß	14 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	62 g

Kirsch-Whoopies nach Donauwellen-Art

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Einfach • Portionen: 15

Lässt sich einfrieren

Raffiniert

ZUTATEN

Für den Teig:

100 g weiche Butter
100 g Puderzucker
1 Ei
100 ml Buttermilch
200 g Weizenmehl (Type 550)
1 ½ TL Backpulver
3 TL Kakaopulver

Für die Creme:

150 g weiche Butter
150 g gezuckerte Kondensmilch
½ TL Vanilleextrakt
Für die Verzierung
50 g Sahne
300 g Zartbitterkuvertüre
1 Glas Sauerkirschen
(Abtropfgewicht 350 g)

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 160 °C vorheizen, 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Für den Teig die Butter mit dem Puderzucker schaumig schlagen. Das Ei und die Buttermilch kurz unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und unterheben.

2 Teig in zwei Portionen teilen und den Kakao unter eine Teighälfte rühren. Dann hellen und dunklen Teig esslöffelweise in je 15 Klecksen auf die vorbereiteten Backbleche setzen. Zwischen den Klecksen ausreichend Platz lassen. Die Whoopies im Ofen in 15–20 Min. backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. (Nach Wunsch vorbereiten und ohne Füllung und Garnitur einfrieren.)

3 Für die Creme Butter, Kondensmilch und Vanilleextrakt cremig rühren und ca. 1 Std. kalt stellen. In einen Spritzbeutel mit großer Sternfülle füllen

und auf die hellen Whoopies spritzen. Dunkle Whoopiehälften daraufsetzen.

4 Für den Guss die Sahne erhitzen. Die Zartbitterkuvertüre grob hacken, in die Sahne geben und schmelzen lassen. Den Guss auf den Whoopies verstreichen. Sauerkirschen abtropfen lassen, gut trocken tupfen, jeweils ca. 3 Sauerkirschen auf den Guss geben. Vor dem Servieren für ca. 1 Std. kaltstellen.

NÄHRWERTE	
Kcal	386
Eiweiß	5 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	32 g

