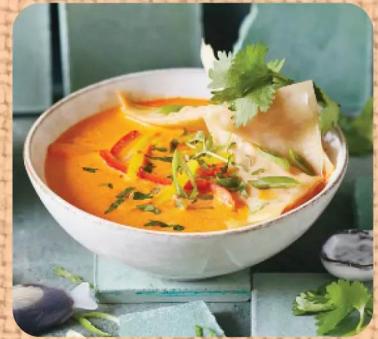
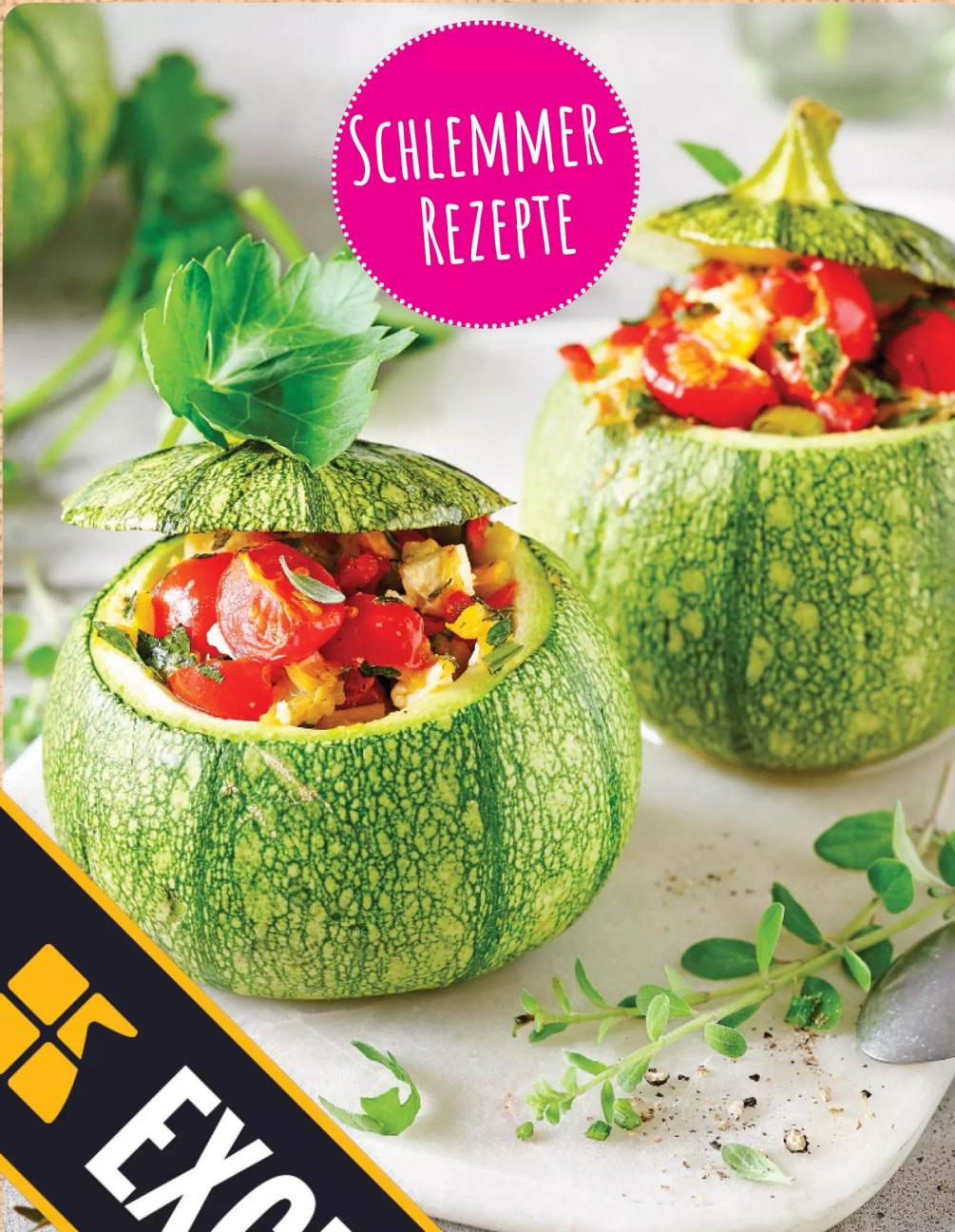


ESSEN ist fertig!

Nr. 12

SCHLEMMER-
REZEPTE



FÜR SUPPENFANS



DIE BESTEN SALATE



KUCHEN & DESSERTS

30 NEUE
GERICHTE!

FOOD
kiss

EXCLUSIVE

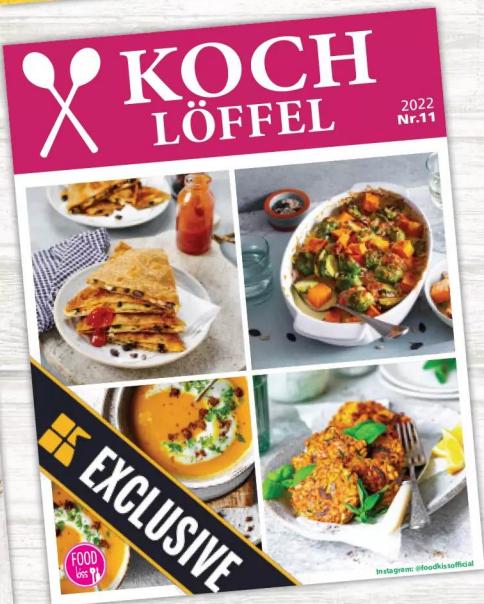


Die
leckersten
Hefte!

FOODkiss

exklusiv bei

Readly





LIEBE LESER*INNEN

Ob wir alleine, zu zweit oder in einem größeren Familien-Haus- hält leben, uns alle eint die Frage: Was soll ich nur heute kochen? Mit **Essen ist fertig!** möchten wir Sie dabei unterstützen, leckere Antworten zu finden. 30 tolle Rezepte haben wir dafür wie- der für Sie ausgesucht: Suppen, Salate, Hauptgerichte, süße Nachspeisen. Mit Vorschlägen

für Kuchen, die zur Jahreszeit passen, runden wir unser köstli- ches Angebot ab. Persönlich bin ich ja der Meinung, es darf jeden Tag Kuchen geben. Den Mohn- Streuselkuchen mit Kirschen von S. 64 backe ich sonntags, und er schmeckt uns noch bis weit in die Woche hinein – theoretisch, meistens ist er schnell vernascht. Wenn akut Süßhunger aufkommt, empfehle ich die Pfannkuchen von S. 54. Ebenfalls alltagstaug- lich, aber deftig: der Bohnen- Eintopf mit Cabanossi (S. 12). Genießen Sie! 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 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:
Klambt PIXELcircus
Markus Rieher (Ltg.)

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

Würziger Gemüseeintopf	6	Tomaten-Pesto-Salat mit Röstbrot	17
Kokos-Suppe mit Garnelen und Wan Tans	8	Mediterraner Rucola-Nudelsalat	18
Avocado-Ingwer-Kaltschale	11	Gemüsesalat mit Bresaola	21
Bohnen-Eintopf mit Cabanossi	12	Mexikanischer Salat mit Chicken Nuggets	23
rote Linsen-Süppchen mit Aprikosen	14	Pulpo-Salat mit Mandarine	24



10 DESSERTS UND KUCHEN

Avocado-Beeren-Torte	46	Himbeer-Baiser-Torte	57
Frozen Melonen-Joghurt	49	Torta della Nonna	58
Schichtdessert mit Physalis-Kompott	50	Limettenkuchen mit Ananas	60
Kokosquark mit Heidelbeeren	53	Aprikosen-Hefetarte	63
Pfannkuchen mit Aprikosen	54	Mohn-Streuselkuchen mit Kirschen	64



10 HAUPTSPEISEN

Melonen-Halloumi-Spieße	26	Chicken-Wraps	36
Gefüllte Rondini	28	Nackensteak mit Wassermelone	39
Spinat-Artischocken-Pizza	30	Zucchini-Fenchel-Shakshuka	41
Ananas-Burger mit Käse und Speck	33	Rote Linsen Pasta mit Spinat	42
Sommerpasta mit Schnitzelstückchen	34	Zitronen-Knoblauch-Pasta	45



Würziger Gemüseeintopf

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

Lässt sich variieren

Klassiker

ZUTATEN

je 1 gelbe und rote Paprikaschote
 1 Gemüsezwiebel
 1 Aubergine
 2 Möhren
 1 Fenchelknolle
 200 g breite Bohnen
 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Koriandersamen
 1 TL Senfkörner
 1 l Gemüsebrühe
 250 g Hirse
 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 240 g Kichererbsen (aus der Dose)
 1 Dose stückige Tomaten
 1 TL Apfelessig
 1 TL Honig
 frisches Koriandergrün
 Naturjoghurt (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1 Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Aubergine putzen, waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und in Würfel schneiden, die Bohnen putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und fein schneiden.

2 Das Olivenöl in einem Schmortopf (z.B. in einer Tajine) erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel darin anbraten. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander und Senfkörner dazugeben und mit anrösten, bis die Gewürze beginnen zu duften. Dann das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Gemüseeintopf bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Die Hirse nach Packungsanweisung kochen. Wenn die Hirse gar ist, den Safran in etwas Wasser auflösen und zur Hirse geben. Gut verrühren und die Hirse mit Salz und Pfeffer abschmecken

4 Kichererbsen und die stückigen Tomaten zum Eintopf geben und nochmal aufkochen lassen. Den Eintopf mit Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Safranhirse dazu servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren und etwas Naturjoghurt dazu reichen.

NÄHRWERTE	
kcal	483
Eiweiß	18 g
Fett	11 g
Kohlenhydrate	70 g



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

Schnell fertig

Für Asia-Fans

ZUTATEN

200 g rohe Garnelen (küchenfertig)
1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Zitronengrasstängel (nur weißer Teil)
1 EL Sesamöl
3 EL Sojasoße
12 Wan Tan-Blätter (à ca. 9 x 9 cm)
1 Eiweiß (S)
800 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch
2 EL rote Currysauce
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Limettensaft
Koriandergrün zum Garnieren

Mitte geben. Die Ränder mit verquirltem Eiweiß bepinseln, zu Dreiecken falten und gut andrücken.

3 Die Brühe mit der Kokosmilch und der Currysauce in einem Topf verrühren, aufkochen lassen.

4 Inzwischen die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika und Frühlingszwiebeln in die Suppe geben und darin ca. 5 Min. köcheln lassen.

5 Die Wan Tans in die Suppe geben und weitere 4–5 Min. zusammen gar ziehen lassen. Mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken, auf Suppenschalen verteilen. Mit Koriandergrün garniert servieren.

ZUBEREITUNG

1 Die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und hacken. Den Knoblauch abziehen. Den Ingwer schälen. Das Zitronengras putzen und zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer hacken. Mit dem Sesamöl und 1 EL Sojasoße unter die Garnelen mengen.

2 Die Wan Tan-Blätter auslegen und jeweils 1 TL der Füllung auf die

NÄHRWERTE	
kcal	403
Eiweiß	14 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	24 g



Kokos-Suppe mit Garnelen und Wan Tans



SUPPEN



Avocado-Ingwer-Kaltschale

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

Schnell fertig

Vegan

ZUTATEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- ½ Chilischote
- 1 Avocado
- 1 Bio-Gurke
- 1 Mango
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- Saft einer 1 Limette
- 50 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 75 g Crushed Eis
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1–2 Stiele Minze
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 1 TL Rosa Pfefferbeeren

ZUBEREITUNG

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

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

Bohnen-Eintopf mit Cabanossi

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

Aus dem Vorrat

Alltags-Liebling

ZUTATEN

- 2 rote Zwiebeln
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Cabanossi
- 3–4 Stängel Petersilie
- 300 g weiße Bohnen (Konserve)
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL getrockneter Thymian
- Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

- Zwiebeln abziehen. Paprika waschen, putzen. Beides in Streifen schneiden. Cabanossi in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Bohnen durch ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Cabanossi darin unter Rühren bei großer Hitze 2–3 Min. anbraten. Gemüsebrühe, Tomaten, Bohnen, 1 TL Salz, Zucker, Thymian und 1–2 Prisen Cayennepfeffer dazu geben, verrühren und den Eintopf bei schwacher Hitze 25 Min. köcheln.

NÄHRWERTE

kcal	587
Eiweiß	15 g
Fett	44 g
Kohlenhydrate	32 g





Rote Linsen-Süppchen mit Aprikosen

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

Kann aufgewärmt werden

Vegetarisch

ZUTATEN

100 g Möhren
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
60 g getrocknete Aprikosen
200 g rote Linsen
3 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
1–2 TL Ras-el-Hanout
(marokkanische Gewürzmischung)
1,5 Liter Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
2–3 Stängel Koriandergrün
150 g Joghurt, natur
1 TL Orangenblütenhonig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2–3 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Die Möhren schälen und waschen.
Knoblauch und Zwiebel abziehen.
Den Knoblauch hacken. Möhren, Zwiebel und Aprikosen würfeln. Mit dem Knoblauch und den Linsen im erhitzen Olivenöl andünsten.
- 2 Tomatenmark und Ras-el-Hanout zugeben, anschwitzen. Brühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3 Für das Topping den Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Joghurt und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
- 4 Die Suppe pürieren, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenbowls füllen, mit Honigjoghurt und Korianderblättchen garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	371
Eiweiß	18 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	40 g



Tomaten-Pesto-Salat mit Röstbrot





NÄHRWERTE

kcal	825
Eiweiß	27 g
Fett	63 g
Kohlenhydrate	36 g

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

Schmeckt lauwarm & kalt

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

100 g Parmesan, am Stück
1 Biozitrone
1 Bund Basilikum
30 g gemahlene Mandeln
150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
800 g bunte Tomaten
100 g Babyblattspinat
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Baguette
ca. 200 g Ziegenkäserolle

ZUBEREITUNG

1 Für das Pesto-Dressing die Hälfte des Parmesans reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Ein paar Blätter für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen mit etwas Zitronenabrieb und -saft, den Mandeln und 120 ml Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, putzen und trocken schleudern. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Den übrigen Parmesan hobeln.

3 Tomaten, Spinat und Lauchzwiebeln auf Tellern oder einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und bis zum Grillen kalt stellen.

4 Den Knoblauch abziehen und hacken. Das Baguette in grobe Stücke schneiden, mit dem Knoblauch und dem übrigen Öl vermischen und auf dem Grill rösten. Den Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden und auf dem Grill leicht anschmelzen lassen.

5 Den Salat mit dem Rötbrot und Ziegenkäse anrichten, dann mit Basilikumblättchen und Parmesan hobeln garniert servieren.

Mediterraner Rucola-Nudelsalat

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

Zum Mitnehmen

Sattmacher-Salat

ZUTATEN

200 g Nudeln (z.B. Orechiette)
Salz
200 g Kirschtomaten
7 EL Olivenöl
2 EL Honig-Senf
100 g marinierte Paprika
80 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
100 g Rucola
1 rote Zwiebel
2–3 EL Balsamicoessig
Pfeffer aus der Mühle
4 Burrata (à ca. 80 g)
40 g marinierte Oliven
1 Ciabatta

ZUBEREITUNG

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abgießen und abkühlen lassen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen. 1 EL Öl erhitzen, Tomaten darin schwenken und mit 1 EL Senf verfeinern.

2 Marinierte Paprika und getrocknete Tomaten klein schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Den übrigen Senf, Essig und 4 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, Kirschtomaten, Paprika, getrocknete Tomaten, Rucola und Zwiebel mit dem Dressing vermischen, nach Belieben auf verschließbare Gläser verteilen. Jeweils eine Burrata daraufsetzen, salzen, mit dem übrigen Öl beträufeln, mit den Oliven garnieren. Ciabatta als Beilage reichen.

NÄHRWERTE	
kcal	824
Eiweiß	27 g
Fett	56 g
Kohlenhydrate	53 g



Bunter Gemüse-Salat mit Bresaola



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

Markfrische Zutaten

Low Carb

ZUTATEN

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL weißer Balsamico
- 1 großes Bünd Rucola
- 80 g Bresaola
- Parmesan, am Stück (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

1 Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blätter abstreifen und grob hacken.

2 In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zucchinischeiben darin ca. 3 Min. unter Wenden braten. Die Hälfte des Knoblauchs und Rosmarins mitbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, mit 3 EL Essig ablöschen. Die Zucchini samt Sud aus der Pfanne nehmen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, die Paprikastreifen ebenso anbraten.

3 Den Rucola waschen und trocken schleudern, grobe Stiele evtl. entfernen. Das angebratene Gemüse und den Rucola auf Tellern verteilen und den Bresaola darauf anrichten. Zum Servieren nach Belieben etwas Parmesan grob darüberhobeln.

NÄHRWERTE

kcal	280
Eiweiß	15 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	5 g





Mexikanischer Salat mit Chicken Nuggets

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

Schmeckt warm & kalt

Familienhit

ZUTATEN

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
3 EL Weizenmehl (Type 405)
2 Eier (M)
ca. 80 g Cornflakes
4 EL Pflanzenöl
1 rote Chilischote
3–4 Stiele Koriandergrün
3 EL Olivenöl
4 EL Limettensaft
1 EL Honig
200 g Gemüsemais (aus der Dose)
200 g Kidneybohnen (aus der Dose)
200 g grüne Bohnen (TK)
1 rote Zwiebel
250 g Eisbergsalat
2 Limetten

ZUBEREITUNG

1 Für die Nuggets das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erst im Mehl, dann in den verquirlten Eiern wenden. Die Cornflakes leicht zerbröseln und die Nuggets damit panieren. In einer Pfanne im heißen Pflanzenöl in 6–8 Min. rundherum goldbraun braten.

2 Für das Dressing die Chilischote abbrausen, putzen und fein würfeln. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren abzupfen. Den Rest hacken und mit Chili, Olivenöl, Limettensaft, etwas Salz und Honig verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen und das Dressing abschmecken.

3 Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Bohnen in Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Eisbergsalat abbrausen, putzen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

4 Die Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Limetten abwaschen, trocknen, in Spalten schneiden. Den Eisbergsalat mit Zwiebeln, Mais und Bohnen auf Tellern verteilen. Das Dressing darüberträufeln. Nuggets darauf anrichten, mit Koriandergrün und Limettenspalten garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	647
Eiweiß	41 g
Fett	32 g
Kohlenhydrate	44 g

Pulpo-Salat mit Mandarine

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

Markfrische Zutaten

Leichte Küche

ZUTATEN

1,2 kg Pulpo (Oktopus, ganz, küchenfertig geputzt)

Meersalz

6 EL Weißweinessig

2–3 Zweige Rosmarin

3–4 Zweige Thymian

1 TL weiße Pfefferkörner

4 Mandarinen

2 Handvoll Babymangold

2 Handvoll Babyblattspinat

1 TL Honig

3 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Den Pulpo abbrausen und in einen ausreichend großen Topf legen.

1 EL Salz, 4 EL Essig, Kräuter und Pfefferkörner ergänzen und alles mit

Wasser bedecken. Aufkochen lassen und in ca. 2 Std. gar sieden. Lassen sich die Arme mit einem Messer leicht einstechen, den Topf von der Hitze nehmen und den Pulpo im Garsud abkühlen lassen.

2 Pulpo unter fließendem kaltem Wasser putzen, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Drei Mandarinen dick schälen, so dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird, in Scheiben schneiden. Mangold und Spinat abbrausen, verlesen und trockenschleudern.

3 Saft der übrigen Mandarine auspressen. Mit Honig, restlichem Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Pulpo und Salatblätter untermischen, auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Mandarinscheiben dazwischen verteilen.



NÄHRWERTE

kcal	273
Eiweiß	30 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	6 g



Melonen-Halloumi-Spieße vom Grill mit Salat

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

Lässt sich vorbereiten

Vegetarisch

ZUTATEN

1 Zitrone
2–3 EL helle Sojasauce
150 g Joghurt, natur
1–2 TL Honig-Senf
1–2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g Halloumi
1 kleine Wassermelone
(kernarm, ca. 800 g Fruchtfleisch)
150 g Pflücksalat
500 g bunte Paprikaschoten
1 Dose Kichererbsen (425 ml)
2 kleine rote Zwiebeln
Außerdem: Grillspieße

ZUBEREITUNG

- 1 Für das Dressing die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, mit der Sojasauce, dem Joghurt, dem Honig-Senf und dem Ahornsirup verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Halloumi in mundgerechte Stücke schneiden. Melone halbieren, Kerne evtl. entfernen, die Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Halloumi und einen Teil der Melone auf Spieße reihen.
- 3 Den Pflücksalat waschen und trocken schleudern. Die Paprika halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden.

4 Pflücksalat, Paprika, die restliche Melone, Kichererbsen und die Zwiebeln auf einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln.

5 Die Melonen-Halloumi-Spieße auf dem Grill von allen Seiten in wenigen Minuten rösten und mit dem Salat servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	507
Eiweiß	27 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	47 g



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

Markfrische Zutaten

Vegetarisch

ZUTATEN

4 Rondini (ersatzweise: mittelgroße lange Zucchini)
2–3 Lauchzwiebeln
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
100 g Kirschtomaten
1 Handvoll Gartenkräuter
4 EL Olivenöl
200 g Feta
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Außerdem: Olivenöl für die Form

ZUBEREITUNG

1 Die Zucchini waschen und trocken tupfen. Jeweils einen Deckel abschneiden und die Zucchini bis auf einen schmalen Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln oder achteln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Nach Belieben einige Blätter zum Garnieren beiseite legen.

2 Lauchzwiebeln und Paprika in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 1–2 Min. andünsten. Zucchinifruitfleisch untermischen, 6–8 Min. dünsten und die Flüssigkeit verdampfen lassen. In eine Schüssel umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

3 Backofen auf 200°C vorheizen. Den Feta würfeln. Mit den Tomaten und Kräutern unter das angedünstete Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Zucchini füllen. In eine geölte Backform stellen und die Deckel dazulegen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	326
Eiweiß	12 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	7 g



Gefüllte Rondini



Spinat-Artischocken-Pizza

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

Ofenfrisch lecker

Vegetarisch

ZUTATEN

300 g Blattspinat (TK)
350 g Dinkelmehl (Type 630)
4 EL Olivenöl
Salz
1 Pck. Trockenhefe (7 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
Muskatnuss, frisch gerieben
1 Dose Artischockenherzen
(Abtropfgewicht 240 g)
250 g Mozzarella
50 g Parmesan, am Stück

ZUBEREITUNG

1 Spinat in einer Schüssel über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Das Auftauwasser abgießen, Spinat grob hacken und beiseite stellen. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Öl, 1 TL Salz, Hefe und 200 ml lauwarmes Wasser in die Mulde geben und so lange rühren, bis sich die Hefe im Wasser aufgelöst hat. 10 Min. warten, dann alles mit den Knethaken des Handrührgerätes in 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Schüssel abdecken und den Hefeteig an einem warmen Ort ca. 60 Min. gehen lassen.

2 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backofen auf 240 °C vorheizen. Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Tomatenmark, 4 EL Wasser, ½ TL Salz und 2 Prisen Muskatnuss verrühren. Artischocken abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Den Parmesan grob reiben.

3 Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche auf Blechgröße ausrollen. Dünn mit der Tomatensoße bestreichen, dann den Spinat gleichmäßig darauf verteilen. Artischocken darüber streuen, Parmesan und Mozzarella auf der Pizza verteilen. Im Ofen (unterste Schiene) in 8–10 Min. backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	638
Eiweiß	32 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	61 g







Ananas-Burger mit Käse und Speck

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

Schnell fertig

Raffiniert

ZUTATEN

500 g Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Ananas (Konserven, ca.
280 g, möglichst ungesüßt)
80 g Frühstücksspeck (in Scheiben)
2 Handvoll Rucola
4 Scheiben fester Schmelzkäse
4 EL Chilisauce
2 EL Öl

ZUBEREITUNG

1 Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und gut verkneten. Daraus 4 Patties formen und in einer Pfanne im heißen Öl auf beiden Seiten 8–10 Min. goldbraun braten.

2 Ananasscheiben trocken tupfen und in einer Grillpfanne grillen, bis sich Streifen zeigen. Speckscheiben mit in die Pfanne legen, ebenfalls bräunen lassen.

3 Den Rucola abbrausen, verlesen und trocken schütteln.

4 Jeweils eine Ananasscheibe auf jeden Teller legen. Darauf Rucola, ein gebratenes Hackfleisch-Patty, eine Scheibe Käse und etwas Speck geben und Chilisauce darüber trüpfeln. Mit einer zweiten Ananasscheibe abschließen und mit dem übrigen Rucola garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	515
Eiweiß	33 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	16 g

Sommerpasta mit Schnitzelspießen

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

Lässt sich variieren

Familienhit

ZUTATEN

400 g Schnitzel (Schwein oder Pute)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
12 Lorbeerblätter
60 g Parmesan
5 Stiele Minze
5 Stiele Petersilie
je 1 gelbe und grüne Zucchini
2 Möhren
200 g Babyblattspinat
200 g grüne Erbsen (TK)
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
350 g Nudeln (z. B. Farfalle)
1 EL Butter
3 EL Mehl
200 ml Milch
Muskat, gemahlen
1-2 EL Zitronensaft
Worcestersauce
Außerdem: Holzspieße

ZUBEREITUNG

1 Für die Spieße die Schnitzel trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Lorbeerblättern auf Spieße reihen. Den Parmesan in grobe Stücke schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und mit dem Parmesan im Mixer fein zerkleinern.

2 Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Möhren schälen, waschen und mit den Zucchini in Scheiben schneiden. Den Spinat in einem Sieb abbrausen. Das Gemüse (inkl. der Erbsen) portionsweise in kochender Gemüsebrühe blanchieren und abtropfen lassen. Dabei die Brühe auffangen.

3 Die Spieße im erhitzen Öl 10-15 Min. braten. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die Butter zerlassen, das Mehl

dazugeben und anschwitzen. Die aufgefangene Brühe und die Milch angießen, aufkochen, mit Muskat, Zitronensaft, Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuter-Parmesanmischung dazugeben, kurz miterhitzen und die Sauce mit dem Gemüse und den Nudeln vermischen. Gemüsepasta mit den Schnitzelspießen anrichten und servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	783
Eiweiß	54 g
Fett	28 g
Kohlenhydrate	76 g



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

Schmeckt warm & kalt

Alltags-Liebling

ZUTATEN

Für das Dressing:

4 EL Saure Sahne

2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer, Zucker

scharfe Paprikaflocken

Für die Wraps:

2 Hähnchenbrustfilets

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Ei

2 EL Mehl

4 EL Semmelbrösel

4 EL fein zerbröselte Cornflakes

100 ml Öl

½ Romana-Salatherz

½ kleiner Radicchio

1 Handvoll Rucola

10 Cocktailltomaten

100 g geriebener Cheddar

4 Weizentortilla-Fladen

1 Handvoll frische Kräuter

(z.B. Koriandergrün oder Petersilie)

ZUBEREITUNG

1 Für das Dressing Saure Sahne mit Limettensaft und 2 EL Wasser glatt rühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikaflocken würzen.

2 Hähnchenbrustfilets in grobe Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen. Semmelbrösel und Cornflakes mischen. Hähnchenstücke in Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen, mit der Semmelbrösel-Cornflakes-Mischung panieren.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstücke rundum bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Salat waschen und in Streifen schneiden, Tomaten waschen und halbieren oder in Scheiben schneiden. Tortillafladen nach Wunsch erwärmen.

5 Je einen Weizenfladen mittig mit Salat und Tomaten belegen und etwas Dressing darüberträufeln. Mit Hähnchenstücken und Cheddar belegen. Kräuter darüber streuen. Jeweils die untere Seite der Tortilla auf die Füllung klappen, dann die Seiten zu einem Wrap einschlagen.



NÄHRWERTE

kcal	400
Eiweiß	30 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	27 g

Chicken-Wraps



HAUPTSPEISEN



Gegrilltes Nackensteak mit Wassermelone

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

Schnell fertig

Für Grill-Fans

ZUTATEN

1 kg Wassermelone
4 Scheiben Schweinenacken
(à ca. 200 g)
Meersalz
1 EL Pflanzenöl
1 Handvoll Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
3 EL Olivenöl
abgeriebene Schale und
Saft von 2 Bio-Limetten
Bio-Limetten zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Wassermelone samt Schale in breite Spalten, dann in Scheiben schneiden. Das Fleisch salzen, mit Pflanzenöl bepinseln und mit der Melone auf den Grill legen. Etwa 10 Min. garen, bis sich auf beiden Seiten Streifen zeigen.

2 Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Mit Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Limettensaft und -abrieb verrühren und mit Salz abschmecken.

3 Nackensteaks und Wassermelone anrichten und das Würz-Öl darüberträufeln. Mit Basilikum und Limettenschnitzen garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	613
Eiweiß	38 g
Fett	43 g
Kohlenhydrate	18 g

HAUPTSPEISEN



Zucchini-Fenchel-Shakshuka

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

Markfrische Zutaten

Raffiniert

ZUTATEN

- 2 Fenchelknollen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 mittelgroße Zucchini
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Eier (M)
- 8 rohe Garnelen (küchenfertig)

ZUBEREITUNG

- 1 Fenchel, Lauchzwiebeln, Zucchini jeweils waschen und putzen. Das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Die Knollen halbieren, den Strunk entfernen, Fenchel in Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, auch hiervon einige zum Garnieren aufbewahren. Zucchini klein würfeln.

2 Das Gemüse in einer Pfanne in 2 EL erhitzen Öl ca. 3 Min. anbraten. Mit dem Wein ablöschen, etwas einkochen lassen, dann die Brühe angießen. Weitere 4–5 Min. dünsten und dabei die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

3 Shakshuka mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mulden formen. Die Eier hineinschlagen, mit verschlossenem Deckel ca. 5 Min. stocken lassen.

4 Garnelen abbrausen und trocken tupfen. In einer weiteren Pfanne im restlichen erhitzen Öl 2–3 Min. goldbraun braten. Shakshuka mit den Garnelen und mit Fenchelgrün und Lauchzwiebeln garniert servieren.



NÄHRWERTE

kcal	267
Eiweiß	15 g
Fett	18 g
Kohlenhydrate	6 g

Rote Linsen-Pasta mit Spinat und Walnüssen

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

Schnell fertig

Vegan

ZUTATEN

50 g Walnusskerne
2 EL Hefeflocken
400 g Babyblattspinat
4 Knoblauchzehen
250 g Rote Linsen-Nudeln Salz
1 EL Olivenöl
50 ml Gemüsebrühe
60 ml Sojasahne
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, etwas abkühlen lassen. Walnüsse und Hefeflocken im Blitzhacker zerkleinern. Spinat waschen, verlesen, trocken schütteln. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

2 Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Spinat hinzufügen und zusammengefallen lassen. Gemüsebrühe und Sojasahne mischen und hinzufügen, heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, unter den Spinat mischen. In tiefen Tellern anrichten und mit dem Nussmix bestreut servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	414
Eiweiß	25 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	43 g





Zitronen-Knoblauch-Pasta mit Lauchzwiebeln

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

Wenig Zutaten

Für jeden Tag

ZUTATEN

1 Bund Lauchzwiebeln
4–6 junge Knoblauchzehen
400 g Pasta (z.B. Bucatini)
Salz
8 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Biozitrone
2–3 Stiele Zitronenmelisse
Zucker
30 g würziger Hartkäse
(z.B. Pecorino oder Parmesan)

ZUBEREITUNG

- 1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Die weißen Zwiebeln längs vierteln. Das Grün schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest kochen.
- 3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, weiße Lauchzwiebeln darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Knoblauch und das Lauchzwiebelgrün dazugeben und 1 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Eine Schüssel zum Aufwärmen mit heißem Wasser ausspülen und abtrocknen. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Erst die Schale fein abreiben, dann den Saft auspressen. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blätter klein zupfen. Mit Zitronensaft und -schale, einer kräftigen Prise Salz, einer kleinen Prise Zucker und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das übrige Olivenöl (6 EL) unterschlagen, Zitronenmelisse untermengen.

- 5 Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Zitronensauce und dem warmen Lauchzwiebel-Knoblauch-Mix vermengen. Auf Teller verteilen und über jede Portion ein wenig Käse hobeln.

NÄHRWERTE	
kcal	612
Eiweiß	16 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	83 g

• Zubereitungszeit: 5 Std. • Anspruchsvoller • Portionen: 10

Lässt sich gut vorbereiten

Für Gäste

ZUTATEN

Für den Boden

100 g weiße Schokolade
60 g gemahlene Mandeln
30 g gepuffter Dinkel

Für die Creme

1 Pckg. Agar-Agar (15 g)
200 g Joghurt, natur
90 g Agavendicksaft
1 Bio-Limette

3 Avocados

Für die Garnitur

250 g gemischte Beeren
Minze zum Garnieren
1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Für den Boden die Schokolade grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Mandeln und Dinkelpops untermischen, auf dem Boden einer mit Backpapier ausgelegten Springform (18 cm Ø) verteilen, andrücken und für ca. 30 Min. kaltstellen.

2 Für die Creme 200 ml Wasser mit dem Agar-Agar aufkochen und etwas abkühlen lassen. Den Joghurt und den Agavendicksaft zugeben und

verrühren. Die Limette waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen.

3 Die Avocados halbieren, Kerne und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch mit dem Limettenabrieb und -saft pürieren. Mit der Joghurtcreme verrühren und in die Springform füllen. Die Torte mind. 4 Std., besser über Nacht, kaltstellen.

4 Zum Garnieren die Beeren und die Minze waschen, trocken tupfen. Auf der Torte anrichten, diese zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.

NÄHRWERTE	
kcal	264
Eiweiß	4 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	15 g



Avocado-Torte mit Beeren



NACHSPEISE



Frozen Melonen-Joghurt

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich gut vorbereiten

Schmeckt Kindern

ZUTATEN

1 Bio-Limette
500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
50 g Puderzucker
250 g Wassermelonen-Fruchtfleisch
(kernarm)
nach Belieben Waffelhörnchen
(Fertigprodukt)
Außerdem: Eismaschine

ZUBEREITUNG

1 Die Limette waschen und trocken tupfen. Etwas Schale abreiben, die Limette halbieren, den Saft auspressen.

2 Den Joghurt, den Puderzucker, den Limettenabrieb und -saft und mit dem Melonen-Fruchtfleisch pürieren und die Mischung in der Eismaschine in 30–35 Min. zu „Frozen Joghurt“ gefrierrühren lassen.

3 Den Frozen Melonen-Joghurt nach Belieben in Waffelhörnchen oder in Dessertgläsern servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	339
Eiweiß	8 g
Fett	27 g
Kohlenhydrate	17 g

Schichtdessert mit Physalis-Mandel-Kompott

• Zubereitungszeit: 15 Min. • Einfach • Portionen: 4

Lässt sich variieren

Raffiniert

ZUTATEN

200 g Physalis (Kapstachelbeeren)
2 EL brauner Zucker
Saft und abgeriebene Schale
von ½ Zitrone
60 g Mandelkerne
300 g Frischkäse, natur
150 g Sahne
40 g Puderzucker
40 g Zartbitterschokolade
40 g getrocknete Cranberries
3–4 Stiele Minze

ZUBEREITUNG

1 Die Physalis von den Hüllblättern befreien, waschen, trocken tupfen.

Mit Zucker und Zitronensaft aufkochen, dann abkühlen lassen. Zusammen mit 20 g Mandeln fein pürieren. Das Mus in Gläser füllen.

2 Frischkäse mit dem Zitronenabrieb sowie mit der Sahne und dem Puderzucker cremig aufschlagen. Die Creme auf das Physalis-Mus geben.

3 Die übrigen Mandeln und die Schokolade hacken und zusammen mit den Cranberries auf die Creme streuen. Mit Minze garnieren.

NÄHRWERTE	
kcal	607
Eiweiß	11 g
Fett	45 g
Kohlenhydrate	36 g



NACHSPEISE





Kokosquark mit Heidelbeeren

• Zubereitungszeit: 10 Min. • Einfach • Portionen: 2

Schnell fertig

Alltags-Liebling

ZUTATEN

100 g Heidelbeeren
250 g Speisequark
2 EL Kokosflocken
1 TL Limettensaft
1 EL Agavendicksaft
20 g gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

- 1 Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen. Quark mit den Kokosflocken, dem Limettensaft, dem Agavendicksaft und 3–4 EL Wasser glatt rühren.
- 2 Heidelbeeren und Quark auf Schälchen verteilen und mit den Pistazien bestreuen.

NÄHRWERTE	
kcal	204
Eiweiß	15 g
Fett	9 g
Kohlenhydrate	14 g

Pfannkuchen mit karamellisierten Aprikosen

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

Grundrezept

Raffiniert

ZUTATEN

Für den Teig:

200 g Weizenmehl (Type 550)

60 g Zucker

Salz

3 Eier

1 Eigelb

400 ml Milch

ca. 50 g Butterschmalz

Für die Füllung:

500 g Aprikosen

2 EL Puderzucker

100 ml Weißwein

Außerdem:

ca. 1 EL Puderzucker

2-3 EL Mandelstifte

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Zucker, eine Prise Salz, Eier, Eigelb und Milch zu einem glatten Teig verquirlen, ca. 15 Min. zugedeckt ausquellen lassen.

2 Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Den Puderzucker in einer Pfanne zu hellem Karamell schmelzen lassen. Die Aprikosen dazugeben, durchschwenken und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen, 2 Min. köcheln lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Lauwarm abkühlen lassen.

3 Für die Pfannkuchen jeweils etwas Butterschmalz in einer beschichteten kleinen Pfanne erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze 1-2 Min. backen, wenden und auf der anderen Seite in 1-2 Min. fertig backen. Auf einen Teller gleiten lassen. Im Backofen bei 70°C

warm halten, bis alle Pfannkuchen gebacken sind.

4 Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dann zum Servieren die Pfannkuchen mit den karamellisierten Aprikosen füllen, mit Puderzucker bestauben und mit den Mandelstiften bestreut servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	580
Eiweiß	17 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	73 g





Himbeer-Baiser-Torte

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

Grundrezept

Leckeres Mitbringsel

ZUTATEN

4 Eier
320 g Zucker
100 g weiche Butter
150 g Weizenmehl (Type 550)
½ Pck. Backpulver
40 g gehackte Pistazien
300 g Himbeeren
250 ml Kirschsaft
2 Pck. Tortengusspulver
400 g Sahne
2 Pck. Vanillezucker
2 Pck. Sahnefestiger
2 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen und dabei 175 g Zucker einrieseln lassen. Die Butter mit den Eigelben und 125 g Zucker schaumig rühren. Das Mehl und das Backpulver dazugeben und unterrühren. Die Hälfte des Teiges in der gefetteten Springform (26 cm Ø) verstreichen.

2 Die Hälfte des Eischnees und der gehackten Pistazien darauf verteilen, im Ofen ca. 20 Min. backen. Aus dem übrigen Teig und Eischnee einen zweiten Boden backen, beide Böden auf Kuchengittern auskühlen lassen.

3 Einen Boden auf eine Tortenplatte legen. Die Himbeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Eine Handvoll für die Garnitur beiseite stellen. Kirschsaft mit dem Tortenguss und dem restlichen Zucker verrühren, aufkochen und etwas abkühlen lassen.

Himbeeren unterheben, auf dem unteren Boden verteilen, auskühlen lassen.

4 Sahne mit dem Vanillezucker und dem Sahnefestiger steifschlagen, auf den Himbeeren verstreichen, mit dem zweiten Boden abdecken. Zum Servieren den Puderzucker über die Torte sieben.

NÄHRWERTE	
kcal	454
Eiweiß	7 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	54 g

• Zubereitungszeit: 60 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 10

Lässt sich gut vorbereiten

Klassiker

ZUTATEN

Für den Mürbteig:

300 g Weizenmehl (Type 550)

150 g Zucker

1 Ei

1 Eigelb

Salz

150 g kalte Butter

etwas Butter und Mehl für die Form

Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

3 Eigelbe

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 EL Speisestärke

¼ l Milch

Salz

250 g Ricotta

Außerdem

30 g Pinienkerne

1 TL Puderzucker

ZUBEREITUNG

1 Mehl, Zucker, Ei, Eigelb und eine Prise Salz auf die Arbeitsfläche geben. Mit der gewürfelten Butter zu einem glatten Teig verkneten. In Folie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und Speisestärke in einen Topf geben. Unter Rühren die Milch dazugießen und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Sobald die Masse beginnt dicklich zu werden, diese vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.

3 Den Ricotta mit einer Prise Salz glatt rühren, anschließend unter die abgekühlte Eigelbcreme rühren.

4 Backofen auf 180°C vorheizen, eine Springform (26 cm Ø) mit Butter einfetten und mit Mehl ausstaben. Knapp zwei Drittel des Mürbteiges etwas größer als die Form ausrollen, in die Form legen und einen Rand formen. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen und die Creme einfüllen. Den übrigen Teig ausrollen, die Creme damit bedecken, den Rand zusammendrücken. Pinienkerne aufstreuen und leicht in den Teig drücken.

5 Die Torta della Nonna in ca. 40 Min. im Ofen backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.



NÄHRWERTE

kcal	425
Eiweiß	11 g
Fett	22 g
Kohlenhydrate	47 g

Torta della Nonna



Limettenkuchen mit Ananas

• Zubereitungszeit: 35 Min. • Einfach • Portionen: 20

Zum Mitnehmen

Sonntagskuchen

ZUTATEN

Für den Rührteig:

250 g Butter, zimmerwarm
200 g Zucker
abgeriebene Schale von 2 Biolimetten
5 Eier (M)
400 g Weizenmehl (Type 550)
2 TL Backpulver
100 ml Kokosmilch

Für den Belag:

1 Dose Ananas in Scheiben
(ca. 490 g Abtropfgewicht)
100 g Kokosraspel
150 g brauner Zucker
250 g Weizenmehl (Type 550)
200 g Butter, zimmerwarm
Puderzucker zum Bestäuben
4 EL Granatapfelkerne

ZUBEREITUNG

1 Das Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker und Limettenabrieb cremig schlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver darüber sieben, alles mit der Kokosmilch zu einem glatten Teig verrühren. Auf dem Blech glatt streichen.

2 Backofen auf 180°C vorheizen. Die Ananasscheiben abgießen und trocken tupfen. Die Kokosraspel mit dem braunen Zucker, dem Mehl und der Butter zu Krümeln verkneten.

Die Ananasscheiben auf den Teig legen und die Streusel darüber verteilen. Im Ofen in 35–40 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Zum Servieren den Kuchen mit Puderzucker bestäuben, mit Granatapfelkernen bestreuen und in Stücke schneiden.

NÄHRWERTE	
kcal	437
Eiweiß	6 g
Fett	25 g
Kohlenhydrate	47 g





Aprikosen-Hefetarte

• Zubereitungszeit: 30 Min. • Anspruchsvoller • Portionen: 12

Ofenfrisch lecker

Für Gäste

ZUTATEN

Für den Teig:

125 ml Milch

½ Würfel frische Hefe (= 21 g)

2 EL Zucker

250 g Weizenmehl (Type 550)

30 g weiche Butter

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

Für den Belag:

50 g Zwieback

1 kg Aprikosen (alternativ: Pfirsiche oder Nektarinen)

2 EL Butter

2 Eier

5–6 EL Sahne

Puderzucker zum Bestauchen

frische Minze zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin auflösen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen. Mehl und Butter dazugeben, zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Für den Belag den Zwieback fein zerbröseln. Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und die Steine entfernen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und eine Tarteform (26 cm Ø) einfetten. Den Teig auf einer bemehlten

Arbeitsfläche rund ausrollen, in der Tarteform auslegen und dabei einen kleinen Rand hochziehen. Den Boden mit den Zwiebackbröseln bestreuen und mit der Butter in Flöckchen belegen. Eier und Sahne verquirlen und auf den Teig gießen. Mit den Aprikosenhälften belegen und im Ofen in 30–35 Min. goldbraun backen.

3 Die Tarte auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestauben und mit frischer Minze garniert servieren.

NÄHRWERTE	
kcal	305
Eiweiß	4 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	53 g

Mohn-Streuselkuchen mit Kirschen

• Zubereitungszeit: 80 Min. • Einfach • Portionen: 12

Lässt sich gut vorbereiten

Klassiker

ZUTATEN

Für den Teig:

300 g Süßkirschen

2 Bio-Zitronen

200 g weiche Butter

120 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

Salz

4 Eier

2 EL gemahlener Mohn

350 g Weizenmehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

etwas Butter und Mehl für die Form

Für die Streusel:

100 g Weizenmehl (Type 550)

1 EL gemahlener Mohn

50 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

75 g kalte Butter

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Kastenform (30 cm) mit Butter fetten und mit Mehl ausstauben. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Zitronen waschen, trocken tupfen, von einer Zitrone die Schale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren, 75 ml Saft auspressen.

2 Butter mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz schaumig rühren, dabei nach und nach die Eier hinzufügen. Zitronensaft und -schale sowie den Mohn unterrühren. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterheben. Die Kirschen untermengen und den Teig in die Form füllen.

3 Für die Streusel Mehl, Mohn, Zucker und Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Die Butter klein würfeln, dazugeben und alles mit den Händen zu krümeligen Streuseln verkneten. Auf die Oberfläche des Kuchens streuen.

4 Den Kuchen 50–60 Min. im Ofen backen (Stäbchenprobe!). Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

NÄHRWERTE

Kcal	361
Eiweiß	5 g
Fett	19 g
Kohlenhydrate	44 g

