



KOCH LÖFFEL

Nr.23



EXCLUSIVE



Instagram: @foodkissofficial

INHALT

- | | | | |
|-----------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|
| • WERTVOLLE KÜCHENTRICKS | S. 4–5 | • TOLLE KOCH- UND BACKTIPPS | S. 26–27 |
| • PIZZA-WAFFELN | S. 6–7 | • CURRY-GESCHNETZELTES MIT ANANAS | S. 28–29 |
| • BUNTE TACO BOWL | S. 8–9 | • HOT-DOG SLOPPY JOE MIT POPCORN | S. 30–31 |
| • SCHARFE PASTA AGLIO OLIO | S. 10–11 | • SCHNELLE KARTOFFELKNÖDEL | S. 32–33 |
| • ZITRONEN-PANNA COTTA | S. 12–13 | • KÜRBIS-PAPRIKA-CRUMBLE | S. 34–35 |
| • TOMATENSUPPE | S. 14–15 | • OFENKARTOFFEL-SALAT | S. 36–37 |
| • GEBRATENE MIE-NUDELN MIT GEMÜSE | S. 16–17 | • TORTELLINI-AUFLAUF | S. 38–39 |
| • HÄHNCHENKEULEN MIT GLASUR | S. 18–19 | • SCHASCHLIK-CHILITOPF | S. 40–41 |
| • BOHNEN-THUNFISCH-WRAPS | S. 20–21 | • BLUMENKOHL MIT SCHINKEN-KÄSESAUCE | S. 42–43 |
| • HASSELBACK-SÜSSKARTOFFEL | S. 22–23 | • SCHNITZEL-GRATIN MIT GEMÜSE | S. 44–45 |
| • GRINSENDES BROMBEERGEBÄCK | S. 24–25 | • KLEINE PAPRIKA-HACKBRATEN | S. 46–47 |

ANZEIGE

Die leckersten Hefte!

FOODkiss
exklusiv bei
Readly



Bunte Kürbiszeit

In den kühlen Herbstmonaten sind Kürbisse in ihrer ganzen Vielfalt erhältlich. Ob Sie nun zum klassischen orangefarbenen Hokkaido greifen, zum gelben Buttercup oder dem Gartenkürbis, der erst grün, später dann aber hell-orange ist: Sie können damit wunderbar Dekorieren, Kochen und Backen. Wie wäre es mit einem herzhaften Kürbis-Paprika-Crumble (S. 34) als Leckerei für einen gemütlichen Herbstabend?



Pudding aus Chia-Samen

Keine Zeit zum Pudding kochen? Wer Chia-Samen im Haus hat, zaubert das leckere Dessert im Kühlschrank. 2 EL Chiasaat in ca. 150 ml Flüssigkeit, z.B. Kokosdrink, einrühren, nach Belieben leicht süßen und kühl gestellt in etwa 2 Stunden quellen und andicken lassen. Mit Fruchtpüree toppen.

ERSATZSPIELER FÜR EIER

Sie möchten backen, aber die Eier sind aus? Ersetzen Sie sie durch Apfelmus oder eine reife Banane. Pro Ei im Rezept etwa 75 ml Apfelmus oder 100 g Banane rechnen. Um die Triebkraft im Kuchen zu ersetzen, eignet sich ein halber bis ein ganzer Teelöffel (zusätzliches) Backpulver anstelle vom Ei. Aber Vorsicht: Backpulver hat Eigengeschmack, mehr als zwei Päckchen pro Kuchen schmeckt man raus! Tauscht man Eier gegen trockene Zutaten, pro ersetzttem Ei ca. 50 ml Flüssigkeit z.B. Milch, Wasser oder Saft zugegeben.

Wie Brot länger hält

Frisches Brot geht schnell dahin – Wärme und Luftfeuchtigkeit lassen Schimmel sprießen. Was nicht hilft, ist der Kühlschrank, dort schimmelt der Laib zwar nicht, wird aber im Nu altbacken. Dicke, trockenere Krusten wirken wie ein Schutzschild und halten Schimmelsporen aus der feuchteren Krume fern. Beim Schneiden das Brot mit einem sauberen Geschirrtuch anfassen. Den angeschnittenen Laib mit der Schnittfläche aufstellen und ins Tuch eingeschlagen aufbewahren – oder in einem Brottopf.

Was Mineralwasser alles kann

Ein Schuss Sprudel macht Quarkspeisen cremiger, auch bei Rührei tritt dieser Effekt ein. Mineralwasser bringt durch sein gasförmiges Kohlendioxid Luft in Massen und Teige, macht sie luftig und ersetzt dadurch zum Teil sogar das Backpulver. Gart man Brokkoli oder Möhren in Classic-Wasser, bleibt das Gemüse knackiger und behält seine schöne Farbe. Bei pürierten Gemüsesuppen kann man auf Creme fraîche und Sahne verzichten, wenn man kurz vor dem Servieren einen Schuss Mineralwasser hinzufügt.

Finger weg!

Essiggurken, Maiskölbchen, Silberzwiebeln – eingelegte Leckereien aus dem Glas bitte immer mit einer sauberen Gabel entnehmen, nicht mit der Hand. So geraten keine Keime ins Gemüse und es hält länger.

Knabberei: Kürbiskerne

Für die Kerne vom Kürbis gibt's eine leckere Verwendung – als Topping sind sie zum kleine Kracher. Grob von Kürbisfasern befreien, dann im Sieb abrausen, anschließend gut trocken reiben bzw. tupfen. Auf einem mit Backpapier belegten Ofenblech bei 180 °C einlagig ausbreiten. Nach 20 Minuten sind die Kerne knabberfertig geröstet, zwischendurch ein Mal wenden.

Wissen um die Vanille

Vanille nennt man die Kapselfrüchte der Gewürzvanille. Die Orchideenart gedeiht auf Madagaskar und in Indonesien. Anbau und Verarbeitung sind kostspielig, daher ist Vanille nach Safran das teuerste Gewürz der Welt. Vanillin ist der Hauptaromastoff der Vanilleschote, 90 Prozent des in Lebensmitteln genutzten Vanillins werden allerdings künstlich hergestellt.

WIE GEHT EINWECKEN? WAS IST DAS?

Gemüse und Obst im Einmachglas mit verschlossenem Deckel im Wasserbad zu sterilisieren, nennt man eigentlich Einkochen. In hygienisch sauberen Gläsern werden sie im großen Topf langsam und konstant erhitzt. Kühlen die Gläser anschließend ab, entsteht durch den Unterdruck ein Vakuum. Früher waren nur die patentierten Gläser der Firma J. Weck u. Co. für dieses Verfahren geeignet. Ihr Rand ist besonders glatt, sodass ein Gummiring daraufgelegt werden kann, der beim Erhitzen fürs perfekte Vakuum sorgt. „Einwecken“ heißt es deshalb bis heute.

Impressum

Instagram: @foodkissofficial

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

Geschäftsführung:
Kai Rose,
Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Layout:
Gudrun Merkel

Assistenz: Silke Pflüger

Text + Rezeptprüfung:
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 Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

FOODkiss
Kochlöffel
erscheint exklusiv bei READLY
© 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 haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

Pizza-Waffeln

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

150 ml Milch (1,5 % Fett)
10 g frische Hefe
1 Prise Zucker
200 g Weizenmehl (Type 550)
2 Eier (M)
3 EL Olivenöl
½ TL Salz
2 TL italienische Kräuter, getrocknet
250 g Kirschtomaten
60 g Rucola
150 g Rohschinken, in dünnen Scheiben
40 g Parmesan, Pfeffer aus der Mühle
Außerdem: Olivenöl für das Waffeleisen

ZUBEREITUNG

1 Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen, mit der Hefe und dem Zucker verrühren. Dann mit dem Mehl, Eiern, 1 EL Öl, Salz und Kräutern zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
2 Das belgische Waffeleisen mit Olivenöl einölen und darin den

Teig portionsweise zu goldbraunen Waffeln ausbacken.

3 Tomaten und Rucola abbrausen und trocken tupfen. Die Tomaten vierteln und jede Waffel mit Tomaten, Rucola und Schinken belegen. Belegte Waffeln mit dem übrigen Öl beträufeln. Parmesan in Spänen darüber hobeln, jeweils etwas Pfeffer darüber mahlen.





Bunte Taco Bowl

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

285 g Mais (Dose)
150 g Kidneybohnen (Dose)
400 g Eisbergsalat
250 g Kirschtomaten
1 Paprikaschote (orange)
400 g Putenbruststeak
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g Tortillachips
100 g Salsa Sauce (z. B. Texicana Salsa)
100 g Schmand

ZUBEREITUNG

1 Mais und Bohnen in ein Sieb abgießen, abrausen und abtropfen lassen. Salat in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Tomaten halbieren. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Putenbrust in Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Putenbruststreifen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl in ca. 5 Min. rundherum braun anbraten.
2 Den Salat auf Bowls verteilen. Mais, Bohnen, Tomaten und Paprika mit den gebratenen Putenbruststreifen auf dem Salat verteilen. Mit Tortillachips garnieren, mit Salsa Sauce und Schmand toppen.



Scharfe Pasta aglio olio

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

500 g lange Pasta (z.B. Linguine)

Salz

½ Bund Basilikum

1 rote Chilischote

3–4 frische Knoblauchzehen

80 ml Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1 Die Pasta nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.

2 Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, ein wenig zum Garnieren abnehmen, den Rest evtl. grob zerpfücken. Die Chili waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

3 Chili und Knoblauch in einer Pfanne im erhitzten Öl anbraten, leicht bräunen lassen. Die Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Basilikum untermengen, salzen und pfeffern und mit den restlichen Basilikumblättchen garniert servieren.

Zitronen-Ricotta-Pancakes

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für den Teig

300 g Weizenmehl (Type 550)

1 Pck. Backpulver

2–3 EL Zucker

3 Eier

150 g Ricotta

250 ml Milch

1 Biozitron

1–2 EL Butter

Für die karamellisierten Zitronen

2 kleine Biozitronen

3–4 EL Zitronengelee

ZUBEREITUNG

1 Das Mehl mit dem Backpulver, dem Zucker, den Eiern, dem Ricotta und der Milch zu einem glatten Teig verrühren. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Beides unter den Teig rühren.

2 Für die karamellisierten Zitronen die Zitronen ebenfalls heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf mit dem Zitronengelee erhitzen, leicht karamellisieren lassen.

3 Den Teig portionsweise in der erhitzten Butter in einer Pfanne zu kleinen Pancakes goldbraun ausbacken. Bis zum Servieren im Backofen warmhalten. Beim Anrichten mit den karamellisierten Zitronen garnieren.





Tomatensuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 rote Zwiebeln
1 EL Butter
800 g reife aromatische Tomaten
200 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4–5 Stiele Basilikum
4 TL Mascarpone

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel in der Butter bei schwacher Hitze langsam goldbraun braten. Währenddessen die Tomaten putzen und achteln. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden, den Knoblauch abziehen und grob hacken. Sellerie und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und unter Rühren für 2 Min. anschwitzen.

2 Tomaten, Brühe, etwas Salz und Pfeffer dazugeben und zum Kochen bringen. Die Suppe ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Stiele in die Suppe geben und mitkochen. Den Topf vom Herd ziehen und die Suppe fein pürieren. Nach Belieben passieren. Die Suppe auf Tassen verteilen, mit je 1 TL Mascarpone und Basilikum garniert servieren.

Gebratene Mie-Nudeln mit Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 rote Paprikaschote
1 Pak Choi
3 mittelgroße Möhren
300 g Brokkoli
3–4 Stiele Koriander
2 EL Sesamöl
250 ml Gemüsebrühe
350 g Mie-Nudeln
8 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
1 EL Zucker (oder Palmzucker)
2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1 Paprika, Pak Choi und die Möhren putzen, waschen und in Streifen schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, Blätter abzapfen und beiseitestellen. Das Gemüse in einer großen Pfanne im erhitzten Sesamöl 5 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt weitere 5 Min. dünsten.

2 Die Mie-Nudeln nach Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen und 4–5 Min. ziehen lassen, dann durchrühren und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Sojasauce, Fischsauce, Zucker und Stärke verrühren. Zum Gemüse geben und kurz aufkochen lassen. Die Nudeln untermengen. Zum Servieren mit Koriander bestreuen.





Hähnchenkeulen mit Orangen-Honig-Glasur

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 walnussgroßes Stk. Ingwer, 2 Bio-Orangen, 2 EL flüssiger Honig, 2 EL Olivenöl, 1 TL Chiliflocken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL gemahlener Koriander, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g), 50 g Fadennudeln, 200 g Langkornreis, 300 ml Gemüsebrühe, Koriandergrün zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Ingwer schälen und fein reiben. Orangen waschen, trocken reiben. Von einer Orange die Schale fein abreiben, beide Orangen auspressen. Für die Orangen-Honig-Glasur 2 TL Orangensaft, den Orangenabrieb (bis auf 1 TL zum Garnieren) und den Honig verrühren. In einem Schraubglas kühl stellen. Für die Marinade den geriebenen Ingwer, den übrigen Orangensaft, 1 EL Olivenöl, Gewürze, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer verrühren. Die Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, alles gut vermengen, fest verschließen. In einer Schale im Kühlschrank 24 Std. marinieren lassen. Dabei mehrfach wenden.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen. Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen und auf das Backblech legen. Im Ofen in ca. 45 Min. backen. Nach ca. 10 Min. sowie nach 25 Min. die Haut mit Orangen-Honig-Glasur einstreichen.

3 Das übrige Öl in einem Topf erhitzen. Die Fadennudeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, den Reis unterrühren, die Brühe angießen, aufkochen lassen, bei niedriger Hitze mit Deckel 15 Min. garen. Dann von der Hitze ziehen und 5 Min. ausquellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit den gebackenen Hähnchenkeulen anrichten. Mit Koriandergrün und Orangenschale garniert servieren.

Bohnen-Thunfisch-Wraps aus dem Ofen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
2 Dosen Thunfisch (im eigenen Saft/Aufguss; à ca. 130 g Abtropfgewicht)
150 g Spitzpaprika
200 g Tomaten
150 g Karotte
3–4 Stiele Petersilie
1 TL Salz
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL gemahlene Kurkuma
4 Vollkornweizen-Tortillafladen (à ca. 70 g)
2 EL Salatcreme

ZUBEREITUNG

1 Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Den Thunfisch abgießen, abtropfen lassen und mit den Bohnen vermengen. Spitzpaprika putzen, waschen, klein würfeln. Tomaten waschen, putzen, Fruchtfleisch klein würfeln. Karotte schälen, grob raspeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein schneiden.
2 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Das Gemüse und die Petersilie zum Thunfisch-Bohnen-Mix geben, alles vermengen. Mit dem Salz sowie mit Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Tortillafladen auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit je einem halben Esslöffel Salatcreme bestreichen. Die Thunfischmasse darauf verteilen. Wrap-Seiten zur Mitte hin einklappen, Wraps eng aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Im Ofen 15 Min. backen. Nach Belieben zum Servieren halbieren.





Hasselback-Süßkartoffel mit Sesam-Joghurt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 mittelgroße Süßkartoffeln (à ca. 200 g)
4 EL Olivenöl
Salz
2 TL Ras el Hanout (marrokanische Gewürzmischung)
Chiliflocken
250 g Rahmjoghurt, natur
2 EL Sesammus (Tahin)
1 EL Zitronensaft
1 Avocado
3–4 Stiele Koriandergrün
4 EL Granatapfelkerne
4 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und im Abstand von ca. ½ cm fächerartig einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Dabei darauf achten, dass das Öl in die Einschnitten gelangt. Mit Salz, Ras el Hanout und Chili würzen. Im Ofen in 50–60 Min. goldbraun backen.

2 Joghurt mit Tahin, Zitronensaft und Salz verrühren und abschmecken. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Koriandergrün abrausen, trocken schütteln und grob zerpflücken.

3 Hasselback-Süßkartoffeln mit den Avocadowürfeln auf Tellern anrichten, jeweils mit etwas Sesam-Joghurt toppen. Den Rest separat dazureichen. Mit Granatapfelkernen, Sesam und Koriandergrün bestreut servieren.

Grinsendes Brombeergebäck

ZUTATEN FÜR CA. 10 STÜCK

250 g Quark
250 g weiche Butter
250–300 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Zucker
ca. 125 g Brombeeren
ca. 40 g Brombeermarmelade
ca. 2 EL Puderzucker zum Bestäuben
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

ZUBEREITUNG

- 1 Den Quark, die Butter, das Mehl und den Zucker zu einem nicht klebrigen, elastischen Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und mind. 2 Std. (besser über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Die Brombeeren waschen, trocken tupfen, grob hacken und mit der Marmelade vermischen.
- 3 Den Teig (in zwei Portionen) auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einer Ausstechform oder einem Glas Kreise ausstechen. Mithilfe eines Teelöffels die Brombeerfüllung in die Mitte der Plätzchen setzen, zu Halbmonden zusammenklappen und mit einer Gabel oder den Fingern vorsichtig die Ränder andrücken, sodass sich diese beim Backen nicht zu sehr öffnen und die Füllung nicht ausläuft.
- 4 Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Die Teigtaschen auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 12–16 Minuten backen. Gebäckstücke auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und mit dem Puderzucker bestäuben.



Was ist eigentlich Ajvar?

Die rote Gemüsepaste, deren Basis Paprika und Auberginen sind, verleiht in der südeuropäischen Küche Pfannengerichten und Saucen authentischen Geschmack, ist aber auch als Aufstrich in Pfannkuchen oder Sandwiches toll. Zwiebel, Knoblauch und auch Peperoni gehören als Würzmittel zur Rezeptur. Als Fertigprodukt bekommt man Ajvar im Glas – in unterschiedlichen Schärfegraden. Für hausgemachtes Ajvar röstet man das Gemüse und kocht es musig ein.

Deckel drauf

Damit der Inhalt eines angebrochenen Joghurtbechers gut geschützt ist, einfach Mehrwegdeckel verwenden. Diese sogenannten Frischedeckel findet man oft für kleines Geld in der Nähe der Kühlregale.

Tomaten häuten

Tomate in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen, am Stielansatz kreuzweise einschneiden. Nun löst die Haut sich leicht und kann mit einem Messers abgezogen bzw. mit den Fingern entfernt werden.

Buttern sie doch mal selbst!

Süßrahmbutter herzustellen ist kein Hexenwerk, allenfalls ein kleiner Kraftakt. So geht's: 200 g Schlagsahne in ein gereinigtes, mit kochendem Wasser ausgespültes Schraubglas geben, gut 10 Minuten kräftig schütteln, bis die Masse fest wird und die flüssige Buttermilch sich abtrennt. Durch ein sauberes Tuch gießen, darin kräftig ausdrücken – fertig. Die Butter nach Wunsch salzen und/oder würzen und kalt stellen. Die fettarme Buttermilch als Getränk, z.B. mit püriertem Obst genießen.

Kürbis roh genießen?

Aber ja! Bedenkliche Inhaltsstoffe gibt es keine. Und der Bitterstoff Cucurbitacin wurde bei Speisekürbissen wie Hokkaido und Butternut durch Züchtung entfernt. Aber: Sein typisches Aroma entfaltet das Kürbisfruchtfleisch erst beim Garen, roher Kürbis schmeckt weniger süß.



Nudelkochwasser nutzen

Das Garwasser von Spaghetti & Co eignet sich gut, um Saucen und Suppen anzudicken. Das liegt an der Stärke, die z.T. aus der Getreidepasta ins Wasser übergeht. Im Kühlschrank hält das Nudelwasser 2–3 Tage. Man kann damit übrigens auch noch Eier kochen oder Hülsenfrüchte einweichen. Das spart Wasser.

Brandteig mit Blasen

Außen kross, innen schön locker ist das perfekte Brandteiggebäck. Die Masse aus Flüssigkeit, Fett und Mehl muss ausreichend lange auf der heißen Herdplatte gerührt werden, auch noch ein Weile, nachdem sich der Teig vom Topfboden gelöst hat. Dabei verkleistert die Stärke im Mehl, es bildet sich die typische glänzende Oberfläche, die beim Backen dicht bleibt. Das hält den Wasserdampf im Gebäck – und leckere Luftblasen entstehen.

Was sind Flugmangos?

So kennzeichnet der Handel Früchte, die statt mit dem Schiff mit dem Flugzeug importiert werden. Dank kürzerer Transportzeit müssen die Früchte nicht unreif geerntet werden. Sie können am Baum reifen und so ein besonders intensives Aroma entwickeln. Lecker! Aber: Flugobst ist aufgrund des hohen Produktions- und Transportaufwands im Vergleich teurer, und zugleich auch klimaschädlicher.

Heidelbeeren-Kunde

Heimische Waldheidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*), die zwischen Juni und September wild wachsen, zeichnen sich durch kleine, sehr aromatische Früchte aus. Was es bei uns ganzjährig zu kaufen gibt, sind Amerikanische oder auch Kulturheidelbeeren (*Vaccinium corymbosum*). Ihr Fruchtkörper ist etwas größer – bis zu 3 cm. Und: Sie färben nicht, weil ihr Fruchtfleisch hell und nicht und dunkelblau ist, selbst die Schale enthält nur wenige Farbstoffe (Anthocyane).



Curry-Geschnetzeltes mit Ananas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Basmatireis

Salz

1 rote Zwiebel

400 g Schweinegeschnetzeltes

2 Paprika, rot und gelb

100 g Zuckerschoten

150 g Ananasstücke (aus der Dose)

2 EL Pflanzenöl

Pfeffer aus der Mühle

2 EL gelbe Currypaste

250 ml Fleischbrühe, oder nach Bedarf

1 EL Zitronensaft

Koriandergrün zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1 Den Reis in einem Sieb abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2 Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Das Fleisch trocken tupfen. Paprika und Zuckerschoten abbrausen, die Paprika halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Die Zuckerschoten putzen. Die Ananas abtropfen lassen und etwas Saft auffangen.

3 Das Fleisch in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Darin die Zwiebeln im übrigen Öl kurz anschwitzen. Die Currypaste untermischen und mit der Brühe und etwas Ananassaft ablöschen. Das Geschnetzelte mit Paprika, Zuckerschoten und Ananas zur Sauce geben und alles zusammen einige Minuten garziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

4 Den Reis auflockern und mit dem Geschnetzelten auf Teller anrichten. Mit ein paar Blättern vom Koriandergrün garnieren.

Hot-Dog Sloppy Joe mit Popcorn

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

25 g Zartbitterschokolade, 160 g Saure Sahne, Salz, 1 TL Curry, ¼ TL Chilipulver, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote getrocknete Chilischote, 100 g Grillpaprika (aus dem Glas), 1 EL Pflanzenöl, 150 g Hackfleisch, 100 g stückige Tomaten (Konserve), 1 TL Tomatenmark, 1 TL Zucker, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 3 Prisen Kreuzkümmel (gemahlen), ½ TL Räucherpaprikapulver, 4 Hot-Dog-Würstchen, 4 Hot-Dog-Brötchen (Fertigprodukt), 80 g Popcorn (Fertigprodukt), Chilipulver, 100 g Mais (Konserve)

ZUBEREITUNG

- 1 Schokolade hacken. Saure Sahne, etwas Salz, Curry und Chilipulver verrühren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, mit der Chili fein hacken. Grillpaprika würfeln.
- 2 Das Öl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben, kurz mitbraten. Tomaten, Tomatenmark, Zucker, etwas Salz, Lorbeer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Räucherpaprikapulver und Paprikastücke zugeben, ca. 5 Min. garen.
- 3 Würstchen erhitzen. Die Brötchen nach Wunsch aufbacken. Das Popcorn evtl. kurz im Backofen erwärmen und mit Chili würzen.
- 4 Die gehackte Schokolade und die Maiskörner zur Hackfleischsauce geben und kurz miterhitzen. Die Hot-Dog-Brötchen aufschneiden, mit den Würstchen und der Hackfleischsauce füllen. Mit der Sauren Sahne und mit Chili-Popcorn garnieren.





Schnelle Kartoffelknödel mit Hackfleischfüllung

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Handvoll Gartenkräuter
300 g Hackfleisch
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle
750 g Kartoffel-Kloßteig (Fertigprodukt, Kühlregal)
1 Stange Lauch
250 g Kirschtomaten
40 g Butter

ZUBEREITUNG

1 Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Mit dem Hackfleisch verkneten und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Daraus 8–12 kleine Bällchen formen. Den Knödelteig ebenfalls in 8–12 Portionen teilen, flach drücken, die Hackbällchen damit umhüllen und zu Knödeln formen.

Die Knödel in knapp siedendem Salzwasser in ca. 20 Min. garziehen lassen.

2 Lauch und Tomaten waschen und putzen. Den Lauch in Ringe schneiden, die Tomaten halbieren. Lauch in einer Pfanne in heißer Butter weich dünsten. Tomaten kurz unterschwenken und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Knödel gut abgetropft mit dem Gemüse anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.

Kürbis-Paprika-Crumble mit Parmesan und Rosmarin

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

800 g Muskatkürbis (geputzt gewogen, ohne Schale, Fasern und Kerne)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 geröstete, gehäutete Paprikaschoten (in Öl, aus dem Glas)
2 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1–2 Zweige Rosmarin
90 g Mehl
2 EL frisch geriebener Parmesan
50 g kalte Butter
1 Eigelb

ZUBEREITUNG

1 Kürbisfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Paprikaschoten abtropfen lassen, in Streifen schneiden.
2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbis, Zwiebel und Knoblauch darin 4–5 Min. unter Rühren anbraten. Paprikastreifen und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3 Rosmarin waschen, die Nadeln fein hacken. Mehl, Parmesan und Rosmarin mischen. Die Butter in kleine Stückchen schneiden, mit dem Eigelb dazugeben und alles zu krümeligen Streuseln verkneten. Nach Geschmack salzen.
4 Backofen auf 200 °C vorheizen. Die warme Kürbismischung in vier Portionsförmchen geben und die Streusel darüber verteilen. Den Crumbles ca. 30 Min. backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.





Ofenkartoffel-Salat mit Putenstreifen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

600 g kleine Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 80 g Rucola, 1 mittelgroßer Kopf Eisbergsalat, 150 g Radieschen, ½ Salatgurke, 1 Rote Zwiebel, 100 g Sauerrahm, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 250 g Putenbrustfilet, 2 TL Harissa-Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

1 Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren oder vierteln. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. In ca. 30 Min. im Ofen goldbraun backen, zwischendurch wenden. Leicht abkühlen lassen.

2 Inzwischen Rucola, Eisbergsalat, Radieschen und Gurke abbrausen und putzen. bzw. schälen. Eisbergsalat in Streifen schneiden, Radieschen vierteln und die Gurke in (halbe) Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in schmale Ringe schneiden.

3 Für das Dressing Sauerrahm mit Essig, Honig, 3–4 EL kaltem Wasser und Salz verrühren und abschmecken.

4 Das Putenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne im übrigen heißen Öl in 4-5 Min. goldbraun braten. Mit Salz und 1 TL Harissa würzen.

5 Salat, Radieschen, Gurken und Zwiebel auf Tellern verteilen. Mit den Ofenkartoffeln und den gebratenen Putenbruststreifen anrichten, das Dressing darüberträufeln. Mit dem restlichen Harissa-Gewürz bestreuen.

Tortellini-Auflauf mit Hähnchenstreifen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

200 g Champignons, 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g), 2 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 g Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, 600 g Tortellini (z.B. mit Ricottafüllung; Fertigprodukt, aus dem Kühlregal), 200 g grüne Bohnen (TK), 1 Handvoll gemischte Gartenkräuter, 3 Eier (M), 200 ml Milch (1,5 % Fett), 200 g Sahne, 100 g geriebener Gouda

ZUBEREITUNG

- 1 Die Champignons putzen und vierteln. Hähnchen trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne im heißen Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Die Champignons darin ebenfalls goldbraun braten. Beides leicht abkühlen lassen.
- 2 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten abbrausen, putzen und einige Exemplare halbieren. Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Zusammen mit den Tortellini, Hähnchen, Bohnen und Kirschtomaten in einer Auflaufform verteilen.
- 3 Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Ein paar Blätter zum Garnieren beiseitelegen. In einer Schüssel die Eier mit der Milch, Sahne, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Guss über das Gemüse gießen und mit dem Käse bestreuen. Den Auflauf im Ofen in ca. 30 Min. goldbraun backen. Mit Kräuterblättchen garnieren.





Schaschlik-Chilitopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3 Gemüsezwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g bunte Paprikaschoten
500 g Schweinegulasch
80 g Speckwürfel
1 EL Butterschmalz
4-5 EL Zuckerrübensirup
2 EL Tomatenmark
800 g passierte Tomaten
1–2 EL gekörnte Fleischbrühe
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1–2 EL Chilipulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
frische Kräuter zum Garnieren
200 g Baguette

ZUBEREITUNG

1 Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Stücke schneiden und den Knoblauch hacken. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Paprika klein schneiden. Das Fleisch trocken tupfen und in einem Schmortopf mit dem Speck im erhitzten Butterschmalz anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zufügen und kurz mitbraten.

2 Backofen auf 180 °C vorheizen. Zuckerrübensirup, Tomatenmark, die passierten Tomaten, Brühe, 500 ml Wasser und die Gewürze zum Gulasch geben und aufkochen. Den Schaschlik-Chilitopf mit Deckel ca. 2 Std. im vorgeheizten Backofen schmoren. Zum Servieren abschmecken und mit Kräutern bestreuen. Beim Servieren Baguette dazureichen.

Blumenkohl mit Schinken-Käsesauce

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 100 g gekochter Schinken, 4–5 Stiele glatte Petersilie, 30 g Butter, 200 g grüne Erbsen (TK), 70 ml Gemüsebrühe, 3 EL Zitronensaft, 100 g Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 großer Blumenkohl

ZUBEREITUNG

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Schinken ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Zwiebel in der zerlassenen Butter glasig anschwitzen. Den Schinken und den Knoblauch ca. 1 Min. unterschwenken. Die gefrorenen Erbsen, Brühe und 1 EL Zitronensaft dazugeben. Alles bei geschlossenem Deckel 2–3 Min. dünsten. Petersilie und Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf beiseiteziehen.

2 Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Kohl waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. 1,5 cm hoch Wasser in einen Topf füllen, 1 TL Salz und den restlichen Zitronensaft dazugeben und zum Kochen bringen. Blumenkohl im Ganzen, mit dem Strunk nach unten, ins kochende Wasser geben. Mit Deckel ca. 10–15 Min. dämpfen. Den Blumenkohl herausheben und kurz abtropfen lassen. Auf einen großen Teller legen. Die Sauce aufkochen lassen und dabei die Tomatenwürfel untermischen. Den Blumenkohl mit der Erbsensauce anrichten und servieren.





Schnitzel-Gratin mit buntem Gemüse

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN:

200 g Champignons
2 Stangen Lauch
2 rote Gemüsepaprikaschoten
4 Schweineschnitzel (à ca. 150 g)
200 g Sahne
100 g Schmand
Salz
Chiliflocken
150 g geriebener Emmentaler

ZUBEREITUNG

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Champignons säubern und putzen. Lauch, und Paprika waschen und putzen. Den Lauch in Ringe schneiden, die Champignons vierteln und die Paprika in Streifen schneiden.

2 Etwas Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Schnitzel trocken tupfen und auf das Gemüsebett legen. Das übrige Gemüse darüber verteilen. Die Sahne mit dem Schmand sowie mit etwas Salz und Chili verquirlen und darüber gießen. Mit dem Käse bestreuen und im Backofen ca. 30 Min. goldbraun gratinieren.

Kleine Paprika-Hackbraten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

Für die Hackbraten:

800 g Hackfleisch, 180 g Paprika-Streichcreme, Salz,
Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver (edelsüß und rosenscharf),
4 TL Olivenöl, 300 ml Fleischbrühe

Für die Beilagen:

500 ml Milch, 2 TL gekörnte Brühe, 100 g Maisgrieß (Polenta),
2 Zwiebeln, 1 Apfel, 2 Paprikaschoten, 150 ml Apfelsaft,
1 TL Apfelkraut, 1 EL Mehl, frische Minze

ZUBEREITUNG

1 Das Hackfleisch mit 3 TL Streichcreme vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zu vier Laiben formen. In 3 TL erhitztem Öl in einem großen Bräter anbraten, 200 ml Fleischbrühe angießen, aufkochen, mit Deckel 30–40 Min. garen.

2 Milch, ca. 200 ml Wasser und gekörnte Brühe aufkochen und den Maisgrieß einstreuen. In 5–10 Min. bei kleiner Hitze ausquellen lassen. Falls die Polenta zu fest wird, zusätzliches Wasser unterrühren.

3 Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, putzen, in Spalten schneiden. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Paprika im übrigen erhitzten Öl ca. 5 Min. anbraten. Die übrige Fleischbrühe, Apfelsaft, ca. 150 ml Wasser, Apfelkraut und die restliche Paprika-Streichcreme dazugeben, alles einmal aufkochen und abgedeckt ca. 5 Min. garen. Apfelspalten untermischen und weitere 5 Min. garen.

4 Mehl mit 4 EL Wasser verrühren, zum Paprika-Apfelgemüse geben, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage zu den Hackbraten mit der Polenta anrichten, mit Minze bestreut servieren.

