

**67  
Rezepte**  
für Brot, Strudel,  
Flammkuchen,  
Party-Gebäck

**essen &  
trinken**



www.essen-und-trinken.de

Deutschland € 8,90  
Sonderheft Nr. 4/2023

# SPEZIAL



Hübsch in Form:  
Zucchini-Quiche

**Bestseller**  
aktualisierte  
Neuaufgabe

*Herzhaft backen*

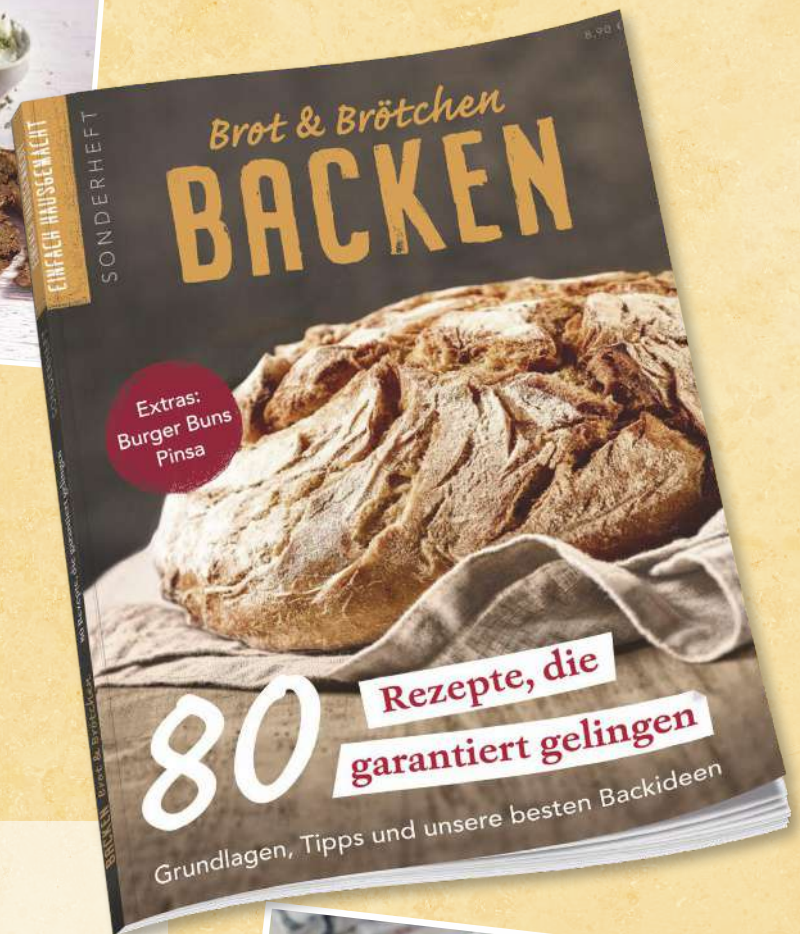
# Quiche, Tarte & Co.

Alles frisch aus der eigenen Backstube



# Die 80 besten Backideen

Grundlagen, Tipps und jede Menge Rezepte



- › Aromatische Sauerteigbrote
- › Saftige Hefebrote
- › Brote mit alternativen Mehlsorten
- › Einladende Brote für Gäste
- › Vielfältige Brötchen, Buns & Co.
- › Belegte Brote, Sandwiches & Co.



*Jetzt  
bestellen!*



Versandkostenfrei bestellen unter:

[www.einfachhausgemacht.de/sonderhefte](http://www.einfachhausgemacht.de/sonderhefte)



# *Editorial*

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wissen Sie, was wir richtig gern machen? Ofenspähen! Natürlich nur, wenn er eingeschaltet und gefüllt ist. Man beuge sich leicht vor (oder gehe in die Knie, je nach Ofentyp), stoppe mit Nase und Stirn kurz vor der Scheibe und staune und schnuppere, was da seiner Vollendung entgegenbräunt, -geht und -schmurgelt. In diesem »essen&trinken«-SPEZIAL, das im Herbst 2019 zum ersten Mal erschien, backen wir ausschließlich herzhaft: Pizza, Pies und Strudel, Muffins und Quiches sowie Flammkuchen – der mit Kürbis, Haselnüssen und Cranberrys ist 'ne Wucht. Aber auch die besten Ideen für Brote und Brötchen haben wir für Sie zusammengestellt, plus sechs feine Aufstriche. Für alle, die das Heft damals verpasst haben, ist diese Neuauflage gedacht. Denn von guten Gerichten aus dem Ofen kann man wirklich nie genug haben.

**Ihr »essen&trinken«-Team**





Klein und fein:  
Rauke-Pies mit  
Knusperrand

**64**



Genial belegt:  
Kürbis-Gorgonzola-  
Flammkuchen

**38**



Ganz von der Rolle:  
Kartoffel-Räucherfisch-Strudel

**86**



Rund gemacht: Deep-Pan-Pizza  
mit Büffelmozzarella

**96**



Jetzt zugreifen – bei  
schicken Snacks wie diesen  
Fladenbrot mit Hack  
**Rezept Seite 134**



# Inhalt

## 6 Backzutaten

Beste Rohstoffe für beste Backergebnisse:  
Hier kommt für Sie das Who's who der  
Backzutaten

## 8 Tartes & Quiches

Jetzt wird's pikant: Wir bringen Mürbeteig  
hübsch in Form und füllen ihn mit  
Käse, Lachs, Spaghetti, Hack oder Kürbis

## 28 Herzhafte Kuchen

Vier Prachtstücke, die man am liebsten sofort  
backen möchte: vom sizilianischen Sfrincione  
bis zum Ziegenkäsekuchen

## 38 Flammkuchen

Hauchzarter Knusperboden und raffinierte  
Toppings: Pilze, Grünkohl, Ananas  
und Garnelen machen den Klassiker hip

## 54 Focaccia

Sensationell fluffig und nicht nur als  
Beilage grandios: Wir feiern „La Focaccia“  
in vier herrlichen Akten

## 64 Herzhafte Pies

Very british sind unsere Pies mit  
geschmortem Rindfleisch, Birnen und  
Hack, Winterwurzeln oder Spinat

## 76 Herzhafte Muffins

Von wegen klein und süß! Diese gut gewürzten  
Minis mit Käse, Chorizo und Schinken sind  
der Hit auf dem Party-Buffer

## 86 Strudel

Da rollt etwas heran! Ob mit Spitzkohl, Kürbis  
oder Speck – einem gut gefüllten Strudel kann  
keiner widerstehen

## 96 Pizza & Calzone

Von der Kartoffel-Pizza bis zur Monster-  
Calzone: Wir machen Ihre Küche  
zur angesagtesten Pizzeria der Stadt

## 114 Brot & Aufstriche

Werden Sie Eigenbrötler! Frisch aus dem  
Ofen schmecken Brot und Brötchen am  
besten. Und was für drauf gibt's noch dazu

## 134 Snacks

Wenn der kleine Hunger kommt, versuchen  
Sie es mal mit unseren herzhaften Happen.  
Auch 'ne Sensation als Party-Food!

## 3 Editorial

## 85 Impressum

## 146 Rezeptverzeichnis



# Das klappt ja super!

Kein Wunder, wenn Sie mit perfekten Grundzutaten arbeiten. Denn ohne die nützt das beste Rezept nichts. Damit Ihnen das herzhafte Backen noch mehr Freude bereitet, hier ein kleines Who's who

**1. Backpulver**

**2. Eier**

**3. Grober Maisgrieß**

**4. Weizenmehl**

**5. Dinkelmehl**

**7. Zucker**

**6. Frischkäse**

**8. Olivenöl**



## BACKZUTATEN

# Zum Backen das Beste

1. Wir verwenden gern Weinsteinbackpulver. Vorteil: Ihm fehlt der leicht metallische Nachgeschmack von anderem Backpulver.
2. Wenn nicht anders angegeben, sind Eier der Klasse M die richtige Wahl. Sie sollten unbedingt frisch sein und vor dem Backen Zimmertemperatur annehmen.
3. Ein Anteil von grob gemahlenem Maisgrieß gibt herzhaften Teigen eine lockere, knusprige Konsistenz.
4. Weizenmehl Type 405 und Type 550 ist ideal zum Backen. Für Pizza eignet sich Type 00 am besten: Es sorgt für elastischen Teig, der große Blasen wirft.
5. Dinkelmehl Type 630 entspricht dem Weizenmehl Type 405 und kann dieses ergänzen oder ersetzen.
6. Zum Backen mit Frischkäse immer die Doppelrahm-Variante nehmen. Magere Sorten flocken aus.
7. Weißer Zucker lässt sich durch hellbraunen ersetzen. Sehr dunkle Zuckerarten, Honig oder Sirup verändern Geschmack und Konsistenz von Teigen.

8. Gutes natives Olivenöl gibt dem Teig Geschmack und hält ihn elastisch, da es im Gegensatz zu Butter nach dem Erkalten nicht fest wird.
9. Trockenhefe ist praktisch als Vorrat. Sie kann frische Hefe ersetzen, braucht aber eine etwas längere Gehzeit.
10. Um ausschließlich mit Roggenmehl zu backen, benötigt man Sauerteig, da der Teig sonst nicht aufgeht. Anteilig verwendet gibt Roggenmehl Gebäck eine rustikale Note.
11. Nicht zu zaghaft mit dem Salz! Fehlt es, schmeckt jeder Teig fade – da nützt auch keine salzige Füllung.
12. Durch Zugabe von Hartweizengrieß bekommt der Teig eine schöne Farbe und eine angenehm bissfeste Struktur.
13. Frische Hefe muss wirklich superfrisch sein – nur dann hat sie genug Triebkraft. Also: Beim Einkauf immer genau aufs Datum schauen!
14. Butter gibt jedem Gebäck einen wunderbaren Geschmack und sorgt für eine schöne Konsistenz.
15. Buttermilch ist fettarm und leicht säuerlich. Besonders für herz hafte Gebäcke wie Muffins ist sie sehr gut geeignet.









## KAPITEL 1

# *Tartes & Quiches*

---

Zucchini-Quiche

Gemüse-Quiche

Kartoffel-Quiche mit Dicken Bohnen

Kürbis-Käse-Tarte

Spaghetti-Quiche

Lachs-Tartelettes

Mangold-Tarte

Rote-Bete-Quiche

Hackfleisch-Spinat-Tarte



Hübsch anzusehen und so köstlich:  
Eine Zucchini-Endlosspirale durchzieht  
die Frischkäse-Parmesan-Füllung

## Zucchini-Quiche

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - Salz
  - 100 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
  - 175 g Doppelrahmfrischkäse
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 80 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 200 ml Schlagsahne
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 500 g Zucchini
- Außerdem: Quiche-Form (26 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden

**1.** Mehl, ½ TL Salz, kalte Butter, 100 g Frischkäse und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden mit Butter fetten. Parmesan fein reiben. Mit restlichen Eiern, restlichem Frischkäse, Sahne, ½ TL Salz, Pfeffer und Muskat glatt rühren. Zucchini putzen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30 cm Ø), in die Quiche-Form legen, Rand festdrücken und überstehenden Teig abschneiden. Zucchini spiralförmig auf den Teig setzen, die Eiersahne darübergießen und auf einem mit Backpapier belegten Rost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form heben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeit 1:10 Stunden  
**PRO PORTION** 19 g E, 42 g F, 36 g KH = 618 kcal (2588 kJ)

**Titel-  
Rezept**



# Genau so, nur anders

Quiches sind rund, Tartes sind flach – oder war es umgekehrt? Quiche? Tarte! Tarte? Quiche! Der Unterschied ist... Ach, egal. Wie Sie's auch kneten und wenden, wichtig ist: Diese hier sind einfach grandios







## Gemüse-Quiche

★ EINFACH

Für 6 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 175 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
- Salz
- 1 Ei (KL. M)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 800 g Suppengrün
- 80 g durchwachsener Speck (gewürfelt)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g mittelalter Gouda
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 3 Eier (KL. M)
- 200 ml Schlagsahne

Außerdem: Quiche-Form (26 cm Ø)  
mit herausnehmbarem Boden

**1.** Mehl, Butter, ½ TL Salz, Ei und 2 El kaltes Wasser erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Suppengrün putzen. Möhren und Sellerie schälen, Lauch gründlich waschen. Alles in kleine Würfel schneiden.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin farblos ausbraten. Speck ohne das ausgelassene Fett aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Suppengrün im Speckfett andünsten, dann zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitegestellten Speck untermischen und lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden mit Butter fetten. Gouda grob raspeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. In einer großen Schüssel Eier, Sahne und die Hälfte der Petersilie mit dem Gouda verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse Mischung unterrühren.

**5.** ⅔ des Teiges auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (26 cm Ø), in die Form legen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf einem mit Backpapier belegten Rost auf der untersten Schiene 10 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen.


**6.** Restlichen Teig zu einer dünnen Rolle formen und den Rand der Form damit auskleiden, dabei den Teig ca. 3 cm hochdrücken.

**7.** Füllung auf den vorgebackenen Boden geben und 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form heben, mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden plus Kühlzeit 50 Minuten  
**PRO PORTION** 13 g E, 38 g F, 29 g KH = 531 kcal (2226 kJ)





A rustic tart with a golden-brown, flaky crust is served on a dark blue, oval-shaped plate. The tart is cut into five triangular slices. The filling is a creamy mixture of eggs and cheese, topped with diced vegetables including red bell peppers, onions, and mushrooms. Crispy, golden-brown bacon pieces are scattered across the top, along with finely chopped green herbs. A silver fork is placed on the right side of the plate, resting on one of the slices. The plate is set on a light-colored wooden surface with a blue textured cloth underneath. In the background, two glasses of water are visible.

Mild und würzig mit viel  
Gemüse, Gouda und etwas  
Speck auf Knusperteig



**„Sie können die Kartoffeln  
schon am Vortag zubereiten  
und kalt stellen.“**

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Raffiniert und deftig mit  
Porree, Ricotta und  
Pecorino auf knusprigem  
Kartoffelteigboden



## Kartoffel-Quiche mit Dicken Bohnen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 600 g festkochende Kartoffeln
  - 300 g TK-Dicke-Bohnen
  - 400 g Lauch
  - Salz
  - 1 Knoblauchzehe
  - 60 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
  - 30 g Butter plus etwas mehr für die Form
  - 5 Eier (Kl. M)
  - Pfeffer
  - 30 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)
  - 250 g Ricotta
- Außerdem: Springform (24 cm Ø)

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kartoffeln pellen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, abkühlen lassen.

**2.** Bohnen in kochendem Wasser 3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und aus den Häuten lösen. Lauch putzen, längs halbieren und sorgfältig waschen. In 1 cm breite Halbringe schneiden und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

**3.** Knoblauch fein schneiden, Tomaten klein würfeln und mit 10 g Butter in einer Pfanne andünsten. Lauch zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Bohnen zugeben.

**4.** Den Boden einer Springform mit Backpapier belegen, den Rand mit Butter fetten und mit Backpapierstreifen auskleiden.

**5.** Kartoffeln grob raspeln. Restliche Butter zerlassen. 1 Ei verquirlen. Alles mischen, salzen und pfeffern. Kartoffelmischung in die vorbereitete Form geben, dabei einen 3–4 cm hohen Rand formen und gut festdrücken.

**6.** Pecorino fein reiben. Die Hälfte davon mit Ricotta, restlichen Eiern, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Unter die Lauch-Bohnen-Mischung rühren. In die Springform füllen, mit restlichem Käse bestreuen und auf einem Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 40 Minuten backen. Dann den Ofenrost auf die mittlere Schiene setzen und weitere 10 Minuten backen.

**7.** Quiche aus dem Ofen nehmen, 10–15 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen. Backpapier entfernen und lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gar- und Backzeit 1:15 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** 15 g E, 15 g F, 17 g KH = 277 kcal (1162 kJ)





## Kürbis-Käse-Tarte

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 200 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 175 g Doppelrahm-frischkäse
  - 100 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
  - 4 Eier (Kl. M)
  - Salz
  - 30 g geröstete gesalzene Pistazienkerne (in der Schale)
  - 2 Zwiebeln
  - 800 g Hokkaido-Kürbis
  - 100 g mittelalter Gouda
  - 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden

1. Mehl, 100 g Frischkäse, Butter, 1 Ei und ½ TL Salz erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Pistazienkerne aus der Schale lösen und grob hacken. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Käse grob raspeln.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, lauwarm abkühlen lassen. Tarte-Form mit Butter fetten.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (32 cm Ø), in die Tarte-Form legen und leicht andrücken.

5. Restliche Eier, restlichen Frischkäse, etwas Salz, Pfeffer und Muskat gut verrühren und unter die Kürbismischung rühren. Gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Käse darüberstreuen und überstehenden Teig wellig darüberklappen. Tarte auf einem mit Backpapier belegten Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 35–40 Minuten auf der untersten Schiene goldbraun backen.

6. Tarte aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form heben, mit Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 30 g F, 32 g KH = 472 kcal (1977 kJ)





Sanft und sahnig mit  
Hokkaido, Gouda, Frischkäse  
und Pistazienkernen





## Spaghetti-Quiche

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 300 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 150 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
- 4 Eier (Kl. M)
- 150 g Spaghetti
- 100 g TK-Erbsen
- 100 g mittelalter Gouda
- 100 g gekochter Schinken (am Stück)
- 70 g Kirschtomaten
- 250 g Schmand
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

Außerdem: Springform  
(24 cm Ø)

**1.** Mehl, ½ TL Salz, Butter, 3 EL kaltes Wasser und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Erbsen zugeben, dann mit den Spaghetti in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

**3.** Gouda grob raspeln. Schinken in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren. Schmand, restliche Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Eine Springform mit Butter fetten.

**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30 cm Ø), in die Form legen, einen ca. 5–6 cm hohen Rand formen und festdrücken. Überstehenden Teig abschneiden und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Spaghetti mit Erbsen, Schinken und 50 g Gouda in die Form schichten, Eier-Schmand-Mischung darübergießen, mit Tomaten belegen, mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 45 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeit 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 17 g E, 31 g F, 45 g KH = 545 kcal (2285 kJ)



Zart und bissfest mit  
Schinkenwürfeln, Käse,  
Erbsen und süßen  
Kirschtomaten on top





Klein und fein, für jeden eins:  
mit Schmand, Zitrone und  
der belebenden Schärfe von  
frischem Meerrettich





## Lachs-Tartelettes

★ EINFACH

Für 6 Stück

- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 125 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
  - Salz
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 650 g Lauch
  - 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - Salz
  - 200 g Schmand
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 30 g frische Meerrettichwurzel
  - 3 Stiele glatte Petersilie
  - 250 g Lachsfilet (ohne Haut)
  - 1 El Zitronensaft
- Außerdem: 6 Tartelette-Förmchen (à 12 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden, Ausstechring (14 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Butter, ½ Tl Salz und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und nur das Hellgrüne und Weiße in 5 mm breite Halbringe schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin glasig dünsten, dabei mit Salz würzen. 15 Minuten beiseite abkühlen lassen.
4. Tartelette-Förmchen mit Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen, 6 Teigscheiben (à 14 cm Ø) ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen und leicht andrücken. Überstehenden Teig rundum abschneiden, Böden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 20 Minuten kalt stellen.
5. Restliche Eier, Schmand, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren, Lauch untermischen. Lauch-Mischung in die Tartelette-Förmchen verteilen und auf einem mit Backpapier belegten Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 20 Minuten backen.
6. Meerrettichwurzel schälen und fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Beides mischen. Lachs in dünne Streifen schneiden.
7. Lachsstreifen auf den Tartelettes verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Tartelettes aus den Förmchen heben, mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeiten 1:15 Stunden  
**PRO STÜCK** 20 g E, 36 g F, 37 g KH = 571 kcal (2391 kJ)



## Mangold-Tarte

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 125 g Butter (in Stücken) plus etwas mehr für die Form
- 3 Eier (Kl. M)
- 500 g Mangold
- 3 Schalotten
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 20 g Pinienkerne
- 50 g Bergkäse
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)
- ½ Bund Schnittlauch

Außerdem: ca. 500 g getrocknete Hülsenfrüchte zum Vorbacken, Tarte-Form (ca. 23 x 23 cm) mit herausnehmbarem Boden

1. Mehl, ½ Tl Salz, Butter und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten kalt stellen.
2. Eine quadratische Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden mit Butter fetten.
3. Mangold putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Mangoldblätter und -stiele trennen und jeweils in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Mangoldstiele darin andünsten. Salzen und pfeffern. Mangoldblätter kurz mitdünsten. Alles lauwarm abkühlen lassen.

5. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche quadratisch ausrollen (ca. 25 x 25 cm), in die Tarte-Form legen und an den Kanten festdrücken. Überstehenden Teig abschneiden und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Pinienkerne auf dem Boden verteilen und leicht andrücken. Ein Blatt Backpapier auf den Teig legen, die Form mit Hülsenfrüchten füllen und auf einem mit Backpapier belegten Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten vorbacken.

6. Käse grob raspeln. Mit Sahne, Milch, restlichen Eiern, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

7. Hülsenfrüchte und Backpapier vom Boden entfernen und auf der 2. Schiene von unten weitere 5 Minuten backen.

8. Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) reduzieren. Mangold auf den Tarte-Boden geben, Käse-Sahne-Mischung darübergießen und mit der Hälfte der Schnittlauchröllchen bestreuen. Auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Mit restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.


**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Backzeit 55 Minuten plus Kühlzeit 40 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 40 g F, 36 g KH = 588 kcal (2462 kJ)

*„Sie können die Tarte auch in einer Springform (26 cm Ø) backen.“*

»e&t« Küchenchef Achim Ellmer





Saftig und  
aromatisch mit  
Bergkäse und  
herb-frischem  
Mangold



Üppig und cremig: mit zarten  
Rote-Bete-Stücken, Thymian  
und würzigem Gorgonzola







## Rote-Bete-Quiche

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 300 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 100 g Butter (kalt; in Stücken) plus etwas mehr für die Form
- 75 g Butterschmalz (kalt)
- 6 Eier (Kl. M)
- 750 g kleine Rote Bete
- 8 Stiele Thymian
- 250 ml Schlagsahne
- Cayennepfeffer
- 150 g Gorgonzola

Außerdem: Springform  
(26 cm Ø)

**1.** Mehl, ½ Tl Salz, Butter, Butterschmalz, 3 Ei kaltes Wasser und 1 Ei erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Rote Bete putzen und in kochendem Salzwasser in 30–40 Minuten weich garen. Abschrecken, pellen (Küchenhandschuhe benutzen) und in Spalten schneiden. Springform mit Butter fetten.

**3.** Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. In einer Schüssel restliche Eier, Sahne, die Hälfte des Thymians, 1 Tl Salz und Cayennepfeffer verrühren.

**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30 cm Ø), in die Form legen, einen ca. 4 cm hohen Rand formen und festdrücken. Rote Bete auf dem Teig verteilen, Eiersahne darübergießen und Gorgonzola in kleinen Stückchen darauf verteilen. Auf einem Ofenrost im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 40 Minuten backen. Quiche aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, mit restlichem Thymian bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühlzeit 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 15 g E, 40 g F, 37 g KH = 591 kcal (2477 kJ)





## Hackfleisch-Spinat-Tarte

\* EINFACH

Für 6 Portionen

- 250 g Mehl
  - Salz
  - 120 g Butter (kalt; in Stücken)  
plus etwas mehr für die Form
  - 120 g Frischkäse
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 250 g Babyleaf-Spinat
  - 3 Zwiebeln (150 g)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 500 g Rinderhackfleisch
  - Pfeffer
  - Muskat (frisch gerieben)
  - 1 Tl Chiliflocken
  - 100 ml Schlagsahne
  - 80 ml Milch
  - 150 g Gorgonzola
- Außerdem: längliche Tarte-Form (ca. 36 x 11 cm) mit herausnehmbarem Boden

**1.** Mehl, ½ Tl Salz, Butter, Frischkäse und 1 Ei erst mit den Knet-haken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin rundum hellbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Spinat zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in sich zusammenfallen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chiliflocken kräftig würzen. In eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Eine längliche Tarte-Form mit Butter fetten. Sahne, Milch, restliche Eier, etwas Salz, Pfeffer und Muskat verrühren.

**5.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, in die Tarte-Form legen, an den Rändern festdrücken. Überstehenden Teig abschneiden und den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

**6.** Hackfleisch-Spinat-Mischung gleichmäßig auf dem Boden verteilen, Sahne-Eier-Mischung darübergießen. Gorgonzola in kleinen Stücken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf einem mit Backpapier belegten Rost auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Tarte 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herausheben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühlzeit 1:10 Stunden  
**PRO PORTION** 34 g E, 56 g F, 33 g KH = 798 kcal (3345 kJ)

Fein und knusprig: Rinderhack, Chili und Gorgonzola auf Frischkäse-Mürbeteig



# Exklusiven Genuss testen.

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



Jetzt  
**28 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Frisch auf den Tisch:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

### Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

**Jetzt bestellen!**

 [essen-und-trinken.de/probe](http://essen-und-trinken.de/probe)

 **Tel. 0 25 01/8 01 43 79**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014









## KAPITEL 2

# *Herzhaft Kuchen*

---

Ziegenkäsekuchen mit Paprika

Sfincione – sizilianischer Knusperkuchen

Möhren-Ziegenkäse-Kuchen

Pastinaken-Thymian-Tarte



Fast zu hübsch zum  
Aufessen, andererseits  
so köstlich, dass man  
sofort noch ein Stück  
nehmen möchte





# Aus der Art geschlagen

Rein optisch ähnelt er seinen süßen Verwandten, aber charakterlich ist dieser Zweig der Familie Kuchen doch eher handfest. Und kommt nicht so gern zum Kaffee, sondern lieber auf ein Glas Wein

## Ziegenkäsekuchen mit Paprika

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 El Olivenöl
- 150 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Magerquark
- 3 Paprikaschoten (gelb, rot und orange)
- 50 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne (in der Schale)
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 Schalotten
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Tl Speisestärke
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Harissa-Paste
- 6 El Orangensaft (frisch gepresst)
- 200 g Kirschtomaten
- 200 g Bio-Mini-Salatgurke
- 2 Stiele Minze

Außerdem: Springform (18 cm Ø)

1. Backofengrill vorheizen. Springform mit ½ El Öl fetten. Ziegenkäse und Quark in einem feinen Sieb 30 Minuten abtropfen lassen.
2. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch abdecken, ausdampfen lassen und häuten.

3. Pistazienkerne aus den Schalen lösen. Oliven und Pistazien klein hacken. Schalotten in feine Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne mit restlichem Öl 4 Minuten dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.

4. Abgetropften Ziegenkäse und Quark, Eier und Stärke mit dem Schneebesen glatt rühren. Pistazienmischung unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Hälfte der Paprikaviertel auf dem Boden der Springform verteilen, Käsemischung daraufstreichen. Restliche Paprikaviertel in 1 cm dicke Streifen schneiden, auf die Käsemischung legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf einem Ofenrost auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Käsekuchen in der Form auf einem Gitter lauwarm abkühlen lassen.

6. Harissa, Orangensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und grob schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Alles unter das Harissa-Dressing mischen und mit dem Ziegenkäsekuchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 16 g E, 20 g F, 16 g KH = 324 kcal (1356 kJ)



## Sfincione – sizilianischer Knusperkuchen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

- 500 g Mehl (Type 550)
- 150 g feiner Hartweizengrieß
- Salz
- Zucker
- 30 g frische Hefe
- 6 Stiele Oregano
- 700 g Zwiebeln
- 200 ml Olivenöl
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- Pfeffer
- 150 g Ciabatta (vom Vortag)
- 150 g junger Pecorino
- 12 Sardellenfilets (in Öl)

1. Mehl, 125 g Grieß, 1 TL Salz, 1 EL Zucker, Hefe und 380 ml lauwarmes Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen. Zwiebeln fein würfeln und in einem großen Topf mit 2 EL Öl glasig dünsten. Tomaten und die Hälfte des Oreganos zugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 25 Minuten leise kochen lassen. Ein tiefes Backblech (40 x 30 cm) mit 2 EL Öl fetten und mit restlichem Grieß bestreuen.

3. Ciabatta in dünne Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf einem Ofenrost auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten trocknen, ohne es zu bräunen. Vollständig abkühlen lassen, dann im Blitzhacker grob zerkleinern. Pecorino in Stücke schneiden und im Blitzhacker fein zerkleinern.

4. Hefeteig erneut mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) durchkneten. Dabei 100 ml Öl nach und nach zugießen und unterkneten.

5. Teig auf Backblechgröße ausrollen, auf das Backblech legen, festdrücken und erneut abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Nach 45 Minuten Gehzeit den Backofen auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.


6. Sardellen abtropfen lassen und dritteln. Auf dem Teig verteilen. Gleichmäßig mit 60 g Pecorino bestreuen. Tomaten-Zwiebel-Mischung darauf verteilen und auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.

7. Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4) erhöhen. Restlichen Pecorino, Ciabatta-Brösel und restliches Öl (60 ml) in einer Schüssel verrühren, gleichmäßig auf der Sfincione verteilen und auf der 2. Schiene von unten weitere 15 Minuten backen. Mit restlichem Oregano bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 35 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 20 g F, 51 g KH = 448 kcal (1877 kJ)





Die doppelt  
knusprige  
Spezialität aus  
Palermo ist  
einfach – und  
einfach köstlich





So mild und fein mit Crème fraîche  
und Möhren. Und mit Mandeln  
im knusprigen Cracker-Boden –  
fast schon eine Torte



## Möhren-Ziegenkäse-Kuchen

★ EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 40 g Butter (weich)
- 100 g salzige Cracker
- 15 g Mandelstifte
- 400 g Möhren
- 100 g Schalotten
- 3 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- 100 g Crème fraîche
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Springform  
(20 cm Ø)

1. Springform mit 10 g Butter fetten. Cracker, restliche Butter und Mandelstifte im Blitzhacker zerkleinern. Cracker-Mischung in die vorbereitete Springform geben, am Boden festdrücken und 15 Minuten kalt stellen.
2. Möhren schälen, längs vierteln und in 5 mm breite Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Beides in einem Topf mit dem Öl glasig dünsten. Möhren zugeben und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.
3. Crème fraîche, Ziegenfrischkäse und Eier mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Möhren-Schalotten-Mischung zugeben und mit dem Spatel untermischen. Mischung auf dem gekühlten Bröselboden verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf einem Ofenrost auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Herausnehmen und 10 Minuten in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und heiß oder lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 40 g F, 33 g KH = 560 kcal (2348 kJ)



## Pastinaken-Thymian-Tarte

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 40 g gemahlene Mandeln
  - 200 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 1 Msp. Backpulver
  - Salz
  - 130 g Butter (kalt; in Stücken)
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 12 Stiele Thymian
  - 6 El flüssiger Honig
  - 500 g Pastinaken
  - Pfeffer
  - 3 El Zitronensaft
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø)

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, ½ Tl Salz, 100 g Butter, Ei, 2 El kaltes Wasser und geröstete Mandeln erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Die Hälfte davon fein schneiden. Restliche Butter und 3 El Honig in einem Topf erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Fein geschnittenen Thymian zugeben und beiseitestellen. Pastinaken schälen, längs halbieren und die Hälften in je 4 Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Pastinaken fächerförmig in eine geschlossene Tarte-Form legen. Mit Pfeffer würzen und mit der Honig-Thymian-Mischung beträufeln. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (26 cm Ø). Auf die Pastinaken legen, leicht andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf einem Ofenrost auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Herausnehmen und 5–10 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Restlichen Thymian mit restlichem Honig und dem Zitronensaft erhitzen. Tarte vorsichtig auf eine Platte stürzen, mit der Zitronensaftmischung beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 34 g F, 65 g KH = 643 kcal (2692 kJ)



Pastinake in voller Blüte:  
gestürzt und Thymian-  
Honig-glasiert auf mürbem  
Dinkel-Mandel-Boden









## KAPITEL 3

# *Flamm- kuchen*

---

Kürbis-Gorgonzola-Flammkuchen

Grünkohl-Flammkuchen

Flammkuchen mit Blumenkohl und Senfcreme

Porree-Flammkuchen

Flammkuchen Hawaii

Flammkuchen mit Pilzen und Apfelhäckerle

Asia-Flammkuchen



# Ganz frisch entflammt

Das Elsass, die Pfalz und Baden teilen sich die Urheberschaft für den dünnen, heiß und schnell gebackenen Fladen. Wir haben den knusprigen Klassiker als kreative Spielwiese benutzt – mit köstlichen Ergebnissen

## Kürbis-Gorgonzola-Flammkuchen

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 150 ml Buttermilch
- 1 Prise Zucker
- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Haselnusskerne
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g milder Gorgonzola
- 40 g getrocknete Cranberrys
- Pfeffer

1. Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch und 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl, Öl und ½ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

3. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Haselnusskerne grob hacken und mit dem Rosmarin mischen. Kürbis putzen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Kürbishälften in Spalten schneiden, Spalten in dünne Scheiben hobeln. Gorgonzola grob zerpfeifen.

4. Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

5. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, in 4 Portionen teilen und nacheinander 2–3 mm dünn zu Fladen ausrollen. Je 2 Fladen auf ein Backpapier legen und mit einem Tuch abdecken. 2 Teigfladen mit je ¼ Kürbis, ¼ Gorgonzola, ¼ Cranberrys und ¼ Haselnussmischung belegen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Mit restlichen Teigfladen und restlichen Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 19 g E, 26 g F, 74 g KH = 632 kcal (26510 kJ)





Hokkaido, Haselnüsse und  
Cranberrys auf mildem  
Gorgonzola – eine sinnlich-  
geniale Komposition



So richtig schön Grünkohl-deftig.  
Und dank Salsiccia-Klößchen  
obendrein mit italienischem Flair



**„Wenn Sie keine Salsicce  
bekommen, können Sie stattdessen  
300 g Schweinemett mit  
½ Tl Fenchelsamen verkneten.  
Praktisch, oder?“**

»e&t-Köchin« Marion Heidegger





## Grünkohl-Flammkuchen

★ EINFACH

Für 4 Portionen

- 20 g frische Hefe
- 230 ml Buttermilch
- Zucker
- 375 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 500 g TK-Grünkohl (aufgetaut)
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 4 Salsicce (italienische Fenchelwurst; à 75 g)
- 80 g Schmand

1. Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch und  $\frac{1}{2}$  Tl Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Mehl, 2 El Öl und 1 Tl Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Grünkohl gut ausdrücken und klein hacken. Zwiebeln fein würfeln und in einem Topf mit restlichem Öl glasig dünsten. 1 Tl Zucker und Grünkohl zugeben und kurz mitdünsten.
4. 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Alles durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In eine Schüssel umfüllen und lauwarm abkühlen lassen.
5. Inzwischen den Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. 50 ml Sahne, Eier, Paprikapulver und etwas Salz verrühren und unter den Grünkohl mischen.
7. Das Salsicce-Brät in kleinen Klößen aus der Wurstpelle drücken. Schmand und restliche Sahne in einer Schüssel verrühren.
8. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. In 2 Portionen teilen, nacheinander 2–3 mm dünn ausrollen, auf je ein Backpapier legen und mit einem Tuch abdecken. 1 Teigfladen mit der Hälfte der Grünkohlmischung belegen, die Hälfte der Salsicce-Klößchen darauf verteilen, die Hälfte der Sahne-Schmand-Mischung in Tupfen darauf verteilen. Mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Mit restlichen Teigfladen und Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 31 g E, 41 g F, 82 g KH = 855 kcal (3582 kJ)





## Flammkuchen mit Blumenkohl und Senfcreme

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 100 ml Buttermilch
- Zucker
- 250 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl plus etwas mehr zum Beträufeln
- Salz
- 350 g Blumenkohlröschen (geputzt, gewaschen)
- 250 g Spitzkohl
- 5 Radieschen
- 1 Beet Shiso-Kresse
- 3 Tl Dijon-Senf
- 200 g Crème fraîche
- Pfeffer
- Chiliflocken

**1.** Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch, 40 ml Wasser und 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

**2.** Mehl, Öl und ½ Tl Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**4.** Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**5.** Blumenkohl in Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel leicht salzen und mit den Händen weich kneten. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Kresse vom Beet schneiden. Senf und Crème fraîche verrühren.

**6.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten. In 4 Portionen teilen und nacheinander zu 2–3 mm dünnen Fladen ausrollen. Je 2 Fladen auf ein Backpapier legen und mit einem Tuch abdecken. Jeden der Teigfladen mit ¼ der Senfcreme bestreichen, ¼ vom Blumenkohl und ¼ vom Spitzkohl darauf verteilen. 2 Fladen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen.

**7.** Je ¼ der Radieschen und ¼ der Kresse auf den gebackenen Fladen verteilen. Mit etwas Salz und Pfeffer und je 2 Prisen Chiliflocken bestreuen und mit 1 Tl Öl beträufeln. Sofort servieren. Mit restlichen Teigfladen und Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 14 g E, 23 g F, 54 g KH = 501 kcal (2096 kJ)







Knuspriger Boden und  
würziger, knackig frischer  
Belag mit Radieschen und  
Shiso-Kresse



Nah dran am Elsässer  
Klassiker – und köstlich mit  
Buttermilchteig und  
kümmeligem Porreebelag







## Porree-Flammkuchen

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 20 g frische Hefe
- 210 ml Buttermilch
- Zucker
- 375 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 500 g Porree
- 200 g durchwachsener Speck (in Würfeln)
- 1 Tl Kümmelsaat
- Pfeffer
- 100 g Schmand

1. Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch, 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
2. Mehl, Öl und 1 Tl Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Porree putzen, längs halbieren und sorgfältig waschen. In 1 cm breite Halbringe schneiden.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Speck darin bei mittlerer Hitze hellbraun und knusprig braten. Porree, Kümmel und etwas Pfeffer zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.
5. Inzwischen den Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Stufe auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße (40x30 cm) 2–3 mm dünn ausrollen, auf ein Backpapier legen, mit Schmand bestreichen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit der Porree-Speck-Mischung belegen. Mithilfe des Backpapiers aufs heiße Blech ziehen und ca. 10 Minuten backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 24 g E, 27 g F, 79 g KH = 685 kcal (2874 kJ)

**„Für eine vegetarische und dennoch deftige Variante ersetzen Sie den Speck durch die gleiche Menge Räuchertofu-Würfel.“**

»e&t-Koch« Kay-Henner Menge





## Flammkuchen Hawaii

★ EINFACH

Für 4 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 130 g Buttermilch
- Zucker
- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 200 g Chinakohl
- 1 Dose Ananas in Scheiben (340 g Abtropfgewicht)
- 200 g gekochter Schinken (in Scheiben)
- 200 g Schmand
- 1 TL Currypulver
- Pfeffer

1. Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch, 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Mehl, Öl und ½ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Chinakohl putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Ananasringe abtropfen lassen und halbieren. Schinken in breite Streifen schneiden.

4. Schmand mit Currypulver und etwas Salz verrühren. Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der mittleren Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

5. Teig in 4 Portionen teilen, nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dünn zu Fladen ausrollen, je 2 Teigfladen auf ein Backpapier legen und mit einem Tuch abdecken. 2 Teigfladen mit je ¼ der Schmandmischung bestreichen und mit je ¼ Chinakohl, ¼ Ananas und ¼ Schinken belegen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Mit restlichen Teigfladen und Zutaten ebenso verfahren.


**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 21 g E, 21 g F, 67 g KH = 561 kcal (2353 kJ)

*„Frische Ananas schmeckt köstlich – hier ist aber ausnahmsweise das spezielle süßsäuerliche Aroma von Dosen-Ananas gefragt.“*

»e&t-Köchin« Marion Heidegger





Die Fifties lassen grüßen!  
So ein bisschen Retro steht  
auch Flammkuchen gut



Herrlich herbstlich: Kräuterseitlinge,  
Pfifferlinge und ein frisches HÄCKERLE  
mit Apfel und Bohnenkraut







## Flammkuchen mit Pilzen und Apfelhäckerle

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 180 ml Buttermilch
- Zucker
- 300 g Mehl (Type 550) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 4 El Rapskernöl
- Salz
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 3 El Zitronensaft
- 7 El Olivenöl
- Pfeffer
- 150 g Sahnequark (40% Fett)
- 100 g Crème fraîche
- 150 g Champignons
- 150 g kleine Kräuterseitlinge
- 300 g Pfifferlinge
- 4 Frühlingszwiebeln
- 80 g getrocknete Soft-Tomaten

**1.** Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch, 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

**2.** Mehl, Rapsöl und 1 Tl Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Apfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Bohnenkraut- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Alles mit Zitronenschale, Zitronensaft und 2 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

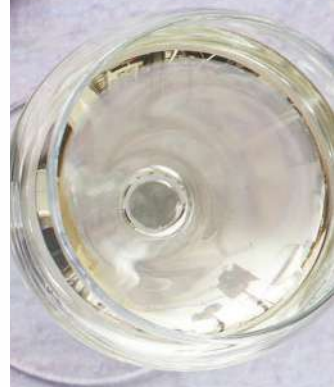
**4.** Quark, Crème fraîche und 3 El Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Pilze putzen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Restliches Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anbraten, Frühlingszwiebeln 1 Minute mitbraten und in einer flachen Schale abkühlen lassen. Inzwischen den Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**6.** Eine Teighälfte auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dünn ausrollen. Auf ein Backpapier legen, mit der Hälfte der Quarkcreme bestreichen, mit je der Hälfte der Pilze und der Tomaten belegen, salzen und pfeffern. Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen. Restliche Teighälfte ebenso verarbeiten. Mit dem Apfelhäckerle sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 41 g F, 74 g KH = 788 kcal (3300 kJ)





## Asia-Flammkuchen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8 Stück

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 4 El Sojasauce
- 4 El Sushi-Essig
- 2 El Honig
- 5 El geröstetes Sesamöl
- 24 TK-Garnelen (ohne Kopf und Schale; aufgetaut)
- 20 g frische Hefe
- 250 ml Buttermilch
- Zucker
- 530 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 40 g geröstete ungesalzene Erdnuskerne
- 1 El Koriandersaat
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 1 Bund Koriandergrün
- 300 g Crème fraîche
- 4 Tl Wasabi-Paste
- 1 Glas Sushi-Ingwer (110 g Abtropfgewicht)

1. Schalotte, Knoblauch, Chili und Ingwer fein schneiden. In einer Schüssel mit Sojasauce, 4 El Wasser, Sushi-Essig, Honig und 1 El Sesamöl verrühren. Garnelen längs halbieren, untermischen und kalt stellen.

2. Hefe in eine Schüssel bröseln. Buttermilch, 50 ml Wasser und 1 Prise Zucker zugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

3. Mehl, restliches Sesamöl und 1 Tl Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

4. Erdnüsse grob hacken. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen.

5. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Basilikum- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen.

6. Crème fraîche und Wasabi-Paste in einer kleinen Schüssel verrühren.

7. Backofen mit einem eingeschobenen Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

8. Die marinierten Garnelen in einem Sieb abtropfen lassen.

9. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal durchkneten und in 8 Portionen teilen. Nacheinander 2–3 mm dünn zu runden Fladen ausrollen, je 4 auf ein Backpapier legen und mit einem Tuch abdecken. 4 Teigfladen mit je 1–2 El Wasabi-Crème-fraîche bestreichen, mit je 6 Garnelenhälften und mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln gleichmäßig belegen. Mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 6–8 Minuten backen.

10. Flammkuchen gleichmäßig mit der Hälfte des Sushi-Ingwers belegen, mit je der Hälfte der Erdnüsse, Koriandersaat, des Basilikums und der Korianderblätter bestreuen. Sofort servieren. Mit restlichen Teigfladen und Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 20 g E, 16 g F, 62 g KH = 488 kcal (2046 kJ)

*„Wenn Sie es nicht so scharf mögen, reduzieren Sie die Wasabi-Paste in Schritt 6 auf 2 Tl.“*

»e&t-Koch« Kay-Henner Menge





Halb Asien auf acht Fladen:  
Sesamöl, Ingwer, Sushi-Essig,  
Sojasauce, Thai-Basilikum –  
und Garnelen. Ein Fest!







KAPITEL 4

# ***Focaccia***

---

Dünne Focaccia

Focaccia mit Kräuterseitlingen

Focaccia mit Gemüse und Fenchelsaat

Oliven-Kräuter-Focacce







# Der unaufhaltsame Aufstieg der F.

Ursprünglich eine reine Frühstücksangelegenheit, hat sich das ligurische Fladenbrot zur Zwischenmahlzeit hochgearbeitet. Wenn es nach uns geht, genießt die Focaccia ab sofort Hauptgericht-Status

Knusprig und fluffig zugleich – wer einmal probiert hat, möchte immer weiteressen. Salat dazu? Okay, ist aber Nebensache

## Dünne Focaccia

\* EINFACH

Für 6 Portionen

- 20 g frische Hefe
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Tl Salz
- Zucker
- 8 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 300 g Tomaten (in dünnen Scheiben)
- 125 g Büffelmozzarella (abgetropft; zerzupft)
- 1 Bund Rauke (geputzt, gewaschen, trocken geschleudert)
- 8 dünne Scheiben Parmaschinken

1. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, 1 Prise Zucker und 2 El Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen und fein hacken. Mit restlichem Olivenöl verrühren.

3. Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der 2. Schiene von unten auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen.

4. Teig in 10 gleich große Stücke teilen, auf der bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen und je 3–4 Fladen auf ein Backpapier legen. Fladen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und 8–10 Minuten backen. Mit Rosmarinöl beträufeln und sofort mit Tomaten, Mozzarella, Rauke und Parmaschinken servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 17 g E, 20 g F, 67 g KH = 541 kcal (2269 kJ)



## Focaccia mit Kräuterseitlingen

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 6 Portionen

- 20 g getrocknete Steinpilze (ersatzweise andere getrocknete Pilze)
- 1 Bund Thymian
- 12–13 El Olivenöl plus etwas mehr zum Bestreichen
- 350 g Kräuterseitlinge
- 200 g Schalotten
- 42 g frische Hefe
- 500 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- Fleur de Sel
- Pfeffer

**1.** Getrocknete Pilze in 200 ml heißem Wasser einweichen und 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Thymianblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und mit 5 El Olivenöl verrühren. Kräuterseitlinge putzen und längs in Scheiben schneiden. Schalotten in schmale Spalten schneiden. Die eingeweichten Pilze gut ausdrücken und fein schneiden.

**3.** Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 Tl Salz, restliches Öl und Pilze zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**4.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen

**5.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 4 Stücke teilen. 2 Teigstücke nacheinander zu einem 5 mm dicken Fladen (ca. 30x17 cm) ausrollen, nebeneinander auf ein Backpapier legen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen. Fladen gleichmäßig mit der Hälfte der Schalotten und der Kräuterseitlinge belegen, dünn mit Olivenöl bestreichen und nach Belieben mit Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. 12–14 Minuten backen. Die beiden Focacce mit der Hälfte des Thymianöls beträufeln und servieren. Mit den restlichen Teigstücken und Zutaten ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Einweichzeit 30 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 13 g E, 33 g F, 67 g KH = 644 kcal (2702 kJ)







Mit dünnen Pilzscheiben belegt  
sieht so eine Focaccia gleich  
richtig fein aus – und wie fein  
die erst schmeckt!



## Focaccia mit Gemüse und Fenchelsaat

★ EINFACH, VEGAN

Für 6 Portionen

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 TI Fenchelsaat
- 42 g frische Hefe
- 500 g Dinkelmehl (Type 630)
- 5–6 El Olivenöl
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Kohlrabi
- 150 g Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 100 g gelbe Kirschtomaten
- 3 El Chardonnay-Essig
- Fleur de Sel

**1.** Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen, noch warm pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

**2.** Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnt.

**3.** Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, durchgepresste Kartoffeln, 1 TI Salz und 2 El Olivenöl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**4.** Pfefferschote und Knoblauch zusammen fein hacken. Kohlrabi und Möhren schälen. Zucchini putzen, waschen. Paprika putzen, waschen, vierteln und entfernen. Gemüse klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

**5.** 3–4 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pfefferschoten-Knoblauch-Mischung darin andünsten. Zerkleinertes Gemüse (ohne Frühlingszwiebeln) und geröstete Fenchelsaat zugeben, 5–8 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit dem Essig vorsichtig untermischen. Gemüse 30 Minuten ziehen lassen.

**6.** Focaccia-Teig auf einem gefetteten Backblech zu einem großen Fladen ausrollen (er soll fast das ganze Backblech ausfüllen), mit einem Küchentuch abdecken und weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**7.** Gemüse auf dem Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 20 Minuten backen. Dann auf der 2. Schiene von unten weitere 10–15 Minuten backen. Nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:35 Stunden plus Gehzeit 1:30 Stunden plus Ziehzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 11 g F, 71 g KH = 467 kcal (1658 kJ)






Frisch und duftend aus  
dem Ofen: genau der  
richtige Happen für einen  
lauen Spätsommerabend







Die haben wir ganz schön rund gemacht. Und sie belohnen uns dafür mit herrlichem Duft und Geschmack

## Oliven-Kräuter-Focacce

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 120 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 42 g frische Hefe
- 550 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Tl getrocknete italienische Kräuter
- Salz
- Zucker
- 6 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Butter
- 1 Zweig Rosmarin

**1.** Oliven fein schneiden. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Kräuter, 1 Tl Salz, 1 Prise Zucker, Öl und Oliven zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen,

in eine Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 8 Portionen teilen und zu handballengroßen Fladen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und weitere 10 Minuten gehen lassen.

**3.** Knoblauch fein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen und grob hacken.

**4.** Teigfladen mit den Fingern mehrmals eindrücken, sodass eine unregelmäßige Oberfläche entsteht. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Die Fladen mit Knoblauchbutter bestreichen, mit Rosmarin bestreuen und weitere 5–8 Minuten backen, auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gehzeit 40 Minuten  
**PRO PORTION** 9 g E, 14 g F, 53 g KH = 390 kcal (1637 kJ)



# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

Hier können Sie die Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL nachbestellen.



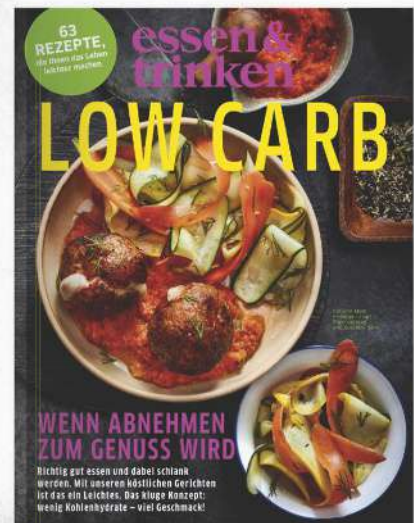
3/2023

Aus eins mach fünf!  
8,90 € – Art.-Nr. 067891



2/2023

Frühstück und Brunch  
8,90 € – Art.-Nr. 067890



1/2023

Wenn abnehmen zum Genuss wird  
8,90 € – Art.-Nr. 067889

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

**Ja,** ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen.



[essen-und-trinken.de/sonderhefte](https://essen-und-trinken.de/sonderhefte)



Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Art.-Nr. angeben









## KAPITEL 5

# *Herzhafte Pies*

---

Spinat-Pie

Kleine Rauke-Pies

Rindfleisch-Pie

Birnen-Hack-Pies

Winterwurzel-Pie mit Cranberry-Sauce



**„Wer es kräftiger mag, kann  
statt Emmentaler  
einen gereiften Bergkäse  
verwenden.“**

»e&t-Köchin« Hege Marie Köster

Camilla, die bodenständige  
Duchess of Cornwall,  
liebt Pommes. Und Pies  
wie diesen hier, mit  
Ricotta, Spinat und Ajvar



# From Britain with Love

Unsere herzhaft gefüllten Pies sind Abkömmlinge einer wunderbaren, jahrhundertealten britischen Backtradition. Die schmecken nicht nur der Royal Family einfach königlich

## Spinat-Pie

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 12 Stücke

- 350 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 80 ml Milch
- 5 El Olivenöl
- 20 g Butterschmalz (weich) plus etwas mehr für die Form
- 1 kg TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Toastbrot
- 250 g Ricotta
- 4 Eier (Kl. M)
- 170 g mildes Ajvar (Paprikapaste)
- 60 g Emmentaler (geraspelt)
- Pfeffer
- 1 Eigelb (Kl. M)

Außerdem: Tarte-Form (26 cm Ø; ersatzweise Springform)

1. Für den Teig Mehl, ½ Tl Salz, Milch, 3 El Öl, 80 ml Wasser und das Butterschmalz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig

verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Spinat gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf restliches Öl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Alles in eine große Schüssel umfüllen.

3. Tarte-Form mit Butterschmalz fetten. Toast grob zerzupfen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Zusammen mit Ricotta, Eiern, Ajvar und Käse unter den Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4. ⅓ des Teigs auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (34 cm Ø) ausrollen, in die vorbereitete Form legen und einen Rand formen. Spinat auf den Teig geben und glatt streichen. Restlichen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ebenfalls rund (27 cm Ø) ausrollen, Spinat damit abdecken und mit dem Teigrand zusammendrücken. Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen, Teig damit bestreichen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde backen. Pie herausnehmen, 15 Minuten abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Abkühlzeit 15 Minuten**

**PRO STÜCK 12 g E, 13 g F, 28 g KH = 294 kcal (1235 kJ)**





Feine Mini-Pies für Meghan, die Duchess of Sussex und frischgebackene Mama des kleinen Archie – mit Knusperrand und einem zart schmelzenden Herz aus Ziegenfrischkäse



## Kleine Rauke-Pies

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Stück

- ½ TI Fenchelsaat
  - 120 g Butter (kalt; in Stücken)
  - 50 g Butterschmalz (kalt)
  - 300 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - Salz
  - Zucker
  - 30 g Pinienkerne
  - 1 El Akazienhonig
  - Fleur de Sel
  - 80 g Rauke
  - 1 Knoblauchzehe
  - 4 El Olivenöl
  - Pfeffer
  - 40 g Spinat
  - 250 g milder Ziegenfrischkäse
  - 100 g Crème fraîche
- Außerdem: Ausstechring (16 cm Ø)**

1. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann im Mörser fein zerstoßen. Butter, Butterschmalz, Mehl, 1 TI Salz, ¼ TI Zucker und 2–3 El kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken. In Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Honig, 2 Prisen Fleur de Sel und Fenchelsaat

zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.

3. Rauke verlesen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden, dann mit Knoblauch, Öl, ½ TI Salz und Pfeffer im Blitzhacker zerkleinern. Spinat zugeben und alles fein zerkleinern. In einer Schüssel mit Ziegenkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 40x40 cm) und 4 Taler (à 16 cm Ø) ausstechen. Restlichen Teig nochmals ausrollen und 2 weitere Taler ausstechen. Ziegenkäsecreme in die Mitte der Taler geben, dabei rundum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Die Teigländer wellig über die Creme legen, an den Kanten andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Mit Pinienkernkrokant bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus **Backzeit** 35 Minuten plus **Kühlzeit** 1 Stunde

**PRO STÜCK** 11 g E, 42 g F, 44 g KH = 618 kcal (2591 kJ)



### GEWÜRZREIBE AUS GUSSEISEN

Gewürzreibe mit geriffeltem Schaleninnenboden und Mahlkonus und einem praktischem Aufbewahrungsfach.

Art.-Nr. 011675, 32,00 €

### VORRATSREGAL AUS HOLZ

In diesem Regal aus unbehandeltem Kiefernholz können Äpfel, Kartoffeln und andere Obst- und Gemüsesorten luftig aufbewahrt werden. Die 6 Schubladen bieten reichlich Platz und sind einfach herausnehmbar. 51 x 40,5 x 70,5 cm

Art.-Nr. 140095, 185,00 €



### QUICHEFORM

Diese spülmaschinene geeignete Form aus hochwertiger Keramik eignet sich für Quiches, Tartes und Pasteten. Sie ist temperaturbeständig von -20 ° bis 270 °C und mikrowelleneeignet. Ø 28 x 5 cm

Art.-Nr. 140157/1, 38,00 €



Landlust  
SHOP

Bestellen Sie online:  
**shop.landlust.de**

oder telefonisch  
Tel.: 025 01 8 01 31 80



### ZWIEBELTOPF UND KNOBLAUCHTOPF

Schön und zweckmäßig sind unsere Töpfe für Zwiebeln und Knoblauch, in denen sich Gemüse länger frisch hält. Der Ton sorgt für gleichmäßige Kühle des Gemüses, die Löcher am unteren Teil des Topfes für die richtige Luftzirkulation. Sie sind von innen und außen glasiert und damit einfach zu reinigen.

Zwiebeltopf: Art.-Nr. 140265, 49,50 €

Knoblauchtopf: Art.-Nr. 140266, 42,50 €





## Rindfleisch-Pie

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

- 250 g Butter (kalt; in Würfeln) plus etwas mehr für die Form
  - 400 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 1 Tl Essig
  - Salz
  - 1 Gemüsezwiebel (ca. 250 g)
  - 500 g Möhren
  - 20 g Butterschmalz
  - 900 g Rindergulasch (aus der Wade; in Stücken, ca. 3 x 3 cm)
  - 2 El Currypulver
  - 450 ml Rinderfond
  - Pfeffer
  - 300 g TK-Erbesen (aufgetaut)
- Außerdem: Pie-Form (28 cm Ø), Ausstecher (à ca. 2 cm, z.B. in Blattform)

**1.** Butter, Mehl, 1 Ei, Essig, ¼ Tl Salz und 3–4 El kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 2 Portionen (½ und ¾) teilen. Flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Zwiebel fein würfeln. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Fleisch darin rundum bei starker Hitze hellbraun braten. Zwiebeln und Möhren zum Fleisch geben, 3–4 Minuten unter Rühren braten. Mit Currypulver bestäuben, kurz anschwitzen. Mit Rinderfond ablöschen, kurz aufkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.

**3.** Pie-Form mit Butter fetten. Das größere Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (32 cm Ø), in die Form legen, dabei einen Rand hochziehen. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und leicht mit Mehl bestäuben.

**4.** Erbsen 5 Minuten vor Garzeitende zum Gulasch geben und unterrühren. Gulasch in einen Durchschlag gießen und abtropfen lassen, dabei den Schmorfond in einem Topf auffangen. Abgetropftes Gulasch in die Pie-Form füllen und glatt streichen.

**5.** Restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30 cm Ø). Aus dem Teig mittig mehrere Taler oder Blätter ausstechen und beiseitestellen. Restliches Ei verquirlen und den Pie-Rand damit bestreichen. Deckel vorsichtig auf die Pie-Form legen und am Rand festdrücken. Ausgestochene Taler oder Blätter mit Ei bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach unten auf den Deckel legen.

**6.** Pie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf einem Rost auf dem Ofenboden 25 Minuten backen. Backofentemperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) reduzieren und Pie auf der 2. Schiene von unten weitere 20 Minuten backen.

**7.** Inzwischen den aufgefangenen Schmorfond aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten einkochen lassen. Zum Pie servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:55 Stunden plus Garzeit 45 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 54 g F, 66 g KH = 963 kcal (4038 kJ)



Prince Harry, der lässige Duke of Sussex, hat gern den Durchblick. Dieser Pie lässt keine Wünsche offen...





## Birnen-Hack-Pies

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Stück

- 20 g Butter plus etwas mehr für die Formen
  - 8 Stiele Thymian
  - 2 Schalotten
  - 50 g Maronen (gegart und vakuumiert)
  - 25 g durchwachsener Speck (in kleinen Würfeln)
  - 75 g Toastbrot
  - 450 g Schweinehackfleisch
  - 1 Ei (Kl. M)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 4 kleine feste Birnen
  - 8 Platten TK-Blätterteig (à 12 x 12 cm; aufgetaut)
  - 1 Eigelb (Kl. M)
  - 2 El Schlagsahne
- Außerdem: 4 ofenfeste Backformen (9 cm Ø, 8 cm hoch), Apfelausstecher

**1.** Backformen mit etwas Butter fetten. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Schalotten, Thymian und Maronen klein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und darin Speck, Schalotten, Thymian und Maronen bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.

**2.** Toastbrot entrinden, grob zerzupfen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Hack, Ei, Schalottenmischung, 1 TL Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gründlich verkneten.

**3.** Birnen waschen, die Enden mit Stiel abschneiden und aufheben. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Birnen am Blütenansatz 1–2 cm gerade abschneiden. Birnenöffnungen jeweils mit etwas Hackfleischmischung füllen, dann die Birnenenden mit Stiel wieder auf die Birnen setzen.

**4.** 4 Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils ca. 19 x 19 cm groß ausrollen. Je 1 ausgerollte Teigplatte in eine vorbereitete Backform geben, sodass der Teig rundum deutlich überhängt. Etwas Hackfleischmischung hineinfüllen, je 1 Birne daraufsetzen und rundherum mit Hack verschließen. Die Birne sollte jeweils 2–3 cm über den Rand der Form herausschauen. Für die Deckel die restlichen Blätterteigplatten auf der bemehlten Arbeitsfläche je 13 x 13 cm groß ausrollen. Mittig jeweils ein Loch (ca. 4 cm Ø) ausstechen, durch das eine Birne passt. Eigelb und Sahne verquirlen, den überstehenden Blätterteigrand damit bestreichen, Blätterteigdeckel daraufsetzen und mit dem Teigrand zusammendrücken. Überstehenden Teig mit einer Schere rundum abschneiden, dabei sollte der Teig ca. 2 cm über dem Formrand stehen.

**5.** Formen locker mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf einem Ofenrost auf dem Backofenboden 20 Minuten backen.

**6.** Pies rundum mit restlicher Ei-Sahne-Mischung bestreichen und auf der untersten Schiene weitere 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Backzeit 35 Minuten

**PRO STÜCK** 32 g E, 60 g F, 64 g KH = 966 kcal (4043 kJ)





**„Reife Birnen der Sorte  
Forelle, Conference  
oder Williams Christ  
sind herrlich  
aromatisch und eignen  
sich bestens.“**

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

Prince William und seine  
Kate, der brave Duke und  
die perfekte Duchess of  
Cambridge, bekommen  
natürlich was Kleines



## Winterwurzel-Pie mit Cranberry-Sauce

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 40 ml Milch
  - 110 g Butterschmalz plus etwas mehr für die Form
  - 350 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - Salz
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 350 g Knollensellerie
  - 300 g Petersilienwurzel
  - 300 g Pastinaken
  - 1 Zweig Rosmarin
  - 2 Schalotten
  - 250 ml Schlagsahne
  - 250 ml Gemüsebrühe
  - 3 Tl Worcestershiresauce
  - Pfeffer
  - 80 g mittelalter Ziegengouda
  - 2 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
  - 50 ml Orangensaft
  - 120 g brauner Zucker
  - 100 ml Rotwein
  - ¼ Tl gemahlener Zimt
  - 300 g TK-Cranberrys
- Außerdem: ovale Auflaufform (33x23x5 cm)

**1.** Milch, 40 ml Wasser und 100 g Butterschmalz in einem Topf aufkochen, bis das Butterschmalz geschmolzen ist. 340 g Mehl, 1 Tl Salz und 1 Ei in eine Schüssel geben. Heiße Milchmischung zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Teig aus der Schüssel nehmen, zu einer Kugel formen, flach drücken, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen Sellerie, Petersilienwurzeln und Pastinaken erst schälen, dann klein würfeln. Rosmarinnadeln abzupfen, hacken.

**3.** Schalotten fein würfeln und in einem Topf im restlichen Butterschmalz glasig dünsten. Sellerie, Petersilienwurzeln, Pastinaken und Rosmarin zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit restlichem Mehl (10 g) bestäuben und kurz weiterdünsten. Gemüsebrühe, Sahne, Worcestershiresauce, Salz und ½ Tl Pfeffer zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Käse grob raspeln und unter das Gemüse mischen. Vom Herd ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Auflaufform mit Butter fetten und dünn mit Mehl ausstreuen. Etwas mehr als die Hälfte des Teigs oval, passend zur Form, ausrollen. In die vorbereitete Form legen, einen Rand formen und das Gemüse einfüllen. Restlichen Teig passend oval ausrollen, auf die Füllung legen und die Ränder zusammendrücken. Restliches Ei verquirlen und den Teigdeckel damit bepinseln. In die Mitte ein 2 cm großes Kreuz schneiden. Die so entstandenen Ecken aufklappen und auf den Teig drücken. Pie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) reduzieren und ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**5.** Inzwischen Orangenschale, Orangensaft, braunen Zucker, Rotwein, Zimt und Cranberrys in einem Topf zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Zum Pie servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 30 Minuten plus Backzeit 35 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 30 g F, 61 g KH = 596 kcal (2498 kJ)





**„Wenn's schnell gehen soll,  
ersetzt man die  
Cranberry-Sauce durch  
fertiges Preiselbeerkompott.“**

»e&t-Köchin« Hege Marie Köster



Fürstlich vegetarisch  
für Charles, den Pflanzen-  
flüsterer und Prince of  
Wales: mit Petersilie,  
Pastinake und Sellerie,  
fein abgeschmeckt mit  
Worcestershiresauce







KAPITEL 6

# *Herzhafe Muffins*

---

Kürbis-Muffins

Tomaten-Muffins

Spanische Muffins

Quark-Zucchini-Muffins

Käse-Schinken-Muffins



# Kleine Giganten

Schön handlich und hübsch anzusehen – Muffins sind doch immer wieder eine Freude. Und mit Kürbis, Chorizo oder Bergkäse eine herzhafte Überraschung, die bei allen gut ankommt

## Kürbis-Muffins

\* EINFACH

Für 12 Stück

- 350 g Hokkaido-Kürbis
  - 75 g gekochter Schinken (in Scheiben)
  - 150 g Mehl
  - 2 TL Backpulver
  - 80 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 200 g Schmand
  - Salz
  - Pfeffer
  - 12 Stiele Thymian
- Außerdem: 12 Muffin-Papierförmchen, 12er-Muffin-Backblech

1. Die Mulden des Muffin-Backblechs mit Papierförmchen auslegen. Kürbis putzen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Schinken in kleine Würfel schneiden. Geraspelten Kürbis und Schinkenwürfel in einer Schüssel mit Mehl und Backpulver mischen.
2. Die Hälfte des Parmesans, Eier, Schmand, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben, verrühren und unter die Kürbismischung rühren.
3. Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen, mit je 1 Stiel Thymian belegen, mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen, anschließend lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO STÜCK** 6 g E, 7 g F, 13 g KH = 147 kcal (616 kJ)







Sonnig: Hokkaido gibt die schöne Farbe, Schinken, Parmesan und Thymian sorgen für ein würziges Aroma



## Tomaten-Muffins

★ EINFACH

Für 12 Stück

- 9 El Olivenöl
- 24 Kirschtomaten
- 75 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 Zweig Rosmarin
- 10 Stiele Thymian
- 30 g getrocknete Soft-Tomaten
- 300 g Mehl
- 2 Tl Backpulver
- 250 g Magerquark
- 75 g Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 12 dünne Scheiben Parmaschinken (ca. 120 g)

Außerdem: 12er-Muffin-Backblech

1. Die Mulden des Muffin-Backblechs mit 1 El Öl fetten.

2. Kirschtomaten waschen, halbieren. Rosmarinnadeln vom Zweig, Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Getrocknete Soft-Tomaten in kleine Würfel schneiden. Käse, Kräuter und Soft-Tomaten mischen. Die Hälfte der Mischung beiseitestellen, restliche mit Mehl und Backpulver vermischen.

3. Restliches Öl, Quark, Milch und Eier verrühren. Mehlmischung mit einem Schneebesen unterrühren.

4. Jede Mulde des Muffin-Backblechs am Rand mit je 1 Scheibe Parmaschinken auslegen und die Hälfte des Teigs gleichmäßig auf die 12 Mulden verteilen. Die Hälfte der Kirschtomaten gleichmäßig darauf verteilen, mit restlichem Teig bedecken, restliche Kirschtomaten in den Teig drücken. Gleichmäßig mit der restlichen Parmesan-Mischung bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen, anschließend lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO STÜCK** 11 g E, 13 g F, 20 g KH = 251 kcal (1052 kJ)





**„Noch kräftiger  
schmecken die Tomaten-  
Muffins, wenn Sie Tiroler  
Speck statt Parmaschinken  
verwenden.“**

Marion Heidegger »e&t-Köchin«



Herrlich saftig und  
tomatig. Und noch dazu  
mit Knusperschinken  
umwickelt – die  
werden der Hit auf Ihrer  
nächsten Party sein



## Spanische Muffins

Mit Manchego und Chorizo kommt Urlaubsfeeling auf. Olé!



**„Damit die Muffins schön luftig und locker sind, wird der Teig nur kurz gerührt, sodass er gerade eben vermischt ist.“**

»e&t-Köchin« Marion Heidegger





## Spanische Muffins

\* EINFACH

Für 12 Stück

- 4 El Olivenöl
- 100 g junger Manchego
- 100 g Chorizo
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- 250 g Mehl
- 3 gehäufte TI Backpulver
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 ml Buttermilch

Außerdem: eventuell 12 Muffin-Papierförmchen, 12er-Muffin-Backblech

**1.** Die Mulden des Muffin-Backblechs mit 1 El Öl fetten oder mit Papierförmchen auslegen.

**2.** Manchego fein raspeln. Chorizo häuten und in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mehl, Backpulver, 1 TI Salz, je  $\frac{3}{4}$  vom Manchego und von der Chorizo sowie Petersilie und Thymian mischen.

**3.** Ei, Buttermilch und restliches Olivenöl verrühren, zur Mehlmischung geben und mit einem Kochlöffel gleichmäßig unterrühren. Teig in das vorbereitete Muffin-Backblech füllen, mit restlichem Käse und restlicher Chorizo gleichmäßig bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen, anschließend lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 9 g F, 16 g KH = 175 kcal (734 kJ)

## Quark-Zucchini-Muffins

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 290 g Mehl
- 4 TI Backpulver
- 50 g Pecorino
- 50 g Bergkäse
- 100 g Zucchini
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 3 Eier (Kl. M)
- 130 g Butter (sehr weich)
- 200 g Magerquark
- 130 ml Milch
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: 12 Muffin-Papierförmchen, 12er-Muffin-Backblech

**1.** Die Mulden des Muffin-Backblechs mit Papierförmchen auslegen.

**2.** Mehl und Backpulver mischen. Pecorino und Bergkäse fein reiben und mischen. Zucchini putzen und grob raspeln. Oliven halbieren.

**3.** 80 g Käsemischung, Eier, Butter, Quark, Milch,  $\frac{1}{2}$  TI Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Mehlmischung unterrühren. Zucchini und Oliven mit einem Kochlöffel unterrühren.

**4.** Teig gleichmäßig auf die Papierförmchen verteilen und mit restlicher Käsemischung bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) vorheizen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen, anschließend lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO STÜCK** 9 g E, 14 g F, 19 g KH = 250 kcal (1046 kJ)

## Quark-Zucchini-Muffins

Pecorino und Bergkäse verhelfen den handlichen Kleinen zu großem Geschmack



## Käse-Schinken-Muffins

★ EINFACH

Für 12 Stück

- 150 g Bergkäse
- 100 g Möhren
- 100 g gekochter Schinken  
(in Scheiben)
- ½ Bund Schnittlauch
- 250 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- 90 g Butter (flüssig)
- 180 ml Milch
- 1 Ei (Kl. M)

Außerdem: 12 Muffin-Papierförmchen,  
12er-Muffin-Backblech

1. Die Mulden des Muffin-Backblechs mit Papierförmchen auslegen.

2. Käse fein raspeln. Möhren schälen und grob raspeln. Schinken 5 mm groß würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3. Möhren, 100 g Käse, 80 g Schinken, Schnittlauch, Mehl, Backpulver, ½ TL Salz und Pfeffer mischen.

4. Butter, Milch und Ei verrühren. Mehlmischung mit einem Kochlöffel unterrühren. Teig in die Förmchen füllen, restlichen Käse und Schinken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf einem Ofenrost auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen.

5. Muffins 2 Minuten in der Form ruhen lassen, herausnehmen und nach Belieben kalt oder warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO STÜCK** 8 g E, 11 g F, 17 g KH =  
208 kcal (875 kJ)

Der Klassiker unter den herzhaften Muffins schmeckt durch Möhren im Teig noch frischer und saftiger



# essen & trinken SPEZIAL

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

**SITZ DER REDAKTION** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

**CHEFREDAKTEUR** JAN SPIELHAGEN

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**REDAKTIONSLEITUNG** ARABELLE STIEG, NADINE UHE

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**REDAKTION** BIRGIT HAMM, MITARBEIT ANTJE KLEIN

**LAYOUT** KATRIN FALK, THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE, JOSÉ BLANCO

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

**PUBLISHING MANAGER** SINA HILKER

**PUBLISHING MANAGERIN** SVENJA HOTOP-UFFMANN

**VERTRIEB** DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** MARTIN JANNKE

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL** ARNE ZIMMER,  
AD ALLIANCE GMBH,  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG.  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.  
INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

**MARKETING** RENATE ZASTROW

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

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

**REDAKTION** CHRISTINE NIELAND (LTG.),  
BERENICE EULENBURG, SEBASTIAN KAGERER,  
JENNY KIEFER, INA LASARZIK,  
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ,  
JUDITH OTTERSACH

**VERANTWORTLICH FÜR DEN  
REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

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

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

**DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG**

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

**FOTOS**  
Jorma Gottwald

**REZEPTE**  
Friedericke Fänger, Anne Haupt, Marion Heidegger, Marcel Stut

**STYLING**  
Dorthe Schenk







KAPITEL 7

# *Strudel*

---


Kartoffel-Räucherfisch-Strudel

Krautschnecken

Butternuss-Porree-Strudel

Grünkohlstrudel





Nordische Umdrehungen:  
Räuchermakrele, Kartoffeln  
und Dill in dünner, knuspriger  
Strudelteighülle



# Gewollt, gerollt

Strudel gilt ja als ein bisschen schwierig. Aber wenn man dann merkt, wie schön elastisch sich der Teig mit den Handrücken ausziehen lässt, ist man begeistert – und auch ein wenig stolz. Also rein ins Vergnügen!

## Kartoffel-Räucherfisch-Strudel

**\*\* MITTELSCHWER**

Für 6 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele Dill
- 200 g Crème fraîche
- 1 geräucherte Makrele (ca. 350 g; ausgelöst)
- 3 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 50 g Butter (flüssig)

**1.** Kartoffeln waschen und ungeschält in einem Topf mit Salzwasser und den Lorbeerblättern 25–30 Minuten garen.

**2.** Für den Strudelteig Mehl, 1 Prise Salz, 4 El Öl und 150 ml Wasser erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, mit restlichem Öl bestreichen, auf einen Teller legen und unter einem heißen Topf ruhen lassen: Dazu etwas Wasser in einem Topf aufkochen, ausgießen und den Topf über den Teig stülpen. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Vollständig abkühlen lassen.

**4.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und nur das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffeln 1 cm groß würfeln. Makrele grob zerzupfen. Alles mit Crème fraîche mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Füllung beiseitestellen.

**5.** Den Strudelteig auf einem gleichmäßig bemehlten Küchentuch flach drücken und dünn ausrollen. Teig mit bemehlten Händen anheben und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60x60 cm ausziehen. Dickere Teigränder abschneiden. Teig mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen.

**6.** Die Füllung auf dem unteren Teigviertel verteilen, dabei seitlich je einen 3 cm breiten Rand lassen, dann die Seiten über die Füllung klappen. Den Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und mit der Öffnung nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. Den Strudel mit der restlichen Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Strudel kurz ruhen lassen, in dicke Scheiben schneiden und servieren. Dazu passen Joghurt und Salat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Ruhezeit  
mindestens 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 33 g F, 62 g KH = 627 kcal (2629 kJ)



Zur Schnecke gemacht:  
Mit Käse, Kraut und  
Kümmel kommen die  
Strudelstücke knusprig  
aus dem Bräter







## Krautschnecken

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 14 Stück

- 320 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 9 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 Zwiebeln
- 80 g Butter
- 2 Pk. 3-Minuten-Sauerkraut (à 425 g Füllmenge)
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 1 Tl Kümmelsaat
- 50 g Bergkäse
- 1 El Schnittlauchröllchen

Außerdem: gusseiserner Bräter (30 cm Ø)

**1.** 300 g Mehl, 1 Prise Salz, 4 El Öl und 150 ml Wasser erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit 1 El Öl bestreichen, auf einen Teller legen und unter einem heißen Topf ruhen lassen: Dazu etwas Wasser in einem Topf aufkochen, ausgießen und den Topf über den Teig stülpen. Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Zwiebeln in feine Würfel schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln glasig

dünsten. Sauerkraut gut ausdrücken und kurz mitdünsten. Mit restlichem Mehl bestäuben und unterrühren. Sahne zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 8 Minuten schmoren. Lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Gusseisernen Bräter mit 20 g Butter fetten und mit etwas Salz und dem Kümmel austreuen.

**4.** Strudelteig auf einem gleichmäßig bemehlten Küchentuch flach drücken, dünn ausrollen, mit bemehlten Händen hochheben und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60x60 cm ausziehen, dickere Ränder abschneiden.

**5.** Käse grob raspeln und unter das Sauerkraut mischen. Sauerkraut auf  $\frac{2}{3}$  des Teigs verteilen, dabei rechts und links einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Rand über die Füllung klappen, dann den Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und in 14 Scheiben schneiden. Die Scheiben mit den Schnittflächen nach oben in den vorbereiteten Bräter setzen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 2–3, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen. Krautschnecken mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Ruhezeit mindestens 30 Minuten

**PRO STÜCK** 4 g E, 16 g F, 18 g KH = 246 kcal (1029 kJ)





## Butternuss-Porree-Strudel

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 650 g Butternusskürbis
- 1 kleiner säuerlicher Apfel (z.B. Elstar)
- 1 El Zitronensaft
- 100 g gegarte Maronen (vakuumiert)
- 200 g Porree
- 2 Zwiebeln
- 90 g Butter (kalt; in Stücken)
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 40 g Semmelbrösel
- 8 Blätter Strudelteig (40 x 40 cm; aus dem Kühlregal; ersatzweise Filoteig aus dem Kühlregal)
- Mehl zum Bearbeiten
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 3 El Milch
- 3 Schalotten
- 1 Tl Honig
- 2 El Aceto balsamico
- 100 ml roter Portwein
- 250 ml Kirschsafft
- 150 ml Gemüsefond
- 2 Tl Speisestärke

1. Kürbis und Apfel schälen, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Apfel mit Zitronensaft mischen. Maronen grob hacken.

2. Porree putzen, längs halbieren und sorgfältig waschen. Abtropfen lassen und nur das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Halbringe schneiden. Zwiebeln fein würfeln.

3. In einem Topf 20 g Butter und 2 El Öl erhitzen, darin Porree und Zwiebeln kurz andünsten und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten garen. Kürbis zugeben und 6 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4. Apfel, Maronen und Semmelbrösel unter das Gemüse mischen und lauwarm abkühlen lassen. 50 g Butter in einem Topf zerlassen und abkühlen lassen.

5. 1 Strudelteigblatt auf ein bemehltes Küchentuch legen, mit etwas zerlassener Butter bestreichen. 1 weiteres Blatt darauflegen, mit etwas Butter bestreichen. ¼ der Füllung auf der unteren Hälfte der Blätter verteilen. Die seitlichen Ränder über die Füllung klappen, dann den Strudel mithilfe des Küchentuchs nicht zu straff aufrollen (damit der Strudel beim Backen nicht platzt). Strudel mit der Öffnung nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf die Weise 3 weitere Strudel herstellen und nebeneinander aufs Blech legen..

6. Eigelb und Milch verquirlen, die Strudel damit dünn bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

7. Inzwischen Schalotten fein würfeln. In einem Topf mit restlichem Öl glasig dünsten. Honig, Balsamico, Portwein, 200 ml Kirschsafft und Fond zugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren.

8. Speisestärke mit restlichem Kirschsafft glatt rühren, zur Sauce geben und unter Rühren aufkochen. Restliche Butterstücke nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Strudel kurz ruhen lassen und mit der Kirschsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 34 g F, 84 g KH = 726 kcal (3046 kJ)



Herrlich herbstlich mit  
Maronen, Äpfeln, Portwein.  
Und herrlich einfach – mit  
Teig aus dem Kühlregal





## Grünkohlstrudel

★★ MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 200 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 250 g Grünkohl
- 200 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 El Butterschmalz
- Pfeffer
- 50 g Butter (flüssig)
- 100 g Kasseler-Aufschnitt (in Scheiben)
- 1 Ei (Kl. M)
- 10 g körniger Senf
- 20 g Weißweinessig
- ½ Bund Schnittlauch
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Majoran
- 150 g Crème fraîche

**1.** Mehl, 1 Prise Salz, 3 El Öl, Eigelb und 125 ml Wasser erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit 1 El Öl bestreichen. In Klarsichtfolie wickeln und bei Zimmertemperatur 2 Stunden ruhen lassen.

**2.** Inzwischen Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

**3.** Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Grünkohl, Möhren

und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. 100 ml Wasser zugießen und das Gemüse zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.


**4.** Strudelteig auf einem gleichmäßig bemehlten großen Küchentuch dünn ausrollen (50x40 cm), nach Bedarf mit bemehlten Händen nachhelfen und den Teig mit den Handrücken dünner ziehen. Strudelteig mit der Hälfte der flüssigen Butter bestreichen, Kasseler-Aufschnitt auf das untere Viertel der langen Seite legen und die abgekühlte Grünkohlfüllung darauf verteilen. Die Seiten über die Füllung klappen und ebenfalls mit flüssiger Butter bestreichen. Strudelteig mithilfe des Küchentuchs fest aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Strudel mit restlicher Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen.

**5.** Ei, Senf und Essig in ein hohes schmales Gefäß geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Dabei das restliche Öl (160 ml) erst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl zugeben und so lange weiterpürieren, bis eine glatte Mayonnaise entstanden ist. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilien- und Majoranblättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Crème fraîche und Kräuter unter die Mayonnaise mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Strudel kurz ruhen lassen und mit der Kräuter-Mayonnaise servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Ruhezeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 18 g E, 80 g F, 64 g KH = 1089 kcal (4561 kJ)





**„Der Strudel schmeckt  
außerhalb der  
Grünkohl-Saison auch  
sehr gut mit Wirsing.“**

»e&t«-Koch Marcel Stut

Rollendes Winterwunder:  
kräftig, deftig mit Kasseler  
und Kartoffeln, dazu gibt's  
eine üppige Kräuter-Mayo







## KAPITEL 8

# *Pizza & Calzone*

---

Deep-Pan-Pizza

Kartoffel-Pizza mit Tomaten-Salsa

Monster-Calzone

Scharfe Pizza mit Avocado

Kürbis-Pizza mit Speck

Calzone mit Salsiccia und Büffelmozzarella

Polenta-Pizza mit Pilzen

Blumenkohl-Pizza mit Erbsen-Pesto





So liebt man Pizza  
in Chicago: mit dickem  
Boden und reichlich  
tomatig-käsigem Belag





# Die kommen groß raus

Italiens flachster Exportschlager hat Liebhaber auf der ganzen Welt. Wir backen Pizza mit Avocado, mit Kürbis, Speck und Blumenkohl – und als Monster-Calzone

## Deep-Pan-Pizza

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- Zucker
- 1 TI Trockenhefe
- 500 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 8–10 El Olivenöl plus etwas mehr für die Form
- Salz
- 2 Stiele Oregano
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- Pfeffer
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g; in Scheiben)
- 6 Stiele Basilikum

Außerdem: Pizza-Form (30 cm Ø)

1. 270 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Zucker, Hefe, Mehl, 2 El Öl und 1 TI Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit Klarsichtfolie oder einem Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Oreganoblättchen von den Stielen abzupfen. Tomaten, 1 TI Zucker, ½ TI Salz, Pfeffer, Oregano und 2 El Öl mit dem Schneidstab fein pürieren.

3. Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der mittleren Schiene auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Pizza-Form mit Öl fetten und mit Mehl bestäuben, überschüssiges Mehl abklopfen.

4. Den Teig halbieren und zu 2 Kugeln formen. 1 Kugel auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (32 cm Ø). In die Form legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit 1 El Öl bestreichen und auf der mittleren Schiene 5 Minuten vorbacken.

5. Dann mit der Hälfte der Tomatensauce bestreichen, mit der Hälfte des Mozzarellas belegen, mit 1–2 El Öl beträufeln. Auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten fertig backen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pizza aus der Form lösen, mit der Hälfte des Basilikums bestreuen und servieren. Form säubern, erneut fetten, mit Mehl bestäuben und die zweite Pizza ebenso backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde  
plus Backzeit ca. 35 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 41 g F, 99 g KH = 890 kcal (3727 kJ)



## Kartoffel-Pizza mit Tomaten-Salsa

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- Zucker
- 15 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 6 El Olivenöl plus etwas mehr zum Fetten
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 100 g Crème fraîche
- 8 Sardellenfilets (in Öl; abgetropft)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Tomaten
- 50 g grüne Oliven (entsteint)
- 3 El Weißweinessig

**1.** 140 ml lauwarmes Wasser, 1 TI Zucker, Hefe, Mehl, 1 El Öl und ½ TI Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit Klarsichtfolie oder einem Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, mit dem Knoblauch zusammen fein hacken. Kartoffeln schälen und auf einer Vierkantreibe grob raffeln. In einem Sieb gut ausdrücken. 3 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Knoblauchmischung bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**4.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und auf ein Stück Backpapier geben. Mit Crème fraîche bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelmischung und Sardellenfilets darauf verteilen. Pizza mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen und 20–25 Minuten backen.


**5.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln. Zusammen mit Oliven, Weißweinessig und restlichem Öl im Blitzhacker grob zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit der Tomaten-Salsa beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Backzeit 25 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 52 g F, 136 g KH = 1159 kcal (4853 kJ)








Kartoffeln und  
Sardellen warten  
auf dem Teig – die  
Tomaten kommen  
diesmal später





Dieses beängstigend  
gut gefüllte Monster ist  
mit beherzten Bissen  
einfach zu erledigen





## Monster-Calzone

### ★ EINFACH

Für 4 Portionen

- Zucker
- 20 g frische Hefe
- 500 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 3 El Olivenöl
- Salz
- 120 g mittelalter Gouda
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g Füllmenge)
- Pfeffer
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 Kugel Büffelmozzarella (125 g)
- 200 g Brokkoli
- 3 Zwiebeln
- 120 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)

**1.** 270 ml lauwarmes Wasser, ½ Tl Zucker, Hefe, Mehl, Öl und 1 Tl Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Klarsichtfolie oder einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Gouda grob reiben. Tomaten in einen Topf geben, mit ½ Tl Salz, ¼ Tl Zucker, 2 Prisen Pfeffer

und Oregano würzen. 10–15 Minuten offen einkochen lassen. Dann mit dem Schneidstab fein pürieren und abkühlen lassen.

**3.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der untersten Schiene auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) vorheizen.

**4.** Mozzarella grob zerzupfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

**5.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche oval (ca. 50x40 cm) ausrollen und auf ein Backpapier legen. Eine Teighälfte mit ¾ der Tomatensauce, dem Mozzarella, der Hälfte vom Gouda, Brokkoli, Zwiebeln und Schinken belegen. Andere Teigseite mithilfe des Backpapiers über die belegte Hälfte klappen. Teigrand etwas nach innen einrollen und festdrücken.

**6.** Calzone mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen, mit restlicher Tomatensauce bestreichen, mit restlichem Gouda bestreuen und 45 Minuten backen, nach 20 Minuten Backzeit mit Alufolie abdecken. Calzone heiß servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Gar- und Backzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 35 g E, 26 g F, 99 g KH = 806 kcal (3378 kJ)



Schön würzig-scharf mit Mett und roter Pfefferschote. Dazu ein erfrischendes Avocado-Häckerle

## Scharfe Pizza mit Avocado

★ EINFACH

Für 2 Portionen

- 4 El Olivenöl
- Zucker
- 15 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 80 g mittelalter Gouda
- 1 rote Pfefferschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 TI getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 150 g Mett (grob zerzupft)
- 1 Avocado
- 1 TI Limettensaft
- ½ TI Chiliflocken

1. 1 El Öl, 140 ml lauwarmes Wasser, ½ TI Zucker, Hefe, Mehl, und ½ TI Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit Klarsichtfolie oder feuchtem Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Gouda grob reiben. Pfefferschote und Zwiebel grob schneiden. Tomaten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Tomaten, Pfefferschote, Zwiebeln, Oregano, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und restliches Öl mit dem Schneidstab fein pürieren.

4. Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der 2. Schiene von unten auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

5. Teig halbieren und zu 2 Kugeln formen. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 22 cm Ø) und auf je ein Backpapier geben. Pizzen mit Tomatensauce, Gouda und Mett belegen. Eine Pizza mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen und 12–15 Minuten backen.

6. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Salz und Chiliflocken mischen. Die fertige Pizza mit der Hälfte der Avocadowürfel bestreuen und servieren. Mit der zweiten Pizza ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Backzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 56 g F, 109 g KH = 1151 kcal (4819 kJ)







Der Berg ruft!  
Diese Pizza ruft  
zurück: zünftig  
mit Kernöl, Kürbis  
und Speck







## Kürbis-Pizza mit Speck

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 2 El Olivenöl plus etwas mehr zum Fetten
- Zucker
- 1 Tl gemahlener Koriander
- 1 Tl Trockenhefe
- 500 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 150 g Crème fraîche
- 2 El Sahnemeerrettich
- 80 g Ziegengouda
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g Südtiroler Speck (in dünnen Scheiben)
- 50 g Kürbiskerne
- 2 El Kürbiskernöl

**1.** Eine große Schüssel leicht mit Öl fetten und zur Seite stellen. 250 ml lauwarmes Wasser, 1 Prise Zucker, Koriander, Hefe, Mehl, 2 El Öl und 1 Tl Salz in die vorbereitete Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrühreres (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit Klarsichtfolie oder einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Crème fraîche mit Meerrettich verrühren, mit Salz abschmecken und kalt stellen. Käse grob reiben, kalt stellen. Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Zwiebeln fein würfeln. Kürbis putzen, waschen, die Kerne und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Kürbis mit einem schweren Messer mittelfein schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

**3.** Teig halbieren, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche beide Hälften zu je einem runden Teigfladen (5 mm dick) ausrollen. Mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen und jeweils mit der Hälfte der Kürbis-Zwiebel-Mischung, des Specks und der Kürbiskerne belegen. Pizza mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen und 20–25 Minuten backen. Pizza mit der Hälfte des Käses bestreuen, mit 1 El Kürbiskernöl beträufeln und servieren. Mit der zweiten Pizza ebenso verfahren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Backzeit 50 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 44 g F, 107 g KH = 970 kcal (4063 kJ)



## Calzone mit Salsiccia und Büffelmozzarella

★ EINFACH

Für 4 Portionen

- 7 El Olivenöl
- Zucker
- 1 TI Trockenhefe
- 360 g Mehl (Type 550) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)
- 150 g Fenchel
- 1 kleine Zwiebel
- 30 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 30 g Kapern (abgetropft)
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Salsiccia (italienische Fenchelwurst)
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- 8 Blätter Salbei

**1.** 2 El Öl, 220 ml lauwarmes Wasser, 1 TI Zucker, Hefe, Mehl und 1 TI Salz in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit Klarsichtfolie oder einem feuchten Küchentuch abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Paprika waschen, vierteln, putzen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und auf der obersten Schiene unter dem Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis sich schwarze Blasen bilden. Paprikaviertel 10 Minuten mit einem

feuchten Küchentuch abdecken, dann häuten und in 1 cm große Würfel schneiden.

**3.** Parmesan fein reiben. Mozzarella fein würfeln und in einem Sieb abtropfen lassen. Fenchel waschen. Fenchel und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Tomaten, Kapern und Knoblauch zusammen fein hacken.

**4.** 4 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken, grob zerzupfen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Fenchel, Zwiebeln und Tomatenmischung zugeben und 5 Minuten mitgaren. Aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel umfüllen, Zitronenschale untermischen und abkühlen lassen.

**5.** Mozzarella und Paprika unter die abgekühlte Füllung mischen, mit Pfeffer abschmecken.

**6.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen.


**7.** Teig in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem 5 mm dicken Kreis ausrollen. Je ¼ der Füllung auf einer Hälfte eines Teigkreises verteilen, dabei den Rand frei lassen. Rand mit etwas Wasser bestreichen. Die andere Teighälfte über die Füllung klappen und den Rand fest andrücken. Den Teigdeckel mehrmals leicht einstechen und mit Parmesan bestreuen. So insgesamt 4 Calzone herstellen.

**8.** Calzone auf ein Backpapier legen und vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen. Salbeiblätter durch das restliche Olivenöl ziehen und darauflegen. Calzone 15 Minuten backen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 1 Stunde  
plus Backzeit 15 Minuten

**PRO PORTION** 34 g E, 56 g F, 75 g KH = 977 kcal (4092 kJ)





**„Sie können auch geröstete  
Paprikaschoten in Öl aus  
dem Glas verwenden –  
dann entfällt Schritt 2.“**

»e&t«-Koch Michele Wolken

Die kleinen Teiglinge  
sind randvoll getankt  
mit Fenchel, Paprika,  
Kapern und Salsiccia





Pilze, Parmesan und Polenta – typisch norditalienische Zutaten für die süditalienische Pizza



## Polenta-Pizza mit Pilzen

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 70 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 Schalotte (halbiert)
- 12 Stiele Thymian
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 El Sojasauce
- 1 Tl Rotweinessig
- 200 g Polenta
- Salz
- 200 g kleine Austernpilze
- 200 g kleine Kräuterseitlinge
- 30 ml Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Kugel Büffelmozzarella (125 g)
- 50 g Feldsalat (geputzt, gewaschen, trocken geschleudert)
- Pfeffer

**1.** Steinpilze in 1 l kochend heißem Wasser 20 Minuten einweichen. Parmesan fein reiben. Schalotte fein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**2.** Rote-Bete-Saft und Apfelsaft in einem hohen breiten Topf aufkochen und bei starker Hitze auf 50 ml einkochen lassen. Sojasauce und Essig unterrühren und abkühlen lassen.

**3.** Pilzwasser durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Pilze über dem aufgefangenen Einweichwasser ausdrücken, dann die Pilze fein hacken.

**4.** Pilze und Pilzwasser in einem Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen, mit Salz würzen und 10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren leise kochen lassen. 40 g Parmesan untermischen.

**5.** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Austernpilze und Kräuterseitlinge putzen und nicht zu fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Thymian 5 Minuten andünsten. Austernpilze und Kräuterseitlinge zugeben und etwa 5 Minuten hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann abkühlen lassen.

**6.** Mozzarella ca. 1 cm groß würfeln und in ein Sieb zum Abtropfen geben. Polenta auf dem vorbereiteten Backblech mit einem feuchten Teigschaber verstreichen (ca. 35x30x2 cm).

**7.** Die Hälfte vom restlichen Parmesan auf der Polenta verteilen, Pilze daraufgeben, Mozzarella darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Etwas Feldsalat auf die Pizza geben, mit der Rote-Bete-Reduktion beträufeln, mit restlichem Parmesan und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 30 Minuten plus Backzeit 20 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 20 g F, 46 g KH = 461 kcal (1932 kJ)



## Blumenkohl-Pizza mit Erbsen-Pesto

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g TK-Erbсен
- 50 g Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 180 ml Olivenöl plus etwas zum Fetten
- 2 El Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 80 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 500 g Blumenkohl
- 240 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Dose geschälte Tomaten (500 g Füllmenge)
- 1 Tl Chiliflocken
- 4 El Zitronensaft
- 6 kleine Artischocken (à ca. 80 g)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)

**1.** Für den Pesto Erbsen im Sieb unter fließend heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Basilikum von den Stielen abzupfen und 40 g grob schneiden. Mit 1 Knoblauchzehe, 120 ml Öl, Essig, 1½ Tl Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren und beiseitestellen.

**2.** Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Backpapier leicht fetten. Parmesan fein reiben. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Beides mit

Mandeln, Eiern, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine erneut gut durchmischen.

**3.** Teig auf dem vorbereiteten Backblech zu einem ca. 5 mm flachen Fladen drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

**4.** Restliche Knoblauchzehe fein hacken. In einem Topf in 2 El Olivenöl andünsten. Geschälte Tomaten zugeben, mit Salz und Chiliflocken würzen und 10–15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze offen einkochen lassen.

**5.** Zitronensaft mit 1 l kaltem Wasser in eine große Schüssel geben. Artischocken putzen, dabei die äußeren harten Blätter entfernen, oberes Drittel abschneiden, die Stiele auf ca. 5 cm kürzen und dünn schälen. Artischocken längs vierteln, das Heu entfernen, sofort kurz ins Zitronenwasser legen. Abgießen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

**6.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Sugo auf dem Pizzaboden verteilen. Artischocken, Kirschtomaten und Mozzarella darauf verteilen und 5–8 Minuten backen. Pizza mit 2–3 El Pesto beträufeln. Restliche Basilikumblätter darüberstreuen und restlichen Pesto dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Backzeit 35 Minuten  
**PRO PORTION** 39 g E, 93 g F, 19 g KH = 1142 kcal (4787 kJ)





Die Pizza für Low-Carb-Fans – und alle anderen: Der Blumenkohlboden schmeckt sensationell!









# *Brot & Aufstriche*

---

Pastinaken-  
Cheddar-Brot

Walnuss-Bier-Brot

Baguette d'Epi

Naan-Brot

Dünne Fladenbrote

Ciabatta-Brötchen

Kartoffelbrot

Maisbrot

Hähnchen-  
Brottaufstrich

Basilikum-  
Chili-Butter

Räucherlachs-Creme

Möhren-Cashew-  
Aufstrich

Tomatenbutter

Walnuss-  
Gorgonzola-Dip



Schön herzhaft und  
saftig – und obendrein  
noch schnell gemacht





# Es lebe die Vielfalt

Wir haben sie alle. Vom französischen Baguette bis zum rustikalen Walnuss-Bier-Brot. Und Brötchen? Haben wir auch. Wie Sie all diese Kracher belegen? Starten Sie doch mal mit unseren Dips und Aufstrichen

## Pastinaken-Cheddar-Brot

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 1 Brot (16 Scheiben)

- 50 g Cheddar
- 200 g Pastinaken
- 8 große Blätter Salbei
- 225 g Mehl (Type 550) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TI Backpulver
- 1 TI Salz
- 2 Eier (Kl. M)

**1.** Cheddar grob raspeln. Pastinaken schälen und grob raspeln, Salbei fein schneiden. Mehl, Backpulver, Salz, Cheddar, Pastinaken und Salbei mischen. Eier und 2 El Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten.

**2.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten, dann zu einem 25 cm langen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

**3.** Das Brot mit einem scharfen Messer der Länge nach 5 mm tief einschneiden und leicht mit Mehl bestäuben. Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Brot herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Garzeit 40 Minuten

**PRO SCHEIBE** 3 g E, 3 g F, 12 g KH = 86 kcal (360 kJ)



## Walnuss-Bier-Brot

★ EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 1 Brot (16 Scheiben)

- 75 g Walnusskerne
  - 350 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas mehr zum Bearbeiten
  - 75 g Roggenvollkornmehl
  - ¼ TI Trockenhefe
  - 2 TI Salz
  - 150 ml helles Bier
  - Öl (z. B. Maiskeimöl) zum Bestreichen
- Außerdem: runde Backform (24 cm Ø), gusseiserner Bräter mit Deckel (24 cm Ø)

**1.** Walnusskerne grob hacken, mit Dinkel- und Roggenmehl, Hefe und Salz in eine Schüssel geben. 200 ml lauwarmes Wasser und das Bier zugeben. Alles mit einem Kochlöffel zügig glatt rühren (der Teig ist recht weich). Bei Zimmertemperatur 18 Stunden gehen lassen.

**2.** Den weichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen von einer Seite zur anderen und von oben nach unten klappen. Diesen Vorgang 10- bis 15-mal wiederholen.

**3.** Runde Backform mit Backpapier auslegen und den Teig daraufgeben. Ein Stück Klarsichtfolie auf einer Seite mit Öl bestreichen, den Teig mit der geölten Folienseite nach unten abdecken und 2 Stunden gehen lassen.

**4.** Inzwischen den Backofen auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert). Gusseisernen Bräter mit Deckel auf ein Gitter auf der untersten Schiene in den Backofen stellen.

**5.** Folie vom Teig nehmen, Teigoberfläche mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und mit dem Backpapier in den heißen Bräter setzen. Deckel aufsetzen und 30 Minuten backen. Deckel vom Bräter nehmen und das Brot weitere 15 Minuten backen. Brot herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 45 Minuten plus Gehzeit 20 Stunden

**PRO SCHEIBE** 4 g E, 4 g F, 19 g KH = 134 kcal (567 kJ)

Schön kräftig und knusprig,  
mit Dinkel und Roggen –  
mit herzhaftem Belag ideal  
zum Abendbrot




## Hähnchen-Brotaufstrich

Was vom Tage übrig blieb: Aus gegartem Hähnchenfleisch, Apfel, Radieschen und Curry wird fix ein herzhafter Aufstrich.

Rezept Seite 130





A photograph of two long, braided baguettes resting on a dark, textured surface. The baguettes are golden-brown with a cracked, flour-dusted crust. They have a distinct braided pattern. A small, torn piece of the baguette is visible in the bottom right corner. A knife with a wooden handle is partially visible on the right side.

Sehr hübsch: Die  
Form des Baguettes  
erinnert an eine Ähre



## Tomatenbutter

Gute Grundlage: Die Butter mit getrockneten Tomaten ist die perfekte Basis für Käse.

Rezept Seite 132

## Baguette d'Epi

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 2 Baguettes (14 Scheiben)

- 10 g frische Hefe
- 1 El Zuckerrübensirup
- 450 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 70 g Roggenmehl (Type 1150)
- 8 g Salz

**1.** 310 ml Wasser, Hefe und Sirup in einer großen Schüssel verrühren. Weizenmehl, Roggenmehl und Salz zugeben und mit den Knethaken der Handrührers (oder der Küchenmaschine) 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche langsam aus der Schüssel gleiten lassen, mit bemehlten Händen leicht in Form drücken und mit dem Spatel in 2 gleich große Stücke teilen. Teigstücke von der breiteren Seite her zylinderförmig einrollen, dabei den umgeschlagenen Teig immer leicht andrücken. Rollen mit der Naht nach unten auf der Arbeitsfläche mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier belegen.


**3.** Teig ohne Druck mit den Händen zu ca. 38 cm langen Rollen formen und mit der Naht nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einer Schere alle 3–4 cm schräg tief einschneiden. Teigstücke je abwechselnd etwas nach rechts und links ziehen, sodass sie leicht versetzt liegen. Baguettes mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 230 Grad vorheizen (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert). 10 Minuten vor Ende der Gehzeit ein tiefes Backblech mit ca. 750 ml heißem Wasser füllen und auf der untersten Schiene mitheizen.

**4.** Die Baguettes auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Dann das tiefe Backblech entfernen und die Baguettes weitere 18–20 Minuten backen. Herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Gehzeit 1:45 Stunden

**PRO SCHEIBE** 4 g E, 4 g F, 19 g KH = 134 kcal (567 kJ)





Die Naans (unten) sind knusprig, die Fladen dagegen schön weich – beide passen toll zu indischen Currys

## Naan-Brot

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Stück

- 75 g Vollmilchjoghurt
- 3 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 250 g Mehl (Type 550)  
plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Tl Trockenhefe
- ½ Tl Backpulver
- ½ Tl Zucker
- 1 Tl Salz
- 25 g Butterschmalz (zerlassen)

**1.** Joghurt, Öl, 90 ml Wasser, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren. Mehl, Trockenhefe und Backpulver zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 3 Stunden gehen lassen.

**2.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 250 Grad vorheizen (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert).

**3.** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Nacheinander ovale Fladen (ca. 20 cm lang) ausrollen. Nacheinander je 3 Fladen auf ein Stück Backpapier legen, auf das heiße Backblech ziehen und 6–8 Minuten goldbraun backen. Naan-Brote auf ein Gitter geben, sofort mit Butterschmalz bestreichen und am besten noch warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Gehzeit 3 Stunden  
**PRO STÜCK** 5 g E, 10 g F, 34 g KH = 252 kcal (1058 kJ)



## Dünne Fladenbrote

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Stück

- 30 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 TI Salz
- 250 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 TI Backpulver
- 3 El Olivenöl
- 2 TI geschälte Sesamsaat
- 2 TI Schwarzkümmelsaat

**1.** Joghurt, 125 ml Wasser und 1 TI Salz in einer Schüssel verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verrühren. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, in 6 gleich große Stücke schneiden und jedes Teigstück so dünn wie möglich zu einem runden Fladen ausrollen. Teigoberflächen dünn mit Öl bestreichen, eine beschichtete Pfanne erhitzen und 1 Teigfladen zuerst auf der eingeölten Seite ca. 2 Minuten hellbraun backen. Die andere Fladenseite dünn mit Öl bestreichen, mit etwas Sesam und Schwarzkümmel bestreuen, mit einem Pfannenheber wenden und weitere 2 Minuten backen. Zwischen 2 Tellern warm halten. Restliche Teigfladen ebenso verarbeiten. Warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 7 g F, 34 g KH = 230 kcal (966 kJ)

## Möhren-Cashew-Aufstrich

Bollywood statt Butter: Cashewkerne, Kokosöl und Möhren bringen mit etwas Zitrone Exotik aufs Brot.

Rezept Seite 131





## Räucherlachs-Creme

Die angeln wir uns: Mit Crème fraîche, Estragon und Scharlotten trumpt der geräucherte Lachs so richtig auf.  
**Rezept Seite 131**

Außen knusprig, innen  
flauschig. Die schmecken  
morgens, mittags, abends



## Ciabatta-Brötchen

\* EINFACH, VEGAN

Für 12 Stück

- 20 g frische Hefe
- 500 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 El Salz
- 2 ½ El Olivenöl

**1.** Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, Salz und Öl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 12 Stunden (am besten über Nacht) gehen lassen.

**2.** Arbeitsfläche und den Teig großzügig mit Mehl bestäuben, den Teig sanft drücken und falten, sodass nicht allzu viel Luft aus ihm entweicht. Teig wieder in die Schüssel geben und erneut 1 Stunde gehen lassen. Inzwischen den Backofen mit eingescho-benem Backblech auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) vorheizen.

**3.** Den Teig vorsichtig in 12 Stücke teilen, zu Brötchen formen und auf ein Backpapier legen. Brötchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen und auf der untersten Schiene 25–30 Minuten backen, dabei die Brötchen immer wieder mit Wasser besprühen, damit sie innen saftig bleiben. Brötchen herausnehmen, auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit mindestens 13 Stunden

**PRO STÜCK** 5 g E, 3 g F, 31 g KH = 178 kcal (744 kJ)



## Kartoffelbrot

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 1 Brot (12 Scheiben)

- 650 g mehligkochende Kartoffeln
- 550 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 20 g frische Hefe
- 120 ml Milch (lauwarm)
- 1 TI Zucker
- Salz
- 3 El Olivenöl

1. Kartoffeln schrubben und ungeschält in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt 25–30 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und vollständig abkühlen lassen.

2. Kartoffeln in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mehl, Hefe, Milch, Zucker, 2 TI Salz und Öl zu den Kartoffeln geben. Alles mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

3. Ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Mehl bestäuben. Teig zu einem Brotlaib formen, auf das Backblech legen und mit Mehl bestäuben. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert). Eine hitzebeständige Schüssel mit ca. 500 ml heißem Wasser auf den Backofenboden stellen.

4. Brot auf der untersten Schiene 20 Minuten backen, Wasserschüssel entfernen und weitere 20–25 Minuten backen. Brot herausnehmen, auf einem Rost abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gar- und Backzeit 1:15 Minuten plus Gehzeit 2:30 Stunden

**PRO SCHEIBE** 6 g E, 3 g F, 43 g KH = 234 kcal (982 kJ)

*„Sie können die Kartoffeln für das Brot bereits am Vortag kochen, pellen und abgedeckt kühl stellen.“*

»e&t-Köchin« Marion Heidegger





## Walnuss- Gorgonzola-Dip

Mit Biss: Datteln und  
Walnüsse sorgen in diesem  
Aufstrich für Spannung.  
Rezept Seite 132

Die gekochten Kartoffeln  
geben dem Brot den  
besonderen Geschmack und  
machen es schön saftig



## Basilikum-Chili-Butter

Frisches Grün: Die Butter mit Basilikum ist leicht scharf und hat dank Erdnüssen Crunch.  
Rezept Seite 130

Mit Maismehl allein wäre das Brot eher krümelig, deshalb ist hier auch normales Mehl drin



*„Auch zwei Tage nach dem Backen  
schmeckt das Maisbrot noch sehr gut:  
Scheiben einfach leicht toasten.“*

»e&t-Koch« Kay-Henner Menge

## Maisbrot

★ EINFACH, VEGAN

Für 1 Brot (12 Scheiben)

- 20 g frische Hefe
  - 350 g Mehl (Type 550) plus  
etwas mehr zum Bearbeiten
  - 150 g Maismehl
  - ½ Tl Salz
  - 1 Tl Zucker
  - etwas Öl (z. B. Maiskeimöl)  
für die Form
- Außerdem: Kastenform  
(30 cm Länge)

**1.** Hefe in einer Schüssel zerbröseln und mit 280 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, Maismehl, Salz und Zucker zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Inzwischen Kastenform mit Öl einpinseln.

**2.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten. Zu einer Rolle formen, in die vorbereitete Kastenform geben und abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 225 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Eine hitzebeständige Schüssel mit ca. 500 ml heißem Wasser auf den Backofenboden stellen.

**3.** Das Brot mit etwas Wasser bestreichen, mit Mehl bestäuben und auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Brot aus dem Ofen herausnehmen, aus der Kastenform nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden

**PRO SCHEIBE** 4 g E, 1 g F, 31 g KH = 159 kcal (668 kJ)



## Hähnchen-Brottaufstrich

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 Bio-Eier (Kl. M)
- 100 g gegartes Hähnchenfleisch (ohne Haut)
- ½ Apfel
- 2 El Zitronensaft
- 5 Radieschen
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Delikatess-Mayonnaise
- 2 Tl Currypulver
- Salz
- Pfeffer

**1.** Eier anstechen, in 10 Minuten hart kochen, dann abschrecken und pellen. Eier klein hacken. Hähnchenfleisch sehr fein würfeln. Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Apfel fein würfeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden.

**2.** Mayonnaise und Curry verrühren. Eier, Hähnchen, Apfel, Radieschen und Schnittlauch untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aufstrich zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Aufstrich mit Schnittlauch anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 17g F, 7 g KH = 205 kcal (859 kJ)

## Basilikum-Chili-Butter

\* EINFACH GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

- 50 g geröstete und gesalzene Erdnusskerne
- 1 rote Chilischote
- 20 g Basilikum
- 3 Tl Bio-Limettenschale
- ½ Tl Salz
- 250 g Butter (zimmerwarm)

**1.** Erdnüsse fein hacken. Chilischote putzen, waschen und sehr fein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Erdnüsse, Chili, Basilikum, Limettenschale und Salz in einen Blitzhacker geben und zu einer hell-cremigen Masse verarbeiten.

**2.** Jeweils 1 Stück Alu- und Klarsichtfolie auslegen. Die Butter mittig als Strang auf der Klarsichtfolie verteilen. Die Folie über der Butter fest aufrollen, sodass keine Luft eingeschlossen bleibt. Dann die Rolle in Alufolie einwickeln und die Seiten wie ein Bonbon fest verschließen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 1 g E, 23 g F, 0 g KH = 217 kcal (909 kJ)

## Hähnchen-Brottaufstrich





## Räucherlachs-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Portionen

- 300 g Räucherlachs
- 150 ml Schlagsahne
- 40 g Schalotten
- 25 g Estragon
- 150 g Crème fraîche (kalt)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Lachs in grobe Stücke schneiden und 20 Minuten ins Gefrierfach legen. Sahne steif schlagen und kalt stellen. Schalotten in feine Würfel schneiden. In einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**2.** Lachs, Schalotten und Crème fraîche in 2 Portionen in einem Blitzhacker kurz pürieren. Mit dem Estragon in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig die Sahne unterheben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Kühlzeit 20 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 8 g F, 0 KH = 92 kcal (387 kJ)

## Möhren-Cashew-Aufstrich

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Möhren
- 20 g Kokosöl
- 50 g Cashewkerne
- ½ TI Currypulver
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TI Agavensirup
- 2 TI Zitronensaft
- ½ TI Salz
- ½ TI Pfeffer

**1.** Möhren schälen und grob raspeln. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Cashewkerne zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht rösten. Möhren zur Kokosöl-Cashew-Mischung geben und unter Rühren kurz andünsten.

**2.** Curry unterrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Noch 1-mal kurz aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Agavensirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren und alles mit dem Pürierstab zu einer geschmeidigen Masse pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Aufstrich abkühlen lassen, in Gläser füllen und kalt stellen. Im Kühlschrank ist der Möhren-Cashew-Aufstrich etwa 1 Woche haltbar.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

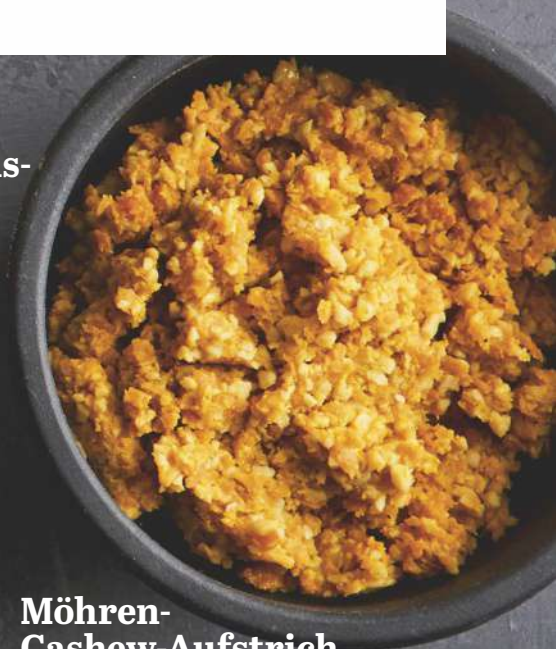
**PRO PORTION** 3 g E, 11 g F, 6 KH = 142 kcal (598 kJ)



**Basilikum-Chili-Butter**



**Räucherlachs-Creme**



**Möhren-Cashew-Aufstrich**



## Tomatenbutter

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 10 Portionen

- 120 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 250 g Butter (zimmerwarm)
- ½ TL Salz
- 1 TL Chiliflocken

1. Tomaten grob schneiden und mit dem Knoblauch im Blitzhacker zerkleinern. Butter, Salz und 1–2 TL Chiliflocken zugeben und alles zu einer hell-cremigen Masse verarbeiten.

2. Jeweils 1 Stück Alu- und Klarsichtfolie auslegen. Butter mittig als Strang auf der Klarsichtfolie verteilen. Folie über der Butter fest aufrollen, sodass keine Luft eingeschlossen bleibt. Die Rolle in Alufolie einwickeln und die Seiten wie ein Bonbon fest verschließen. Im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus  
Kühlzeit mindestens 1 Stunde

**PRO PORTION** 0 g E, 21 g F, 1 g KH =  
201 kcal (843 kJ)

## Walnuss-Gorgonzola-Dip

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g Walnusskerne
- 30 g getrocknete Datteln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 4–5 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- einige Spritzer Zitronensaft
- 50 g Gorgonzola (in Stücken)

1. Walnusskerne grob hacken. Datteln in feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen sehr fein schneiden.

2. Doppelrahmfrischkäse und 4–5 EL Milch mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gorgonzola, Walnusskerne, Datteln und Petersilie unter den Frischkäse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 25 g F, 7 g KH =  
301 kcal (1260 kJ)



Tomatenbutter

Walnuss-  
Gorgonzola-Dip



# EINFACH HAUSGEMACHT

Ihr Magazin für Haus und Küche

Köstliche und erprobte Alltagsrezepte

Besonderes für die Kaffeetafel



Praktische Haushaltstipps



**Alle 2 Monate neu!**

Direkt im Abo bestellen unter:

Tel. 02501/8014374 | [shop.einfachhausgemacht.de](http://shop.einfachhausgemacht.de)









## KAPITEL 10

# *Snacks*

---

Bärlauch-Kartoffel-Brötchen

Blätterteigteilchen mit Zucchini

Spinattaschen

Fladenbrot mit Hackfleisch (Pide)

Pizza-Brötchen mit Hack-Sauerkraut-Füllung

Pizza-Prötchen mit Spinatfüllung

Pikante Plätzchen



# Die gehen weg wie nichts

So ist das immer: Einer fängt an, dann gibt's kein Halten mehr. Und am Ende reißen Ihre Gäste Ihnen Hefeteilchen, pikante Plätzchen und Blätterteigecken aus der Hand. Sie sollten also groß denken!

## Bärlauch-Kartoffel-Brötchen

★ EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 250 g Kartoffeln
- 350 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 20 g Hefe
- 130 ml Buttermilch
- 50 g Pinienkerne
- 100 g Bärlauch (grob geschnitten)
- 80 g Butter (weich; in Stücken)
- Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M; verquirlt)

**1.** Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.

**2.** Ausgekühlte Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mehl, ½ TL Salz, 1 Prise Zucker, Hefe und Buttermilch zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite abkühlen lassen.

**4.** Bärlauch und geröstete Pinienkerne im Blitzhacker fein zerkleinern. Butter, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und kurz untermixen.

**5.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, auf bemehltem Backpapier ausrollen und mit Bärlauchbutter bestreichen, dabei rundum einen fingerbreiten Rand frei lassen. Teig mithilfe des Backpapiers von einer langen Seite her eng aufrollen, Rolle halbieren und in je 6 Stücke schneiden. Die Teigstücke nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, locker mit Backpapier abdecken und 25 Minuten gehen lassen.

**6.** Teigstücke mit verquirltem Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten backen. Auf dem Backblech lauwarm abkühlen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Gehzeit 1:25 Stunden plus Backzeit 15–18 Minuten

**PRO STÜCK** 5 g E, 8 g F, 26 g KH = 208 kcal (875 kJ)





Wir haben den saftigen  
Kartoffelteig mit  
Bärlauchbutter und  
Pinienkernen liebevoll  
zur Schnecke gemacht





## Blätterteigteilchen mit Zucchini

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8 Stück

- 8 Stiele Thymian
- 6 getrocknete Soft-Tomaten
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Zucchini
- Pfeffer
- 4 Platten TK-Blätterteig (rechteckig, à 75 g; aufgetaut)
- 200 g Feta-Käse

**1.** Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Soft-Tomaten grob in Stücke schneiden. Thymian und Tomaten zusammen mit den Sonnenblumenkernen im Blitzhacker grob zerkleinern.

**2.** Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Mit der Tomatenmischung mischen und mit Pfeffer würzen.

**3.** Blätterteigplatten quer halbieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Zucchini-Tomaten-Mischung gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Feta grob zerbröseln und darüberstreuen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 12–15 Minuten backen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO STÜCK** 8 g E, 16 g F, 16 g KH = 249 kcal (1045 kJ)



## Spinattaschen

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Stück

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Olivenöl
- 450 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 200 g Feta-Käse
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 TI getrockneter Oregano
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 6 Platten TK-Blätterteig (rechteckig, à 75 g; aufgetaut)

**1.** Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem breiten Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Spinat gut ausdrücken und 3 Minuten mitdünsten.

**2.** Feta zerbröseln und mit 2 Eiern, Oregano, Muskat, ½ TI Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Spinat unterrühren.

**3.** Spinatmischung jeweils auf die Hälfte jeder Teigplatte verteilen, dabei einen Rand von 2 cm frei lassen. Restliches Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und die Ränder damit bestreichen. Die freien Teighälften über die Füllung schlagen und die Ränder mit einer Gabel fest zudrücken. Blätterteigtaschen mit der Gabel einstechen und mit restlichem Ei dünn bestreichen.

**4.** Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO STÜCK** 16 g E, 33 g F, 31 g KH = 509 kcal (2135 kJ)





## Spinattaschen

Herzensgut: In diese lockeren Teigtaschen muss man einfach reinbeißen

## Blätterteigteilchen mit Zucchini

Blätter, die die Welt begeistern: Die Teilchen sind fix vegetarisch belegt und knuspern fein



Türkisch für Anfänger:  
Lockerer Hefeteig wird  
freestyle ausgerollt und  
lässig belegt. Großes Kino!





## Fladenbrot mit Hackfleisch (Pide)

**\*\* MITTELSCHWER**

Für 8 Stück

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g frische Hefe
- Zucker
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 4 rote Zwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 250 g Lammhackfleisch (ersatzweise Rinderhackfleisch)
- Pfeffer
- ½ TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI rosenscharfes Paprikapulver
- 100 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2 rote Pfefferschoten
- 1 Römersalatherz
- 1 TI Chiliflocken

**1.** Mehl, Hefe, ¼ TI Zucker, 125 ml lauwarmes Wasser, 2 El Öl und ½ TI Salz mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Inzwischen 2 Zwiebeln fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und darin das Hackfleisch rundum hellbraun braten. Dabei mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Zwiebelwürfel und Petersilie zugeben und kurz mitbraten. Alles lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Backofen mit eingeschobenem Backblech auf 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) vorheizen. Restliche Zwiebeln in dünne Ringe hobeln. Pfefferschoten waschen und in Ringe schneiden.

**4.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke nacheinander zu dünnen, länglichen Fladen ausrollen, je 4 Fladen auf ein Backpapier legen und mit je 1 TI Joghurt bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Hackmischung, Zwiebelringe und Pfefferschoten auf den Fladen verteilen, Fladen jeweils mithilfe des Backpapiers auf das heiße (!) Backblech ziehen und nacheinander auf der mittleren Schiene jeweils 10 Minuten backen.

**5.** Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Fladen mit Römersalat und Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Backzeit 20 Minuten  
**PRO STÜCK** 10 g E, 12 g F, 25 g KH = 252 kcal (1058 kJ)



## Pizza-Brötchen mit Spinatfüllung

Einfach mal die Kugel geben:  
lauwarme Hefebällchen mit Spinat,  
Sultanien und Pinienkernen



## Pizza-Brötchen mit Hack- Sauerkraut- Füllung

Greifen Sie zu – diese Brötchen  
haben es in sich und schnell  
mehr Fans, als Ihnen lieb ist





## Pizza-Brötchen mit Hack-Sauerkraut-Füllung

★ EINFACH

- Für 16 Stück
- 20 g frische Hefe
- Zucker
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 9 El Olivenöl
- Salz
- 80 g Champignons
- 1 Dose Sauerkraut (314 g Füllmenge)
- 50 g durchwachsener Speck (in Würfeln)
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 10 g Tomatenmark
- ½ TI edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 1 TI getrockneter Oregano
- 80 g Gouda (fein gerieben)
- grobes Salz

**1.** Hefe zerbröseln und mit ½ TI Zucker und 250 ml lauwarmem Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Mehl, 4 El Olivenöl und 1 TI Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Champignons putzen und grob schneiden. Sauerkraut im Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken.

**3.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Speckwürfel und Hackfleisch anbraten. Champignons zugeben und 2 Minuten mitbraten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und 2 Minuten mitbraten. Sauerkraut zur Hackmischung geben. Mit Salz, 1 TI Zucker, Pfeffer und Oregano würzen und untermischen. Lauwarm abkühlen lassen. Dann den Gouda untermischen

**4.** Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, 2 Rollen (à ca. 24 cm Länge) formen, in je 8 Stücke teilen und Teigstücke mit bemehlten Händen flach drücken. Je 1–2 TI der Hackmischung auf die Mitte der flachen Teigstücke geben, Seiten darüberschlagen, zu runden Brötchen formen und auf mit 2 Backpapier belegte Backbleche geben. 10 Minuten gehen lassen.

**5.** Brötchen mit restlichem Öl beträufeln und mit grobem Salz bestreuen. Nacheinander auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 18 Minuten backen und lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:25 Stunden plus Gehzeit 1:10 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 10 g F, 24 g KH = 230 kcal (964 kJ)

## Pizza-Brötchen mit Spinatfüllung

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 16 Stück

- 20 g frische Hefe
- Zucker
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 10 El Olivenöl
- Salz
- 250 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 1 Zwiebel
- 50 g Sultaninen
- 30 g Pinienkerne
- ½ TI gemahlener Kreuzkümmel
- Chiliflocken
- 40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- grobes Salz

**1.** Hefe zerbröseln und mit ½ TI Zucker und 250 ml lauwarmem Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Mehl, 4 El Olivenöl und 1 TI Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Spinat gut ausdrücken. Zwiebel würfeln. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat, Sultaninen und Pinienkerne zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen und lauwarm abkühlen lassen. Parmesan untermischen.

**3.** Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 2 Rollen (à ca. 24 cm Länge) formen. Rollen jeweils in 8 Stücke teilen und Teigstücke mit bemehlten Händen flach drücken. Je 1–2 TI der Spinatfüllung auf die Mitte der flachen Teigstücke geben, Seiten darüberschlagen, zu runden Brötchen formen, auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche geben und 10 Minuten gehen lassen.

**4.** Brötchen mit restlichem Öl beträufeln, mit grobem Salz und Chiliflocken bestreuen. Nacheinander auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 18 Minuten backen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Gehzeit 1:10 Stunden  
**PRO STÜCK** 5 g E, 8 g F, 26 g KH = 207 kcal (868 kJ)



## Pikante Plätzchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 40 Stück

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 100 g Butter (kalt; in Stücken)
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 El Sesamsaat
- 1 El Mohn
- 30 g italienischer Hartkäse  
(z. B. Parmesan; fein gerieben)

**1.** Mehl, Salz, Paprika, Butter und Eier erst mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine), dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. 2 Rollen (à 15 cm Länge) formen, in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Die Teigrollen in etwa 6 mm dicke Scheiben schneiden und auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche geben. Plätzchen dünn mit Wasser bpinseln und je ½ der Plätzchen mit Sesam, Mohn und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) nacheinander auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit  
mindestens 2 Stunden

**PRO STÜCK** 1 g E, 3 g F, 5 g KH = 55 kcal (230 kJ)

Runde Sache:  
erstklassige  
Weinbegleitung  
mit Parmesan,  
Sesam oder Mohn



Neu  
aus der  
Redaktion der  
**Landlust**



## Das Sonderheft mit den besten Rezepten für den Herbst

Mit Pilz-Spezial und wärmenden Rezepten für deftige Gulaschsuppe, saftiges Kürbisbrot, herzhafte Wirsingtarte, Trauben-Tiramisu und vieles mehr.

Jetzt im Handel oder direkt bestellen unter:  
[www.landlust.de/herbstkueche](http://www.landlust.de/herbstkueche)





# Rezeptverzeichnis

## Fleisch

Birnen-Hack-Pies .....	72
Calzone mit Salsiccia und Büffelmozzarella .....	108
Fladenbrot mit Hackfleisch (Pide) .....	141
Flammkuchen Hawaii .....	48
Focaccia, dünne .....	57
Gemüse-Quiche .....	14
Grünkohl-Flammkuchen .....	43
Grünkohlstrudel .....	94
Hackfleisch-Spinat-Tarte .....	126
Hähnchen-Brotaufstrich .....	130
Käse-Schinken-Muffins .....	84
Kürbis-Muffins .....	78
Kürbis-Pizza mit Speck .....	107
Monster-Calzone .....	103
Muffins, spanische .....	83
Pizza-Brötchen mit Hack-Sauerkraut-Füllung .....	143
Pizza, scharfe, mit Avocado .....	104
Porree-Flammkuchen .....	47
Rindfleisch-Pie .....	70
Tomaten-Muffins .....	80

## Fisch

Asia-Flammkuchen .....	52
Kartoffel-Pizza mit Tomaten-Salsa .....	100
Kartoffel-Räucherfisch-Strudel .....	89
Lachs-Tartelettes .....	21
Räucherlachs-Creme .....	131
Sfincione – sizilianischer Knusperkuchen .....	32

## Vegetarisch

Bärlauch-Kartoffel-Brötchen .....	136
Basilikum-Chili-Butter .....	130
Blätterteigteilchen mit Zucchini .....	138
Blumenkohl-Pizza mit Erbsen-Pesto .....	112
Butternuss-Porree-Strudel .....	92
Deep-Pan-Pizza .....	99
Flammkuchen mit Blumenkohl und Senfcreme .....	44

Flammkuchen mit Pilzen und Apfelhäckerle .....	51
Focaccia mit Gemüse und Fenchelsaat .....	60
Focaccia mit Kräuterseitlingen .....	58
Kartoffel-Quiche mit Dicken Bohnen .....	15
Krautschnecken .....	91
Kürbis-Gorgonzola-Flammkuchen .....	40
Kürbis-Käse-Tarte .....	16
Mangold-Tarte .....	22
Möhren-Cashew-Aufstrich .....	131
Möhren-Ziegenkäse-Kuchen .....	35
Oliven-Kräuter-Focacce .....	62
Pastinaken-Thymian-Tarte .....	36
Pizza-Brötchen mit Spinatfüllung .....	143
Plätzchen, pikante .....	144
Polenta-Pizza mit Pilzen .....	111
Quark-Zucchini-Muffins .....	83
Rauke-Pies, kleine .....	69
Rote-Bete-Quiche .....	25
Spaghetti-Quiche .....	18
Spinat-Pie .....	67
Spinattaschen .....	138
Tomatenbutter .....	132
Walnuss-Gorgonzola-Dip .....	132
Winterwurzel-Pie mit Cranberry-Sauce .....	74
Ziegenkäsekuchen mit Paprika .....	31
Zucchini-Quiche .....	10

## Brot

Baguette d'Epi .....	121
Ciabatta-Brötchen .....	125
Fladenbrote, dünne .....	123
Kartoffelbrot .....	126
Maisbrot .....	129
Naan-Brot .....	122
Pastinaken-Cheddar-Brot .....	117
Walnuss-Bier-Brot .....	118

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan



SICH WOHLFÜHLEN.  
ZUSAMMEN SEIN.  
DEN HERBST GENIESSEN.

*Mein Zuhause.*

JEDEN  
MONAT NEU

Die besten Ideen für ein  
schönes Leben Zuhause.  
Jetzt im Handel  
oder direkt

bestellen unter: 

 [livingathome.de/shop](https://livingathome.de/shop)





# Aus Liebe zum Kochen



Jeden Monat neu!

[www.essen-und-trinken.de/magazin](http://www.essen-und-trinken.de/magazin)