

So schmeckt Sommer

25
REZEPTE



Das Beste
FÜRS GRILLFEST!



Tomaten-Ricotta-Quiche mit Haselnussboden S. 16

EXCLUSIV

Berglinsen-Salat
MIT MANGO & HALLOUMI,
Hähnchen-Fajitas
VOM BLECH, Rote-Bete-
Burger, Smoothie-
Kühlschrank-Kuchen,
frische Grütze MIT VANILLESOSSE

**FRISCHER
GENUSS**
FÜR DRINNEN & DRAUSSEN

SOMMER SONNE SOMMERKUCHEN

**JETZT
IM HANDEL**

So schmeckt Backen

67
REZEPTE



TATATA-TARTE!
Herzhafte Tartes
& Quiches

SPEED-BAKING

Butterkuchen
Erdbeer-Lavartorte
Ricotta-Marmor-
Schnitten

CRÈME DE LA CRÈME

Schmand- und
Puddingkuchen
Baskischer Käsekuchen

DER GESCHMACK DES SOMMERS
Fruchtige, cremige Sommerkuchen, die glücklich machen

1. Beerenkuchen mit Schoko-Crispies
2. Kibbi-Puddingkuchen
3. Aprikosentarte
4. Lemoncurd-Küchlein
5. Himbeer-Tornadorolle

Hier direkt
bestellen:



Oder unter
www.eatclub.tv/zeitschriften

EDITORIAL



LIEBE LESERINNEN UND LESER!

**HURRA, ENDLICH IST ER HIER
UND – OH, JA, BITTE –
GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN!**

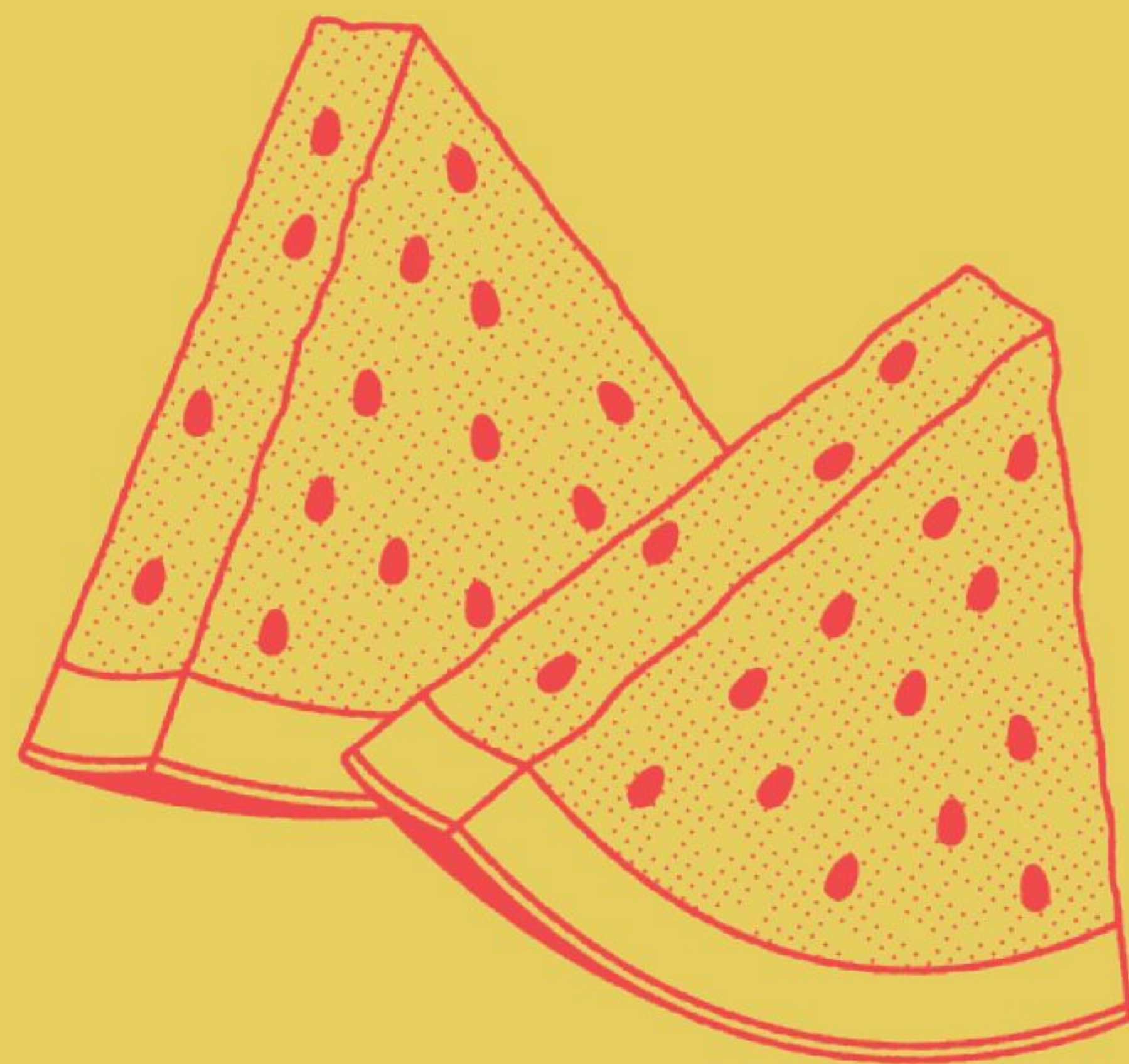
Nach der Durststrecke aus Schafskälte und Rekordregen wollen wir alle nur noch die Sonne genießen, stimmt's? Dass die von nun an als Dauergast am blauen Himmel steht, kann natürlich kein Wetterfrosch der Welt versprechen. Doch wissen Sie, worauf Verlass ist? Auf die Früchte, die der lang-ersehnte Sommer in unsere Küchen trägt: erntefrisches Obst und Gemüse nämlich, das wir reif und gebührend in den Gerichten dieser Ausgabe feiern und verputzen.

HAPPY SUMMERTIME,

viel Freude beim Nachkochen,
-backen und Genießen wünscht

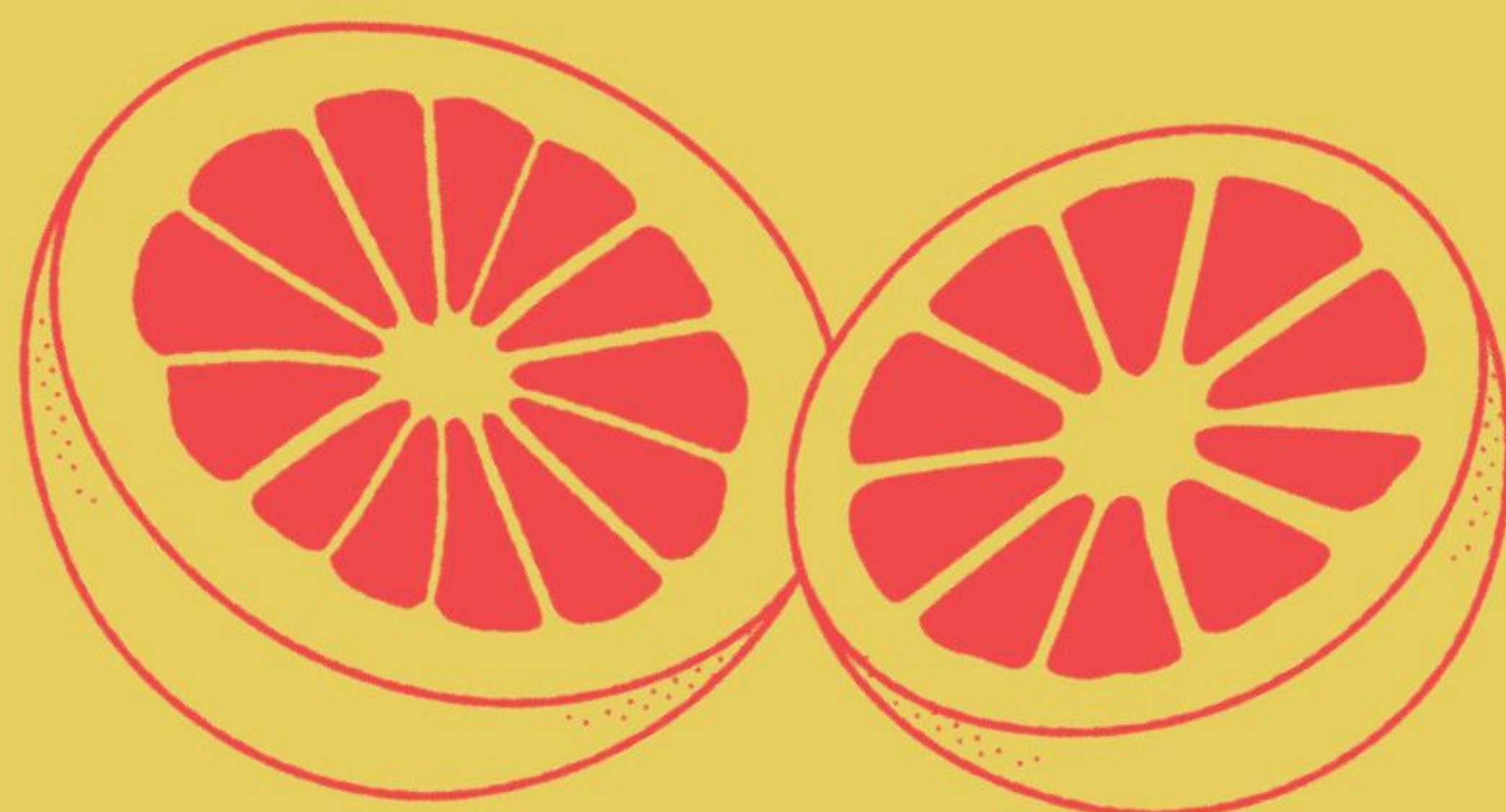
Ihnen Ihre *Jessica Brendel*





SCHMECKT WIE **SOMMER!**

WENN WIR UMGEBEN SIND VON EMSIGEM BIENENSUMMEN,
UNS DAS SONNENLICHT IN DER NASENSPITZE KITZELT
UND DIE TEMPERATUREN AUF TOUREN BRINGT, WIRD GENUSS
IMMER NOCH GROSSGESCHRIEBEN.
HIER DIE BESTEN REZEPTE FÜR KÜHLE KÖPFE UND BESEELTE
SÜSSE STUNDEN



INHALT



08 Nach dem Spargel: Saisonheld der Stunde ist die Schmorturke, hier auf Spreewälder Art mit Hack



22 Flotte Schwimmnudel: in kalter Bruschetta-Tomatensauce und reichlich Parmesan ein Segen für extraheiße Sommertage



24 Alles für den Grill: vom bunten Würstchen-Schaschlik mit hausgemachter BBQ-Soße bis zum Rote-Bete-Burger

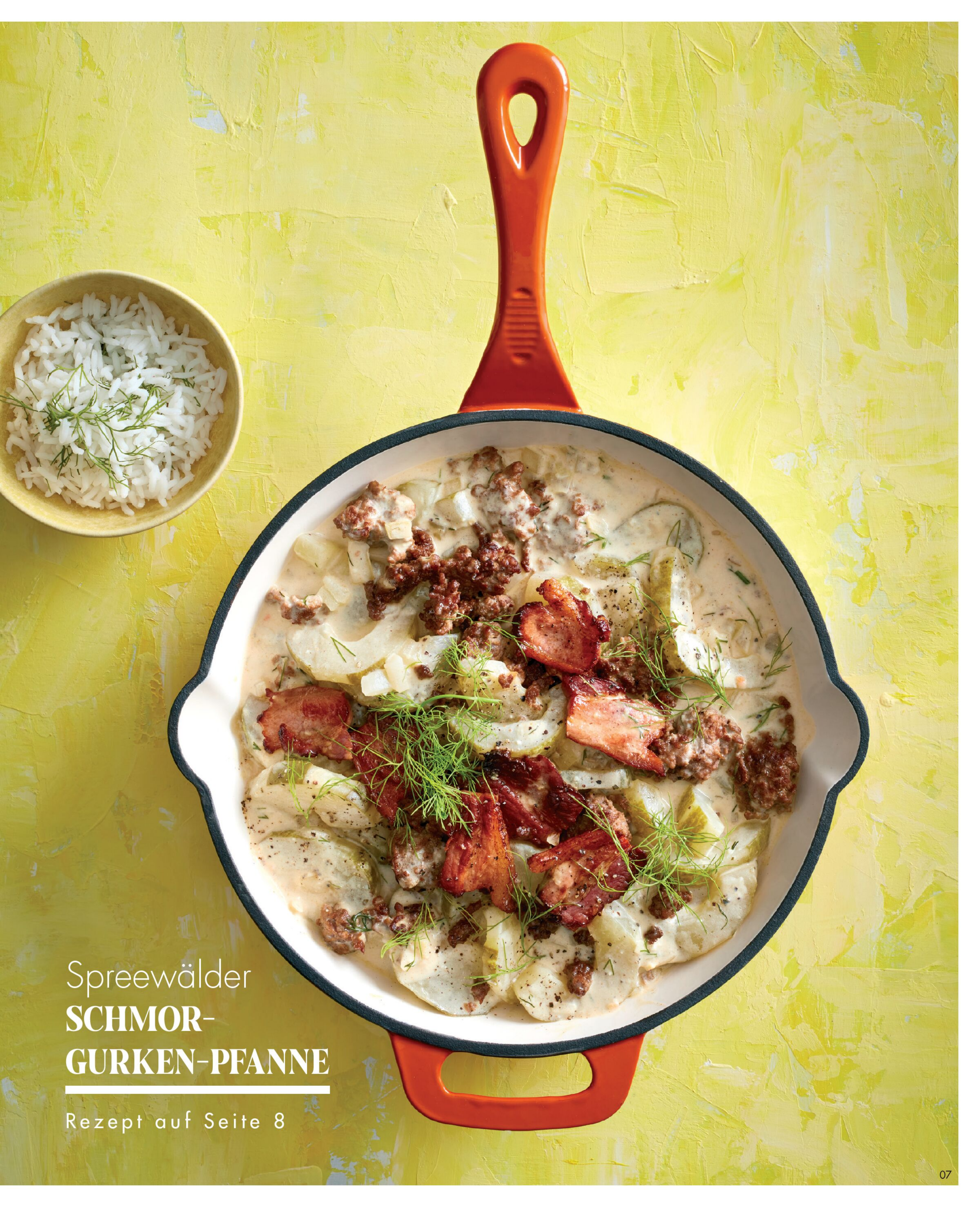


37 Smoother Kühlschrankkuchen, in easy und erfrischend: superunkompliziert dank fixer Smoothie-Sahne und Keksboden

IM SOMMER SIND DIE TAGE
LÄNGER.
ALSO MEHR ZEIT, UM ZU
GENIEßEN!



SOMMERKÜCHE – LEICHT UND FRISCH



Spreewälder
**SCHMOR-
GURKEN-PFANNE**

Rezept auf Seite 8



SPREEWÄLDER SCHMORGURKEN-PFANNE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Schmorgurken
- 200 g Langkornreis
- Salz, Pfeffer
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- 1 gehäufte TL Speisestärke
- 200 g Crème fraîche
- Zucker

Pro Portion

ca. 28 g E, 33 g F, 42 g KH, 620 g kcal

1 Speck in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Von den Schmorgurken ca. 5 cm am Stielansatz abschneiden (siehe Tipp rechts) und wegwerfen. Gurken schälen, längs halbieren und z. B. mithilfe eines Esslöffels das Kerngehäuse entfernen. Gurken in Scheiben schneiden.

2 Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Speck in einer großen heißen Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hack im heißen Bratfett krümelig anbraten. Gurken, Zwiebel und Knoblauch zugeben, ca. 3 Minuten unter Wenden mitbraten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen. Aufkochen, dann Brühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 8 Minuten schmoren.

3 Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen abzupfen. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, Rest hacken. Stärke mit Crème fraîche verrühren. In die Gurkenpfanne rühren und ca. 1 Minute köcheln lassen. Gehackten Dill unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit Speck und Dillfähnchen bestreuen. Mit Reis servieren.

EAT CLUB TRICK 17

SCHMORGURKEN MÖGEN ALS ABSOLUTE SAISONWARE FÜR MANCHE KULINARISCHES NEULAND SEIN. UNSER TIPP:

TESTEN SIE, OB DER GURKEN-ABSCHNITT BITTER SCHMECKT. FALLS JA, DANN SCHNEIDEN SIE RUHIG NOCH EIN STÜCK MEHR HERUNTER.

DIE SCHMORGURKENSCHALE MUSS MAN ÜBRIGENS WIE RECHTS ZU SEHEN NICHT ABSCHÄLEN.

SIE BLEIBT AUCH NACH DEM GAREN HART UND WIRD NICHT MITGEGESSEN. FRUCHTFLEISCH UND FÜLLUNG WERDEN WIE BEI EINER OFENKARTOFFEL DIREKT AUF DEM TELLER HERAUSGELÖFFELT.

WER DIE GURKE LIEBER IM GANZEN VERPUTZEN MÖCHTE: SCHALE SCHON VOR DEM BLANCHIEREN ENTFERNEN, GURKEN NUR 1-2 MINUTEN BLANCHIEREN ODER CA. 5 MINUTEN KÜRZER IM OFEN LASSEN – JE NACH GEWÜNSCHTER KONSISTENZ.

- **1–2 Schmorgurken**
(ca. 1,2 kg)
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Butter**
- **2 EL Mehl**
- **3 EL Tomatenmark**
- **300 ml Milch**
- **150 g Möhren**
- **1 Zwiebel**
- **100 g Gouda**
- **300 g Mett**
- **300 g gemischtes Hackfleisch**
- **1 TL getrocknete italienische Kräuter**
- **4–5 Stiele Petersilie**

Pro Portion

ca. 37 g E, 46 g F, 16 g KH, 635 kcal

1 In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Von den Schmorgurken ca. 5 cm am Stielansatz abschneiden (siehe Tipp links) und wegwerfen. Gurken evtl. schälen, längs halbieren und z. B. mithilfe eines Esslöffels das Kerngehäuse entfernen. Kochendes Wasser salzen und Gurkenhälften darin ca. 3 Minuten blanchieren. Gurken herausnehmen und kalt abschrecken, dabei das Gurkenkochwasser aufbewahren.

2 Für die Soße Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl darin anschwitzen. Tomatenmark, Milch und $\frac{1}{4}$ l Gurkenkochwasser einrühren. Aufkochen und 2–3 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Füllung Möhren waschen, putzen. Möhren und Zwiebel schälen,

GEFÜLLTE SCHMORGURKEN

in tomatiger Béchamelsoße

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

fein würfeln. Käse würfeln. Alles mit Mett, Hack und getrockneten Kräutern verkneten, in die Gurken füllen.

4 Soße in 1–2 Auflaufformen gießen und die Gurken hineinsetzen. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/

Unterhitze: 180°C/Umluft: 160 °C) 30–40 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schmorgurken mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Reis oder Brot.





**TITEL-
REZEPT**

EAT CLUB TRICK 17

WIE DIE MANGO NICHT WEIT VOM STAMM FÄLLT:

WENN SIE REIFE MANGO BEKOMMEN, KÖNNEN SIE FÜR DAS REZEPT NATÜRLICH GENAUSO GUT AUCH EINE FRISCHE FRUCHT VERWENDEN.

TK-MANGO BRINGT HIER VOR ALLEM DEN PRAKTISCHEN VORTEIL, DASS IHR FRUCHTFLEISCH GARANTIERTE VOLLREIF GEERNTET UND BEREITS „FILETIERT“ OHNE SCHALE UND KERN INS HAUS KOMMT. AUSSERDEM HAT SIE DURCH DAS EINFRIEREN UND AUFTAUEN EINE SÄMIG-WEICHE KONSISTENZ, SODASS DIE SALSA IN KÜRZESTER ZEIT PERFEKT BEREITSTEHT.

25-MINUTEN-GEWÜRZLACHS mit Radieschen-Avocado-Salsa

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

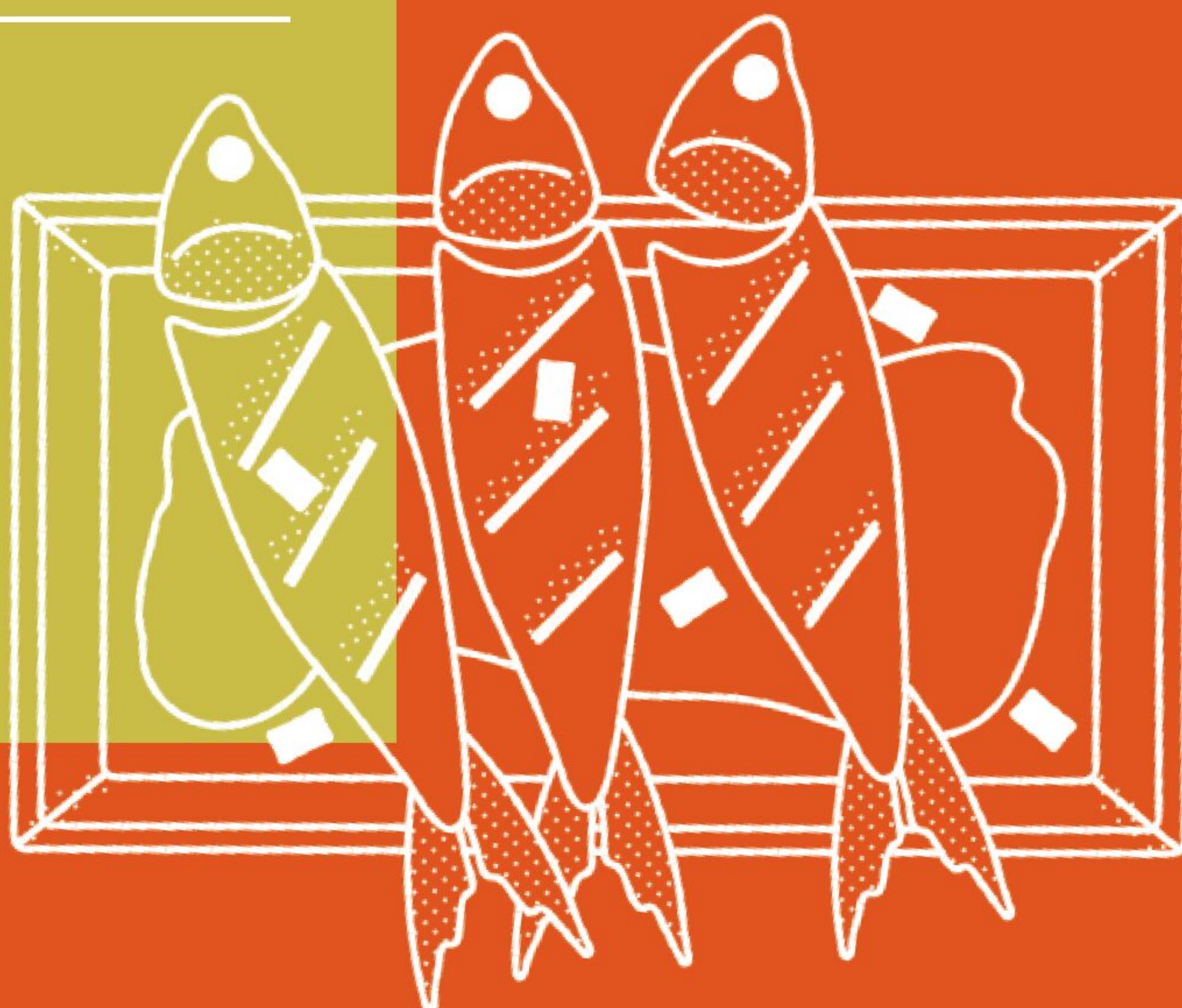
- 250 g TK-Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 reife Avocado
- ½ Bund Radieschen
- 1 Jalapeñoschote
- ½ Bund Dill
- Saft von 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 Lachsfilets
(ohne Haut; à ca. 150 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Öl

Pro Portion

ca. 31 g E, 28 g F, 16 g KH, 440 kcal

1 Für die Salsa Mango leicht antauen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und ebenfalls klein würfeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Jalapeño halbieren, entkernen und waschen, sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mango etwas kleiner würfeln. Alles mit Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt kalt stellen.

2 Paprika-, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in eine Schale geben und den Lachs darin wenden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lachs darin unter einmaligem Wenden ca. 8 Minuten braten. Lachs mit Ahornsirup bestreichen und 1–2 Minuten weiterbraten, sodass der Sirup leicht karamellisiert. Salsa noch einmal abschmecken. Mit dem Lachs servieren.



RÖSTTOMATEN-SÜPPCHEN

mit Käsetoastie

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 6–8 Zweige Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 kg reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 4–6 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL Butter
- 2–3 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- Zucker
- 8 Scheiben Sauerteigbrot
- 150 g Crème légère
- getrockneter Oregano
- 4 Scheiben reifer Cheddar- oder Chesterkäse

Pro Portion

ca. 15 g E, 27 g F, 44 g KH, 500 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Thymian waschen, trocken schütteln und mit Olivenöl und etwas Salz auf einem Backblech verteilen. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Zwiebel ebenfalls halbieren. Ungeschälten Knoblauch, Zwiebel und

Tomaten mit den Schnittflächen nach unten daraufgeben. Im heißen Backofen ca. 35 Minuten rösten.

2 Inzwischen restliche Kräuter waschen, trocken schütteln. Basilikum abzupfen und Petersilie fein hacken. 1 EL Butter erhitzen, Basilikumblättchen darin kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwiebel aus der Schale lösen und in einen großen Topf geben. Knoblauchzehen aus der Schale direkt in den Topf drücken. Geröstete Tomaten zugeben, Tomatenmark und Brühe zufügen und alles grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm halten.

3 4 Brotscheiben mit je 1 TL Crème légère bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit je 1 Scheibe Käse belegen. Restliche Brotscheiben daraufsetzen. In einer Grillpfanne 1 EL Butter erhitzen. Toasties hineinsetzen., mit einem etwa pfannengroßen Topf beschweren und ca. 2 Minuten rösten. Toasties wenden und von der anderen Seite ebenso rösten.

4 Suppe in Teller verteilen. Restliche Crème légère daraufklebsen, mit Petersilie und frittiertem Basilikum bestreuen und zusammen mit den Käsetoasties servieren.



Rohköstliche HÜTTENKÄSE-SCHIFFFCHEN

FÜR 4 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN



- 2 Mini-Gurken
- ½ Bund Radieschen
- 4 Stiele Dill
- 100 g Tiroler Bauernschinken
(in dünnen Scheiben)
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- abgeriebene Schale von
½ Bio-Zitrone
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 200 g Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver rosenscharf
- 2 rote Spitzpaprika

Pro Stück

ca. 9 g E, 9 g F, 6 g KH, 160 kcal

1 Gurken waschen, schälen, entkernen und klein würfeln. Radieschen putzen, waschen und grob raspeln. Dill waschen, Fähnchen abzupfen. Schinken in Streifen schneiden. Hälfte Kürbiskerne hacken. Öl, Zitronensaft, -abrieb und Senf in einer Schüssel verquirlen. Vorbereitete Zutaten und Hüttenkäse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

2 Spitzpaprika waschen, halbieren, Kerne entfernen. Hüttenkäse-Mix in die Hälften verteilen und mit restlichen Kürbiskernen bestreuen.

EAT CLUB TRICK 17

HÜTTENKÄSE BZW. KÖRNIGER FRISCHKÄSE WIRD AUS MAGERMILCH HERGESTELLT, DIE ERHITZT, MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN UND KALZIUMCHLORID „DICKGELEGT“ UND MIT LAB VERSETZT WIRD. DIE SO ENTSTANDENEN KÖRNCHEN WERDEN MIT SALZ UND, JE NACH FETTSTUFE, MIT SAHNE VERFEINERT. SEINE VORTEILE:

AMINOS, AMIGOS!
AUS GUTEM GRUND SCHWÖREN BODYBUILDER AUF HÜTTENKÄSE: ER SCHMECKT BESSER ALS JEDER PROTEINSHAKE UND LIEFERT WICHTIGE AMINOSÄUREN WIE ISOLEUCIN, LEUCIN ODER VALIN IN BESTER BIOVERFÜGBARER FORM.

EIWEISSBOOSTER:
PROTEINE (=EIWEISSE) SIND DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE FÜR MUSKELN, HERZ, HIRN, HAUT UND HAARE. 100 G HÜTTENKÄSE LIEFERN 12 G (= CA. ¼ DES TAGESBEDARFS).

KALORIENSPARER:
DIE HÄLFTE DER 102 KALORIEN ENTFALLEN AUF DAS PROTEIN. WER SIE ISST, ISST WENIGER, DA SÄTTIGUNG FIXER EINTRITT UND LÄNGER ANHÄLT, WEIL PROTEINE LANGSAMER VERDAUT WERDEN ALS FETT ODER CARBS.

LACHS-SPINAT-ROULADE

mit Kerbel-Pflücksalat

FÜR CA. 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



- 200 g junger Blattspinat
- 2 Stiele Estragon (oder z. B. ¼ Bund Schnittlauch)
- 1 Lauchzwiebel
- 4 Eier (Größe M)
- Salz, Pfeffer
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 2–3 EL Milch
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 300 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 125 g gemischter Blattsalat
- 200 g Kirschtomaten

- ½ Bund Kerbel
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- Backpapier, Frischhaltefolie

Pro Portion

ca. 27 g E, 39 g F, 11 g KH, 520 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Spinat, Estragon und Lauchzwiebel waschen. Estragon abzupfen und mit dem Spinat trocken schleudern. Lauchzwiebel putzen und alles grob hacken. Eier in einem Rührbecher aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach Spinat-Mix zufügen und mit einem Pürierstab untermixen. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech rechteckig (ca. 25 x 33 cm) verstreichen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten stocken lassen. Dann herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Frischkäse, Milch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Spinatboden auf Folie stürzen, Backpapier entfernen. Mit Frischkäse bestreichen und dicht an dicht mit Lachs belegen. Mithilfe der Folie von der kurzen Seite her fest aufrollen. In Folie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Salat waschen, verlesen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Mit Salat, Kerbel und Tomaten mischen. Roulade in Scheiben schneiden und mit dem Salat anrichten. Kerbel waschen, zerpfeifen und darüberstreuen.



TOMATEN-RICOTTA-QUICHE

mit Haselnussboden

FÜR CA. 16 STÜCKE //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- Salz, Pfeffer
- 100 g + etwas Butter
- 7 Eier (Größe M)
- 100 g junger Blattspinat
- 4 Stiele Oregano
- 1 kg bunt gemischte Tomaten
(z. B. krause Tomaten, gelbe Kirschtomaten, Cœur de bœuf)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Parmaschinken
(in dünnen Scheiben)
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Ricotta
- 50 g geriebener Parmesan
- einige Basilikumblättchen
- Backpapier

Pro Stück

ca. 14 g E, 20 g F, 9 g KH, 270 kcal

1 Haselnüsse mit Dinkelmehl und 1 Prise Salz mischen. 100 g Butter klein würfeln, mit 1 Ei zufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Gut die Hälfte in eine gefettete Springform (26 cm Ø) geben und zu einem flachen Boden drücken. Restlichen Teig zu einer Rolle formen, rundherum in die Form legen und zu einem ca. 3 cm hohen Rand formen. Form ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Spinat waschen, abtropfen lassen. Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Tomaten waschen, große Tomaten in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren. Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln. Parmaschinken auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin kurz andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen, Oregano untermischen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta, restliche Eier und Parmesan glatt verrühren.

4 Teig in der Form mit Parmaschinken belegen. Erst die Hälfte des Gusses, dann Spinat darauf verteilen, restlichen Guss und Tomaten darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen auf der unteren Schiene ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit Basilikum bestreuen.







HÄHNCHEN-FAJITAS

vom Blech

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- je 1 rote und gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Zimt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2–3 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Koriander
- 1 rote Chilischote
- 2 Bio-Limetten
- 200 g saure Sahne
- 8–12 kleine, weiche Maistortillas (à 12–15 cm Ø)

Pro Portion

ca. 31 g E, 28 g F, 16 g KH, 440 kcal

1 Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Fleisch in Streifen schneiden und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und in die Schüssel pressen oder fein hacken und zugeben. Alle Gewürze, 1 TL Salz, Pfeffer und Öl zugeben, alles gut durchmengen, auf einem

Backblech verteilen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen.

2 Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Chili halbieren, putzen und Kerne entfernen. Schote waschen und fein hacken. Limetten waschen, in Spalten schneiden. Saure Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Ofen ausschalten, Blech herausnehmen. Tortillas auf dem Ofenrost in der Resthitze des Backofens 2–3 Minuten erhitzen. Koriander auf dem Blech verteilen. Tortillas jeweils mit einem Klecks saurer Sahne, Fleischmischung und Chili füllen und zusammenklappen. Limettenspalten dazureichen.



**SCHMEISS DEN GRILL AN,
WIR MÜSSEN**

**FETT
VERBRENNEN!**



DAS GROSSE SOMMER-GRILLFEST

PASTA „BRUSCHETTA-STYLE“

mit kalter Tomatensoße
und Rauchmandeln

Rezept auf Seite 22



EAT CLUB TRICK 17

JE WENIGER ZUTATEN EIN REZEPT ENTHÄLT, UMSO WICHTIGER IST DIE QUALITÄT JEDER EINZELNEN – WEIL MAN SIE SCHMECKT.

HEISST HIER: GUTE TOMATEN UND NOCH BESSERES ÖL VERWENDEN.

TIPP AUS DEM EAT CLUB: UNSERE HAUSMARKE AUS KORONEÏKI-OLIVEN, AUFGEZOGEN VON GRIECHISCHER SONNE UND MEERESWIND DER REGION KALAMATA, SORGSAM VON HAND GEPRESST UND KALT GEPRESST.

DIREKT ZUM SHOP:



EAT CLUB
JC
OLIVEN
ÖL
No. 01

PASTA „BRUSCHETTA-STYLE“ mit kalter Tomatensoße und Rauchmandeln

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



- 800 g reife Flaschentomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- 75 g Parmesan
- 5 EL Olivenöl (siehe Tipp)
- 1 EL Zitronensaft
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 400 g dünne Bandnudeln (z.B. Bavette)
- 50 g Rauchmandeln

Pro Portion

ca. 25 g E, 27 g F, 75 g KH, 660 kcal

1 Tomaten waschen, putzen, klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Parmesan grob reiben. Tomaten mit Knoblauch, Basilikum, Parmesan, Öl, Zitronensaft und -schale mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

2 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Mandeln grob hacken. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen. Mit der Soße mischen. Gehackte Mandeln über die Pasta geben.

- **1 kg Wassermelone**
(ohne Schale)
- **125 g Zucker**
- **Saft von 2 Limetten**
- **5 Stiele Minze**
- **150 ml Gin**
- *Frischhaltefolie*

Pro Glas

ca. 1 g E, 0 g F, 52 g KH, 310 kcal

1 Wassermelone in Stücke schneiden, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Ein Blech, das in das Eisfach passt, mit Frischhaltefolie auslegen. Melonenstücke darauf verteilen und mindestens 3 Stunden einfrieren.

2 Inzwischen für den Minzsirup Zucker und 125 ml Wasser erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen. Limettensaft und Minze zufügen, zugedeckt auskühlen lassen.

3 Vor dem Servieren Gläser kalt stellen. Sirup durch ein Sieb gießen, mit Gin verrühren. Zusammen mit den gefrorenen Melonenstücken in einem Mixer feincremig zerkleinern. Wenn der Mixer nicht so leistungsstark ist, Melonenstücke nach und nach zufügen und untermischen. Slushies in die gekühlten Gläser verteilen und sofort servieren.

FROZEN SLUSHY mit Wassermelone und Gin

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTENZEIT





BUNTES WÜRSTCHENSCHASLIK

mit gepimpter BBQ-Glasur

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 2 cm)
- **2 Stiele Petersilie**
- **50 ml Barbecuesoße**
- **2 EL Tomatenmark**
- **1 EL Ahornsirup**
- **1 EL Apfelessig**
- **3 EL Öl**
- **100 g gelbe Kirschtomaten**
- **100 g rote Kirschtomaten**
- **je 125 g gelbe und rote Minipaprika**
- **200 g Pimientos de Padrón** (grüne Bratpaprika)
- **1 Zucchini** (200 g)
- **3 rote Zwiebeln**
- **4 Schinkengrillwürste** (à ca. 80 g)
- **2 EL Röstzwiebeln**
- **8 extralange Schaschlikspieße** (à ca. 30 cm Länge)

Pro Stück

ca. 16 g E, 30 g F, 14 g KH, 400 kcal

1 Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen fein hacken. Alles mit Barbecuesoße, Tomatenmark, Ahornsirup, Essig, Öl und 3–4 EL Wasser verrühren.

2 Tomaten, Paprika und Pimientos waschen. Paprika putzen, entkernen und vierteln. Pimientos halbieren. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Würstchen in je 8 Stücke schneiden.

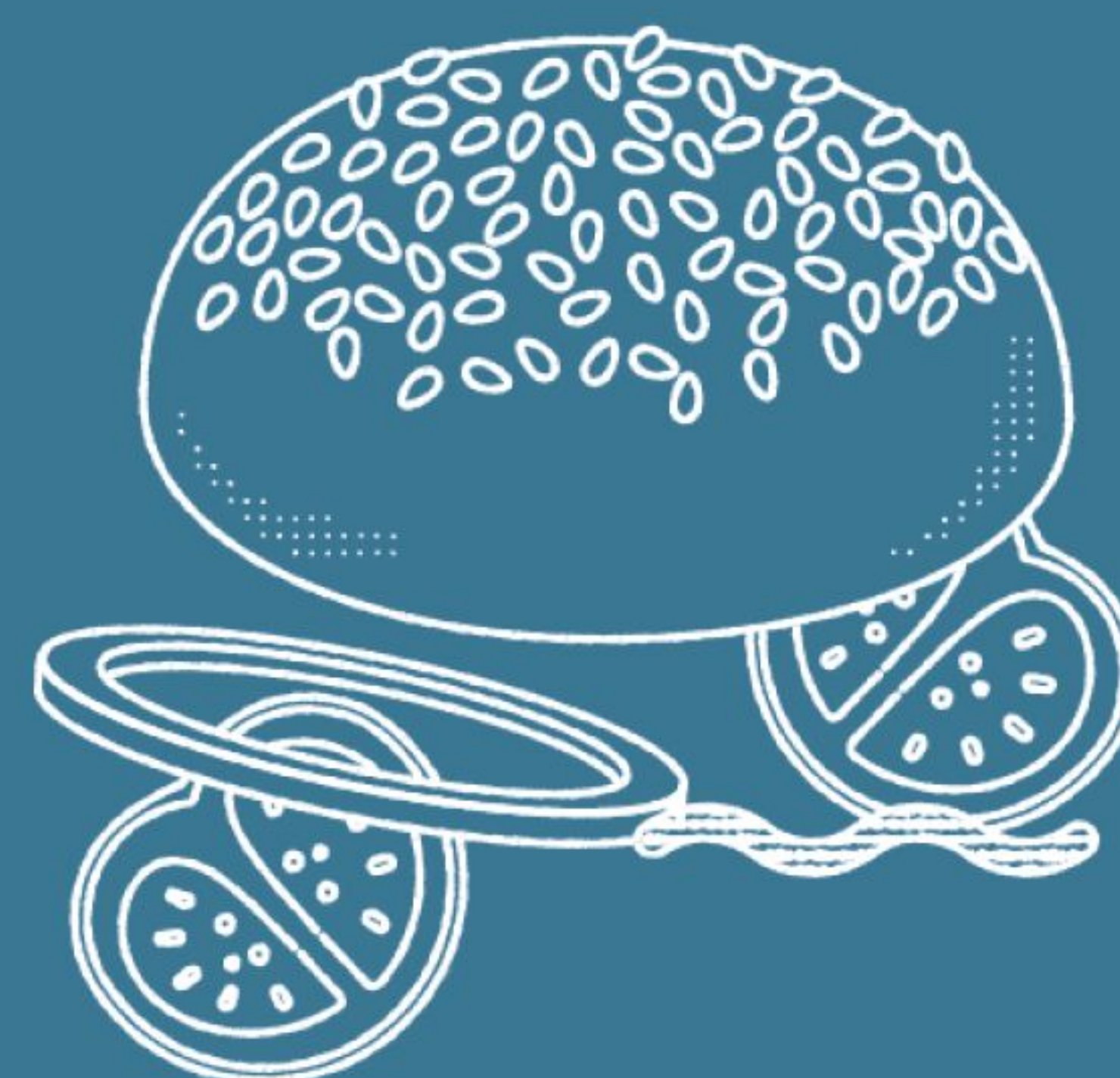
3 Vorbereitetes Gemüse und Würstchen abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Spieße mit der Marinade bepinseln, (Rest Marinade beiseitestellen) und zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

4 Spieße auf einem heißen Grill unter Wenden 6–8 Minuten grillen. Spieße zum Schluss noch einmal mit Rest Marinade bepinseln. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

ROTE-BETE-BURGER

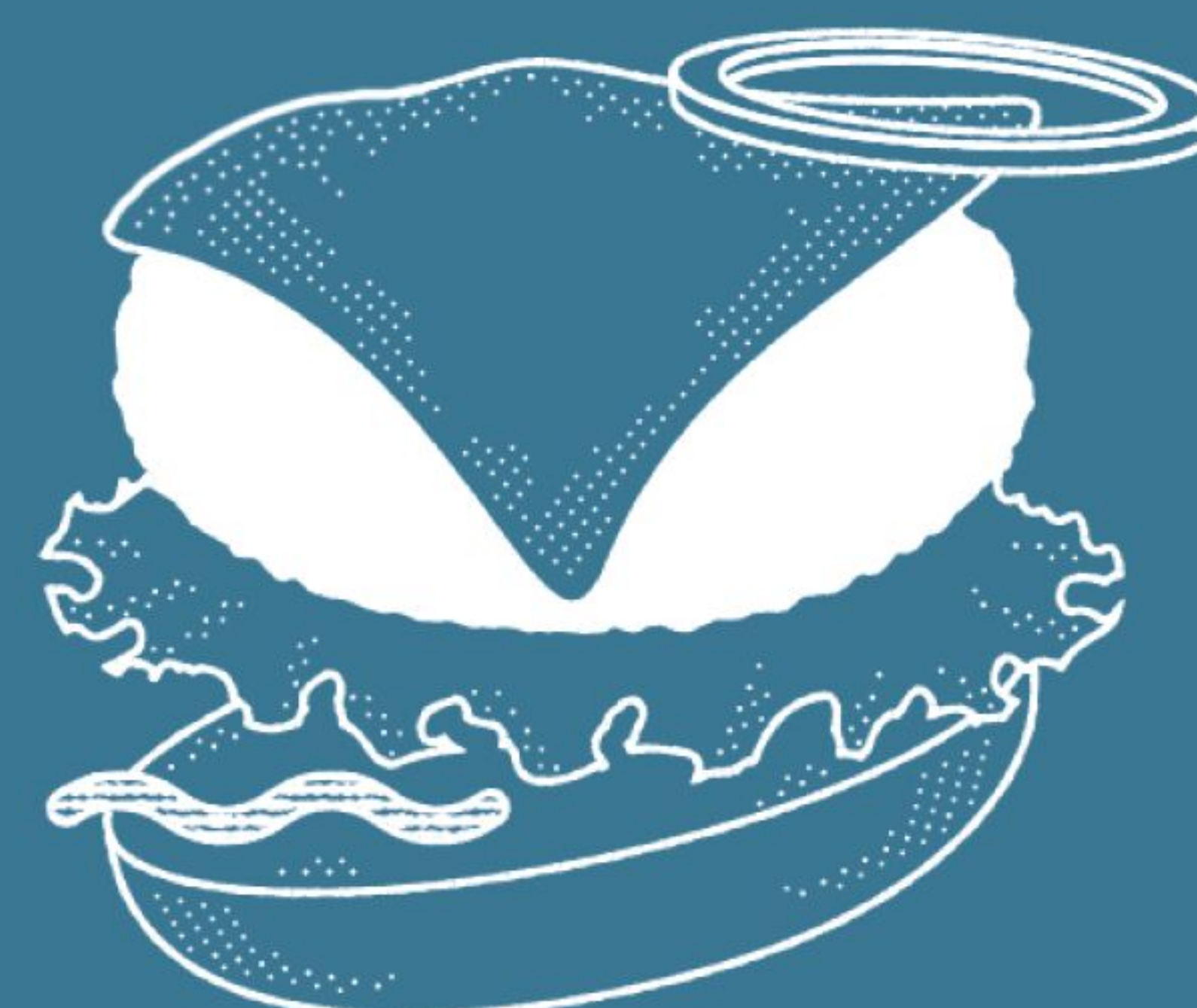
mit gebratenen Gewürzgurken

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT



EAT CLUB **TRICK 17**

WENN SIE DIE BURGER AUF DEM GRILL ZUBEREITEN WOLLEN, KÖNNEN SIE DIE VORGEFORMTEN PATTIES IN EINER GUT GEÖLTEN GRILLSCHALE AUF DEM HEISSEN GRILL GAREN. DIE GÜRKCHEN SOLLTEN SIE AM BESTEN FRISCH ZUBEREITEN UND ERST DIREKT VOR DEM BRATEN IM KÄSE WÄLZEN.



- **2–3 Knoblauchzehen**
- **2 Schalotten**
- **3 TL geräuchertes Paprikapulver**
- **2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 EL Zwiebelgranulat**
- **4 EL Olivenöl**
- **500 g Rote Bete**
- **5 Stiele Dill**
- **200 g zarte Haferflocken**
- **50 g Mehl**
- **2 Eier** (Größe M)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 reife Avocado**
- **300 g Ziegenfrischkäse** (alternativ griechischer Joghurt)
- **Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone**
- **4 große Salatblätter**
- **1 Beet Kresse** (z.B. Shiso)
- **4 Gewürzgurken** (Glas)
- **ca. 5 EL fein geriebener Parmesan**
- **4 Burgerbrötchen**
- *Backpapier, Holzspießchen*

Pro Portion

ca. 24 g E, 28 g F, 80 g KH, 680 kcal

1 Knoblauch und Schalotten schälen und fein würfeln. Schalotte und Hälfte Knoblauch zusammen mit den Gewürzen in 1 EL Öl andünsten und abkühlen lassen. Inzwischen Rote Bete putzen, schälen und in eine große Schüssel fein raspeln

(am besten Handschuhe tragen). Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotten-Mix, Dill, Haferflocken, Mehl, Eier, 1–2 TL Salz und 1 TL Pfeffer zur Roten Bete geben. Alles gut verkneten. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit ca. der Hälfte Frischkäse, dem restlichen Knoblauch und etwas Zitronensaft mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je Rest Frischkäse und Zitronensaft mit -schale verrühren, mit Salz abschmecken. Salat waschen, trocken tupfen. Kresse vom Beet schneiden.

3 Rote-Bete-Mix zu 4 Burger-Pattys formen und gut zusammendrücken. Gewürzgurken längs in Scheiben schneiden. Parmesan mit Salz und Pfeffer würzen und die Gurken darin wenden. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pattys darin unter einmaligem Wenden ca. 8 Minuten braten. In den letzten ca. 3 Minuten Gurken zufügen und unter Wenden goldbraun anbraten.

4 Inzwischen die Brötchen halbieren und im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C) kurz aufbacken. Untere Brötchenhälften je mit einem Klecks Avocadocreme und Salat belegen und die restliche Avocadocreme darauf verteilen. Je 1 Patty, etwas Frischkäsedip, Gurken und Kresse daraufgeben. Deckel mit restlichem Dip bestreichen, auflegen und evtl. mit Spießen fixieren.

NOCH EINE PRISE UMAMI BITTE!

Warum unser Geheimrezept süchtig macht, verraten wir natürlich nicht! Nur so viel:

Neben Paprika tummeln sich außerdem Pfeffer, Rauchsatz, Zwiebel, Senf und Petersilie in unserer Gewürzmühle.



Zusammen sorgen sie dafür, dass Eintöpfe, bunte Gemüsepfannen, Abendbrotstullen oder Veggiepattys „umami“ (= köstlich) schmecken. Hier z.B. je 1 TL Paprika und Kreuzkümmel durch 1 TL Gewürzmischung ersetzen. Der Geschmacksvollender „**Umami Explosion**“ aus der EAT-CLUB-Kollektion ist über eatclub.tv/shop oder **Amazon** für 7,95 Euro (50 g) erhältlich.

ASIA-COLESLAW

mit Limetten-Erdnuss-Soße

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 1 kg Rotkohl
- Salz
- Zucker
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Chilischote
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- Saft von 2 Limetten
- 3 EL Erdnussbutter
- 4 EL Fischsoße (Asialaden)
- 1 Papaya (ca. 300 g)
- 1 Bund Thaibasilikum
- 4 EL Röstzwiebeln

Pro Portion

ca. 6 g E, 7 g F, 15 g KH, 160 kcal

1 Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl waschen, in Viertel schneiden, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Kohlviertel auf einem Küchenhobel oder mit einem Messer quer zu den Blattrippen in sehr feine Streifen hobeln bzw. schneiden. In eine große Schüssel geben. Je 1 TL Salz und Zucker zum Kohl geben und mit den Händen kräftig durchkneten, bis der Kohl weicher wird.

2 Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden oder

hobeln. Chili putzen, Kerne entfernen, Schote waschen und fein hacken. Aprikosen ebenfalls fein hacken. Ingwer schälen, fein raspeln. Alles mit Limettensaft unter den Kohl mischen. Erdnussbutter eventuell leicht erwärmen, mit Fischsoße verrühren. Unter den Kohl mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3 Papaya schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch in feine Stifte schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter abzapfen. Salat noch einmal abschmecken, Basilikum und Papaya untermischen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.



CHILI-CHEESE-STEAKS

zu Tomatensalsa

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



- 600 g bunte Tomaten
- 200 g Snackgurken
- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Öl
- 2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 100 g eingelegte Jalapeños (Glas; in Scheiben)
- ½ Bund Petersilie
- 4 vormarinierte Nackensteaks (à ca. 200 g; z.B. in Kräuter-Paprika-Marinade)
- 100 g geriebener Käse-Mix (z.B. Cheddar und Mozzarella)
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 kleines Baguette
- kleine Holzspieße

Pro Portion

ca. 68 g E, 42 g F, 30 g KH, 800 kcal

1 Für die Salsa Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Gurken waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles mit 3 EL Öl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Jalapeños abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Steaks eventuell etwas flacher klopfen. Auf einer Hälfte der Steaks etwas Petersilie, Jalapeños und Käse verteilen.

Die freie Hälfte darüberklappen und mit Spießen feststecken. Steaks über dem heißen Grill unter Wenden ca. 8 Minuten garen.

3 Knoblauch schälen und halbieren. Brot erst längs halbieren, dann in Stücke schneiden. Schnittflächen mit Knoblauch einreiben, leicht salzen und mit 3 EL Öl beträufeln. Über dem heißen Grill kurz rösten. Salat noch einmal abschmecken. Alles zusammen servieren. Mit Petersilie bestreuen.

MANGO-BERGLINSEN-SALAT

mit Halloumisticks

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 200 g Berglinsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Mango
- 3 Stiele Minze
- ½ Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 1 EL Senf
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 6 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 250 g Halloumi

Pro Portion

ca. 14 g E, 32 g F, 38 g KH, 560 kcal



1 Linsen unter kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung in kochendem Wasser zubereiten. Zwiebel schälen, fein würfeln.

Spitzpaprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und, bis auf einige zum Garnieren, grob hacken. Gurke waschen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln.

2 Senf, Honig und Essig verquirlen, dabei 5 EL Olivenöl nach und nach unterschlagen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Halloumi waagrecht halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Halloumi darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Streifen schneiden.

3 Linsen abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing mischen, auf Tellern anrichten und mit Minze garnieren.





FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 100 g Burgergurken (Glas)
- 3 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 EL Butter
- 3 EL Öl
- 2 EL heller Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- 4 Burger-Pattys (Kühlregal;
Fleisch oder Veggie)
- 4 Scheiben reifer Gouda
- 4 Burgerbrötchen
- 8 EL Steak- oder Barbecue-
soße (siehe Tipp rechts)
- 100 g Kartoffelsticks (Tüte)

Pro Portion

ca. 18 g E, 27 g F, 52 g KH, 560 kcal

1 Gurken abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, putzen und würfeln. Butter mit 1 EL Öl in einer PFanne erhitzen. Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit Balsamico ablöschen und einköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tomaten zufügen und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben und Pattys je Seite 5–6 Minuten braten. Je 1 Scheibe Käse darauf schmelzen lassen. Brötchen halbieren, untere Hälften mit Soße, Pattys, Gurken und Zwiebeln belegen. Deckel daraufsetzen. Sticks dazureichen.

EAT CLUB TRICK 17

FÜR EINE FIXE, FRUCHTIGE & HAUSGEMACHTE STEAKSOSSE:

>> 1 KNOBLAUCHZEHE UND 1 STÜCKCHEN INGWER SCHÄLEN UND BEIDES SEHR FEIN HACKEN. MIT JE 2 EL TOMATENMARK, BALSAMICO UND SOJASOSSE VERRÜHREN. MIT JE ½ TL CHILIFLOCKEN UND PAPRIKAPULVER (NACH BELIEBEN GERÄUCHERT ODER EDELSÜSS) WÜRZEN.

>> IN EINEM KLEINEN TOPF 1 EL BRAUNEN ZUCKER KARAMELLISIEREN. MIT 200 ML FRISCH GEPRESSTEM ORANGENSAFT UND 50 ML WASSER ABLÖSCHEN, AUFKOCHEN UND 2–3 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

>> TOMATENMARK-MIX UND 1 EL SCHARFEN SENF UNTERRÜHREN UND AUF DEM AUSGESCHALTETEN HERD ZIEHEN LASSEN. SOSSE MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.



CAMPING-BURGER
mit Schmelzzwiebeln

ALLES, WAS ICH BRAUCHE,
SIND SOMMER, SONNE UND
SÜSSKRAM!



SOMMER-SWEETS



**JOHANNISBEER-
SCHNITTEN**
mit Joghurt-Öl-Teig

Rezept auf Seite 36

JOHANNISBEER-SCHNITTEN

mit Joghurt-Öl-Teig

FÜR CA. 24 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 60 MINUTEN + WARTEZEIT

EAT CLUB TRICK 17

QUARK-ÖL-TEIG, IN ÖSTERREICH AUCH BEKANNT ALS TOPFEN-TEIG, IST EINFACH GEMACHT UND EINE SCHNELLE, FLUFFIGE UND SAFTIGE ALTERNATIVE ZU HEFETEIG.

WIE HEFETEIG SCHMECKT AUCH QUARK-ÖL-TEIG FRISCH GEBACKEN AM SELBEN TAG AM BESTEN. ER KANN ABER AUCH GUT 2-3 TAGE IM KÜHLSCHRANK LAGERN ODER DURCHGEBACKEN IN BEUTELN EINGEFROREN WERDEN.

DAS ÖL SOLLTE ERHITZBAR UND GESCHMACKSNEUTRAL SEIN, Z. B. RAPSÖL. WER ES MAG, KANN HIER ABER AUCH PRIMA KOKOSÖL VERWENDEN, ES VERLEIHT EIN FEINES AROMA.

FÜR DEN QUARK GILT: MOLKE ABGIESSEN ODER DEN QUARK VORHER AUF EINEM TUCH ABTROPFEN LASSEN, DAS MACHT DAS ERGEBNIS UMSO FLUFFIGER (BACKPULVER NICHT VERGESSEN!). SIE KÖNNEN ANSTELLE DES MAGERQUARKS ZUM BEISPIEL MIT GRIECHISCHEM JOGHURT ODER SKYR EXPERIMENTIEREN.



- 500 g rote Johannisbeeren
- 300 g schwarze Johannisbeeren
- 6 Eier (Größe M)
- 250 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Magerquark (10 % Fett)
- 300 ml Öl
- 500 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 250 g Beeren-Konfitüre (z. B. Erdbeer-rote-Johannisbeere)
- Backpapier

Pro Stück

ca. 5 g E, 15 g F, 34 g KH, 300 kcal

1 Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und abtropfen lassen. Fettpfanne des Backofens mit Backpapier auslegen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C).

2 Eier, Zucker, Vanillezucker und Salz ca. 5 Minuten dickschaumig aufschlagen. Quark und Öl kurz unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, über

die Eimasse sieben und kurz unterrühren. Teig in die Form geben und verstreichen. Beeren darauf verteilen. Im heißen Ofen 30–40 Minuten (Stäbchenprobe!) backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Konfitüre einmal aufkochen und den Kuchen damit bestreichen, trocknen lassen. Dazu schmeckt Schlagsahne.

Erfrischend unkomplizierter SMOOTHIE-KÜHLSCHRANKKUCHEN

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT

- 125 g Butter
- 250 g Haferkekse
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 3 Beutel Gelatine fix (à 15 g)
- 250 ml Beerensmoothie
- 100 g Zucker
- 200 g Schlagsahne
- 250 g rote Beeren (z.B. Himbeeren und Johannisbeeren)
- 1 kleiner Pfirsich
- Öl für die Form
- Gefrierbeutel

Pro Stück

ca. 4 g E, 23 g F, 25 g KH, 320 kcal

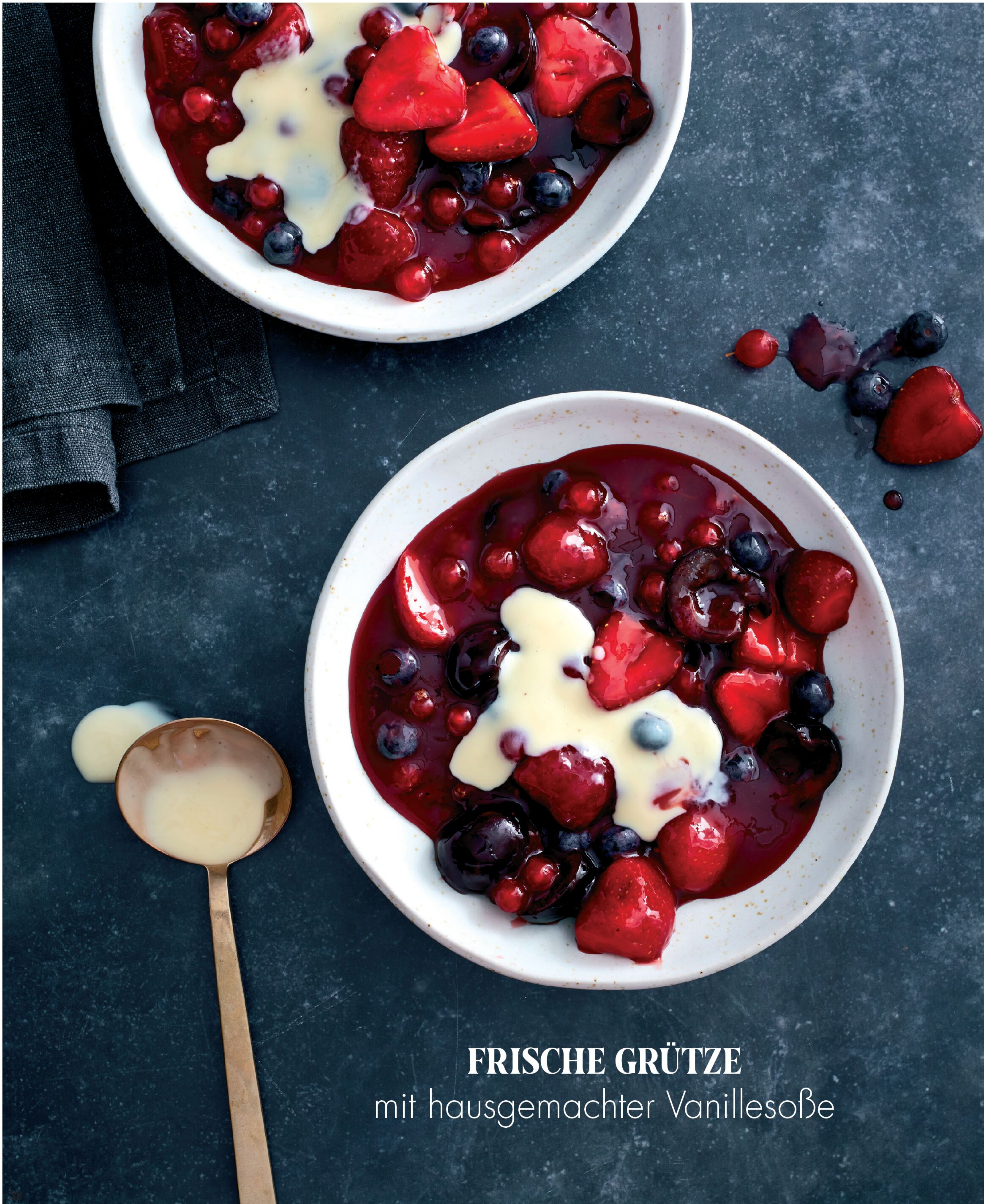
1 Butter schmelzen. Kekse in einem Gefrierbeutel mithilfe eines Nudelholzes oder im Universalzerkleinerer fein zerbröseln. Mit der flüssigen Butter mischen. Boden einer Springform (ca. 20 cm Ø) mit Öl ausstreichen. Bröselmix in die Form geben und zum flachen Boden andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Frischkäse mit 2 Beuteln Gelatine verrühren. Zucker und Smoothie zufügen und alles glatt verrühren. Sahne mit 1 Beutel Gelatine steif schlagen. Sahne portionsweise unter die Smoothiecreme heben.

In die Form geben und verstreichen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Beeren waschen. Johannisbeeren von den Rispen streifen, Himbeeren verlesen und gut abtropfen lassen. 150 g Beeren fein pürieren. Pfirsich waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Torte aus der Form lösen. Mit Beerensoße und Früchten verzieren.





FRISCHE GRÜTZE
mit hausgemachter Vanillesoße



FÜR 6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

Für die rote Grütze

- 125 g Himbeeren
- 125 g Heidelbeeren
- 250 g Erdbeeren
- 250 g Johannisbeeren
- 250 g Kirschen
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke
- 500 ml Kirschsafft

Für die Vanillesoße

- 2 Eigelb (Größe M)
- 400 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 20 g Speisestärke
- 200 g Schlagsahne
- 1 Vanilleschote

Pro Stück

ca. 6 g E, 13 g F, 41 g KH, 340 kcal

1 Für die Grütze alle Früchte waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen und halbieren. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Kirschen halbieren und entsteinen. Zucker und Stärke mischen, mit 100 ml Saft glatt rühren.

2 Restlichen Saft in einen Topf geben, erhitzen und aufkochen. Stärkemix einrühren und unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen. Früchte zufügen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

3 Für die Vanillesoße Eigelb in einer Schüssel mit 5 EL Milch und 1 EL Zucker mit dem Handmixer cremig aufschlagen. Von der restlichen Milch 5 EL abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit der Speisestärke zu einer glatten Masse verrühren.

4 Übrige Milch mit Sahne und 2 EL Zucker in einen Topf geben. Vanilleschote längs halbieren. Mark heraus-schaben und zusammen mit der Schote in die Milchmischung geben. Vorsichtig aufkochen. Vom Herd nehmen, Stärkemischung einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und ca. 1 Minute kochen lassen, bis die Soße eindickt. Jetzt unter Rühren die Eiercreme zufügen und nochmals vorsichtig erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

4 Vanilleschote aus der Soße nehmen und die Grütze mit der hausgemachten Vanillesoße servieren.

APRIKOSEN-MILCHREIS-TORTE

mit Nussbiskuit

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 2 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 110 g Zucker
- 50 g Mehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Milch
- 500 g Aprikosen
- 2–3 EL Zitronensaft
- 1 EL Orangenblütenhonig
- 6 Blatt Gelatine
- 400 g Milchreis (Kühlregal)
- 250 g Schlagsahne
- 150 g Aprikosenkonfitüre
- ca. 40 g Haselnusscreme-Kugeln
- Backpapier, Gefrierbeutel

Pro Stück

ca. 6 g E, 15 g F, 32 g KH, 290 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °). Für den Boden Springform (20 cm Ø) am Boden mit Backpapier auslegen. Eier mit Salz und 80 g Zucker dickcremig aufschlagen. Mehl, Nüsse und Backpulver mischen. Mehlmix im Wechsel mit der Milch unter die Eiermasse heben. Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Aprikosen waschen, entsteinen, vierteln. In einer beschichteten Pfanne mit Zitronensaft zugedeckt einmal aufkochen, vom Herd ziehen. Honig unterrühren, auskühlen lassen.

3 Boden aus der Form lösen, auf eine Tortenplatte setzen und mit einem -ring umschließen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milchreis mit 30 g Zucker verrühren. Sahne steif schlagen. Gelatine gut ausdrücken, vorsichtig auflösen. Einige EL Milchreis unterrühren, dann alles unter den Milchreis rühren. Sahne unterheben. Etwas Creme auf den Boden geben und verstreichen. Hälfte der Aprikosen darauf verteilen. Restliche Creme daraufgeben und locker verstreichen. Restliche Aprikosen mit der Konfitüre mischen, daraufgeben und die Torte mindestens 3 Stunden kalt stellen.

ERDBEER-COOKIES

mit weißen Schoki-Chunks

FÜR CA. 30 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **200 g Erdbeeren** (oder andere Beeren, je nach Saison)
- **100 g weiße Schokolade**
- **200 g weiche Butter**
- **180 g Zucker**
- **1 Päckchen Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **2 Eier** (Größe M)
- **300 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- *Backpapier*

Pro Stück

ca. 1 g E, 7 g F, 16 g KH, 140 kcal



1 Beeren waschen, putzen und klein würfeln. Schokolade hacken. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls kurz unterrühren. Jeweils ca. die Hälfte der Schokolade und der Beeren vorsichtig unterheben.

2 Mit zwei Esslöffeln Teigkleckse auf etwa drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.

Dabei ausreichend Abstand halten, weil der Teig beim Backen auseinanderläuft. Restliche Erdbeeren darauf verteilen und etwas andrücken. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft 160 °C) ca. 15 Minuten backen.

3 Erdbeer-Cookies herausnehmen, sofort mit restlicher Schokolade bestreuen und auskühlen lassen.



BEERCHEN-TRIFLE

mit Sahne und Baiser

FÜR 4 GLÄSER (À CA. 350 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 600 g gemischte Beeren
- 60 g Baiser
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Sahnefestiger
- 250 g Schlagsahne
- 200 g Schmand
- Minze oder Zitronenmelisse zum Verziern

Pro Portion

ca. 5 g E, 30 g F, 32 g KH, ca. 420 kcal



1 Beeren waschen, verlesen und putzen. 150 g einer Sorte fein pürieren. Restliche Beeren je nach Größe halbieren, mit der Hälfte vom Beerenpüree mischen. Baiser grob hacken.

2 Für die Creme Vanillezucker mit Sahnefestiger mischen. Sahne und Schmand mit den Schneebesen des Handrührers steif schlagen, Zuckermischung dabei einrieseln lassen. Restliches Beerenpüree unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.

3 Je eine Schicht Sahnecreme in 4 Gläser geben. Hälfte der Beeren und Hälfte des Baisers daraufschieben. Restliche Creme darauf verteilen und mit restlichen Beeren und Baiser abschließen. Bis zum Servieren kalt stellen. Mit Minze verziert servieren.

IMPRESSUM

VERLAG

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18-32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V.i.S.d.P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

KONZEPTION UND TEXT

Carla Tanksley

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Banderob

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer

SCHLUSSREDAKTION

Dörte Petersen

ILLUSTRATIONEN

Creative Market – Gemma Portella

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Simone Kasik, Christoph Rüh, Stefan Schweser, Janina Süß

ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de

Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
BCN





KÄSE-TARTELETTE-TATIN

mit karamellisiertem Pfirsich

FÜR CA. 10 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- **ca. 2 EL gesalzene Butter** (oder Butter und etwas Fleur de Sel)
- **240 g Zucker**
- **700 g Doppelrahmfrischkäse**
- **7 Eier** (Größe M)
- **75 g Schlagsahne**
- **35 g Stärke**
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone**
- **Mark von 1 Vanilleschote**
- **450 g Pfirsiche**
- **2 EL Zitronensaft**
- **70 g Löffelbiskuits**
- **3 EL Pfirsich-Fruchtaufstrich**
- *Lavendelblüten (unbehandelt) zum Verziern*
- *Backpapier, Alufolie*

Pro Stück

ca. 14 g E, 29 g F, 41 g KH, 480 kcal

1 10 runde Mini-Backförmchen (à 7–8 cm ø) am Boden mit passend zugeschnittenen Backpapierkreisen auslegen. Gut mit gesalzener Butter fetten, mit 40 g Zucker ausstreuen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Frischkäse, 200 g Zucker, Eier, Sahne, Stärke, Zitronenschale und Vanillemark verrühren. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft mischen und in den Förmchen verteilen. Frischkäsemasse darauf verteilen. Löffelbiskuits in Scheiben schneiden und darauflegen. Törtchen im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen, auf dem Blech auskühlen lassen.

3 Fruchtaufstrich erwärmen. Kuchen aus den Förmchen stürzen und damit einstreichen. Mit Blüten bestreuen.

EAT CLUB TRICK 17

KEINE MINI-BACKFORMEN, DAFÜR DESSERTRINGE PARAT? DANN 10 GRÖßERE BACKPAPIERKREISE (À 9–10 CM Ø) ZUSCHNEIDEN UND AUF JE EIN STÜCK ALUFOLIE STELLEN. DIE RINGE DARAUFSTELLEN UND VON AUSSEN FEST MIT DER FOLIE UMWICKELN.

SOMMEROBST-GALETTE

mit Frangipane

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 350 g + etwas Mehl
- 120 g + 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 200 g kalte Butter
- 150 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 2 Sommerpflaumen
- 3 Aprikosen
- 150 g Kirschen
- 2 Eier (Größe M)
- 150 g gemahlene Mandeln (mit Haut)
- 1 TL Zimt
- 4 EL Haselnussblättchen (oder Mandeln)
- 150 g Aprikosenkonfitüre
- Backpapier

Pro Portion

ca. 5 g E, 19 g F, 32 g KH, 320 kcal



1 350 g Mehl, 60 g Zucker und Salz mischen. Butter würfeln, mit dem Joghurt zufügen und alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Früchte waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Pflaumen in Spalten schneiden. Eier trennen. Gemahlene Mandeln, 60 g Zucker und Zimt mischen. Eiweiß unterrühren, bei Bedarf 2–3 EL Wasser zufügen, um die Masse streichfähiger zu machen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Teig auf etwas Mehl zu einem Oval (ca. 29 x 40 cm) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mandelmasse daraufstreichen, dabei rundherum einen ca. 5 cm breiten Rand lassen. Früchte auf der Masse verteilen. Teig rundherum leicht über die Füllung klappen. Eigelb verquirlen und den Teigrand damit bestreichen. Teigrand mit Haselnussblättchen und 1 EL Zucker bestreuen.

4 Galette im heißen Backofen ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Konfitüre unter Rühren erhitzen, Früchte damit bestreichen.



FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine

- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind

Direkt hier bestellen:

