



# KOCH LÖFFEL

Nr.27



EXCLUSIVE

FOOD  
kiss



# INHALT

• WERTVOLLE KÜCHENTRICKS	S. 4-5	• TOLLE KOCH- UND BACKTIPPS	S. 26-27
• KNÄCKEBROT MIT AUFSTRICH	S. 6-7	• KURKUMA GNOCCHI MIT ZUCCINI	S. 28-29
• KARTOFFEL-TOPINAMBUR-RÖSTI	S. 8-9	• SCHOKO-TASSENKUCHEN	S. 30-31
• ONE-POT GEMÜSE MIT QUINOA	S. 10-11	• GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST	S. 32-33
• SPAGHETTI MIT ROTE LINSEN-PESTO	S. 12-13	• SÜSS-SAURE SCHNITZEL	S. 34-35
• TANDORI-FLAMMKUCHEN	S. 14-15	• GRÜNER OMBRE-SMOOTHIE	S. 36-37
• ZÜRICHER GESCHNETZELTES	S. 16-17	• HAFERFLOCKEN-BRATLINGE	S. 38-39
• ROTE BETE SALAT MIT FETA	S. 18-19	• TOMATEN-MUFFINS	S. 40-41
• KARTOFFELGULASCH	S. 20-21	• ITALIENISCHES EIER-BROT	S. 42-43
• PULLED SCHNITZEL-TACOS	S. 22-23	• ZUCCHINI-INVOLTINI	S. 44-45
• KNUSPRIGE AVOCADO-WEDGES	S. 24-25	• FENCHEL-KARTOFFELN AL FORNO	S. 46-47

ANZEIGE

Die leckersten Hefte!

**FOODkiss**  
exklusiv bei  
**Readly**





## Alles in Butter!

Schon mal Kräuterbutter selbst gemacht? Fix einige Gewürze untermischen, schon haben Sie leckeren Aufstrich fürs Knäckebrot (S. 6) oder Feines zum Fleisch. Was ist Ihr Lieblingsmix? Tomatenbutter mit Tomatenmark, Knobi und getrockneter Tomate? Orangenbutter mit O-Saft, Schalenabrieb und grünem Pfeffer? Auch Honig-Senf- oder Zitronen-Thymian-Butter sind wunderbar aromatisch. Experimentieren Sie!





## Avocado-Kern

Einen großen Teil der Avocado macht der Kern aus. Manche Menschen schwören darauf, ihn als Pulver oder gehackt/geröstet zu verwenden. Das soll antibakteriell und entzündungshemmend wirken. Eine Studie und belastbare Belege gibt es dafür momentan (noch) nicht. Also einfach mal ausprobieren!

## PASTA IM BACKOFEN AUFWÄRMEN

Aufläufe, Lasagne oder gefüllte Pasta wie Ravioli oder Cannelloni behalten Textur und Geschmack besser, wenn sie im Backofen aufgewärmt werden. Der liefert eine gleichmäßige Wärme und zaubert eine leicht knusprige Oberseite. Den Backofen auf ca. 180 C vorheizen. Dann die Pasta im heißen Ofen ca. 15–20 Min. backen. Soll z.B. Lasagne vor dem Austrocknen geschützt werden, mit Alufolie abdecken. Das Temperaturprüfen in der Mitte des Gerichts zeigt Ihnen, ob die Pasta auch gleichmäßig heiß ist.

## Cheesecake oder Käsekuchen?

Klassischer Käsekuchen wird mit Quark und Ei zubereitet und im Ofen gebacken. Beim Cheesecake gibt's die amerikanische Variante – mit Frischkäse und einer Art Sauerrahm. Den New Yorker Cheesecake etwa macht sein Sahneanteil besonders luftig. Gebacken wird teilweise in einer Art Wasserbad auf dem Ofenblech, es gibt aber auch Kühlschrank-Kuchen unter den Cheesecakes, die durch Gelatine oder Stärke ihre Festigkeit bekommen. Den Cheesecake-Boden bilden häufig zerbröselte Kekse. Käsekuchen hat dagegen meist einen Mürbteigboden oder seltener einen Hefeteigboden.

## Wer ist die Schnellste unter den Nudeln?

Was die Garzeiten von getrockneter Pasta angeht, gilt die Faustregel: Je kürzer und dünner die Nudeln, umso schneller sind sie gar. In dieser Hinsicht unschlagbar sind sehr dünnen Capellini (auch als Engelshaar bekannt), die je nach Hersteller in 2–4 Min. fertig sind. Auch Ramen oder Mie sind flotte Nudeln: Heißes Wasser daraufgeben, nach 4 Min. kann man sie abgießen und beliebig verarbeiten.



# Unterschiede der Zwiebeln

Zwiebeln findet man in vielen Variationen – gelb, rot und weiß, von kleinen Schalotten über große Gemüsezwiebeln bis hin zu Frühlingszwiebeln. Rote Zwiebeln schmecken dabei weniger scharf als andere Sorten. Sie können auch roh gegessen und als Belag verwendet werden, zum Beispiel auf der Pizza.

## Hackfleisch besser schnell verarbeiten

Durch die große Fleischoberfläche ist Hack ein guter Nährboden für Bakterien. Darum frisches Hack im Laufe des Tages verarbeiten oder einfrieren. Dazu in portionsweise zu je 205 g in Gefrierbeutel geben, flach drücken und gut verschließen. Hält sich tiefgekühlt ca. 6 Monate.

## Trick mit Druck

Mit dem Schnellkochtopf steht das Essen ruck zuck auf dem Tisch. Der Spezial-Deckel verschließt den Topf luftdicht und Druck wird aufgebaut. Die so erhöhte Siedetemperatur führt z.T. zur Halbierung der Kochzeit. Ein halbes Kilo Kartoffeln ist schon in unter 10 Minuten gar – und das bei gleichzeitiger Energie-Ersparnis.

## GULASCH SCHNEIDEN

Hier ist langfaseriges und bindegewebereiches Fleisch angesagt, z.B. aus der Schulter. Das Fleischstück wird quer zur Faser in dicke Scheiben (2–3 cm) geschnitten, danach in etwa gleich breite Streifen und diese zuletzt in gleichmäßige Würfel. Wichtig bei Ragout und Geschnetzeltem ist, dass die Würfel möglichst regelmäßig geschnitten sind; so werden sie gleichmäßig angebraten und entwickeln die gewünschten Röstaromen.

## Impressum

Instagram: @foodkissofficial

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

**Geschäftsführung:**  
Kai Rose,  
Nicole Schumacher

**Chefredakteurin:**  
Britta Dewi

**Bildredaktion:**  
Rachel Kaltenecker (Lt看.)

**Layout:**  
Gudrun Merkel

**Assistenz:** Silke Pflüger

**Text + Rezeptprüfung:**  
Dorothee Schaller,  
Sindy Müller

**Rezepte & Foodbilder:**  
**FOODKISS:**  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

**www.foodkiss.de**  
Tel. 07221/350 10

**Textbearbeitung:**  
FOODkiss

**Digitale Bildbearbeitung:**  
Klambt PIXELcircus  
Markus Riether (Lt看.)

**Vertrieb:**  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

**Vertriebsleitung:**  
Markus Klei (Lt看.)

FOODkiss  
Kochlöffel  
erscheint exklusiv bei READLY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

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



# Knäckebröt aus Schweden mit Rote Bete-Aufstrich

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für den Sauerteig:

40 g Roggenmehl (Type 1150), 40 ml Wasser, 4 g Anstellgut (Sauerteigansatz vom Bäcker)

### Für den Hauptteig:

Sauerteig (s.o.), 170 g Buttermilch, 15 g Honig, 5 g frische Hefe oder 1,5 g Trockenhefe, 210 g Weizenmehl (Type 550), 50 g Roggenmehl (Type 1150), 6 g Salz

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

### Für den Aufstrich:

100 g Sonnenblumenkerne, 250 g gegarte Rote Bete, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kresse zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Für den Sauerteig Roggenmehl mit Wasser und dem Anstellgut verrühren. Abgedeckt 12–16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen. Für den Hauptteig diesen Sauerteig mit Buttermilch, Honig und Hefe in eine Schüssel geben und glatt rühren. Beide Mehlsorten und das Salz dazugeben und alles für 5 Min. auf der Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Teig nach 1 Std. dehnen, falten, wieder abdecken und weitere 30 Min. gehen lassen.

**2** Backofen auf 230 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche in 10 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Jede Teigkugel zu

einem sehr dünnen Kreis ausrollen. Teigkreise mehrfach mit einer Gabel einstechen und auf die Backbleche legen. Bleche nacheinander in den Ofen (Mitte) schieben und die Knäckebröte in jeweils 8 Min. backen.

**3** Nach dem Backen die Ofentemperatur auf 100 °C reduzieren. Knäckebröte im Ofen für 20–30 Min. trocknen, bis sie knusprig sind. Ofenklappe dabei einen Spalt breit offen lassen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

**4** Für den Aufstrich die Sonnenblumenkerne in Wasser bedeckt 1 Std. einweichen. Rote Bete würfeln. Kerne abgießen, mit Roter Bete, Öl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Knäckebröte mit dem Aufstrich servieren. Mit frischer Kresse garnieren.











# Kartoffel-Topinambur-Rösti

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für die Rösti:

750 g festkochende Kartoffeln, 250 g Topinambur, Salz, Pfeffer,  
75 g würziger Hartkäse (am Stück, z.B. Appenzeller-Käse),  
3 EL Butterschmalz, 3 EL Sahne,

### Für die Sauce:

300 g Tomaten, 1 rote Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote, 1 EL Olivenöl, 1 TL brauner Rohrzucker  
Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft, 2 EL grob gehackte Petersilie

## ZUBEREITUNG

- 1 Für die Rösti Kartoffeln und Topinambur schälen, waschen und auf der Rohkostreibe grob raffeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei Bedarf in einem Küchentuch etwas ausdrücken. Den Käse grob reiben.
- 2 Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Butterschmalz in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und etwa zwei Drittel der Raspel gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen, mit einem Pfannenwender fest andrücken. Käse darüberstreuen und die restlichen Raspel daraufgeben. Wieder fest andrücken und etwa 10 Min. braten. Dabei mit der Sahne beträufeln. Die Rösti im Ofen ca. 35 Min. backen, bis die Oberfläche knusprig braun ist.
- 3 Inzwischen für die Sauce Tomaten und Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen, die Chilischote, putzen, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.
- 4 Das Gemüse im Öl unter Rühren 15 Min. dünsten, dabei mit dem Zucker bestreuen. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Knoblauchzehe entfernen und die Sauce etwas abkühlen lassen.
- 5 Rösti aus dem Ofen nehmen, 10 Min. ruhen lassen und auf eine Platte stürzen. Mit der Petersilie bestreuen und die Sauce dazuservieren.







# One-Pot-Gemüse mit Quinoa

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

50 g Salzmandeln, 2 EL Olivenöl, ¼ TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1 Bund glatte Petersilie, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kreuzkümmelsamen  
¼ TL Kardamomsaat, 1 rote Paprikaschote, 1 Zucchini, 2 Möhren  
200 g Quinoa, 700 ml Gemüsebrühe, 4 Datteln, 4 getrocknete Aprikosen  
2 EL Mandelmus, 1–2 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- 1 Salzmandeln hacken, in 1 EL Öl andünsten und mit gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken.
- 2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden und im übrigen erhitzten Öl andünsten. Kreuzkümmel- und Kardamomsaat hinzufügen und anrösten. Die Paprika und die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten.
- 3 Die Quinoa einstreuen, die Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt nach Packungsanweisung garen. Datteln und Aprikosen klein würfeln, mit dem Mandelmus dazugeben und mit dem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Gemüse-Quinoa-One-Pot auf Tellern anrichten, mit den Salzmandeln und mit der gehackten Petersilie bestreuen.



# Spaghetti mit Rote-Linsen-Pesto

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g Spaghetti  
100 g rote Linsen  
70 g Pinienkerne  
80 g Pecorino  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
30 g getrocknete marinierte Tomaten  
80 ml Olivenöl  
1–2 TL Zitronensaft  
Cayennepfeffer  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

- 1 Spaghetti und Linsen getrennt nach Packungsanweisung zubereiten. Pinienkerne rösten. Die Hälfte davon mit dem Pecorino im Blitzhacker fein zerkleinern.
- 2 Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Tomaten, Knoblauch, die Hälfte der Petersilie, Linsen und Öl im Mixer pürieren.
- 3 Pinienkern-Pecorino-Mix untermengen und das Pesto mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Spaghetti mit dem Pesto vermengen, in Pastatellern anrichten, mit den übrigen Pinienkernen, Chiliflocken und der restlichen Petersilie garnieren.











# Tandoori-Flammkuchen

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Pckg. Flammkuchenteig (ca. 260 g; Fertigprodukt, aus der Kühltheke),  
1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL Pflanzen Öl, 250 g Hähnchengeschnetzeltes,  
2–3 TL Tandoori-Würzmischung, 200 g Frischkäse,  
60 g Sweet-Pepper- oder Chili-Sauce (Fertigprodukt),  
Salz, 500 g bunte Paprikaschoten, 2 rote Zwiebeln,  
150 g Reibekäse (z.B. mit Mozzarella) ,4–5 Stiele Koriander

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Flammkuchenteig auf dem vorbereiteten Backblech entrollen. Knoblauch abziehen, fein schneiden, im erhitzten Öl anbraten. Das Hähnchengeschnetzelte trocken tupfen, dazugeben, ca. 5 Min. mitbraten und mit der Tandoori-Würzmischung würzen.
- 2 Frischkäse mit der Sweet-Pepper-Sauce verrühren, leicht salzen. Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.
- 3 Den Teig mit dem Frischkäse bestreichen, mit dem Hähnchenfleisch, Paprika und Zwiebeln belegen, mit dem Reibekäse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. knusprig backen.
- 4 Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Den Flammkuchen mit dem Koriander garnieren und servieren.



# Züricher Geschnetzeltes

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Kalbfleisch, z.B. Schnitzel

1 kleine Zwiebel

250 g Champignons

1–2 EL Zitronensaft

1 EL Pflanzenöl

2 EL Mehl

150 ml trockener Weißwein

150 ml Fleischbrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Crème fraîche

3– 4 Stiele Petersilie

## ZUBEREITUNG

**1** Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und vierteln oder in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**2** Fleisch im erhitzten Öl in einer großen Pfanne anbraten, dann an den Pfannenrand schieben. Die Zwiebelwürfel im Bratfett andünsten. Die Champignons dazugeben und zusammen ca. 3 Min. braten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Wein und Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geschnetzelte mit der Crème fraîche verfeinern und mit Petersilie bestreuen.











# Rote Bete Salat mit Feta

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN :

3–4 Knollen Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)

100 g Feta

50 g Walnusskerne

1 EL Honig

3 EL heller Balsamicoessig

1 TL Senf (mittelscharf)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

5 EL Olivenöl

1 kleines Bund glatte Petersilie

## ZUBEREITUNG

**1** Rote Bete abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Den Feta ebenfalls in Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig darüber träufeln, verrühren und karamellisieren lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**2** Für das Dressing den Essig mit dem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Öl zügig unterschlagen.

**3** Rote Bete, Feta und die karamellisierten Nüsse mischen, dann das Dressing untermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen und hacken. Den Salat mit der Petersilie bestreut servieren.



# Kartoffelgulasch

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

700 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)

3 rote Zwiebeln

2 Tomaten

1 grüne Paprikaschote

3 EL Rapsöl

2 EL edelsüßes Paprikapulver

½ TL gemahlener Kümmel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

750 ml Gemüsebrühe

3 EL Tomatenmark

2 Lorbeerblätter

250 g Wiener Würstchen

Petersilie zu Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1** Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen, fein schneiden. Tomaten und Paprikaschote waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln mit Paprikapulver, Kümmel, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer darin goldbraun anbraten. Brühe, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben. Das Gulasch ca. 45 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen.

**2** Würstchen in Stücke schneiden. Zum Servieren die Lorbeerblätter entfernen. Die Würstchen ins Gulasch geben und kurz warm werden lassen. Als Garnitur etwas Petersilie darüberstreuen.











# Pulled Schnitzel-Tacos

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

### Für das Pulled Pork:

2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 300 g Kirschtomaten,  
1 kleine rote Chilischote, 500 g Schnitzel-/Schweinebraten (z.B. Nacken),  
1–2 TL Schweinebraten-Würzmischung, ½–1 TL mexikanische Gewürzmischung,  
2 EL Pflanzen Öl, 500 g passierte Tomaten, 400 ml Fleischbrühe

### Für die Guacamole:

2 Avocados, 1 Knoblauchzehe, 1–2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Außerdem:

8 Taco-Shells, ca. 100 g geriebener Käse, ca. 8 Peperoni

## ZUBEREITUNG

**1** Für das Pulled Pork Knoblauch und Zwiebel abziehen, Knoblauch hacken, die Zwiebel fein schneiden. Tomaten und Chili waschen, die Chili in Ringe schneiden. Das Fleisch trocken tupfen, und in ca. 10 x 10 cm große Würfel schneiden. Mit den Würzmischungen vermischen und im erhitzten Öl in einem ofenfesten Bräter anbraten. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

**2** Den Knoblauch, die Zwiebel und die Kirschtomaten zum Fleisch geben und ebenfalls anbraten. Passierte Tomaten, die Brühe und die Chili zufügen und alles ca. 2 ½ Std. abgedeckt im vorgeheizten Backofen garen.

**3** Für die Guacamole die Avocados halbieren, die Steine und das Fruchtfleisch herauslösen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Avocados in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, den Knoblauch und den Limettensaft unterrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**4** Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen. Die Sauce pürieren und nach Belieben abschmecken. Das Fleisch und einen Teil der Sauce zusammen mit dem geriebenen Käse und den in Ringe geschnittenen Peperoni auf die Taco-Shells verteilen. Mit der übrigen Sauce und der Guacamole servieren.



# Knusprige Avocado-Wedges und Mango-Tomaten-Salsa

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

100 g Panko (feines Paniermehl)  
2 TL Harissa-Gewürzmischung  
4 feste Avocados  
4 EL Limettensaft  
Meersalz  
2 Eiweiß (M)  
1 Mango  
100 g Kirschtomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Agavendicksaft  
1 EL Olivenöl

## ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen.  
**2** Panko und Harissa in einem tiefen Teller vermischen. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Limettensaft beträufeln und salzen. Das Eiweiß leicht verschlagen und die Avocadospalten darin wenden. Anschließend mit der Brösel-Mischung panieren. Auf das Blech legen und im Ofen in ca. 15 Min. goldbraun backen.  
**3** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Tomaten und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Die Tomaten vierteln und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Beides mit der Mango, dem restlichen Limettensaft, Agavendicksaft und Öl vermengen und mit Salz abschmecken. In Schälchen geben und zu den Wedges dazureichen.







## KRÄUTER HÄCKSELN FÜR EILIGE

Mit etwas Übung geht Kräuter hacken ganz fix. Aber wenn noch weitere Zutaten wie Zwiebeln und Co dazukommen, kann es auch mal länger dauern. Ein Blitzhacker oder ein Mulitzerkleinerer sparen dann ordentlich Zeit. Wie beim Messer gilt auch hier: Scharf schneidet besser!

## Haltbarkeit verlängern

Bei schrumpeligem Obst und Gemüse gilt: Koch es, schäl es oder wirf es weg. Überhaupt Obst und Gemüse erst kurz vor dem Verzehr waschen, Wasser und Reibung macht es empfindlicher und angreifbarer für Keime. Pilze am besten in Papiertüten aufbewahren, in Plastik schimmeln sie schnell, weil Schweißwasser austritt.

## Tipps für den Rote Bete-Kauf

Liegt die Rote Bete noch mit Strunk und saftigen Blättern im Gemüsefach, kann man sich sicher sein: Diese Rübe ist frisch. Knollen, die sich eindrücken lassen oder eine schrumpelige Schale haben, sollte man besser liegen lassen. Übrigens, je kleiner die Knolle, umso zarter und auch aromatischer schmeckt sie. Große und eher dicke Rüben können holzig sein.

## Was ist Ahornsirup?

Der süße Saft wird aus der Rinde von Ahornbäumen gewonnen. Für einen Liter Ahornsirup braucht es etwa 30 bis 50 Liter Saft. Ahornsirup ist in unterschiedlichen Qualitäten, Farb- und Aromastufen erhältlich – die reichen von Grad AA mit einer sehr hellen Farbe und zart-mildem Geschmack bis zum würzigen, dunklen Grad C. Ahornsirup ist sehr reich an gesunden Inhaltsstoffen, besteht aber auch zu rund 60 Prozent aus Zucker und ist darum nur in Maßen zu genießen. Er ist vielseitig einsetzbar und dient zum Beispiel als leckeres Topping für Pancakes, Waffeln und Eis, zum Süßen von Müsli. Will man ihn als Zuckerersatz nutzen gilt: 75 Gramm Sirup ersetzen 100 Gramm Zucker. Die angebrochene Flasche am besten im Kühlschrank aufbewahren, dort bleibt er über mehrere Monate haltbar.





## Klappe zu!

Beim Backen den Ofen besser geschlossen halten: Nur ein kalter Luftzug und der plötzliche Temperaturabfall kann dazu führen, dass ein backender Kuchen zusammenfällt. Obendrein steigt der Stromverbrauch: Um die ursprüngliche Backtemperatur wieder zu erreichen, ist zusätzliche Energie nötig.

### FRISCHE HEFE AKTIVIEREN

Für luftig lockeres Brot ist frische Hefe als Triebmittel wichtig. Sie lässt den Teig schön aufgehen. Die Hefe zuerst in etwas handwarmer Flüssigkeit auflösen, erst dann übrige Zutaten unterkneten. Gut zu wissen: Zucker füttert die Hefepilze an und startet den erwünschten Gärprozess. Salz gibt man am besten als Letztes hinzu: Eine Prise reguliert die Gärung, zu viel verlangsamt sie zu sehr oder lässt aktive Hefezellen absterben – dann geht der Teig nicht auf.

### Der Pommes-Trick

Kaum ein Nahrungsmittel kann so vielseitig verwendet werden wie die Kartoffel: gekocht, frittiert, gebraten, gebacken, als Stampf, Gratin oder Suppe. Bei den beliebten knusprigen Pommes ist der Trick, sie zweimal zu frittieren. Nur so werden sie richtig kross, was sie auch von den britischen „chips“ unterscheidet.

### Alles in Butter?

Butter am besten im Butterfach des Kühlschranks aufbewahren, auf jeden Fall, wenn die Zimmertemperatur höher als 21 Grad ist. In einem gut verschließbaren Gefäß ist Butter geschützt vor fremden Gerüchen, die ansonsten leicht auf das Streichfett übergehen. Immer mit einem sauberen Messer ans Butterstück gehen – so hält es länger. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum verstrichen, aber Optik, Geruch und der Geschmack sind wie zuvor, kann die Butter auch weiterhin verzehrt werden. Eine dunkelgelbe Farbe, ranziger oder ungewöhnlich säuerlicher Geruch sind ein Zeichen für Verderb.







# Kurkuma-Gnocchi mit Ingwer–Rosmarin–Zucchini

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

2 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)  
4 EL Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin  
30 g Butter  
1 TL gemahlene Kurkuma  
Salz  
600 g Gnocchi (aus der Kühltheke)  
Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

- 1 Einen großen Topf mit Wasser zugedeckt aufkochen lassen.
- 2 Zucchini waschen, längs in Scheiben und diese schräg in Stifte schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken.
- 3 Olivenöl in die Pfanne erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze braten, dabei gelegentlich umrühren. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit der Butter zu den Zucchini geben und durchschwenken.
- 4 Kurkuma und Salz ins kochende Wasser geben, die Gnocchi hinzufügen und nach Packungsangabe 2–4 Min garen. Wenn alle an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig. Gnocchi mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in vier tiefe Teller verteilen. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kurkuma-Gnocchi verteilen.



# Warmer Schoko-Tassenkuchen mit Vanilleeis

## ZUTATEN FÜR 4 STÜCK:

60 g Butter  
100 g Zartbitterschokolade  
2 Eier (M)  
80 g Zucker  
4 EL Weizenmehl (Type 405)  
2 EL Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
4 EL Milch (1,5 % Fett)  
4 kleine Kugeln Vanilleeis  
Heidelbeeren zum Garnieren  
Außerdem:  
Mikrowellengerät, 2 Tassen (120–150 ml)

## ZUBEREITUNG

**1** Die Butter mit 60 g Schokolade in der Mikrowelle bei niedriger Hitze langsam schmelzen lassen, umrühren. Eier mit dem Zucker gut verquirlen und auf die 4 Tassen verteilen. Das Mehl und das Kakaopulver mit dem , Backpulver vermischen, jeweils ein Viertel davon mit 1 EL Milch in die Tassen geben. Je ein Viertel der Schoko-Butter hinzufügen und alles gut verrühren.

**2** Den Tassenkuchen für 2–3 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle backen (je nach Tasse auch etwas länger oder kürzer). Er sollte noch saftig bleiben.

**3** Den Kuchen noch warm, falls nötig, leicht eindrücken und in die Mulde je 1 Kugel Vanilleeis setzen. Mit den Heidelbeeren garnieren. Die übrige Schokolade schmelzen lassen und darüberträufeln.











# Gefüllte Hähnchenbrust

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

3–4 Stiele Basilikum, 80 g Parmaschinken, 250 g Mozzarella,  
2 EL Tomatenmark, 250 g Spaghetti, 4 große Hähnchenbrustfilets,  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 rote Paprikaschoten, 500 g Champignons,  
125 g Rucola, 2 Bio-Zitronen, 4 EL Rapsöl, 40 g Cranberrys  
Außerdem: kleine Grillspieße

## ZUBEREITUNG

- 1** Für die Füllung das Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzapfen und hacken. Den Schinken und den Mozzarella klein würfeln. Die Hälfte des Schinkens, ein Viertel der Mozzarellawürfel, ein Viertel des Basilikums und das Tomatenmark vermischen. Die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen.
- 2** Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, jeweils eine Tasche einschneiden. Füllung in die Hähnchenbrust geben, die Öffnungen mit Spießen verschließen. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Grillen kalt stellen.
- 3** Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden. Champignons abbürsten und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Zitronen heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb und den -saft mit 2 EL Öl und den Cranberrys verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Pilze und Paprika mit dem übrigen Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill oder in einer Pfanne zubereiten. Die gefüllte Hähnchenbrust ebenfalls auf dem (geschlossenen) Grill (oder in einer Grillpfanne mit etwas Öl) von jeder Seite ca. 10 Min. grillen, zwischendurch wenden.
- 5** Spaghetti mit den gegrillten Champignons, der Paprika sowie dem Dressing, dem Rucola, dem übrigen Mozzarella, dem Basilikum und dem Schinken mischen und mit der gefüllten Hähnchenbrust anrichten.



# Süß-saure Schnitzel mit asiatischem Krautsalat

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 kleiner Chinakohl, 300 g Rotkohl, 2 Möhren, ½ Bund Lauchzwiebeln, 1 Bund Koriander, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Limette, 5 TL Sesamöl, 4 EL süß-sauer Sauce, 5 TL Ponzusauce (alternativ: Sojasauce), 2 TL gerösteter Sesam, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 50 g Sprossen (z.B. Rettichsprossen), 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 125 g), ca. 80 g Pankomehl (ersatzweise: Paniermehl), 2 EL Pflanzenöl, 2 EL Erdnusskerne

## ZUBEREITUNG

**1** Chinakohl und Rotkohl vierteln und den Strunk entfernen. Die Möhren schälen, waschen. Mit dem Chinakohl und dem Rotkohl in feine Streifen schneiden oder raspeln.

**2** Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken.

**3** Für das Dressing die Limette waschen, trocken tupfen, Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettenabrieb und -saft mit dem Knoblauch, dem Sesamöl, 1–2 EL süß-sauer Sauce, der Ponzusauce und dem Sesam verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Chinakohl, dem Rotkohl, den Möhren, den Sprossen, den Lauchzwiebeln und dem Koriander vermischen.

**4** Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit der restlichen süß-sauren Sauce bestreichen, in Pankomehl wenden und im heißen Öl auf beiden Seiten jeweils ca. 5 Min. braten. Die süß-sauren Schnitzel zusammen mit dem asiatischen Krautsalat auf Tellern anrichten, die Erdnusskerne hacken und darüberstreuen.











# Grüner Ombre-Smoothie

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Mini-Gurken (Bio)  
1 Kiwi  
1 kleine Bio-Limette  
1 Avocado  
1–2 Stiele Minze  
80 g Babyblattspinat  
250 g Kokosjoghurt (Joghurtalternative auf Kokosbasis)

## ZUBEREITUNG

**1** Die Gurken waschen, die Kiwi schälen und beides in Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen.

**2** Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Stücke schneiden. Minze und Spinat waschen, Minzeblättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren aufbewahren. Den Rest mit dem Spinat, den Gurken, der Kiwi, dem Limettensaft und -abrieb, der Avocado und 50 ml Wasser pürieren. Die Hälfte des Smoothies auf zwei Gläser verteilen.

**3** Den restlichen Smoothie mit 1–2 EL Kokosjoghurt verrühren und vorsichtig auf der ersten Schicht verteilen. Den restlichen Joghurt als letzte Schicht auf den Smoothies verteilen und sofort servieren.



# Haferflocken-Bratlinge mit Lauch-Gemüse

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Zwiebel  
3 EL Rapsöl  
250 g zarte Haferflocken  
200 g geriebener Gouda  
250 ml Milch  
2 Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 Stange Lauch  
2 Möhren  
1 EL Butter  
Muskatnuss, frisch gerieben  
2 EL Sahne

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebel abziehen, fein schneiden und in 1 EL Öl anbraten. Mit Haferflocken, geriebenem Käse, Milch, Eiern, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel verkneten und für 30 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen, längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und würfeln.

**2** Lauch und Möhren in der Butter mit 1 Prise Salz unter gelegentlichem Rühren 6–7 Min. dünsten, mit Muskat würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und im Öl auf jeder Seite knusprig braun braten.

**3** Sahne in das Gemüse einrühren und kurz erwärmen. Das Gemüse mit je 2 Bratlingen auf Tellern anrichten.











# Tomaten-Muffins

## ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:

200 g Kirschtomaten

4–5 Stiele Basilikum

50 g getrocknete Tomaten (in Öl)

2 Eier (M)

150 g Ricotta

200 ml Milch (1,5 % Fett)

60 g geriebener Parmesan

250 g Weizenmehl (Type 550)

1 TL Backpulver

½ TL Salz

Chiliflocken

100 g geriebener Mozzarella

Außerdem: Olivenöl und Mehl für die Muffinform

## ZUBEREITUNG

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Mulden einer Muffinform mit Öl auspinseln und mit Mehl austreuen. Tomaten und Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Tomaten halbieren. Basilikumblätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten kleinschneiden.

**2** Eier mit Ricotta, Milch und Parmesan verquirlen. Mehl mit dem Backpulver unterrühren und mit Salz und Chiliflocken würzen. Die getrocknete Tomaten, die Hälfte der frischen Tomaten und die Basilikumstreifen unterziehen und die Masse in die Mulden der Backform füllen. Mit den übrigen Tomaten belegen und mit dem geriebenem Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen in ca. 25 Min. goldbraun backen.

**3** Die Muffins noch warm oder abgekühlt mit Basilikum garniert servieren.



# Italienisches Eier-Brot

**ZUTATEN FÜR 1 SPRINGFORM (20 CM Ø , 12 STÜCKE)**

**Für den Teig:**

10 g frische Hefe

1 TL Zucker

300 g italienisches Weichweizenmehl (Type 00)

30 g weiches Schmalz

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem: Mehl zum Arbeiten

**Für die Füllung:**

100 g Kochschinken oder italienischer roher Schinken

100 g Parmesan

3 hart gekochte Eier

**Zum Bestreichen:**

1 rohes Ei

## ZUBEREITUNG

**1** Für den Teig ca. 120 ml lauwarmes Wasser mit der zerbröckelten Hefe und dem Zucker verrühren. Mehl, Schmalz, etwas Salz und Pfeffer dazugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Min. ruhen lassen. Die Springform mit Backpapier auslegen.

**2** Für die Füllung den Schinken in kleine Würfel schneiden, den Käse reiben. Etwa 1/5 des Teigs beiseitelegen. Den Rest auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, mit der Füllung belegen, der Länge nach einrollen, die gefüllte Teigrolle in die vorbereitete Backform geben. Weitere ca. 30 Min. gehen lassen.

**3** Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier pellen und auf dem Teig in der Form verteilen. Den beiseitegelegten Teig zu 6 dünnen Strängen rollen. Die Teigstränge kreuzweise über die Eier legen und festdrücken.

**4** Das rohe Ei verquirlen, den Teig damit bestreichen und das Brot im vorgeheizten Backofen 30–40 Min. backen und etwas auskühlen lassen. Das lauwarme oder abgekühlte Brot in Stücke schneiden.











# Zucchini-Involtini mit Oliven-Hackfüllung

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2–3 große Zucchini  
80 ml Olivenöl  
800 g gelbe und rote Kirschtomaten  
2 Zwiebeln  
60 ml Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Knoblauchzehen  
400 g Hackfleisch  
30 g Olivenringe (Glas)  
¼ TL Rosmarin, geschnitten  
¼ TL Thymian, gerebelt  
1 Focaccia (ca. 200 g)  
nach Belieben Rosmarinspitzen zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

**1 DIE** Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben kurz anbraten. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden, mit den Tomaten, dem Essig und dem restlichen Öl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenmischung in einer Auflaufform verteilen.

**2** Backofen auf 200 °C vorheizen. Für die Füllung den Knoblauch abziehen und hacken. Mit Hackfleisch, Oliven und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmischung auf den einzelnen Zucchinischeiben verteilen, diese vorsichtig aufrollen, mit der Naht nach unten auf die Tomatenmischung setzen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen. Die letzten 5–10 Min. Das Focaccia zum Aufbacken mit in den Backofen legen. Zucchini-Involtini mit Rosmarin garnieren. Mit der Focaccia servieren.



# Fenchel-Kartoffeln al forno

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

4 kleine Fenchelknollen  
800 g kleine gegarte Pellkartoffeln  
12 mittelgroße Tomaten  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Stiele Oregano  
100 g Parmesan  
100 g Kochsahne (15 % Fett)  
20 g Pinienkerne

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Fenchel waschen und in Hälften oder Spalten schneiden. Kartoffeln pellen und halbieren. Die Tomaten waschen und halbieren.
- 2 Fenchel, Kartoffeln und Tomaten mit dem Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Auflaufform oder auf dem Backblech in ca. 15 Min. backen.
- 3 Oregano waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben, mit der Sahne und den Pinienkernen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Backofentemperatur auf 240 °C erhöhen. Die Parmesan-Sahne auf dem Gemüse verteilen und in weiteren ca. 5 Min. gratinieren.



