



01

4 191945 208906

[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)  
Deutschland € 8,90  
Sonderheft Nr. 1/2025

79

REZEPTE

Von Low Carb bis  
High Protein, von  
Lachs-Bowl bis  
Hühnersuppe

# essen & trinken

# SPEZIAL



Süßkartoffel-Gnocchi mit Radicchio und Ricotta

## Gesunder Genuss

Salate, Suppen, Feines mit Fisch und Süßes ohne Zucker –  
lauter köstliche Ideen für eine Ernährung, die guttut

# Fleischlos glücklich



Jetzt  
NEU im  
Handel!

Heft ansehen und bestellen!

⊕ [www.esSEN-und-trinken.de/veggie](http://www.esSEN-und-trinken.de/veggie)



Jetzt QR-Code  
scannen!

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Welt ist im Optimierungswahn – besonders zu Jahresbeginn. Da nehmen sich die Menschen wieder einiges vor: häufiger auf Fleisch zu verzichten etwa oder den Zucker zu reduzieren, mehr Gemüse zu essen oder weniger Alkohol zu trinken. Für viele dieser Vorsätze hält unser »essen & trinken« SPEZIAL die passenden Rezepte parat. Wir servieren Veganes und Vegetarisches, Feines mit Fisch, setzen auf gesunde Bitterstoffe, kochen richtig gute Hühnersuppe und empfehlen Low-Carb-Gerichte für alle, die gern ein paar Pfunde loswerden möchten. Und sogar Kuchen und Desserts ohne raffinierten Zucker haben wir für Sie. Dass bei all den gesunden Ansätzen der Genuss nicht auf der Strecke bleibt, dürfen Sie von uns erwarten. Denn nur so, davon sind wir überzeugt, haben Vorsätze die Chance, zur Routine zu werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren.

**Ihr »essen&trinken«-Team**



42

Scharf:  
Wir kochen mit  
Ingwer



58

Fein: Rezepte  
mit Kabeljau,  
Lachs & Co.



6

Frisch:  
Frühstücksideen  
von Smoothie  
bis Stulle



116

Vegan: großer  
Gemüsegenuss



Gesund  
genießen:  
79 Rezepte,  
die guttun

# Inhalt

## 6 Frühstück

Gesunde Granolas, bunte Bowls, kernige Schnitten und ein Omelett ohne Ei – so fängt Ihr Tag richtig gut an

## 20 Vegetarisch

Unsere Gemüseküche ist farbenfroh und abwechslungsreich – Süßkartoffel-Gnocchi, Ofen-Kürbis oder Pfannen-Spitzkohl sind mit von der Partie

## 34 Low Carb

Wir servieren Rouladen von Huhn und Rind, füllen Rotkohl mit Hack, Spitzkohl mit Lachs, und eine vegetarische Variante gibt es auch – fünf tolle Rollen, die definitiv nicht nach Diät schmecken

## 42 Ingwer

Mit seiner fruchtigen Schärfe frischt er Suppe, Ramen-Nudeln und ein Brathähnchen auf. Dass die Knolle obendrein unser Immunsystem stärkt, ist ein köstlicher Nebeneffekt

## 50 Hülsenfrüchte

Linsen, weiße Bohnen und Trockenerbsen stecken voller Proteine und sind nicht nur für Vegetarier eine gute Eiweißquelle. Herzhaften Genuss liefern sie sowieso

## 58 Fisch

Gebeizt, gebacken zur Bowl oder im Eintopf – hier zeigen sich Kabeljau, Lachs und Wolfsbarsch von ihrer allerbesten Seite

## 76 Asia

Wer es gern leicht mag, findet in unserer Auswahl bestimmt etwas Passendes. Von thailändischem Gurken- bis zu japanischem Rindfleischsalat, von Curry bis Gemüse-Tempura

## 90 Feldsalat

Als Suppe, Pesto oder grüne Sauce – hier zeigt der feine Nussige, dass er auch abseits vom klassischen Salat ordentlich punkten kann

## 96 Suppen

Nehmen Sie sich die Zeit und kochen Sie einen richtig guten Fond – ob mit Huhn oder Gemüse: Er ist die aromatische Basis für unsere feinen Einlagen

## 108 Wintersalate

Die machen schön satt: Wir kombinieren frisches Grünzeug mit Pasta, Reis, Brot oder Bulgur zum Wohlfühl-Mix

## 116 Vegan

Vier geniale Vorschläge, wie man ohne tierische Produkte köstlich kochen kann

## 126 Bitter

Eine fast verlorene Geschmacksrichtung ist zurück – auch weil sie so gesund ist

## 136 Ohne Zucker

Wir süßen unsere Kuchen und Desserts mit Banane, Dattel und Honig

## 3 Editorial

## 89 Impressum

## 144 Rezeptverzeichnis

**FRÜHSTÜCK**

# Gelungener Start

Wer sich morgens schon etwas Gutes tut, profitiert davon den ganzen Tag. Wir empfehlen: vollwertige Stullen, gesunde Granolas, bunte Bowls – und ein Omelett, das eigentlich keins ist

## Pochiertes Ei mit Spinat und Schwarzbrot

Wachsweich ruht das pochierte Ei auf seinem Spinatbett, darunter versteckt sich ein mit Frischkäse bestrichenes Schwarzbrot.

**Rezept Seite 11**



## Buttermilch-Kefir-Beeren-Smoothie

Drink pink! In nur zehn Minuten steht unsere köstlicher Protein-Shake auf dem Tisch. **Rezept Seite 11**





## Kichererbsen-Tofu-Omelett

Sunny side up: Statt Eier kommt Seidentofu in die Pfanne – nicht nur für Veganer ein Lichtblick.

**Rezept Seite 11**



Vegan



# Pumpernickel mit Fenchel-Quark und Kürbiskernen

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Fenchelknolle mit frischem Grün (200 g)
- Salz
- Zucker
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 60 g Babyleaf-Spinat
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 120 g Magerquark
- 20 g Kürbiskerne
- 4 Scheiben Pumpernickel (à 40 g)
- 2 EL Kürbiskernöl

1. Fenchelknolle putzen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Knolle waschen und halbieren, den Strunk keilförmig herauschneiden. Fenchel auf einem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln, Abschnitte (ca. 100 g) beiseitestellen. Scheiben in einer Schüssel mit etwas Salz und 1 Prise Zucker würzen, mit den Händen kneten und 5 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Petersilie, Essig und 2 EL Olivenöl mit den Fenchelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Fenchelschnitte darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Spinat zugeben,

1–2 Minuten mitdünsten. Gemüse abkühlen lassen und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. In einer Schüssel mit Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

4. Pfanne säubern. Kürbiskerne darin ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen und grob hacken. Pumpernickel in der Pfanne von jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten und abkühlen lassen. Brote mit Quark bestreichen, Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Fenchelgrün, Kürbiskernen und Pfeffer bestreuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abkühlzeit**

20 Minuten

**PRO PORTION 11 g E, 19 g F, 19 g KH = 306 kcal (1283 kJ)**



Schön bekömmlich:  
frischer Gemüsequark  
mit Spinat, Fenchel  
und Kürbiskernen auf  
geröstetem Pumpernickel



Foto Seite 7

## Pochiertes Ei mit Spinat und Schwarzbrot

**\*\* MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| • 100 ml Weißweinessig   | • Salz • Pfeffer          |
| • 100 g Babyleaf-Spinat  | • Muskatnuss              |
| • 1 rote Zwiebel (60 g)  | • ½ Bio-Zitrone           |
| • 1 Knoblauchzehe        | • 100 g Frischkäse        |
| • 2 Scheiben Schwarzbrot | • 2 frische Eier (Kl. M)  |
| • 2 EL Olivenöl          | • ½ Schale Erbsensprossen |

**1.** 1 l Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

**2.** Schwarzbrot diagonal halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Olivenöl in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Die Hälfte vom Spinat zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

**3.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse mit Zitronenschale und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Gedünsteten Spinat mit restlichem Spinat mischen. Geröstetes Brot mit Frischkäsecreme bestreichen, Spinat darauf verteilen.

**5.** Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins siedende Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen und bei milder Hitze 3–4 Minuten garen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. Eier aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf dem Spinat anrichten. Mit Salz, Pfeffer und abgezupften Erbsensprossen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 31 g F, 28 g KH = 478 kcal (2005 kJ)

**„DAS SCHWARZSALZ  
KALA NAMAK ENTHÄLT  
SCHWEFELVERBINDUNGEN,  
DIE BEWIRKEN, DASS  
SEIN GESCHMACK STARK  
DEM VON EIERN ÄHNELT.“**

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 8

## Buttermilch-Kefir-Beeren-Smoothie

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL**

Für 2 Gläser (à 250 ml)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| • 125 g Erdbeeren (frisch oder TK; aufgetaut) | • 80 ml Möhrensaft ohne Zuckerzusatz |
| • 125 g Himbeeren (frisch oder TK; aufgetaut) | • 180 ml Buttermilch                 |
|   | • ½ TL Kokosblütensirup              |
|   | • 100 ml Kefir                       |

**1.** Frische Erdbeeren und Himbeeren verlesen und in einen hohen Rührbecher geben. Möhrensaft, Buttermilch und Kokosblütensirup zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

**2.** Den fertigen Smoothie in 2 Gläser füllen. Kefir zugießen, umrühren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 6 g E, 2 g F, 15 g KH = 118 kcal (496 kJ)



Foto Seite 9

## Kichererbsen-Tofu-Omelett

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN**

Für 2 Portionen

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| • 100 g Kirschtomaten        | • 30 g Kichererbsenmehl                                |
| • 3 EL Olivenöl              | • 1 EL Hefeflocken                                     |
| • Salz • Pfeffer             | • 1 gestr. TL Tapiokastärke                            |
| • 40 g Babyleaf-Salat        | • ½ TL gemahlene Kurkuma                               |
| • 6 Stiele glatte Petersilie | • ¼ TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz; Asia-Laden) |
| • 200 g Seidentofu           |  |

**1.** Kirschtomaten putzen und in eine ofenfeste Form geben, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Seidentofu, Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Tapiokastärke, Kurkuma und Kala Namak in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

**3.** 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Tofu-Masse in die Pfanne geben und unter Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Tofu-Omelett 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze backen, wenden und weitere 3–4 Minuten backen. Herausnehmen, mit der Hälfte des Salats und der Ofen-Tomaten füllen, einklappen und mit etwas Petersilie bestreuen. Aus den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise 1 weiteres Omelett zubereiten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 19 g F, 11 g KH = 261 kcal (1096 kJ)



## Frühstücks-Burrito mit Rührei und Speck

Für alle, die es morgens herhaft mögen:  
knusprige Rollen mit Speck, Rührei, Avocado  
und Cheddar. Rezept Seite 15

## Gebackene Grapefruit mit Granola

Heiß-kalte Liaison: cremiger Joghurt mit selbst gemachten Knusperflocken und zweierlei Grapefruits. Die werden vor dem Übergrillen mit Zucker bestreut, der im Ofen leicht karamellisiert. **Rezept Seite 15**





## Beeren-Bowl mit Erdnussmus

Extra nussig und besonders kernig: Overnight Oats mit Beeren und gerösteten Cashews.  
**Rezept rechts**





Foto Seite 12

## Frühstücks-Burrito mit Rührei und Speck

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Stück

- 1 Avocado (200 g)
- 1 Fleischtomate (125 g)
- 4 Scheiben durchwachsener Speck
- 1 TL Butter (5 g)
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 EL Vollmilch
- Salz
- Pfeffer
- 4 Protein-Tortilla-Wraps (z.B. von Edeka; ersatzweise Weizen-Tortillas)
- 40 g geriebener Cheddar
- 100 g Sour Cream

**1.** Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Würfel schneiden. Tomate waschen und in feine Würfel schneiden. Speckscheiben in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten kross braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Pfanne auswischen, Butter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zerlassen. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei-Masse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz stocken lassen, dann mit einem Pfannenwender langsam vom Rand zur Mitte schieben, bis alles gestockt ist.

**3.** Tortillas jeweils mittig mit Rührei, Speck, Käse, Avocado- und Tomatenwürfeln belegen, die Seiten einschlagen und die Tortillas einrollen. Pfanne auswischen und Burritos bei mittlerer Hitze 2 Minuten anbraten. Herausnehmen, mit einem scharfen Messer schräg halbieren und mit Sour Cream servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO STÜCK 19 g E, 21 g F, 19 g KH = 356 kcal (1493 kJ)

**3.** Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Joghurt, Granola-Brösel und gebackene Grapefruits auf 4 Teller verteilen. Mit restlichem Ahornsirup (je  $\frac{1}{2}$  EL) beträufeln, mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 42 g KH = 298 kcal (1246 kJ)



Foto links

## Beeren-Bowl mit Erdnussmus

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 reife Bananen (à 200 g)
- 2 EL Erdnussmus (mit Crunch; z.B. von Rapunzel)
- 300 ml Milch
- 400 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 25 g Chia-Samen
- 150 g 5-Korn-Flocken (ersatzweise Haferflocken)
- 400 g gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren und Rote Johannisbeeren)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Cashewkerne
- 4 Stiele Zitronenmelisse

**1.** Am Vortag Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Erdnussmus, Milch, Joghurt und Zimt glatt rühren. Chia-Samen und 5-Korn-Flocken untermischen, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank einweichen.

**2.** Am Tag danach Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Hälfte der Beeren (200 g) mit Ahornsirup in einem Topf bei milder Hitze unter Röhren aufkochen. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer kurz pürieren und abkühlen lassen.

**3.** Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

**4.** Bananen-Joghurt-Mischung aus dem Kühlschrank nehmen, glatt rühren (nach Belieben etwas Joghurt untermischen). Mit restlichen Beeren (200 g) und Sauce in Schalen anrichten. Mit Cashews und abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 19 g E, 21 g F, 56 g KH = 531 kcal (2220 kJ)



Foto Seite 13

## Gebackene Grapefruit mit Granola

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g kernige Haferflocken
- 5 EL Ahornsirup
- 2 TL Butter (10 g)
- 250 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 weiße Grapefruit (350 g)
- 2 rosa Grapefruits (à 350 g)
- 2–3 EL brauner Zucker
- 2 Stiele Zitronenmelisse (ersatzweise Minze)

**1.** Für das Granola Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten hellbraun rösten. 3 EL Ahornsirup unterröhren, Butter zugeben und zerlassen, dabei alles gut vermischen. Masse auf einem Bogen Backpapier verteilen und vollständig abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Joghurt glatt rühren. Grapefruits heiß waschen, trocken reiben, vierteln und die Viertel jeweils halbieren. Grapefruits mit braunem Zucker bestreuen und mit den Schnittseiten nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten (oder nach Sicht) hellbraun grillen. Abgekühltes Granola grob zerbröseln.

**„GRANOLA LÄSST SICH GUT VARIIEREN: SIE KÖNNEN AUCH NÜSSE, SAMEN ODER TROCKENFRÜCHTE MIT IN DIE PFANNE GEBEN.“**

»e&amp;t«-Koch Maik Damerius

## Radieschen-Eier-Salat auf Pumpernickel

Unser blitzschnell gemachter Eiersalat trumpft mit Sahnemeerrettich und Senf auf und macht sich besonders gut auf geröstetem Vollkornbrot.

**Rezept Seite 19**





## Joghurt-Bowl mit Himbeer-Granola

Crunch in Sicht: Wer schon abends unser Müsli backt, ist morgens fein raus und ganz bestimmt in Knusperlaune. **Rezept Seite 19**

## Süßer Frühstücksauflauf

Statt Müsli: In die Form kommen Haferflocken, Kokosdrink und Obst. Am besten noch warm genießen!  
**Rezept rechts**





Foto Seite 16

## Radieschen-Eier-Salat auf Pumpernickel

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 8 Eier (KI. L)
- ½ Bund Radieschen
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 TL Sahnemeerrettich
- 3 EL Mayonnaise
- 2 TL süßer Senf
- 2 EL Joghurt (3,5% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Butter (10 g)
- 6 Scheiben Pumpernickel
- 20 g Meerrettichwurzel
- ½ Beet Gartenkresse

1. Eier in kochendem Wasser 7 Minuten garen, abgießen, abschrecken, pellen und achteln. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Schalotte in feine Würfel schneiden.
2. Sahnemeerrettich, Mayonnaise, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat verrühren. Eier, Radieschen und Schalotten zugeben und vorsichtig mischen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pumpernickelscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Meerrettichwurzel schälen. Pumpernickel gleichmäßig mit Eiersalat belegen. Gartenkresse vom Beet schneiden und auf dem Salat verteilen. Etwas frischen Meerrettich darüberreiben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 42 g F, 37 g KH = 665 kcal (2788 kJ)

**2.** Himbeeren verlesen. Joghurt in Schälchen geben. Mit je ca. 25 g Granola bestreuen (siehe Tipp), mit frischen Himbeeren und abgezupften Minzblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 15 g F, 16 g KH = 282 kcal (1181 kJ)

**Tipp** Das Granola reicht für ca. 10 Portionen und hält sich in Vorratsgläsern trocken gelagert ca. 4 Wochen.



Foto links

## Süßer Frühstücksauflauf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 3 Bananen
  - 2 Eier (KI. M)
  - 200 ml Kokosdrink
  - 2 EL Honig
  - 1 Msp. 5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)
  - 150 g blütenzarte Haferflocken
  - 100 g Heidelbeeren
  - 100 g Rote Johannisbeeren
  - 1 EL Puderzucker
- Außerdem: kleine Auflaufform (15 x 20 cm), etwas Butter für die Form

**1.** 2 Bananen schälen, grob schneiden und mit Eiern, Kokosdrink, dem Honig und 5-Gewürze-Pulver im Blitzhacker fein mixen. Mit Haferflocken mischen und 10 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Heidelbeeren und Johannisbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beeren in einer Schale mischen. Restliche Banane in grobe Scheiben schneiden.

**3.** Auflaufform mit Butter fetten. Die Hälfte der Haferflockenmasse hineingeben und glatt streichen. Je die Hälfte der Beerenmischung und der Bananenscheiben darauf verteilen. Restliche Haferflockenmasse daraufgeben und glatt streichen. Restliche Beeren und Bananenscheiben darauf verteilen.

**4.** Frühstücksauflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 12 g F, 98 g KH = 623 kcal (2615 kJ)



Foto Seite 17

## Joghurt-Bowl mit Himbeer-Granola

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

für 2 Portionen

- 2 Eiweiß (KI. M)
- 30 g Sojaflocken
- 70 g Mandelblättchen
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 20 g Kürbiskerne
- 10 g Chia-Samen
- 20 g Honig
- 5 g gefriergetrocknete Himbeeren
- 500 g Joghurt (3,5% Fett)
- 60 g frische Himbeeren
- 1 Stiel Minze

1. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sojaflocken, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chia-Samen und Honig in einer großen Schale mischen, Eischnee unterheben. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, alles gut durchmischen und weitere 5 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen und zerbröseln. Gefriergetrocknete Himbeeren grob hacken und unter das Granola mischen.

„WENN'S MORGENS SCHNELL GEHEN SOLL, KÖNNEN SIE DEN AUFLAUF BEREITS ABENDS VORBEREITEN, KALT STELLEN UND AM NÄCHSTEN TAG BACKEN.“

>e&t<-Koch Maik Damerius

**VEGETARISCH**

# Gemüse wie gemalt

Die Farbenpracht des Winters feiern wir mit Süßkartoffel-Gnocchi, Ofen-Kürbis, Pfannen-Spitzkohl und Schwarzwurzel-Salat. Lauter Gemüse-Hits, die satt und glücklich machen



*Titel-Rezept*

## Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata und Radicchio

Ein Teller, auf dem richtig viel passiert: Die Süße der Gnocchi, die Fruchtigkeit der Peperonata und die feine Bitternote des Radicchio erzeugen ein kleines Feuerwerk am Gaumen. Rezept rechts

# Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata und Radicchio

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## SÜSSKARTOFFEL-GNOCCI

- 2 Süßkartoffeln (à 400 g)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 100 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 200 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
- 2 TL Salz • 1 Radicchio (250 g)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 4 TL Ricotta

## PEPERONATA

- 2 Tomaten (à 100 g)
- 1 gelbe Paprikaschote (200 g)
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 2 Zwiebeln (à 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 2 EL Weißweinessig
- 4 Stiele Basilikum

**1.** Für die Gnocchi Süßkartoffeln in Backpapier einschlagen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden garen. Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, noch warm pellen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken.

**2.** Süßkartoffeln, Eigelbe, Grieß, Stärke und Salz zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Grieß bestäubten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen, rissfreien, 2 cm dicken Rolle formen, dabei mit den flachen Händen arbeiten. Jede Rolle am besten mit einer Teigkarte in 2 cm breite Stücke teilen. Handflächen mit Stärke bestäuben, Teigstücke zu runden Gnocchi formen und kurz mit leichtem Druck mit der Gabel ein Rillenmuster hineindrücken. Gnocchi auf einer mit Grieß bestäubten Platte verteilen.

**3.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gnocchi vorsichtig ins Wasser geben und nochmals aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, 4 Minuten im leicht siedenden Wasser ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser direkt in Eiswasser geben und abschrecken. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und beiseitestellen.

**4.** Für die Peperonata Tomaten auf der runden Seite kreuzweise leicht einritzen und in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Tomaten mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und das Fruchtfleisch grob hacken.

**5.** Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Tomaten und Knoblauch zugeben und bei geringer Hitze weitere 4–5 Minuten dünsten, bis die Paprikastücke gar sind. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Weißweinessig abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen. Restliches Basilikum fein schneiden, unter die Peperonata mischen. Zugedeckt warm stellen.

**6.** Für die Gnocchi Radicchio putzen, waschen und in 8 ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Gnocchi darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Radicchio zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffel-Gnocchi mit Radicchio und Peperonata in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils 1 TL Ricotta darauf verteilen, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 15 g F, 115 g KH = 680 kcal (2853 kJ)

# Ofen-Kürbis mit Linsensalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

## LINSENSALAT

- 150 g Beluga-Linsen
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 50 g Babyleaf-Spinat
- Salz • Pfeffer
- 1 Granatapfel (200 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 10 Stiele Schnittlauch
- ½ Tl Chiliflocken
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 3 El Zitronenöl

## OFEN-KÜRBIS

- 2 kleine Hokkaido-Kürbisse (à 500 g)
- 1 Tl Cajun-Gewürzmischung (z.B. von Altes Gewürzamt)
- Salz
- Pfeffer
- 6 El Olivenöl

**1.** Für den Linsensalat Linsen in einem Sieb sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen. In reichlich kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

**2.** Für den Ofen-Kürbis inzwischen Kürbisse waschen, halbieren, das weiche Innere und die Kerne entfernen. Kürbis in 3 cm breite Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Cajun-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

**3.** Für den Salat Linsen in ein Sieb abgießen und leicht abkühlen lassen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten, beiseitestellen und abkühlen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Linsen, Zwiebelschicht und Spinat in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Granatapfelkerne beiseitestellen.

**4.** Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale ohne das Weiße fein abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Zitronenschale, -saft, Schnittlauch, Chili, Senf, Zitronen- und Olivenöl zum Dressing verrühren und mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Dressing zu den Linsen geben, vorsichtig mischen.

**5.** Kürbisspalten aus dem Ofen nehmen. Kresse vom Beet schneiden. Linsensalat mit Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 36 g F, 47 g KH = 595 kcal (2493 kJ)



Vegan



## Ofen-Kürbis mit Linsensalat

Eine Cajun-Gewürzmischung befeuert den Kürbis. Granatapfelkerne und das zitronige Dressing bringen feine Säure ins raffinierte Spiel der Aromen. Rezept links



## Dinkel-Pfannkuchen mit Spitzkohl und marinierter Roter Bete

Kohl und Rote Rübe machen diesen Pfannkuchen zu einem herzhaften Wintergenuss.  
Mandeln überraschen mit Biss. **Rezept rechts**

## Dinkel-Pfannkuchen mit Spitzkohl und marinerter Roter Bete

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PFANNKUCHEN

- 350 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- etwas Butter zum Backen

### SPITZKOHL UND ROTE BETE

- ½ Spitzkohl (400 g)
- Salz
- 2 El Butter (20 g)
- 20 g Mandelkerne
- 1 Rote Bete (100 g)
- 3 El Apfelessig
- Zucker

1. Für die Pfannkuchen Milch und Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, Mehl in die Schüssel sieben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Mineralwasser zugeben, unterrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen.
2. Für Spitzkohl und Rote Bete inzwischen Kohl putzen, waschen, in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 1 Prise Salz 2 Minuten kneten. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mandeln zugeben und abgedeckt warm stellen.
3. Rote Bete putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln (evtl. Küchenhandschuhe benutzen). Essig, 1 Prise Zucker und Salz verrühren, anschließend in einer Schüssel mit der Roten Bete mischen.
4. Restliche Butter (1 El) in einer kleinen Pfanne (18 cm Ø) erhitzen. ¼ des Teiges in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen mithilfe eines Topfdeckels wenden, in 2–3 Minuten fertig backen, herausnehmen und abgedeckt warm stellen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.
5. Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern mit Spitzkohl und Roter Bete anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 19 g F, 44 g KH = 436 kcal (1828 kJ)



## Ofen-Spitzkohl mit Aprikosen-Bulgur

Eine Marinade aus Senf und Paprikapulver macht den Kohl schön würzig, im Bulgur gibt Curry den Ton an. Der zitronige Joghurt setzt kühle Kontraste. **Rezept rechts**



# Ofen-Spitzkohl mit Aprikosen-Bulgur

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## SPITZKOHL

- 2 EL süßer Senf
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Zitronenessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- ½ Spitzkohl (800 g)

## BULGUR

- 120 g Bulgur
- 1 TL Currysüßpulver (z.B. Curry Jaipur)
- Salz

- 100 g getrocknete Aprikosen

- 4 EL Zitronenessig
- 4 EL Zitronenöl • Pfeffer

## TOPPING UND JOGHURT

- 80 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 4 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 400 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Spitzkohl Senf mit Paprikapulver, Zitronenessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Spitzkohl putzen, waschen und in 8 Spalten schneiden. Spalten jeweils rundum mit Senf-Marinade bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

**2.** Für den Bulgur inzwischen Bulgur mit 240 ml Wasser, Currysüßpulver und etwas Salz in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 10 Minuten quellen lassen. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit Aprikosen, Zitronenessig und -öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für das Topping Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen.

**4.** Für den Joghurt Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, -schale und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 2 Stücke Kohl daraufgeben und mit Joghurt beträufeln. Mit Haselnüssen und Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

**PRO PORTION** 16 g E, 43 g F, 45 g KH = 673 kcal (2818 kJ)



## Salat mit Schwarzwurzel, Apfel und Walnuss

Frischer Wind: Wir kombinieren Schwarzwurzel  
mit Wildkräutersalat, Nuss und Frucht und backen  
Brotchips dazu. Rezept rechts

# Salat mit Schwarzwurzel, Apfel und Walnuss

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## BROTCIPS

- ½ Baguette
- Salz
- 3 EL Olivenöl

## SCHWARZWURZELN

- 1 Apfel
- 500 g Schwarzwurzeln
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer

## DRESSING UND SALAT

- 150 ml Apfelsaft
- 50 ml Apfelessig
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 50 ml Walnussöl
- 20 ml Zitronenöl
- Salz • Pfeffer
- 60 g Walnusskerne
- 100 g Wildkräutersalat

**1.** Für die Brotchips Baguette erst quer, dann längs halbieren. Die entstandenen Viertel mit einem Brotmesser längs in je 3–4 mm dicke Scheiben schneiden und eng nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf dem Backblech auskühlen lassen.

**2.** Für die Schwarzwurzeln Apfel waschen, trocken reiben, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden (evtl. Küchenhandschuhe benutzen). Butter in einer Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Apfelspalten zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für das Dressing Apfelsaft, Apfelessig, Senf, Walnuss- und Zitronenöl in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Wildkräutersalat verlesen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen.

**5.** Wildkräutersalat vorsichtig mit dem Dressing mischen und mit den Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten. Mit gerösteten Walnüssen und Brotchips servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 40 g F, 39 g KH = 592 kcal (2482 kJ)

„WALNÜSSE DER NEUEN ERNTEN VERWENDEN UND SELBST KNACKEN: FRISCH AUS DER SCHALE SIND SIE AM AROMATISCHSTEN.“

>e&t<-Koch Tom Pingel



## Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei

Anziehende Gegensätze: Grünkern bewahrt auch eingeweicht und langsam gegart seinen nussigen Biss. Weich gebackener Hokkaido mit Salbei krönt das cremig gekochte Getreide. **Rezept rechts**



## Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### GRÜNKEN-RISOTTO

- 250 g Grünkern
- 1 Schalotte (50 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer
- 40 g Butter
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)

### SALZZITRONE

- 1 Bio-Zitrone
- ½ Ti Fleur de sel
- 1 El Olivenöl

### KÜRBIS

- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis (250 g)
- 2 Stiele Salbei
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**1.** Am Vortag für den Risotto Grünkern in 1 l kaltem Wasser mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

**2.** Für die Salzzitrone Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Zitronenscheiben mit Fleur de sel würzeln, mit Olivenöl mischen und beiseitestellen.

**3.** Am Tag danach für den Risotto Grünkern im Sieb abtropfen lassen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Abgetropften Grünkern zugeben und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond auffüllen und unter gelegentlichem Rühren in 20–25 Minuten weich kochen.

**4.** Vom Kürbis das weiche Innere und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten, dabei gelegentlich schwenken. Salbeiblätter zugeben und weitere 1–2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter und geriebenen Käse zugeben, unterrühren. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

**6.** Risotto mit den Kürbisspalten und jeweils 1 marinierten Zitronenscheibe auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die restlichen Zitronenscheiben separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden

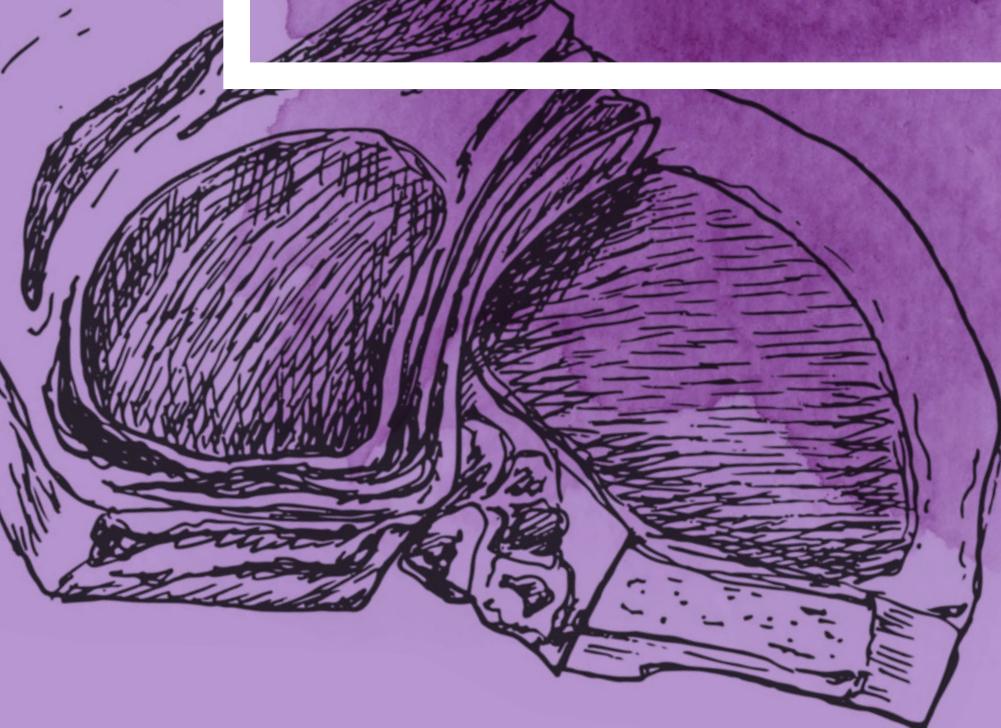
**PRO PORTION** 21 g E, 50 g F, 97 g KH = 991 kcal (4150 kJ)

**Tipp** Restliche Zitronenscheiben in ein Twist-off-Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Passt gut zu gebrautem Gemüse und Fisch.

**LOW CARB**

# Rollen ohne Reue

Ob in der italienischen Variante mit Hähnchen, klassisch mit Rind oder vegetarisch mit Wirsing: Rouladen sind Soulfood vom Allerfeinsten und schlagen in der Low-Carb-Variante nicht mal groß ins Kalorien-Kontor





## Hähnchenroulade mit Bacon

Italienisch angehaucht mit  
Pesto und Tomatenwürze.  
Dazu schmeckt Rettichsalat.  
**Rezept Seite 40**



### Spitzkohl-Lachs-Rouladen

Sanft in Senfsahne mit anisfrischer Dillwürze  
geschmort – nicht nur Fishermen's Favorit.

**Rezept Seite 40**



### Rinderroulade mit Blumenkohlstampf

Der Klassiker kommt in cremiger Begleitung daher und macht mit Bohnen eine wirklich gute Figur.  
**Rezept Seite 40**



## Vegetarische Wirsingroulade

Fleischlose Füllung gefällig? Dann legen wir Ihnen diese mit Kürbis, Blumenkohl und Curry-Flavour ans Herz.  
**Rezept Seite 41**





### Rotkohlroulade

Servieren Sie das hübsch verpackte Lammhack im würzigen Oriental-Style auf Kichererbsen-Couscous.  
**Rezept Seite 41**



Foto Seite 35

## Hähnchenroulade mit Bacon

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 4 Hähnchenkeulen (mit Haut; Küchenfertig; vom Fleischer entbeint)
- Salz • Pfeffer
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 4 EL grüner Pesto (Glas)
- 8 Scheiben Bacon
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 200 ml Hühnerbrühe
- 500 g Rettich
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 4 Stiele Basilikum
- 2 EL geröstete Pinienkerne
- Außerdem: Plattiereisen (oder schwerer Stieltopf), Küchengarn (oder Rouladennadeln)

**1.** Hähnchenkeulen nacheinander in einem großen Gefrierbeutel mit einem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) flach klopfen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Käse abtropfen lassen, in 5 mm breite Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach unten nebeneinanderlegen. Mit je 1 EL Pesto bestreichen, mit Bacon belegen. Mozzarella auf dem unteren Drittel der Fleischscheiben verteilen, Fleischränder längs etwas über die Füllung klappen und von der mit Mozzarella gefüllten unteren Seite her fest zu Rouladen aufrollen. Diese mit Küchengarn binden (oder mit Rouladennadeln fixieren).

**3.** Tomaten abtropfen lassen, dabei 3 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Das aufgefangene Öl im Bräter erhitzen, Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 4 Minuten goldbraun braten. Mit Brühe ablöschen, Tomaten zugeben. Rouladen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen.

**4.** Inzwischen Rettich putzen und schälen. Rettich mit einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben hobeln. Olivenöl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter abzupfen und grob zerzupfen. Rettich mit Dressing und Pinienkernen mischen. Rouladen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Rouladen in Scheiben schneiden. Mit Tomaten, Sud und Rettich anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 51 g E, 59 g F, 10 g KH = 806 kcal (3376 kJ)



Foto Seite 36

## Spitzkohl-Lachs-Rouladen

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 5 Stiele Dill
- 500 g Lachsfilet (ersatzweise TK; aufgetaut)
- 2 EL grober Senf
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spitzkohl (1,2 kg)
- 3 EL Maiskeimöl
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Schlagsahne
- Außerdem: Küchengarn (ersatzweise Rouladennadeln)

**1.** Dillspitzen von den Stielen abzupfen, einige beiseitelegen, restliche grob hacken. Lachs sehr fein schneiden, mit gehacktem Dill, 1 EL Senf, Mandeln, Flohsamenschalen und Ei sorgfältig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten kalt stellen.

**2.** In einem großen Topf Wasser aufkochen, salzen. Inzwischen Spitzkohl putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Eine Fleischgabel in den Strunkansatz stecken. Kohl mit der Fleischgabel kopfüber kurz ins kochende Wasser geben, herausziehen und je nach Größe 8–12 Blätter ablösen. Kohlblätter zurück ins kochende Salzwasser geben und 1–2 Minuten garen. Blätter mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken, sehr gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

**3.** Je 2–3 Spitzkohlblätter leicht überlappend nebeneinander ausbreiten, ca. ¼ der Lachsmasse auf das untere Drittel der Blätter geben, Blätter längs etwas über die Füllung klappen, von unten her fest aufrollen. Mit Küchengarn binden (oder mit Rouladennadeln fixieren). 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundum 5 Minuten braten, herausnehmen.

**4.** Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Restliches Öl (1 EL) in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Sahne und restlichen Senf (1 EL) zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Rouladen zurück in den Topf geben und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 4 Minuten gar ziehen lassen. Spitzkohl-Lachs-Rouladen mit Dill bestreuen und servieren. Dazu passt geröstetes (Low-Carb-)Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 41 g F, 7 g KH = 545 kcal (2281 kJ)



Foto Seite 37

## Rinderroulade mit Blumenkohlstampf

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 4 Rinderrouladen (à 180 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Gewürzgurken
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 8 Scheiben Bacon
- ½ Bund Suppengemüse
- 4 EL neutrales Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml alkoholfreier Rotwein
- 400 ml Rinderfond
- 2 Lorbeerblätter
- 400 g Blumenkohl
- 100 ml Schlagsahne
- 250 g grüne TK-Bohnen
- Muskatnuss
- Außerdem: Küchengarn (ersatzweise Rouladennadeln)

**1.** Rouladen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in 3 cm breite Spalten schneiden. Gewürzgurken in 1 cm dicke Streifen schneiden. Jede Roulade mit 1 TL Senf bestreichen und mit 2 Scheiben Bacon belegen. Zwiebeln und Gurken jeweils auf dem unteren Teil der Roulade verteilen, die Längsseiten leicht einschlagen. Dann von der unteren Seite her über die Füllung fest aufrollen. Mit Küchengarn binden (oder mit Rouladennadeln fixieren).

**2.** Suppengemüse putzen, schälen, grob würfeln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten scharf anbraten. Rouladen herausnehmen. Restliches

Öl (2 EL) in den Bräter geben, Suppengemüse darin 6–8 Minuten bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren anrösten. Tomatenmark zugeben, 1 Minute mitrösten, mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Rinderfond, Lorbeerblätter und Rouladen in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 2 Stunden schmoren lassen.

**3.** Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Mit Sahne und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten kochen lassen, bis die Röschen gar sind. Bohnen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Blumenkohl mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen, mit Salz und frisch geriebenem Muskat würzen. Rouladen mit Bohnen und Blumenkohlstampf servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Schmorzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 48 g E, 34 g F, 11 g KH = 570 kcal (2390 kJ)



Foto Seite 38

## Vegetarische Wirsingroulade

**\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 300 g Fruchtfleisch vom Muskatkürbis | • 1 Ei (KL. M)   |
| • 300 g Blumenkohl                     | • 1 TL mittelscharfer Senf                               |
| • 4 EL Maiskeimöl                      | • 50 g gemahlene Mandeln                                 |
| • 350 ml Gemüsebrühe                   | • 30 g Flohsamenschalen                                  |
| • Salz                                 | • 2 TL gemischte TK-Kräuter                              |
| • Pfeffer                              | • 1 Zwiebel (80 g)                                       |
| • 2 TL Currys                          | • 2 EL Butter (20 g)                                     |
| • 8 große Blätter Wirsing              | <b>Außerdem:</b> Küchengarn (ersatzweise Rouladennadeln) |

**1.** Kürbisfruchtfleisch 1 cm groß würfeln. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. 250 ml Brühe zugeben, einmal aufkochen und 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Currys würzen. Gemüse in ein Sieb abgießen, Brühe dabei auffangen. Gemüse mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, evtl. etwas Brühe zugeben. Püree 5 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Wirsingblätter putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Die Strunkansätze keilförmig herausschneiden, Mittelrippen flach abschneiden. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen. Wirsing trocken tupfen.

**3.** Gemüsepüree mit Ei, Senf, Mandeln, Flohsamenschalen und 1 TL TK-Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 2 Wirsingblätter leicht überlappend nebeneinander ausbreiten. Je ca. ¼ des Pürees auf das untere Drittel der Kohlblätter geben, Blätter längs etwas über die Füllung klappen, von der unteren Seite her die Blätter über die Füllung fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn binden (oder mit Rouladennadeln fixieren).

**4.** Restliches Öl (2 EL) in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundum 5 Minuten anbraten, herausnehmen. Zwiebel fein würfeln. Butter in den Bräter geben, Zwiebeln darin andünsten. Restliche Brühe (100 ml), restliche TK-Kräuter (1 TL)

und restliches Currys (1 TL) zugeben, einmal aufkochen lassen. Wirsingrouladen in den Bräter geben und bei milder Hitze 15 Minuten zugedeckt garen. Dazu passt (Konjak-)Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 22 g F, 11 g KH = 325 kcal (1361 kJ)



Foto Seite 39

## Rotkohlroulade

**\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB**

Für 4 Portionen

- |                                 |                              |
|---------------------------------|------------------------------|
| • 2 Knoblauchzehen              | • 4 EL Olivenöl              |
| • 500 g Lammhack                | • 2 EL Ajvar (Paprikapaste)  |
| • Salz • Pfeffer                | • 410 ml Gemüsebrühe         |
| • gemahlener Kreuzkümmel        | • 100 g Couscous             |
| • 1 Rotkohl (2 kg)              | • 60 g Mandelkerne           |
| • 1 gelbe Paprikaschote (200 g) | • 4 Stiele Minze             |
| • 1 rote Zwiebel                | <b>Außerdem:</b> Küchengarn  |
| • 100 g Kichererbsen (Dose)     | (ersatzweise Rouladennadeln) |

**1.** Knoblauch fein hacken, mit dem Hack verkneten. Hack mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Das untere Ende vom Rotkohl ca. 3 cm breit abschneiden und den Strunk keilförmig herausschneiden.

**2.** Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Kohl darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Herausnehmen und in einem Sieb abschrecken. Vorsichtig 8 große Blätter ablösen. Dicke Mittelrippen der Blätter flach abschneiden. Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen.

**3.** Hack in 4 gleich große Portionen teilen, jeweils 1 Portion auf das untere Drittel der Kohlblätter geben. Die Seiten über die Füllung klappen, von der gefüllten Seite her fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn binden (oder mit Rouladennadeln fixieren).

**4.** Paprika waschen, trocken tupfen, putzen, vierteln, entkernen. Viertel in Streifen schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Kichererbsen im Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin bei mittlerer Hitze rundum 2 Minuten anbraten, herausnehmen. Restliches Öl (2 EL) in den Bräter geben, Paprika, Zwiebeln und Kichererbsen darin 3 Minuten anbraten. Ajvar zugeben, kurz mitrösten und mit 250 ml Brühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rouladen zugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren.

**5.** Restliche Brühe (160 ml) aufkochen, vom Herd nehmen. Couscous unterrühren. Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Mandeln und abgezupfte Minzblätter grob hacken, unterrühren. Rouladen auf dem Gemüse und dem Couscous anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Schmorzeit ca. 45 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 40 g F, 30 g KH = 639 kcal (2678 kJ)



## INGWER

# Tolle Knolle

Ingwer ist eine wahre Wunderwurzel. Mit ihrer fruchtigen Schärfe frischt sie herzhafte Gerichte und Desserts auf, doch damit nicht genug: Sie stärkt auch unser Immunsystem und hilft bei Entzündungen. Also, rein damit in Suppen, Saucen und Marinaden!





The image shows three bowls of creamy yellow coconut-pumpkin soup. Each bowl is garnished with thin slices of orange-red kimchi, white radish, green onions, and a drizzle of oil. The bowls are placed on a light-colored, textured surface.

## Kokos-Kürbis-Suppe mit Ingwer und Kimchi

Geschmeidig eingeehizt: Kokosmilch rundet die feine Schärfe der wärmenden Kürbissuppe weich ab, pikant fermentierter Chinakohl und knackiger Mini-Mais als Einlage geben zusätzlich Biss und Würze. **Rezept Seite 46**

## Kalbs-Ribs mit Ingwer-BBQ-Sauce und Rettichsalat

So geht Pulled Veal: Drei Stunden garen die Rippchen mit einem Rub aus Koriander, gemahlenem Ingwer und Rauchpaprika im Ofen, ein kurzes Finish mit rauchig-fruchtiger Sauce – bingo! **Rezept Seite 46**





## Ingwer-Ramen-Nudeln mit Frühlingszwiebeln und Jakobsmuschel

Japanisch auf Zack: Eingelegter Ingwer hebt das zart süßliche Aroma der gebratenen Jakobsmuschel und verleiht dem Nudel-Sugo die frische Note. Mit knusprig gebackenen Ingwerstreifen – topp! **Rezept Seite 48**



Foto Seite 43

## Kokos-Kürbis-Suppe mit Ingwer und Kimchi

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KOKOS-KÜRBIS-SUPPE

- 80 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (80 g)
- 400 g Butternusskürbis
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 TL mittelscharfes Curry-pulver (z.B. „Anapurna“ von Altes Gewürzamt)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Suppe Ingwer schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Butternusskürbis waschen, halbieren und die Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. 300 g Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Restlichen Kürbis in feine Scheiben hobeln.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen und das gewürfelte Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Currysypulver zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Für die Einlage in der Zwischenzeit Mini-Maiskolben putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Kimchi im Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Mais darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Kürbisscheiben und Kimchi zugeben und weitere 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Schnittknoblauch (wer mag, kann auch die Blüten verwenden) waschen und in feine Röllchen schneiden. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern mit Mais, Kürbisscheiben und Kimchi anrichten. Mit Schnittknoblauch bestreuen, mit Ingweröl beträufeln und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 14 g KH = 332 kcal (1380 kJ)

**Zutateninfo** Schnittknoblauch, auch Asia-Schnittlauch oder chinesischer Knoblauch genannt, wird wie Schnittlauch verwendet. Er duftet nach Knoblauch, schmeckt jedoch milder als die herkömmliche Knolle. In Asien schätzt man ihn als Suppenzutat, nutzt ihn aber auch zum Würzen oder bereitet ihn als Gemüse zu.



Foto Seite 44

## Kalbs-Ribs mit Ingwer-BBQ-Sauce und Rettichsalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KALBS-RIBS

- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL geräuchertes Paprika-pulver
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 2 EL brauner Zucker
- Salz
- 1 kg Kalbsrippe am Stück
- etwas eingelegter Ingwer (siehe Rezept S. 49; ersetztweise rosa Sushi-Ingwer)

### INGWER-BBQ-SAUCE

- 60 g frischer Ingwer
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Honig
- 100 ml Apfelessig

### • 3 EL Sojasauce

- 400 ml passierte Tomaten
- ½–1 EL geräuchertes Paprikapulver
- ½–1 EL gemahlener Ingwer
- 1 EL Worcestershiresauce

### RETTICH-SALAT

- 300 g Rettich
- ½ Bund Radieschen
- Salz
- ½ Bund Frühlingszwiebeln (2–3 Stück)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Pfeffer

**1.** Für die Kalbs-Ribs Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Koriandersaat mit Paprikapulver, gemahlenem Ingwer, Zucker und 1 TL Salz mischen.

**2.** Kalbsrippe mit der Gewürzmischung von allen Seiten einreiben. Dicht in Backpapier einwickeln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 3 Stunden garen.

**3.** Für die Ingwer-BBQ-Sauce inzwischen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Honig in einem breiten Topf karamellisieren. Mit Apfelessig ablöschen, 1 Minute kochen lassen. Ingwer (siehe Zitat Seite 48), Schalotten, Knoblauch, Sojasauce, passierte Tomaten, Paprikapulver, gemahlenen Ingwer und Worcestershiresauce zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.

**4.** Für den Rettichsalat Rettich waschen, schälen und am besten mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und ca. 10 Minuten beiseitestellen.

**5.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. In einer Schüssel Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Frühlingszwiebeln und Petersilie zugeben. Rettich in einem Sieb abtropfen lassen, mit dem Dressing mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Ingwer-BBQ-Sauce mit dem Stabmixer fein mixen und warm stellen. Ribs aus dem Backofen nehmen und das Backpapier entfernen. Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen. Ribs wieder auf das Backblech geben und unter dem heißen Backofengrill auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten knusprig



## Ingwer-Hähnchen mit Möhren

Neun Zutaten für ein Halleluja:  
Nach durchmarinierter Nacht gart  
der Vogel auf Schmorgemüse  
im Ofen. Unter knusprig zarter  
Haut lockt saftiges Fleisch mit  
feiner Ingwer-Zitronengras-Note.  
**Rezept Seite 48**

backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem großen Teller anrichten und mit BBQ-Sauce bestreichen.

**7.** Etwas eingelegten Ingwer (siehe Rezept rechte Seite) abtropfen lassen und fein hacken. Ribs mit Ingwer bestreuen und mit der restlichen BBQ-Sauce und Rettichsalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Garzeit ca. 3 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 25 g F, 24 g KH = 422 kcal (1769 kJ)

## „WER DIE FRISCHE NOTE VOM INGWER SCHÄTZT, GIBT IHN ERST 10 MINUTEN VOR ENDE DER GARZEIT ZUR SAUCE. SO BLEIBEN DIE ZITRUSAROMEN UND DIE FEINE SCHÄRFE BESSER ERHALTEN.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

Foto Seite 45



### Ingwer-Ramen-Nudeln mit Frühlingszwiebeln und Jakobsmuscheln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

#### GEBACKENER INGWER

- 50 g frischer Ingwer
- 200 ml Maiskeimöl
- Salz

#### RAMEN-NUDELN UND MUSCHELN

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (5 Stück)
- 400 g frische Ramen-Nudeln (japanische Weizen nudeln)
- Salz
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 100 ml salzarme Sojasauce

- 3 El Reisessig
- 50 g eingelegter Ingwer (siehe Rezept rechte Seite; ersatzweise rosa Sushi-Ingwer)
- 30 g helle Sesamsaat
- 4 ausgelöste frische Jakobsmuscheln (à 40 g)
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- Pfeffer
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für den gebackenen Ingwer Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Ingwerstreifen darin 2 Minuten goldbraun knusprig backen. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen und beiseitestellen.

**2.** Für die Ramen-Nudeln und Muscheln Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in 3 cm große Stücke schneiden.

**3.** Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. 1 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Chiliringe und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Sojasauce und Reisessig ablöschen, 1–2 Minuten einkochen lassen. Nudeln abgießen, mit eingelegtem Ingwer in die Pfanne geben und mischen.

**4.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Jakobsmuscheln trocken tupfen. Restliches Sesamöl (1 El) in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, Jakobsmuscheln mit Salz würzen und in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Pfanne von der heißen Herdplatte ziehen.

**5.** Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Mit Sesam zu den Ingwer-Ramen-Nudeln geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Nudeln und Jakobsmuscheln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit gebackenem Ingwer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 15 g F, 80 g KH = 573 kcal (2400 kJ)

Foto Seite 47



### Ingwer-Hähnchen mit Möhren

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

#### INGWER-HÄHNCHEN

- 100 g frischer Ingwer
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ rote Pfefferschote
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Limettensaft

#### MÖHREN

- 1 Bund Möhre (800 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (5 Stück)

**1.** Für das Ingwer-Hähnchen am Vortag Ingwer schälen und grob würfeln. Zitronengras putzen, waschen und die äußeren Blattschichten entfernen. Zitronengras in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und den Stielansatz entfernen.

**2.** Ingwer, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Pfefferschoten und Knoblauch mit Limettensaft, Honig und ½–1 TL Salz im Küchenmixer fein pürieren. Hähnchen mit der Ingwer-Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und anschließend abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

**3.** Für die Möhren am Tag danach Möhren putzen und schälen, dabei ca. 2 cm vom Grün stehen lassen, dicke Möhren längs halbieren oder längs vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln, 1 Frühlingszwiebel beiseitelegen. Restliche Frühlingszwiebeln quer halbieren.

**4.** Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit dem Gemüse in einen Bräter oder eine große Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen, dabei mehrmals mit dem entstehenden Schmorsud übergießen, bei Bedarf etwas Wasser angießen.

5. Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Restliche Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, über das Hähnchen streuen und servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Marinierzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 37 g E, 17 g F, 21 g KH = 408 kcal (1708 kJ)

## „BEIM GAREN WIRD DAS HUHN WIEDERHOLT MIT SUD ÜBERGOSSEN, DAMIT DIE HAUT ZART UND KNUSPRIG WIRD UND NICHT REISST.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto rechts

### Eingelegter Ingwer

\* EINFACH, GUT VORZUBEEREITEN, VEGAN

Für 1 Glas

- 300 g frischer Ingwer • Salz
- 300 ml Pflaumenwein
- 2 El Zucker
- 200 ml Reisessig
- Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (700 ml)

**1.** Ingwer schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

**2.** Ingwer in kochendem Wasser ca. 1:30 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, etwas abtropfen lassen und in ein sterilisiertes Glas geben. Pflaumenwein, Zucker und Reisessig in einem Topf aufkochen und über den Ingwer ins Glas gießen. Glas verschließen, abkühlen lassen.

**3.** Abgekühlten Ingwer im Kühlschrank 1 Woche ziehen lassen, dann ist der Ingwer verzehrfertig.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde plus Marinierzeit 1 Woche

**PRO EL** 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 10 kcal (42 kJ)

„IN JAPAN REICHT MAN EINGELEGTEN INGWER ZU FISCH UND MEERESFRÜCHTEN. WER VERSCHIEDENE SUSHI-SORTEN GENIESST, ISST IHN PUR DAZU, UM DEN GAUMEN ZU KLÄREN.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



### So lässt sich Ingwer verwenden

#### 1 Gemahlener Ingwer

Zum Abrunden von Speisen; verbindet sich als Pulver gut. Weniger aromatisch als frischer Ingwer. Tipp: selber mahlen. Ingwer schälen, fein reiben, offen trocknen lassen. Im Glas lagern, erst bei Bedarf in der Gewürz- oder elektrischen Bohnenmühle fein mahlen.

#### 2 Eingelegter Ingwer

Je nach Marinade süßlich-pikant bis scharf; glatte, elastische Textur. Gaumenklärender Sushi-Begleiter.

#### 3 Kandierter Ingwer

Mehrfach in Zuckerwasser gekochte Ingwerwürfel; in Südostasien eine populäre Süßigkeit, für ihre prickelnde Schärfe geschätzt.

#### 4 Frischer Ingwer in Scheiben

Zum Aromatisieren herzhafter Brühen, Marinaden, Suppen und Tees; verfeinert Fleisch, Reis, Gemüse, Currys. Je nach Herkunft mit mehr oder weniger feiner Zitrusnote und Schärfe. Je nach Sorte leicht mehlig bis stumpf und faserig.

#### 5 Ingwer-Rhizom

Der ausgewachsene Wurzelstock hat eine feste Haut, die ihn vor dem Austrocknen schützt. Länger haltbar als frischer junger Ingwer aus deutschem Anbau, der keine feste Haut ausbildet, kaum Fasern enthält und nur im Herbst erhältlich ist.



## HÜLSENFRÜCHTE

# Die Welt im Kleinen

Leicht nussig, fein sämig, geschält und mit Biss – in getrockneten Hülsenfrüchten steckt neben reichlich Proteinen jede Menge Potenzial für den herzhaften Genuss. Vier Rezepte mit Linsen, weißen Bohnen und unterschätzten Trockenerbsen

## Erbsenfrikadellen mit Roter Bete

Der Bratling der anderen Art: Auch Erbsen können Buletten-Style – locker, knusprig, dick. Die Bete servieren wir mit Cornichons und Senfkornsud süßsäuerlich. **Rezept Seite 54**



## Orecchiette mit Linsen-Pesto

Pasta orientalisch: Wir würzen die Öhrchenpasta mit einem würzigen Pesto aus gelben Linsen, Kreuzkümmel und Knoblauch – wahlweise vegan. Mit spicy Cashews als knuspriger Beigabe.

**Rezept Seite 54**



## Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

Am nächsten Tag noch mal so gut:  
Eingeweichte weiße Bohnen,  
Rosenkohl und das würzige Brät  
sind herhaft abgestimmt auch ohne  
langes Backen ein Genuss  
à la Cassoulet. **Rezept Seite 56**



Foto Seite 51

## Erbsenfrikadellen mit Roter Bete

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ERBSENFRIKADELLEN

- 200 g getrocknete Erbsen
- 300 g vorwiegend mehlig-kochende Kartoffeln
- Salz
- 2 El Mehl
- 1 El Kartoffelstärke
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El mittelscharfer Senf
- 1 Tl geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
- 1 El getrockneter Majoran
- 4 Stiele glatte Petersilie

- Pfeffer
- 2 El neutrales Pflanzenöl
- ROTE-BETE-GEMÜSE**
- 4 kleine Rote Bete (à 70 g)
- 80 g Cornichons (mit Senfkörnern)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Dill
- Außerdem: Kartoffelstampfer

1. Am Vortag für die Frikadellen Erbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am Tag danach Erbsen abgießen, mit frischem, ungesalzenem (!) Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze abgedeckt ca. 30 Minuten kochen lassen. Erbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend im Küchenmixer grob zerkleinern.
3. Kartoffeln schälen, grob schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit gemixten Erbsen, Mehl, Stärke, Ei, Senf, Paprika-pulver und Majoran gut mischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, zur Erbsenmasse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Erbsenmasse zu 8 Frikadellen (à ca. 80 g) formen und im heißen Öl in der Pfanne bei milder bis mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten braten.
5. Für das Gemüse Rote Bete schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Cornichons abgießen, dabei den Sud mit Senfkörnern auffangen. Cornichons quer halbieren. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Spalten darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten dünsten. Cornichons und Sud zugeben, kurz aufkochen und weitere 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zur Roten Bete geben. Je 2 Frikadellen mit etwas Roter Bete und Pfannen-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 17 g E, 13 g F, 45 g KH = 397 kcal (1665 kJ)



Foto Seite 52

## Orecchiette mit Linsen-Pesto

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g gelbe Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; ersatzweise Semmelbrösel)
- 6 El Olivenöl
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer
- 400 g Orecchiette
- 50 g Cashewkerne mit Chili (z.B. von Max; ersatzweise Chili-Paprika-Cashews von Fairfood oder über [www.bodenaturkost.de](http://www.bodenaturkost.de))

**1.** Linsen und Lorbeerblätter in einem Topf mit Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche Blätter fein schneiden. Käse fein reiben.

**2.** Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Die Hälfte der Linsen (100 g) mit Öl, Kreuzkümmel, Knoblauch, geschnittener Petersilie, Käse (oder Semmelbröseln), Salz und Pfeffer im Blitzhacker zum Pesto mixen und beiseitestellen.

**3.** Orecchiette nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Cashewkerne grob hacken.

**4.** Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Pesto, restliche Linsen (100 g), Nudelwasser und restliche Petersilienblätter zurück in den Topf geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Cashewkernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 31 g E, 25 g F, 100 g KH = 781 kcal (3281 kJ)

„HÜLSENFRÜCHTE ERST AM ENDE DER GARZEIT SALZEN? DIESES DIKTUM IST WIDERLEGT. VORSICHT BEI SÄUREHALTIGEN ZUTATEN WIE TOMATEN ODER ESSIG: SIE VERHÄRTESTEN DIE SCHALE.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



## Scharfer Linsen-Käse-Strudel und Salat

Heiße Rolle: Wie eine Pasta-Füllung ruht der pikante, leicht stückige Feta-Berglinsen-Mix in seiner Filoteighülle. Mit knackig arrangiertem Curly Kale.

**Rezept Seite 56**



Foto Seite 53

## Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g getrocknete kleine weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- 250 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
- Salz
- 3 Merguez (nordafrikanische Lamm- oder Rinderbratwürste; à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 300 g Rosenkohl
- 6 Stiele Thymian
- ½ rote Pfefferschote
- 1 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Tl Tomatenmark
- 200 ml trockener Weißwein
- 5 Stiele Liebstöckel

**1.** Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

**2.** Am Tag danach Bohnen abgießen. Bohnen mit 1,5 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarin in einem Topf aufkochen und offen bei milder Hitze 30–40 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Bohnen abgießen, dabei ca. 400 ml Bohnensud auffangen. Beides abkühlen lassen.

**4.** Merguez-Brät aus der Pelle lösen und grob zerzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, waschen, trocken tupfen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

**5.** Öl in einem Topf erhitzen. Merguez-Brät darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und weitere 3–4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Tomatenstreifen, Thymian, Tomatenmark und Pfefferschotenringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Bohnen und Bohnensud zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**6.** Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Eintopf mit Liebstöckel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 24 g E, 17 g F, 36 g KH = 438 kcal (1838 kJ)

**Tipp** Der Eintopf hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank. Das Rezept lässt sich problemlos verdoppeln.



Foto Seite 55

## Scharfer Linsen-Käse-Strudel und Salat

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### STRUDEL

- 250 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 160 g Feta-Käse
- 2 El Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1½ Tl Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 6 Blätter frischer Filoteig (z.B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 1 Eigelb (Kl. M)

**1.** Für den Strudel Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen und bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen. Linsen abgießen und abkühlen lassen.

**2.** Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta abtropfen lassen und zerbröseln. Linsen, Knoblauch, Petersilie, Feta, Mehl, Ei, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer leicht groben, stückigen Linsenmasse mixen.

**3.** 3 Filoteigblätter übereinander auf die Arbeitsfläche legen. Die Hälfte der Linsenfüllung auf dem unteren Drittel des Filoteigs verteilen, dabei links und rechts 5 cm Rand frei lassen. Teigränder mit etwas Wasser befeuchten, fest einrollen, seitliche Ränder etwas andrücken. Restliche Füllung und restlichen Teig ebenso verarbeiten.

**4.** Eigelb mit 3 El kaltem Wasser verrühren. Beide Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit der Eigelb-Mischung bestreichen und mit beiden Sesamsäaten bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

**5.** Inzwischen für den Salat Öl, Baharat, Honig, Essig, Granatapfelkerne Salz und Pfeffer einer Schüssel verrühren. Kale-Blätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat mit dem Dressing mischen.

**6.** Strudel aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten leicht abkühlen lassen. Strudel halbieren. Je ½ Strudel mit Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 31 g E, 29 g F, 60 g KH = 663 kcal (2780 kJ)



## Hülsenfrüchte

**1** Gelbe Linsen: Keine eigene Sorte, sondern geschälte grüne oder braune Linsen, die – weil sie schalenlos sind – schnell garen und sämig werden. Gleches gilt für rote Linsen, deren Farbe sich während des Garprozesses zum Gelblichen hin verändert. Gelbe Linsen schmecken leicht nussig.

**2** Berglinsen: Braune Linsen unterschiedlicher Herkunft, die cremig und bissfest garen. Sie schmecken süßlich-würzig.

**3** Erbsen: Trockenerbsen eignen sich besonders für Suppen, Eintöpfe und Pürees, auch weil sie mehr Stärke enthalten als frische grüne Erbsen. Sie zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Protein, Ballaststoffen und Antioxidantien aus und gelten als gesund. Lässt man Trockenerbsen nach dem Kochen quellen, nehmen sie zudem einen Teil der ans Kochwasser abgegebenen Nährstoffe wieder auf. Geschälte Trockenerbsen garen schneller als ungeschälte und müssen anders als diese vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

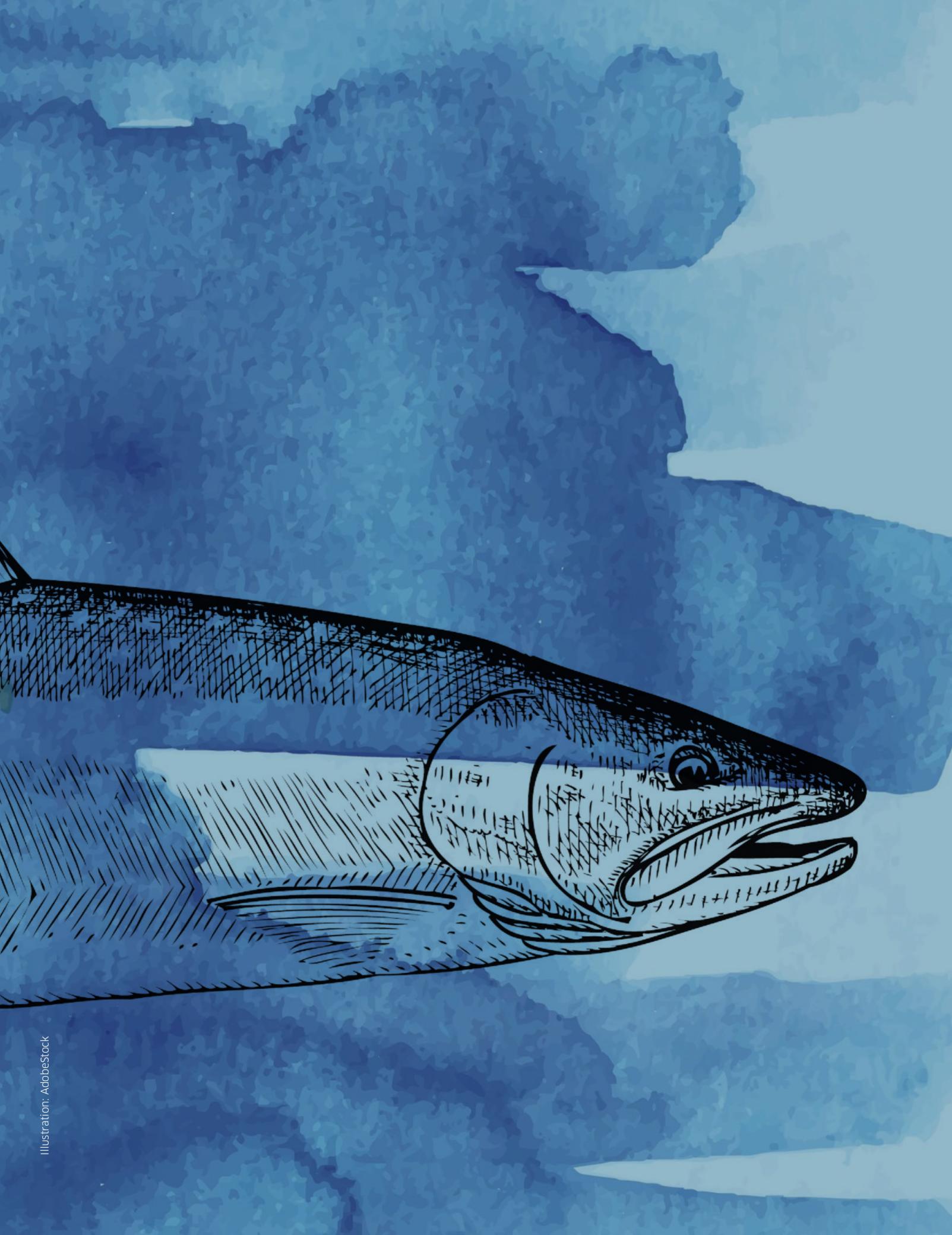
**4** Weiße Bohnen: Bohnen im Allgemeinen liefern reichlich Ballaststoffe, mehr als jedes andere Gemüse, und viele Vitamine und Mikronährstoffe. Getrocknete weiße Bohnen vor dem Garen einweichen. Die milden Kerne sind ideal für Suppen und Eintöpfe.



**FISCH**

# Guter Fang

Von Skrei im Winter bis Sommer-Ceviche, gebeizt, gebacken, zur Bowl und im Eintopf: Wir servieren Kabeljau in vier Varianten, Wolfsbarsch peruanisch und Liebling Lachs von seiner besten Seite





Gruß nach Indien: Das selbst gebackene Naan-Brot besänftigt die fruchtige Schärfe, die der Aprikosen-Curry-Lachs mitbringt. Blattspinat mit karamellisierten Limetten runden den exotischen Genuss ab.  
**Rezept rechts**

## Aprikosen-Curry-Lachs

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 90 g frischer Ingwer
- 350 g getrocknete Aprikosen
- 400 ml Pfirsichsaft
- 1 TL mildes Currypulver (z.B. „Maharadja“, [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 1 EL Zitronenpfeffer
- 2½ EL gemahlene Kurkuma
- 300 g Salz • 300 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Lachsfilet (800 g; ohne Haut)
- Außerdem: Auflaufform (20x35 cm)

**1.** Für die Beize am Vortag Ingwer schälen und in grobe Würfel schneiden. Aprikosen in grobe Würfel schneiden. Ingwer, Aprikosen, Pfirsichsaft, Curry, Zitronenpfeffer und Kurkuma am besten in der Küchenmaschine fein pürieren und anschließend in einer Schüssel mit Salz und Zucker vermischen. Zitrone heiß abwaschen, trocken rieben und in dünne Scheiben schneiden.

**2.** Lachs trocken tupfen und mit einer Pinzette gegebenenfalls restliche Gräten entfernen. Die Hälfte der Beize und die Hälfte der Zitronenscheiben in einer Auflaufform verteilen. Lachsfilet darauflegen, restliche Beize darübergeben und so verteilen, dass der ganze Lachs bedeckt ist. Mit restlichen Zitronenscheiben belegen. Mit Frischhaltefolie gut abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank beizehen.

**3.** Am Tag danach Lachs aus der Beize nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In Frischhaltefolie einschlagen und bis zur Verwendung kalt stellen. Gebeizten Lachs z.B. mit Naan-Brot und Limettenspinat (siehe Rezept rechts) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Beizzeit 24 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8) 20 g E, 11 g F, 2 g KH = 195 kcal (818 kJ)

## Aprikosen-Curry-Lachs mit Naan-Brot und Limettenspinat

### \*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

#### NAAN-BROT

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Trockenhefe
- Salz
- 1 TL Zucker
- 75 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Schwarzkümmelsaat

#### LIMETTENSPINAT

- 400 g Babyleaf-Spinat
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Aprikosen-Curry-Lachs (siehe Rezept links)
- 4 Stiele Dill

**1.** Für das Naan-Brot Mehl, Trockenhefe, ½ TL Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken, Joghurt, 2 EL Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser hineingeben. Mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2.** Knoblauch fein hacken. Restliches Olivenöl (4 EL) in einen kleinen Topf geben und Knoblauch und Schwarzkümmel darin bei milder bis mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen.

**3.** Teig in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke auf leicht bemehlter Arbeitsfläche jeweils zu Kugeln formen und diese zu ovalen, dünnen Teigfladen ausrollen. Fladen nacheinander in einer großen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute backen. Heiße Fladen mit dem Schwarzkümmel-Knoblauch-Öl beträufeln und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene warm halten.

**4.** Für den Limettenspinat Babyleaf-Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken rieben und in feine Scheiben schneiden. Limettenscheiben mit Zucker bestreuen und in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Spinat und Aprikosen zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Gebeizten Lachs mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Limettenspinat und Naan-Brot auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lachs daraufgeben. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** 41 g E, 33 g F, 64 g KH = 753 kcal (3157 kJ)

## Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Buchweizen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 300 ml Apfelsaft
- 2 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren • Salz
- 2 El Buchweizenkörner
- 2 Schalotten (60 g)
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Rote Bete (150 g)
- 700 ml Gemüsefond
- 20 g Rote-Bete-Salatblätter
- 2 El neutrales Öl  
(z.B. Sonnenblumenöl)
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 6 Stücke Kabeljafilet  
(à 60 g; ohne Haut und  
Gräten)
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 1 El Butter (10 g)
- 2 El Meerrettich (frisch  
gerieben)

**1.** Apfelsaft mit 300 ml Wasser, den Gewürzen und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Sud beiseitestellen und ziehen lassen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er knusprig ist und zu duften beginnt. Abkühlen lassen.

**2.** Schalotten fein würfeln. Ingwer schälen, fein würfeln. Rote Bete schälen und in 5 mm große Würfel schneiden (evtl. Küchenhandschuhe benutzen). Fond einmal aufkochen. Rote-Bete-Blätter verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

**3.** Öl im Topf erhitzen. Schalotten, Ingwer und Rote Bete darin bei milder Hitze 1–2 Minuten andünsten. Reis zugeben, 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Wein zugeben und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Heißen Fond zugeben, bis der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei milder bis mittlerer Hitze 18–20 Minuten knapp garen. Dabei restlichen heißen Fond unter Rühren nach und nach zugeben.

**4.** 5 Minuten vor Ende der Risotto-Garzeit den Apfel-Gewürz-Sud aufkochen. Hitze reduzieren. Kabeljafilets einlegen und 3–4 Minuten darin knapp unter dem Siedepunkt pochieren.

**5.** Rote-Bete-Saft zum Risotto geben, 1 Minute bei milder Hitze leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, Butter in Flocken unterrühren, 1 Minute ruhen lassen.

**6.** Risotto mit Rote-Bete-Blättern und abgetropften Kabeljafilets auf Tellern anrichten. Mit geröstetem Buchweizen und frisch geriebenem Meerrettich anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 12 g F, 68 g KH = 522 kcal (2188 kJ)

Mit leichtem Biss und feiner Schärfe: Der Kabeljau gart mit Ingwer-Würzsud, bekommt Meerrettich zur Seite und ruht mit crunchy Buchweizen-Topping auf einem Risotto mit Knolle, Blättern und dem Saft der Roten Rübe. **Rezept links**





Mit frischem Dill und knuspriger Fenchelsaat: Fischfond und Sahne sind die Basis des feinen Eintopfs, der neben sanft gegartem Kabeljau Zuckerschoten, Lauch und kleine Kartoffeln birgt. **Rezept rechts**

## Kabeljau-Kartoffel-Eintopf mit Dillöl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### DILLÖL

- 100 ml neutrales Öl  
(z. B. Maiskeimöl)
- 10 Stiele Dill

### EINTOPF

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- 250 g Spitzkohl
- 1 El Butter (10 g)
- 5 Tl Fenchelsaat
- 150 ml trockener Wermut  
(z. B. Noilly Prat)

- 800 ml Fischfond
  - 200 ml Schlagsahne
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Stange Lauch (200 g)
  - 100 g Zuckerschoten
  - 400 g Kabeljaufilet (küchenfertig; ohne Haut und Gräten)
  - 40 g frischer Meerrettich
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Dillöl Öl in einem kleinen Topf auf 90–100 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Dillspitzen mit heißem Öl in einen Blitzhacker geben und fein mixen, bis ein grünes Öl entstanden ist. Dillöl durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zur Verwendung kalt stellen.
2. Für den Eintopf Kartoffeln waschen, trocken tupfen und halbieren. Spitzkohl putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln, Spitzkohl und 1 Tl Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und offen 20 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen restliche Fenchelsaat (4 Tl) in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und beiseitestellen.
4. Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Diese nochmals waschen und gut abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Lauch und Zuckerschoten in den Topf geben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
5. Kabeljau trocken tupfen, in 2–3 cm große Stücke schneiden und mit Salz würzen. Kabeljau in den Topf geben, Hitze reduzieren und Fisch 5 Minuten gar ziehen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Meerrettich schälen. Eintopf in vorgewärmede tiefe Teller geben und mit je 1 El Dillöl beträufeln. Mit restlichen Dillspitzen und etwas gerösteter Fenchelsaat bestreuen. Meerrettich fein darüberreiben und mit gerösteter Fenchelsaat und restlichem Dillöl servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 24 g E, 43 g F, 23 g KH = 610 kcal (2558 kJ)

## Limetten-Thai-Basilikum-Lachs

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- |                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| • 7 Sternanis          | • 200 g Zucker                     |
| • 2½ El Koriandersaat  | • 1 Lachsfilet (800 g; ohne Haut)  |
| • 4 Bio-Limetten       | Außerdem: Auflaufform (20 x 35 cm) |
| • 200 g Thai-Basilikum |                                    |
| • 300 g Salz           |                                    |

**1.** Für die Beize am Vortag Sternanis und Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, kurz abkühlen lassen und in einem Mörser fein zerstoßen. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Limettenschale fein abreiben. 3 Limetten halbieren und den Saft auspressen.

**2.** Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit Limettensaft im Küchenmixer fein mixen. Mit Salz, Zucker, Koriander-Sternanis-Mischung und Limettenschale in einer Schüssel mischen.

**3.** Lachs trocken tupfen und gegebenenfalls mit einer Pinzette restliche Gräten entfernen. Die Hälfte der Beize in einer Auflaufform verteilen. Lachsfilet darauflegen, restliche Beize darübergeben und so verteilen, dass der ganze Lachs bedeckt ist. Lachs mit Frischhaltefolie gut abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank beizen.

**4.** Am Tag danach Lachs aus der Beize nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In Frischhaltefolie einschlagen und bis zur Verwendung kalt stellen. Gebeizten Lachs z.B. mit einer Sushi-Gemüse-Bowl (siehe Rezept rechts) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Beizezeit 24 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 8) 20 g E, 11 g F, 0 g KH = 182 kcal (764 kJ)

## Limetten-Thai-Basilikum-Lachs mit Sushi-Gemüse-Bowl

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| <b>SUSHI-REIS</b>                                   | • 2 El geröstetes Sesamöl                                  |
| • 300 Sushi-Reis                                    | • Pfeffer  |
| • 50 ml dunkler Reisessig (z.B. Chinkiang Vinaigre) | <b>TOPPING</b>   |
| • 2 El Zucker                                       | • 2 Möhren (à 80 g)  |
| • Salz  | • 200 g Daikon-Rettich                                     |
| <b>SAUCE</b>  | • 150 g TK-Edamame-Kerne                                   |
| • 200 g gegrillte Paprikaschoten (in Öl)            | • Salz   |
| • 1 El helle Miso-Paste                             | • 600 g Limetten-Thai-Basilikum-Lachs (siehe Rezept links) |
| • 2 El Chilisauce                                   | • 4 Stiele Thai-Basilikum                                  |
| • 1 El Sojasauce                                    | • 2 El schwarze Sesamsaat                                  |
| • 1 El Reisessig                                    | • 4 El Ingweröl  |

**1.** Für den Sushi-Reis Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen in kreisenden Bewegungen sorgfältig waschen. Wasser abgießen, Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Sieb abtropfen lassen, mit 400 ml kaltem Wasser in einen Topf geben und 30 Minuten einweichen.

**2.** Reis halb zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen und 4 Minuten kochen lassen. Anschließend auf kleinster Stufe 15 Minuten zugedeckt garen. Vom Herd nehmen und 18 Minuten ziehen lassen, anschließend in eine große Schüssel geben.

**3.** Inzwischen Reisessig, Zucker und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Essigmischung mit dem Sushi-Reis locker vermischen.

**4.** Für die Sauce Paprika in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Miso-Paste, Chilisauce, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und Pfeffer in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce beiseitestellen.

**5.** Für das Topping Möhren und Rettich putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Edamame in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vorbereitetes Gemüse beiseitestellen. Gebeizten Lachs in 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

**6.** Reis, Gemüse und Lachs auf Schalen verteilen. Mit Sauce beträufeln, mit Sesam bestreuen, mit Ingweröl beträufeln, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 41 g E, 39 g F, 82 g KH = 884 kcal (3703 kJ)



Asiatische Mischung: Zitronig-frisch  
thronen die Lachswürfel auf Sushi-Reis  
mit Gemüsestreifen und Edamame.  
Sesam und eine würzige Miso-Chili-Sauce  
komplettieren die farbenfrohe Limetten-  
Thai-Basilikum-Bowl. **Rezept links**

Bunter Teller: Magerer, festfleischiger Skrei gart unter einer knusprigen Bröselhaube zwischen Kürbis und Zwiebeln. Mit säuerlich-frischen Grapefruits und mit nussigem Dukkah-Finish flankiert – ganz schön peppig!  
**Rezept rechts**



## Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis (1,2 kg)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Zitronenöl
- 3 El Olivenöl
- 4 Skrei-Filets (à 160 g; ohne Haut; küchenfertig)
- 60 g Panko-Brösel
- 50 g Butter (weich)
- 2 rosa Grapefruits
- 4 Stiele Estragon
- 1 Beet Atsina-Kresse
- 2 El Dukkah (arabische Gewürzmischung)

1. Kürbis waschen, halbieren. Kerne und das weiche Innere mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden, die Spalten quer in 4–6 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Rote Zwiebeln jeweils in 8 Spalten schneiden.
2. Kürbis, Knoblauch und Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenöl und 2 El Olivenöl beträufeln, alles gut vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
3. Inzwischen Skrei-Filets trocken tupfen und mit Salz würzen. Panko-Brösel unter die Butter ziehen und gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Fischfilets zur Kürbis-Zwiebel-Mischung auf das Backblech geben und weitere 10 Minuten backen.
4. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets klein schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Estragon, restliches Olivenöl (1 El), Grapefruitfilets und -saft vorsichtig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Skrei-Filets mit Kürbis-Zwiebel-Mischung und Grapefruit-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, mit Dukkah bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 35 g E, 26 g F, 49 g KH = 600 kcal (2509 kJ)

# Kabeljau mit Miso-Lauch und Rotkohlsalat

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## MISO-LAUCH

- 60 g helle Miso-Paste
- 150 ml Sake • 50 ml Mirin
- 2 El brauner Zucker
- 2 Stangen Lauch (à 250 g)

## ROTKOHL SALAT

- 500 g Rotkohl
- Salz
- 1 Ti Zucker
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote

## KABELJAU

- 4 El geröstetes Sesamöl
  - 6 Stiele Koriandergrün
  - 2 El Limettensaft
  - 1 El helles Tahin
  - 1 El geröstete helle Sesamsaat
  - Pfeffer
- 8 Stücke Kabeljaufilet  
(à 80 g; mit Haut; ohne Gräten)
- Salz
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

**1.** Für den gerösteten Lauch Miso-Paste, Sake, Mirin und braunen Zucker in einem Topf kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in 10 cm lange Stücke schneiden. Lauch in eine Schale geben, mit Miso-Sud übergießen (sodass der Lauch bedeckt ist) und ca. 4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**3.** Für den Salat inzwischen Rotkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Rotkohl waschen, in feine Streifen schneiden (evtl. Küchenhandschuhe benutzen) und mit Salz und Zucker würzen. Kohl mit den Händen kräftig durchkneten und 10 Minuten ziehen lassen.

**4.** Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. 1 El Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alles zum Rotkohl geben und gut durchkneten.

**5.** Limettensaft, Tahin, restliches Sesamöl (3 El), Sesamsaat, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, mit dem Rotkohl vermischen und beiseitestellen.

**6.** Lauch aus dem Miso-Sud nehmen, abtropfen lassen und nebeneinander mit etwas Abstand in eine Auflaufform legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von oben 8–10 Minuten (oder nach Sicht) dunkel rösten. Aus dem Ofen nehmen, warm halten.

**7.** Miso-Sud in einen Topf gießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dicklich einkochen.

**8.** Für den Kabeljau inzwischen Fischfilets trocken tupfen, die Fleischseite leicht salzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze in 3 Minuten knusprig braten. Fischfilets wenden, eingekochten Miso-Sud in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und die Filets 2–3 Minuten gar ziehen lassen.

**9.** Kabeljau mit Lauch und Miso-Sud auf Tellern anrichten und mit Rotkohlsalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Marinierzeit ca. 4 Stunden

**PRO PORTION** 35 g E, 22 g F, 22 g KH = 468 kcal (1964 kJ)

Mehr Würze wagen: Zum Kabeljau mit der Knusperhaut reichen wir Lauch mit kräftigen Röstaromen und ingwerfrischen Rotkohlsalat mit Asia-Twist.

[Rezept links](#)



Rustikale Runde: Zum herhaft gebeizten  
Röstzwiebel-Brot-Lachs passt eine  
bodenständige, knusprige Kartoffel-Rösti.  
Mit frischem Estragon-Quark zur Begleitung.  
**Rezept rechts**

## Röstzwiebel-Brot-Lachs

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 200 g altbackenes Sauerteig-Graubrot
  - 150 g Röstzwiebeln
  - 4 El bunte Pfefferkörner
  - 2 El edelsüßes Paprika-pulver
  - 300 g Salz
  - 200 g Zucker
  - 1 Lachsfilet (800 g; mit Haut)
- Außerdem: Auflaufform (20 x 35 cm)

**1.** Am Vortag für die Beize Graubrot in feine Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene in 15 Minuten knusprig backen. Brotchips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Röstzwiebeln mit Brotchips in den Küchenmixer geben und fein mahlen. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Brot-Röstzwiebel-Mischung, Pfeffer, Paprikapulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen.

**3.** Lachs trocken tupfen, mit einer Pinzette gegebenenfalls restliche Gräten entfernen. Die Hälfte der Beize in einer Auflaufform verteilen. Lachsfilet darauflegen, restliche Beize darübergeben und so verteilen, dass der ganze Lachs bedeckt ist. Lachs mit Frischhaltefolie gut abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank beizen.

**4.** Am Tag danach Lachs aus der Beize nehmen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. In Frischhaltefolie einschlagen und bis zur Verwendung kalt stellen. Gebeizten Lachs z.B. mit Rösti und Radieschensalat (siehe Rezept rechts) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Beizzeit 24 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 8) 18 g E, 10 g F, 2 g KH = 179 kcal (750 kJ)

## Röstzwiebel-Brot-Lachs mit Rösti und Radieschensalat

### \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### ESTRAGON-QUARK

- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele Estragon
- 250 g Magerquark
- 100 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

#### RÖSTI

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 El Mehl
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz • Pfeffer

#### Muskatnuss

- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

#### RADIESCHENSALAT UND LACHS

- ½ Bund Radieschen
- 200 g Mini-Römersalat
- 400 g Kohlrabi
- 2 El Olivenöl
- 1 El Estragonessig
- 1 Tl Honig
- Salz • Pfeffer
- 600 g Röstzwiebel-Brot-Lachs (siehe Rezept links)
- 1 Beet Gartenkresse

**1.** Für den Estragon-Quark Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Beides in einer Schüssel mit Quark, Schmand, Zitronensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

**2.** Für die Rösti Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln und Zwiebel auf einer Küchenreibe grob reiben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Mehl, Eigelben, Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat mischen.

**3.** Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse esslöffelweise in 4 Portionen hineingeben und leicht flach drücken. Rösti bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Minuten knusprig braun braten und auf einem Teller im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen.

**4.** Für den Radieschensalat Radieschen putzen, waschen und vierteln. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern, längs halbieren und quer in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Kohlrabi putzen und schälen. Kohlrabi erst in 5 mm dicke Scheiben, dann in schmale Stifte schneiden. Olivenöl, Estragonessig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Radieschen, Römersalat und Kohlrabi zugeben und locker vermischen.

**5.** Gebeizten Lachs mit einem scharfen Messer in 8 gleich große Stücke schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

**6.** Jeweils 1 Rösti auf einen flachen Teller geben und 2 Stücke Lachs darauflegen. Salat dazu anrichten, mit Gartenkresse bestreuen und servieren. Estragon-Quark dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 45 g E, 40 g F, 27 g KH = 675 kcal (2827 kJ)



Tiger am Tisch: feine Scheiben roher Wolfsbarsch, mariniert in einer pikanten Sauce („Tigermilch“) aus Limettensaft, Chili und Koriander. Gurken und rote Zwiebeln unterstreichen die Frische. **Rezept rechts**



# Ceviche vom Wolfsbarsch mit Papadams

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

## CEVICHE

- 300 g Wolfsbarschfilet (ohne Haut; küchenfertig; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Limetten • Salz
- 2 grüne Jalapeños (ersatzweise ½ grüne Pfefferschote)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriandergrün
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Bio-Mini-Salatgurken (à 100 g)

## • 1 kleine rote Zwiebel (50 g)

- Pfeffer

## PAPADAMS

- 320 g Kichererbsenmehl
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer
- ½ Knoblauchzehe
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl) plus 700 ml zum Frittieren

Außerdem: Küchenthermometer, Rollholz

1. Wolfsbarsch trocken tupfen, in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Schale geben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Wolfsbarsch damit übergießen, leicht salzen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.
2. Inzwischen Jalapeños waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Jalapeños, Knoblauch, die Hälfte der Korianderblätter und Öl im Blitzhacker fein mixen. Sauce über den Wolfsbarsch geben und weitere 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Für die Papadams Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, ½ Tl Salz und Pfeffer mischen. Knoblauch in feine Würfel schneiden und zum Mehl geben. 125 ml kaltes Wasser nach und nach zugeben und mit den Händen zu einem festen Teig verarbeiten. Teig zur Rolle formen und in 16 Stücke teilen. Stücke jeweils zu Kugeln formen, mit Sonnenblumenöl beträufeln und mit einem Rollholz zu dünnen Fladen ausrollen.
4. Sonnenblumenöl zum Frittieren in einem breiten Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen, Papadam-Fladen darin nacheinander von jeder Seite ca. 1 Minute ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für die Ceviche Gurken waschen, trocken tupfen und auf einem Küchenhobel längs in dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
6. Wolfsbarsch mit der Marinade auf Tellern anrichten und mit Pfeffer würzen. Restliches Koriandergrün, Gurken und Zwiebeln darauf verteilen und mit den Papadams servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 30 g E, 32 g F, 38 g KH = 596 kcal (2504 kJ)

ASIA

# Auf die leichte Art

Thai-Klassiker mit Low-Carb-Twist, Gemüse in hauchdünнем  
Tempura-Teig oder Eintöpfe und Dressing mit  
koreanischem Einschlag – lauter asiatische Gerichte, die  
fast schwerelos daherkommen





## Thailändischer Garkensalat

Nur eine Beilage? Von wegen: Der Thai-Salat erfrischt und bringt dank Erdnüssen ein Extra an Eiweiß mit.  
Rezept Seite 81

## Asia-Gemüsesalat mit geflammtem Seidentofu

Das Bad in einer Marinade aus Mirin, Ahornsirup und Sojasauce hebt den seidigen Sojaquark auf ein neues Geschmacks-Level. Dank seines würzigen Dressings kann der Rohkostsalat aber locker mithalten.

Rezept Seite 81

Vegan





## Scharfer Asia-Eintopf mit Tofu und Pilzen

Softer Seidentofu trifft auf Zucchini, Kimchi und Enoki-Pilze in einer Brühe, die mit koreanischer Chilipaste und Sesamöl gewürzt wird. Rezept Seite 81



### Gemüse-Tempura

Im hauchdünnen Teigmantel frittiert, entpuppen sich Lauch, Möhre und Petersilienwurzel als japanische Sensation. Rezept Seite 84





Foto Seite 77

## Thailändischer Gurkensalat

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| • 1 Salatgurke        | • 1 TL Kokosblütensirup                 |
| • 2 Stiele Minze      | • 1 EL geröstete helle Sesamsaat        |
| • 2 Frühlingszwiebeln | • 1 TL Chiliflocken                     |
| • 2 EL Sesamöl        | • Salz • Pfeffer                        |
| • 2 EL Limettensaft   | • 20 g gesalzene geröstete Erdnusskerne |
| • 1 EL Sojasauce      |   |
| • 1 EL Reisessig      |   |

**1.** Gurke waschen und längs halbieren. Gurke mit einem Löffel entkernen und leicht schräg in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Gurken, Minze und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen.

**2.** Für das Dressing Sesamöl, Limettensaft, Sojasauce, Reisessig, Kokosblütenzuckersirup, Sesam und Chiliflocken mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit den Gurken mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Gurkensalat in zwei tiefen Schalen anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 19 g F, 9 g KH = 248 kcal (1042 kJ)

Zuckerschoten waschen, putzen und jeweils schräg dritteln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Gurken waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben hobeln. Geschnittene Zutaten in eine große Schüssel geben. Teriyaki-Sauce, Gewürzpasta, Chiliflocken, Essig, Zucker und Sesamöl verrühren, darübergeben und gut mischen. Salat mit Salz abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Radieschenkresse vom Beet schneiden. Tofu mit dem Bunsenbrenner rundum abflämmen und mit dem Gemüsesalat anrichten. Mit gerösteten Mandeln und Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 25 g F, 29 g KH = 427 kcal (1786 kJ)



Foto Seite 79

## Scharfer Asia-Eintopf mit Tofu und Pilzen

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB, VEGAN

Für 4 Portionen

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| • 40 g Mu-Err-Pilze                                   | • 4 EL Sojasauce                    |
| • 1 Zucchini (400 g)                                  | • 1 Dose Kimchi (160 g; Asia-Laden) |
| • 1 Knoblauchzehe                                     | • 100 g Enoki-Pilze (Asia-Laden)    |
| • 4 EL geröstetes Sesamöl                             | • 1 Pk. Seidentofu (300 g)          |
| • Salz • Pfeffer                                      | • 2 Frühlingszwiebeln               |
| • 2 TI Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden) |                                     |
| • 800 ml Gemüsebrühe                                  |                                     |

**1.** Mu-Err-Pilze ca. 20 Minuten in heißem Wasser einweichen. In einem Sieb abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

**2.** Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. 2 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen, Pilze, Zucchini und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Chilipaste zugeben und kurz mitrösten. Gemüsebrühe und Sojasauce zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen. Enoki-Pilze vom Substrat schneiden und grob zerzupfen. Seidentofu abtropfen lassen.

**4.** Hitze reduzieren. Seidentofu vorsichtig in den Topf geben und in grobe Stücke zerteilen. Kimchi und Enoki-Pilze zugeben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten weiterkochen.

**5.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen, mit restlichem Sesamöl (2 EL) beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 13 g F, 12 g KH = 216 kcal (906 kJ)



Foto Seite 78

## Asia-Gemüsesalat mit geflammtem Seidentofu

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>TOFU</b>                       | • 10 g frischer Ingwer                                  |
| • 250 g Seidentofu                | • 200 g Mini-Salatgurken                                |
| • 2 EL Ahornsirup                 | • 2 EL Teriyaki-Sauce                                   |
| • 2 EL Mirin (Reiswein)           | • 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)   |
| • 3 EL Sojasauce                  | • 1 EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asia-Laden) |
| • ½ TI geräuchertes Paprikapulver | • 1 EL Essig  |
| • 2 EL Mandelblättchen            | • 1 EL Zucker   |
| <b>GEMÜSESALAT</b>                | • 3 EL Sesamöl  |
| • 1 Bund Radieschen               | • Salz  |
| • 100 g Zuckerschoten             | • 1 Beet Radieschenkresse                               |
| • 1 Frühlingszwiebel              | Außerdem: Bunsenbrenner                                 |
| • 1 Knoblauchzehe                 |   |

**1.** Für den Tofu Seidentofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Ahornsirup, Mirin, Sojasauce und Paprikapulver in einer Schale verrühren und darin den Tofu vorsichtig wenden. Beiseitestellen und ziehen lassen, zwischendurch einmal wenden. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen.

**2.** Für den Salat Radieschen putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und längs halbieren.



## Rotes Curry mit Kichererbsen und Rindfleisch

Knackig, saftig, cremig – so wird das Curry zum Fest der Texturen mit unwiderstehlicher Würze.  
Rezept Seite 84



## Grünes Steckrüben-Curry mit Reisbandnudeln

Asia-Klassiker mit winterlichem Twist: Limette, Kokos und Zitronengras geben aromatisch die Richtung vor, Steckrübe, Shiitake und Reisnudeln unterfüttern die gehaltvolle vegane Variante.

**Rezept Seite 84**

Vegan



Foto Seite 80

## Gemüse-Tempura

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
- 1½ El Sojamehl
- 1 El feines Sojagranulat (z.B. von „Vegan“)
- 80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TI Backpulver
- ½ TI Paprikapulver • Salz
- 1 Petersilienwurzel (200 g)
- 1 Möhre (100 g)
- ½ Stange Lauch
- Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 Bio-Limette
- 200 g Magerquark
- Pfeffer • 1 TI Chiliflocken
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Eier, Sojamehl, Sojagranulat, 2–3 El Mineralwasser, Backpulver, Paprika und ¼ TI Salz in einer Schüssel mischen und zu einem dickflüssigen, glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen (der Teig sollte recht fest sein, sodass man das Gemüse durchziehen kann und der Teig gut daran haftet).

**2.** Inzwischen Petersilienwurzel und Möhre putzen und schälen. Lauch waschen und putzen. Gemüse in 5 cm lange Stifte schneiden. Pflanzenöl 5 cm hoch in einen Topf füllen und auf ca. 175 Grad (Evtl. Holzstäbchenprobe oder Küchenthermometer) erhitzen. Gemüsestifte portionsweise mit einer Zange durch den Teig ziehen, leicht abtropfen lassen und im heißen Öl ca. 3 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Limette heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Magerquark mit restlichem Mineralwasser glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Gemüse-Tempura mit Chili-Quark und Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 32 g F, 21 g KH = 524 kcal (2184 kJ)



Foto Seite 82

## Rotes Curry mit Kichererbsen und Rindfleisch

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren (300 g)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 3 El Rapsöl
- 1 El rote Currysauce
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 100 g Kichererbsen (aus dem Glas; Abtropfgewicht)
- 250 g grüne TK-Bohnen
- Salz • Pfeffer
- 4 Minutensteaks vom Rind (à 100 g)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 Bio-Limette
- 1 El gemischte helle und dunkle Sesamsaat

**1.** Ingwer schälen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Sellerie putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden.

2 El Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Currysauce zugeben und 1–2 Minuten anrösten. Brühe und Kokosmilch zugeben, einmal aufkochen, bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen.

**2.** Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Kichererbsen und Bohnen zum Curry geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Curry weitere 10 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Inzwischen die Steaks rundum salzen und pfeffern. Restliches Rapsöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Steaks in 3 cm breite Streifen schneiden.

**4.** Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Eine Hälfte der Limette in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Rindfleisch zugeben, kurz erwärmen. In tiefen Schalen anrichten. Mit Koriander und Sesam bestreuen, mit Zitronenscheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 32 g F, 21 g KH = 524 kcal (2184 kJ)



Foto Seite 83

## Grünes Steckrüben-Curry mit Reisbandnudeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Steckrübe
- 150 g Möhren
- 6 Stangen grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Shiitake-Pilze
- 1 Stange Zitronengras
- 20 g gemischte Kräuter (z.B. Thai-Basilikum; Koriandergrün)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- 2 El vegane grüne Currysauce
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 600 ml Kokosmilch
- 1–2 El Limettensaft
- 240 g breite Reisbandnudeln

**1.** Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Steckrübe putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Spargel eventuell im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargel schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Shiitake-Pilze putzen. Zitronengras waschen und mit einem Messerrücken fest andrücken. Kräuter fein schneiden und beiseitestellen.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Steckrüben und Möhren darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz würzen. Grüne Currysauce, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter zugeben und 1 Minute weiterdünsten. Kokosmilch, Spargel und Shiitake-Pilze zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten kochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zitronengras entfernen.

## Tom Kha Gai

Wenn's draußen stürmt, brauchen wir Wärme von innen – eine mild-scharfe Suppe, und Thailands Klassiker kommt da gerade recht. Rezept Seite 87



## Japanischer Rindfleischsalat mit Rotkohl

Kurz gebratenes Rinderfilet teilt sich die Schüssel mit Wildreis und mariniertem Kohl. On top: eingelegter Ingwer, duftende Asia-Kräuter und Sesam. Rezept rechts



3. Inzwischen Reisbandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.
4. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Curry auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 31 g F, 70 g KH = 614 kcal (2559 kJ)



Foto Seite 85

## Tom Kha Gai

\* EINFACH, KALORIENARM, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| • 1 Stange Zitronengras    | • 1 Möhre (200 g)        |
| • 200 g Hähnchenbrustfilet | • 200 g TK-Brokkoli      |
| • 500 ml Hühnerbrühe       | • 1 El Sojasauce         |
| • 200 ml Kokosmilch        | • 1 TL Fischsauce        |
| • 1 TL rote Curtypaste     | • 1 El Limettensaft      |
| • 20 g frischer Ingwer     | • 1 Frühlingszwiebel     |
| • 1 rote Chilischote       | • 2 Stiele Koriandergrün |

**1.** Zitronengras mit einem Messerrücken andrücken und in grobe Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilet 2 cm groß würfeln, mit Brühe, Kokosmilch, Curtypaste und Zitronengras in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen.

**2.** Inzwischen Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili in Ringe schneiden. Möhre putzen, schälen und leicht schräg in feine Scheiben schneiden. Fleisch aus der Suppe nehmen und beiseitelegen. Vorbereitetes Gemüse mit Brokkoli, Sojasauce, Fischsauce und Limettensaft zur Suppe geben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Frühlingszwiebel putzen, erst in 5 cm breite Stücke, dann längs in feine Streifen schneiden. Hähnchenfleisch wieder in die Suppe geben und erwärmen. Korianderblätter von den Stielen zupfen. Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 19 g F, 15 g KH = 381 kcal (1584 kJ)

„WER KORIANDERGRÜN NICHT SO MAG, ERSETZT ES BEISPIELSWEISE DURCH PETERSILIE.“

>e&t<-Koch Tom Pingel



Foto links

## Japanischer Rindfleischsalat mit Wildreis

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| • 400 g Rotkohl               | • 2 El neutrales Öl<br>(z.B. Maiskeimöl)                       |
| • Salz • Zucker               | • 3 Frühlingszwiebeln  |
| • 1 TL geröstetes Sesamöl     | • 6 Stiele Koriandergrün                                       |
| • 4 El Olivenöl               | • 6 Stiele Thai-Basilikum                                      |
| • 2 El Reisessig              | • 4 Tl helle Sesamsaat   |
| • 3 El Sojasauce              | • 2 Limetten   |
| • 1 El Mirin (süßer Reiswein) | • 4 El Fischsauce  |
| • 150 g Wildreis              | • 1 Tl Honig   |
| • 1 Schalotte                 | • 20 g eingelegte rote Ingwerstreifen (Beni Shoga; Asia-Laden) |
| • 20 g frischer Ingwer        |  |
| • 400 g Rinderfilet           |  |

**1.** Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.  $\frac{1}{2}$  Tl Salz und 1 Tl Zucker zugeben, anschließend kräftig mit den Händen (Küchenhandschuhe benutzen!) durchkneten. Rotkohl zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Sesamöl, 2 El Olivenöl, Reisessig, Sojasauce und Mirin in einer Schüssel verrühren. die Hälfte der Marinade zum Rotkohl geben, mit den Händen gut einarbeiten und den Rotkohl weitere 20 Minuten ziehen lassen. Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abkühlen.

**3.** Inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Rinderfilet trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Rinderfilet portionsweise bei starker Hitze von jeder Seite 30 Sekunden braten. Fleisch in eine Schüssel geben. Hitze reduzieren, Schalotten und Ingwer in die Pfanne geben und 2–3 Minuten glasig dünsten. Restliche Marinade zugeben, aufkochen und über das Rindfleisch geben. Beiseitestellen.

**4.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Blätter vom Koriandergrün und Thai-Basilikum abzupfen und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

**5.** Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Schale und -saft mit Fischsauce, restlichem Olivenöl (2 El) und Honig verrühren.

**6.** Marinierten Rotkohl mit Reis und Fleisch in Schalen anrichten. Frühlingszwiebel-Kräuter-Mischung und eingelegten Ingwer darauf verteilen. Mit der Limettensauce beträufeln, mit Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 23 g F, 42 g KH = 520 kcal (2183 kJ)



## Pad Thai mit Petersilienwurzel und Garnelen

Vor allem die Tamarindenpaste macht klassisches Pad Thai aus. Da fällt kaum auf, dass Reisnudeln mit Petersilienwurzel ersetzt wurde. Rezept rechts





Foto links

## Pad Thai mit Petersilienwurzeln und Garnelen

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |  |   |
|--|---|
| • 400 g Petersilienwurzeln                                     | • 2 Eier (Kl. M)                        |
| • 1 Möhre (150 g)  | • 1 Bio-Limetze                         |
| • 200 g TK-Garnelen (küchenfertig; roh; mit Schale; aufgetaut) | • 20 g Mungobohnensprossen              |
| • 2 El Sesamöl   | • Salz                                  |
| • 1 Tl Tamarindenpaste   | • Pfeffer                               |
| • 1 Tl Fischsauce  | • Chiliflocken                          |
| • 1 El Sojasauce   | • 4 Stiele Koriandergrün                |
|  | • 30 g gesalzene geröstete Erdnusskerne |

**1.** Petersilienwurzeln putzen, schälen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schälen. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. 1 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen.

**2.** 1 El Sesamöl in die Pfanne geben. Möhrenraspel und Petersilienwurzeln darin rundum ca. 5 Minuten braten. Tamarindenpaste, Fischsauce und Sojasauce in die Pfanne geben und das Gemüse 1–2 Minuten darin schwenken.

**3.** Eier verquirlen. Limette halbieren, 1 Hälfte in Spalten schneiden, beiseitelegen. Aus der anderen Hälfte den Saft auspressen. Sprossen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

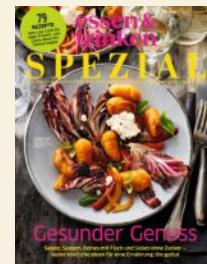
**4.** Ei und Garnelen in die Pfanne geben, 2–3 Minuten unter Rühren braten. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chiliflocken würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Pad Thai auf Teller verteilen, mit Koriander und Erdnüssen bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 24 g F, 18 g KH = 436 kcal (1832 kJ)

„WIR ERSETZEN DIE REISNUDELN DURCH DÜNNE PETERSILIENWURZEL-STREIFEN. SO KOMMT DER KLASSIKER MIT WENIGER KOHLENHYDRATEN DAHER.“

»e&t«-Tipp



## essen & trinken SPEZIAL

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLISTUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS STUDIO MANAGEMENT: ELLEN HANSELMANN  
REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING:  
MAIK DAMERIUS, JENS HILDEBRANDT,  
LISA NIEMANN, TOM PINGEL, JAN SCHUMANN  
FOTO: FLORIAN BONNANI, DENISE GORENC,  
TOBIAS PANKRATH

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,  
ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT,  
JONAS MORGENTHALER, ANNE STREICHER

ART DIRECTOR ANKE SIEBEINICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER,  
ALINA RENK

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

REDAKTIONASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

LESERSERVICE ANTJE KLEIN, TEL. 040/210 91 66 77

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

MARKETING UND VERTRIEB MARTIN JANNKE (LTG.), IDA BRUNS

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL  
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH,  
PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.  
INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

HERSTELLUNG ANJA LUSZEK-HOFFMANN (LTG.), ANDRÉ GLASS

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

REDAKTION ESSEN-UND-TRINKEN.DE DAVID BREUL (LTG.),  
BERENICE EULENBURG, SEBASTIAN KAGERER,  
JENNY KIEFER, INA LASARZIK, MARIA MARNITZ,  
SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSBACK,  
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN  
REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG  
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 2198-558X

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE  
MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG. NACHDRUCK, AUFNAHME IN  
ONLINE-DIENSTEN 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.

DER BILDNACHWEIS WIRD BEI MEHREREN UNTERSCHLIEdlichen URHEBERN, JE BEITRAG  
AUF DER EINZelseite UND AUF DER DOPPELSeite, IM UHRZEIGERInN AUFGEZÄHlt.

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

DRUCK: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

## FELDSALAT

# Klein, grün, gesund

Er kommt frisch aus dem Freiland und liefert uns im Winter jede Menge Vitalstoffe. Dass Feldsalat nicht nur pur schmeckt, sondern auch als Suppe oder Pesto überzeugt, zeigen wir Ihnen hier





## Rettich-Pasta mit Feldsalat-Pesto

Milder Asia-Rettich gibt hier die Nudel und macht mit nussigem Pesto und Camembert eine echt tolle Figur. Rezept Seite 95



## Feldsalatsuppe mit Feta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| • 1 Stange Lauch        | • 200 g Feldsalat         |
| • 300 g Knollensellerie | • Salz • Pfeffer          |
| • 1 Knoblauchzehe       | • Muskatnuss              |
| • 2 EL Butter (20 g)    | • 50 g Feta-Käse          |
| • 600 ml Gemüsebrühe    | • 20 g gehackte geröstete |
| • 200 ml Schlagsahne    | Haselnüsse                |

**1.** Lauch putzen, längs einschneiden und sorgfältig waschen, anschließend in grobe Stücke schneiden. Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, Lauch und Sellerie darin 8–10 Minuten dünsten. Knoblauch zugeben, mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. 10 Minuten halb zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen.

**2.** Feldsalat verlesen, putzen, waschen, im Sieb abtropfen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Feldsalat zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Feta zerbröseln. Feldsalatsuppe anrichten, mit Feta und Haselnüssen toppen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 52 g F, 11 g KH = 595 kcal (2490 kJ)

Wir würzen die sahige Suppe mit Lauch und Sellerie. Der Clou dazu sind geröstete Haselnüsse und Feta

## Feldsalat „Caesar Style“

Die Sardellen gibt's statt im Dressing  
on top. So können Vegetarier sie einfach  
weglassen. Rezept Seite 95



## Bratkartoffeln mit Feldsalat-Sauce

Kartoffeln knusprig gebraten,  
Rote Bete fein gewürzt und  
geröstet, dazu Feldsalat als grüne  
Sauce: ein Trio, das Laune macht.  
Rezept rechts





Foto Seite 91

## Rettich-Pasta mit Feldsalat-Pesto

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 150 g Feldsalat
- 1 El Zitronensaft
- 70 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Daikon-Rettich (200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote
- 2 El Butter (20 g)
- 100 g Ziegen-Camembert
- Außerdem: Spiralschneider

**1.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Parmesan fein reiben. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. 40 g Pinienkerne, Parmesan, 100 g Feldsalat, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einem cremigen Pesto mixen.

**2.** Rettich schälen und mithilfe eines Spiralschneiders zu Spaghetti schneiden. Knoblauch und Chilischote fein hacken. Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und darin Knoblauch und Chili 1 Minute dünsten. Rettich zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Die Hälfte vom Pesto unterrühren.

**3.** Ziegen-Camembert grob zerzupfen. Rettich-Pasta mit Camembert, restlichem Feldsalat und Pinienkernen anrichten. Mit restlichem Pesto beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten**PRO PORTION** 25 g E, 73 g F, 5 g KH = 798 kcal (3342 kJ)

Foto links

## Bratkartoffeln mit Feldsalat-Sauce und Ofen-Bete

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

**OFEN-BETE**

- 8 Rote Bete (à 100 g)
- 3 El Olivenöl
- ½–1 Tl Five-Spices-Gewürzmischung
- Salz
- Pfeffer

**BRATKARTOFFELN**

- 700 g kleine Bio-Kartoffeln (festkochend)
- 3 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

- 100 g Zwiebeln

- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Beet Gartenkresse

**SAUCE**

- 70 g Feldsalat
- 150 g Schmand
- 1 Tl Senf
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Ofen-Bete Rote Bete putzen, schälen (dabei evtl. Einmalhandschuhe tragen!) und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Betespalten, Olivenöl, Five-Spices-Gewürz, etwas Salz und Pfeffer in einer großen, flachen Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Währenddessen gelegentlich wenden.

**2.** Für die Bratkartoffeln inzwischen Kartoffeln gut waschen, trocken reiben und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen oder zwei kleineren beschichteten Pfannen erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 15–20 Minuten goldbraun braten.

**3.** Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, zu den Kartoffeln geben und ca. 5 Minuten mitbraten. Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**4.** Für die Sauce Salat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Salat, Schmand, Senf, Zitronensaft, 3 El kaltes Wasser, Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Feldsalat-Sauce mit Salz und Pfeffer und eventuell noch etwas Zitronensaft abschmecken.

**5.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Bratkartoffeln, geröstete Betespalten und Sauce auf Tellern anrichten. Mit Kresse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten**PRO PORTION** 8 g E, 24 g F, 47 g KH = 467 kcal (1948 kJ)

Foto Seite 93

## Feldsalat „Caesar Style“

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 160 g Feldsalat
- 3 El Salatmayonnaise
- 1 El Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz • Pfeffer
- 100 g Krustenbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 2 Tomaten (à 70 g)
- 6 Sardellenfilets

**1.** Feldsalat waschen, verlesen, trocken schleudern. Mayonnaise, Joghurt, Senf, Zitronensaft und Mineralwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Krustenbrot in Würfel schneiden. Knoblauch und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten knusprig braten, mit etwas Salz würzen. Parmesan mit einem Sparschäler dünn hobeln. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Sardellenfilets in einem Sieb abtropfen lassen.

**3.** Feldsalat mit Dressing, Croûtons, Parmesan und Sardellenfilets anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten**PRO PORTION** 25 g E, 39 g F, 32 g KH = 613 kcal (2564 kJ)

**„FELDSALAT KOMMT  
VON OKTOBER BIS MÄRZ  
AUS DEM FREILAND.“**

»e&amp;t«-Tipp

## SUPPEN

# In der Brühe liegt die Kraft

Eine Suppe aus selbst gekochter Hühnerbrühe ist eine stärkende Wohltat, das wusste schon die Oma. Und auch bei der Gemüsevariante gilt: Wer sich Zeit für die Zubereitung einer guten Basis nimmt, wird geschmacklich reich belohnt – etwa mit Frittatensuppe oder einer kräftigen Minestrone





Beste Basis: Eine mit Suppenhuhn oder viel Gemüse zubereitete Brühe ist die Grundlage für unzählige köstliche Rezepte



Low Carb

## Hühnerbrühe Grundrezept

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Ergibt ca. 3,5 Liter

- 1 Suppenhuhn (1,8 kg)
- 1 Gewürznelke
- 10 schwarze Pfefferkörner • Salz
- 2 Möhren
- 300 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Stiel Thymian

**1.** Suppenhuhn in einem großen Topf mit 5–6 l kaltem Wasser bedecken. Nelke, Pfeffer und 1 El Salz zugeben und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und 2 Stunden bei milder Hitze leise offen kochen, dabei aufsteigende Trübstoffe währenddessen immer wieder mit der Schaumkelle abschöpfen.

**2.** Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Lauch putzen, erst quer, dann längs halbieren und sorgfältig waschen.

**3.** Gemüse mit Lorbeer, Petersilie und Thymian nach 1:20 Stunden Garzeit zum Suppenhuhn geben. Evtl. noch etwas Wasser angießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind.

**4.** Huhn vorsichtig aus der Brühe heben und auf eine Platte legen. Hühnerbrühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen weiteren Topf gießen. Brühe nochmals kurz aufkochen und mit Salz abschmecken. Brühe nach Belieben weiterverwenden. Suppenhuhn anderweitig verwenden (z.B. für Hühnerfrikassee).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** (250 ml) 1 g E, 1 g F, 1 g KH = 17 kcal (70 kJ)

## Gemüsebrühe Grundrezept

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, VEGAN

Ergibt ca. 2 Liter

- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 300 g Knollensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 4 Strauchtomaten
- 1 Stange Lauch
- 5 Champignons
- 2 Zwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke
- Meersalz

**1.** Möhren, Pastinaken und Sellerie schälen, Fenchel und Tomaten putzen und waschen. Lauch putzen, erst quer, dann längs halbieren und waschen. Champignons putzen. Gemüse grob in Würfel bzw. Scheiben schneiden.

**2.** Gemüse mit Petersilie, Lorbeer, Pfefferkörnern, Nelke und 1 TL Meersalz in einen Topf geben, mit 3,5 l kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Temperatur reduzieren und bei milder Hitze 40 Minuten leise offen kochen lassen.

**3.** Gemüsebrühe durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen, mit Salz abschmecken und nach Belieben weiterverwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Garzeit 40 Minuten  
**PRO PORTION** (250 ml) 1 g E, 0 g F, 1 g KH = 8 kcal (36 kJ)

# Hühnersuppe mit Frittaten

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## FRITTATEN

- 120 g Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 250 ml Milch • Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 60 g Butter

## AROMATISIERTE BRÜHE

- 5 g getrocknete Steinpilze
- 3 Wacholderbeeren

- $\frac{1}{2}$  Bund Liebstöckel
  - 4 Strauchtomaten
  - 1,5 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept Seite 99)
  - 100 g Knollensellerie
  - 100 g Lauch
  - $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: beschichtete Pfanne (24 cm Ø)

1. Für die Frittaten Mehl, Ei, Eigelb und Milch in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und mit etwas Salz würzen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die aromatisierte Brühe inzwischen Steinpilze für 10 Minuten in 50 ml Wasser einweichen. Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. Liebstöckel grob hacken. 2 Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und grob in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze keilförmig herausschneiden.
3. Hühnerbrühe mit Steinpilzen, Einweichwasser, Wacholder, Liebstöckel und Tomatenstücken in einen großen Topf geben, kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Frittaten 15 g Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen,  $\frac{1}{4}$  des Teiges in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten zu einem dünnen Pfannkuchen ausbacken. Mit restlicher Butter und restlichem Teig 3 weitere Pfannkuchen backen. Pfannkuchen aufrollen, in dünne Streifen schneiden und abgedeckt beiseitestellen.
5. Für die Suppe restliche Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomatenhaut auf der gegenüberliegenden Seite kreuzförmig leicht einritzen. Tomaten in sprudelnd kochendem Wasser 30–45 Sekunden blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und abschrecken. Tomatenhaut mit einem kleinen Messer abziehen. Tomaten vierteln, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und beiseitestellen.
6. Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
7. Zum Servieren Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sellerie und Lauch zugeben, kurz aufkochen, dann Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten leise kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Tomatenwürfel zugeben, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Frittaten in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 19 g F, 27 g KH = 333 kcal (1395 kJ)

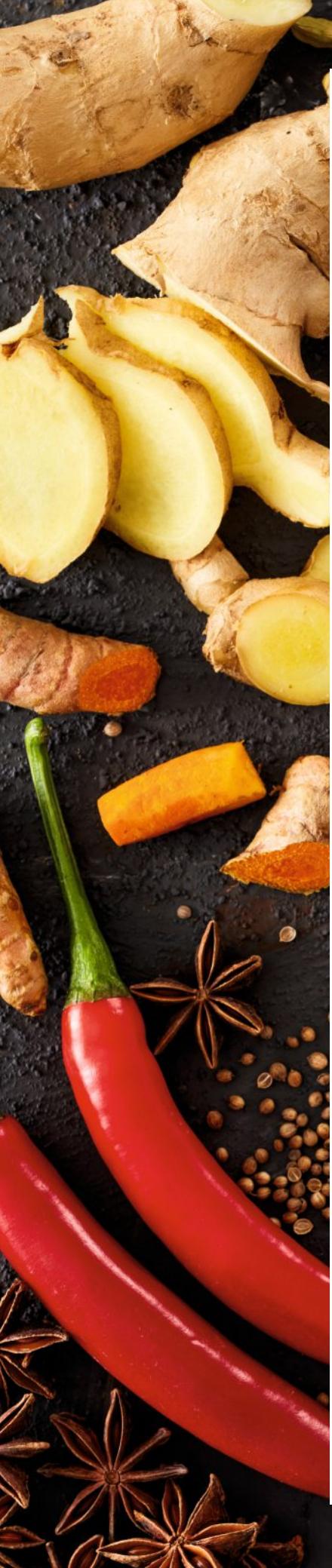
Kleiner Kniff, große Wirkung:  
Fein geschnittene Tomatenwürfel  
verleihen der Frittatensuppe  
eine angenehm fruchtige Note.  
[Rezept links](#)





Low Carb

Eine Hühnersuppe ist gut für die Seele – zarte Nocken und der Duft nach exotischen Gewürzen verstärken die Wirkung noch zusätzlich.  
**Rezept rechts**



# Indische Hühnersuppe mit Geflügelnocken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 4 Portionen

## AROMATISIERTE BRÜHE

- 2 Sternanis
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersaat
- 1,5 l Hühnerbrühe (siehe Grundrezept Seite 99)
- 50 g frischer Ingwer
- 10 g frische Kurkumawurzel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ milde Chilischote
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

## KLÖSSCHEN

- 100 g Hühnerbrust (ohne Haut) • Salz

- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 4 Stiele Dill
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • Pfeffer

## SUPPE

- 300 g Möhren
- 1 große Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- Salz • Pfeffer
- 2–3 EL Orangensaft
- 2 Stiele Dill

**1.** Für die Brühe Sternanis, Kardamom und Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen und in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Brühe angießen.

**2.** Ingwer und Kurkuma schälen (evtl. Küchenhandschuhe benutzen), fein hacken. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Chili und Orangenschale zur Hühnerbrühe geben, kurz aufkochen, vom Herd ziehen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

**3.** Für die Klößchen inzwischen Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden, salzen. Fleisch und Sahne getrennt 15 Minuten tiefkühlen. Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Dillspitzen abzupfen.

**4.** Hühnerbrust mit Eiweiß, Dill, der Hälfte des Kreuzkümmels und Zitronenschale in einer Küchenmaschine fein mixen. Nach und nach die eiskalte Sahne zugeben und in die Geflügelfarce einarbeiten. Die Farce soll homogen und glänzend sein. Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Probenocke kochen. Dafür mit dem Zeigefinger etwas Farce von einem Esslöffel in einen Topf mit leicht kochendem Wasser geben. Nocke 3–5 Minuten gar ziehen lassen. Eventuell die Farce nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hühnerfarce weitere Nocken formen und in leicht siedendem Wasser 3–5 Minuten gar ziehen lassen.

**6.** Für die Suppe Möhren schälen und in 4–5 cm lange und ca. 5 mm breite Stifte schneiden. Fenchel putzen, längs halbieren, den Strunk entfernen und die Fenchelhälfte längs in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Brühe durch ein feines Sieb zum Gemüse gießen und aufkochen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und zur Suppe geben. Suppe 3–5 Minuten leise kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

**7.** Zum Servieren Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen, Nocken darauf verteilen und mit abgezupften Dillspitzen und restlichem Kreuzkümmel bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 15 g E, 17 g F, 20 g KH = 314 kcal (1318 kJ)



# Dashi-Gemüsebrühe mit Reisbällchen und Lachs

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## DASHI-BRÜHE

- 10 getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 l Gemüsebrühe (siehe Grundrezept Seite 99)
- 10 g Kombu-Algen (Asia-Laden)
- 5 g Katsuobushi (Bonito-Flocken; Asia-Laden)
- 2–3 El japanische Sojasauce (Asia-Laden)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Prisen Chiliflocken
- 1 El geröstetes Sesamöl

- evtl. violette Shiso-Kresse zum Garnieren

## REISBÄLLCHEN

- 120 g Sushi-Reis
- Salz
- 20 ml Reisessig
- Zucker
- ¼ Nori-Algenblatt (Asia-Laden)
- 4 dünne Scheiben Lachs (à 5 g; Sushi-Qualität)

1. Für die Dashi-Brühe Shiitake-Pilze mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und 30 Minuten einweichen.
2. Für die Reisbällchen inzwischen Sushi-Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser sorgfältig waschen und im Sieb abtropfen lassen. Reis in 200 ml leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen.
3. Reisessig mit 5 g Zucker und 3 g Salz in einem kleinen Topf leicht erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.
4. Gekochten Reis in eine Schüssel geben, Reis-Essig-Mischung mit einem Kochlöffel vorsichtig unterziehen. Reis leicht abkühlen lassen und noch warm mit angefeuchteten Händen zu 4 gleich großen Kugeln formen. Nori-Alge in 1 cm breite Streifen schneiden und jedes Reisbällchen mit einem Algenstreifen umwickeln. Abgedeckt beiseitestellen.
5. Für die Dashi-Brühe Kombu-Algen zur Shiitake-Brühe-Mischung geben und langsam zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen, Katsuobushi zugeben und auf den Topfboden sinken lassen. Brühe nach 10 Minuten durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Mit Sojasauce abschmecken.
6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne längs in ca. 8 cm lange, sehr feine Streifen schneiden.
7. Dashi-Gemüsebrühe erhitzen. Reiskugeln auf die Schalen verteilen, jeweils 1 Scheibe Lachs darauflegen. Brühe angießen. Frühlingszwiebeln auf die Schalen verteilen. Zum Servieren mit je 1 Prise Chiliflocken bestreuen, mit wenig Sesamöl beträufeln. Nach Belieben mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 4 g E, 4 g F, 26 g KH = 163 kcal (685 kJ)



Eine Suppe wie ein Gemälde:  
Puristischer Lachs thront  
auf einer Kugel aus Reis, umspült  
von einer Brühe, die den Duft  
des Meeres in sich trägt.  
**Rezept links**



Eine Einladung für Experimente: So gut wie jedes Gemüse, das der Wochenmarkt gerade hergibt, eignet sich auch für diese Minestrone – dank einer Extraportion Umami in der Brühe.  
**Rezept rechts**



# Minestrone mit Kräuter-Pesto

## \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### AROMATISIERTE BRÜHE

- 10 g getrocknete Tomaten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 5 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1,5 l Gemüsebrühe (siehe Grundrezept Seite 99)
- 1 Stück Speckschwarte (50 g)
- 1 Stück Parmesanrinde (30 g)

### KRÄUTER-PESTO

- 40 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

- 50 g gemischte Kräuterblätter (z. B. Basilikum, Petersilie, Estragon)
- 80 ml gutes Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### MINESTRONE

- 1 kg Saisongemüse (z. B. Kartoffeln, Möhren, Petersilienwurzeln, Knollensellerie, Zucchini, Wirsing, Lauch, kleine Champignons)
- 2 El Olivenöl
- 150 g Suppennudeln (z. B. Gnocchetti sardi)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft

**1.** Für die aromatisierte Brühe getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauchzehen grob hacken. Rosmarinnadeln und Thymianblätter von Zweig und Stielen abzupfen und mit den Lorbeerblättern grob schneiden und beiseitestellen. Gemüsebrühe mit Speckschwarte, Parmesanrinde, getrockneten Tomaten und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen. 10 Minuten bei milder Hitze leise kochen. Rosmarin, Thymian und Lorbeer zugeben. Topf vom Herd ziehen, Brühe zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Für den Pesto inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, geriebenen Käse und Kräuterblätter mit Olivenöl im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

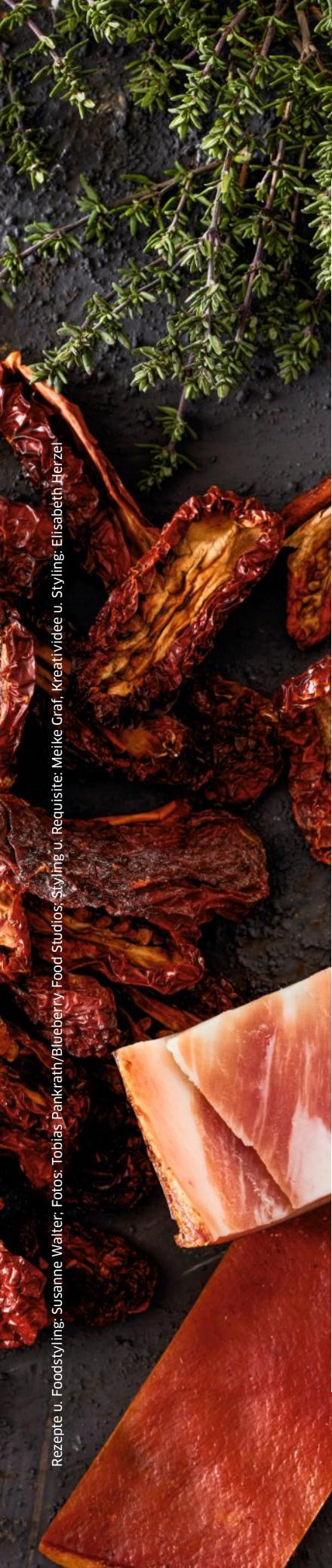
**3.** Für die Minestrone Gemüse putzen, je nach Sorte waschen oder schälen und in mundgerechte kleine Scheiben bzw. Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Aromatisierte Brühe durch ein Sieb zugießen. Suppe bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

**4.** Inzwischen Suppennudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen.

**5.** Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nudeln in tiefen Tellern oder Schalen verteilen und mit der Minestrone auffüllen. Pesto auf die Teller verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**

**PRO PORTION** 15 g E, 35 g F, 38 g KH = 557 kcal (2336 kJ)



## WINTERSALATE

# Frische Akzente

In der dunklen Jahreszeit vertrauen wir auf unseren vitaminreichen Wohlfühl-Mix. Denn der tut gut und macht dank Pasta, Reis, Brot oder Bulgur auch an kalten Tagen richtig schön satt



## Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio

Knusprig, würzig, wunderbar! Bunte Mischung mit gepökeltem Rinderaufschnitt, Ei, Kapernäpfeln und Parmesan-Knoblauch-Dressing. **Rezept Seite 113**

## Pasta-Salat mit Rosenkohl und Sardinen

Nudelsalat im Winter-Look: Zu den Orecchiette gesellen sich gebratener Rosenkohl, knackiger Chicorée, Apfel- und Käsestückchen sowie marinierte Sardellenfilets als würziges Extra.

Rezept Seite 113





## Pikanter Reissalat mit Curry-Hähnchenbrust

Eine Schüssel Buntes, bitte: Mit Grapefruit, schwarzem Reis und Thai-Basilikum ist diese Mischung genau das Richtige an grauen Wintertagen. **Rezept Seite 114**



## Bulgur-Salat mit gebackenem Feta

Fülle des Orients: Knusprige Fetastücke konkurrieren mit duftigem Orangen-Bulgur, Granatapfelsamen, Walnüssen und frischer Minze um die Gunst der Genießer.  
**Rezept Seite 114**



Foto Seite 109

## Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

**SALAT**

- 4 Scheiben Sauerteigbrot (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier (KI. M.)
- 2 Radicchio (350 g; z.B. Radicchio rosso di Treviso)
- 16 Scheiben Pastrami (siehe Zutateninfo)
- 100 g eingelegte Kapernäpfel

**DRESSING**

- 1 Knoblauchzehe
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer



Foto Seite 110

## Pasta-Salat mit Rosenkohl, Apfel und Sardinen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**SALAT**

- 250 g Orecchiette (Öhrchen-nudeln; ersatzweise andere Pasta-Sorte nach Wahl) • Salz
- 40 g Pinienkerne
- 400 g Rosenkohl
- 3 EL Butter (30 g)
- 2 Chicorée (à 120 g)
- 1 säuerlich-knackiger Apfel (à 200 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 8 Sardinen in Olivenöl (entgrätet)

**DRESSING**

- 3 EL milder Apfelessig
- 2 EL Honig
- 1 TL körniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

**1.** Brotscheiben in 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Minuten knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken und pellen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

**3.** Für das Dressing Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, die Hälfte beiseitelegen. Restliche Petersilienblätter grob schneiden. Knoblauch, Parmesan, geschnittene Petersilie, Weißweinessig, Mayonnaise, Schmand und Senf in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Brotwürfel, Radicchio und Pastrami auf Salatteller verteilen. Eier halbieren und je 2 Hälften auf dem Salat anrichten. Dressing darüberträufeln. Kapernäpfel und restliche Petersilienblätter auf dem Salat verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten**PRO PORTION** 30 g E, 41 g F, 23 g KH = 602 kcal (2526 kJ)

**Zutateninfo** Pastrami, die amerikanische Aufschnittspezialität aus gepökeltem und geräuchertem Rindfleisch, gehört nicht zum Standardprogramm jedes Metzgers. Deshalb gegebenenfalls vorbestellen oder den Salat alternativ z.B. mit Roastbeef anrichten.

**1.** Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Orecchiette zugeben und nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser bissfest garen.

**2.** Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Rosenkohl putzen, waschen, gut abtropfen lassen und längs vierteln. Butter in der Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten knusprig und gar braten, dabei gelegentlich vorsichtig wenden.

**3.** Für das Dressing Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen, bis eine sämige Vinaigrette entsteht.

**4.** Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz mit fließendem kalten Wasser abschrecken. Die Nudeln abtropfen lassen, unter die Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen.

**5.** Inzwischen Chicorée putzen, längs halbieren und Strunk entfernen. Chicorée in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Gebratene Rosenkohlstücke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**6.** Chicorée, Rosenkohl und Apfelstücke unter die marinierten Orecchiette mischen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino z.B. mit einem Sparschäler oder Käsehobel in Scheiben hobeln.

**7.** Orecchiette-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Sardinen und Pinienkerne darauf verteilen, mit Pecorino und Kerbel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten**PRO PORTION** 32 g E, 35 g F, 61 g KH = 723 kcal (3032 kJ)

**Tipp** Statt mit Sardinen schmeckt der Salat auch mit Stremellachs in Stücken, pochiertem Ei oder Chorizo sehr gut.



Foto Seite 111

## Pikanter Reissalat mit Curry-Hähnchenbrust

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g schwarzer Reis  
(Sorte mit natürlich  
schwarzer Schale; z.B.  
über [www.reishunger.de](http://www.reishunger.de);  
siehe auch Zutateninfo)
- Salz
- 400 g Weißkohl
- 1 kleine Stange Lauch  
(125 g)
- 1 rote Zwiebel
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 El Ingweröl
- 2–4 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 2 El helle Sesamsaat
- 2 rosé Grapefruits (à 300 g)
- 600 g Hähnchenbrustfilet  
(ohne Haut)
- 2 El Sesamöl
- 1 El Madras-Currypulver
- 8 Stiele Thai-Basilikum

**1.** Reis kurz waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 30 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

**2.** Inzwischen Weißkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauch putzen, halbieren, waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel in feine Ringe hobeln.

**3.** 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Weißkohl und Lauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen restliches Olivenöl (3 El), Ingweröl, 2–3 El Essig, Honig, Sesam, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Grapefruits mit einem scharfen Messer dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Saft unter das Dressing rühren.

**5.** Gebratenes Gemüse und Zwiebel unter das Dressing mischen. Reis und Grapefruitfilets locker unterheben. Salat kurz ziehen lassen. Inzwischen Hähnchenbrust trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

**6.** Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Reissalat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken. Salat und Filetstücke z.B. in Bowls anrichten. Thai-Basilikumblätter darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 41 g E, 30 g F, 45 g KH = 646 kcal (2700 kJ)

**Zutateninfo** Schwarzer Reis ist eine spezielle Mittelkorn-Reissorte, die u.a. im italienischen Piemont angebaut wird. Die Körner garen mit leichtem Biss und sind deshalb perfekt für Salate geeignet. Sie haben ein intensives, leicht erdig-nussiges Aroma. Alternativ kann man für den Salat auch Wildreis verwenden.



Foto Seite 112

## Bulgur-Salat mit gebackenem Feta

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SALAT UND FETA

- 1 Ti Kreuzkümmelsaat
- 1½ El Dattelsirup  
(ersatzweise Honig)
- 1 Ti Harissa-Paste
- 300 ml Orangensaft
- Salz
- 150 g Bulgur
- 60 g Walnusskerne
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 120 g Friséesalat
- 1 Granatapfel (150 g)
- 1 Avocado
- 2 Eier (Kl. M.)

**1.** Für den Bulgur Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen, dann im Mörser zerkleinern. Kreuzkümmel, Dattelsirup, Harissa und Orangensaft in einem kleinen Topf verrühren. Mischung kurz aufkochen lassen und leicht mit Salz würzen. Bulgur im Sieb kurz waschen, zur kochenden Saftmischung geben und alles nochmals aufkochen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 25 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Bulgur mit einer Gabel auflockern, in eine Salatschüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Granatapfel aufbrechen und Kerne ohne die weißen Trennwände herauslösen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

**3.** Für das Dressing Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Zimt, Dattelsirup, Zitronenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Bulgur träufeln und alles vermischen. Walnüsse, Aprikosen, Friséesalat und Avocadostückchen unter den Salat mischen.

**4.** Für den Feta Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko jeweils in einen weiteren tiefen Teller geben. Feta jeweils in 6 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Panko-Bröseln wenden und gut andrücken.

**5.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fetastücke darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Bulgur-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Limettensaft abschmecken. Salat auf Teller verteilen. Darauf jeweils 3 Fetastücke anrichten. Mit Granatapfelkernen und abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 58 g F, 76 g KH = 977 kcal (4093 kJ)

# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

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



5/2024

Lieblinge aus dem Ofen

8,90 € – Art.-Nr. 067898



4/2024

So schmeckt Italien

8,90 € – Art.-Nr. 067897



3/2024

Geliebte Sommerküche

8,90 € – Art.-Nr. 067896

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

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



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



Tel. 02501/8014379

Bitte Art.-Nr. angeben



VEGAN

# Offen für Neues

Wir marinieren Seidentofu, kochen Bolognese mit Linsen,  
braten Sellerie zu Schnitzel und servieren Auberginen  
mit spanischem Dip. Vier Gerichte aus aller Welt, die ganz ohne  
tierische Produkte für reichlich Furore sorgen



Schärfe, Frische, Würze  
und Seidentofu als zarter  
Protagonist: ein Gericht voller  
Kontraste. **Rezept rechts**



## Marinierter Seidentofu mit Bimi

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, VEGAN

Für 2 Portionen

- 4 El Erdnussöl
  - 1 El Panko-Brösel
  - 2 El grüne Reisflakes (Asia-Laden)
  - 15 g getrocknete Shiitake-Pilze
  - 1 Knoblauchzehe
  - 20 g frischer Ingwer
  - 3 Stiele Koriandergrün mit Wurzel (Asia-Laden)
  - 80 g frische Shiitake-Pilze
  - 1 El geröstetes Sesamöl
  - 1 Tl helle Miso-Paste
  - 3 El Reisessig
  - 2 El Mirin (jap. Reiswein)
  - 5 El Sojasauce
  - 2 El Ketjap Manis (süßliche indonesische Würzsauce)
  - 200 g Rosenkohl (möglichst kleine Köpfe)
  - 150 g Bimi (ersatzweise wilder Brokkoli)
  - Salz • Pfeffer
  - 1 Seidentofu (300 g; Asia-Laden)
  - 1 Tl helle Sesamsaat
  - 1 Tl schwarze Sesamsaat
  - 1 Stiel Thai-Basilikum
  - 1 Beet Rotkohlsprossen
  - 3 El Chiliöl (Asia-Laden)
  - 1 Limette
- Außerdem: Bambus-Dämpfkorb

**1.** 2 El Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Panko und Reisflocken mischen und im heißen Öl unter Rühren 2–3 Minuten hellbraun knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2.** Für die Sauce getrocknete Shiitake-Pilze in 300 ml lauwarmem Wasser 15 Minuten einweichen. Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Korianderstiele und Wurzel sehr fein hacken. Pilz-Einweichwasser durch ein Sieb geben, 250 ml auffangen. Von den eingeweichten und den frischen Pilzen die Stiele entfernen, die Kappen in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer in einem Topf im Sesamöl ohne Farbe kurz andünsten. Pilze, Korianderstiele und -wurzeln zugeben. Mit Pilz-Einweichwasser auffüllen, Miso-Paste einrühren und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Reisessig, Mirin, Sojasauce und Ketjap Manis zugeben, kurz aufkochen lassen. Koriandergrün einrühren und die Sauce beiseitestellen.

**3.** Rosenkohl putzen und halbieren. Bimi putzen, eventuell die Stiele leicht kürzen. Restliches Erdnussöl (2 El) in einem breiten Topf erhitzen, Rosenkohl und Bimi darin 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze knapp gar dünsten. Nach der Hälfte der Garzeit 50 ml Wasser zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Bambus-Dämpfeinsatz mit Backpapier auslegen, mit einer Nadel Löcher einstechen. Korb auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Tofu aus der Packung kopfüber in den Dämpfeinsatz stürzen, Deckel auf den Korb setzen und Tofu 8–10 Minuten dämpfen. Helle und schwarze Sesamsaat zusammen in einer Pfanne ohne Fett 1–2 Minuten rösten.

**5.** Sauce und Gemüse erwärmen. Thai-Basilikumblätter grob vom Stiel abzupfen. Tofu, Gemüse und Miso-Shiitake-Sauce auf einer Platte anrichten. Mit Sprossen, Basilikum, Sesam und knusprigem Panko-Reis bestreuen. Mit Chiliöl und nach Belieben mit Limettensaft beträufeln. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 20 g E, 47 g F, 26 g KH = 649 kcal (2721 kJ)

## Linsen-Bolognese mit Spaghetti

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Möhren
- 45 g kleine getrocknete Tomaten (in Öl) • 3 El Rapsöl
- 4 El Tomatenmark
- 1 El Agavendicksaft
- 120 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz
- 80 g Cashewkerne
- 15 g Hefeflocken
- 4 Stiele Basilikum plus einige Blätter zum Garnieren
- Pfeffer

1. Sellerie waschen, putzen und eventuell entfädeln. Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, erst grob reiben, dann fein hacken. Getrocknete Tomaten gut abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasisig dünsten. Sellerie, Knoblauch und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten dünsten.
3. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Getrocknete Tomaten und Agavendicksaft zugeben, 1–2 Minuten karamellisieren lassen.
4. Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe und stückigen Tomaten auffüllen. Lorbeerblatt, Oregano und Paprikapulver zugeben und bei milder Hitze 20–25 Minuten offen kochen lassen.
5. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Cashewkerne, Hefeflocken und ¼ TL Salz im Blitzhacker grob mixen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.
6. Nudeln in ein Sieb abgießen. Geschnittenes Basilikum unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Nudeln mit Linsen-Bolognese in tiefen Tellern anrichten, Cashew-Topping darauf verteilen. Mit einigen Basilikumblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**

**PRO PORTION** 28 g E, 21 g F, 80 g KH = 670 kcal (2810 kJ)

Nussige Linsen, frisches Gemüse,  
viel Würze: So geht veganes  
Soulfood. On top gibt es Cashews  
statt Käse. **Rezept links**



# Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat

\* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

## KARTOFFELSALAT

- 600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Linda oder Annabelle)
- Salz • 2 Schalotten
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El helle Senfsaat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Weißweinessig
- 1 El mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

## SELLERIESCHNITZEL

- 1 Selleriekholle (500 g)
- Salz
- 2 El Mehl
- 60 g Paniermehl
- 60 ml vegane Schlagsahne
- Pfeffer
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Wild-Preiselbeeren (Glas)

**1.** Für den Salat Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und beiseitstellen.

**2.** Schalotten in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Senfkörner darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Brühe und Essig auffüllen, aufkochen und offen bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Senf zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Essigsud über die Kartoffelscheiben gießen, vorsichtig mischen und ca. 4 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

**3.** Für die Sellerieschnitzel Sellerie waschen, trocken tupfen, schälen und in 4 Scheiben (à 5–10 mm) schneiden. Selleriescheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

**4.** Mehl, Paniermehl und vegane Sahne in je 1 Schale oder tiefen Teller geben. Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in Sahne und schließlich im Paniermehl wenden.

**5.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig ausbacken, dabei die Pfanne in Bewegung halten. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Kresse vom Beet schneiden, unter den Kartoffelsalat mischen und mit Salz und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken. Je 2 Sellerieschnitzel, etwas Kartoffelsalat und je 1 El Preiselbeeren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Ziehzeit ca. 4 Stunden

**PRO PORTION** 14 g E, 36 g F, 86 g KH = 767 kcal (3218 kJ)

Dünn geschnitten, knusprig gebacken und in charmanter Begleitung von Kartoffelsalat und Preiselbeeren – so schmeckt's fein. **Rezept links**





Knoblauch, Mandeln und Bohnen werden zu einem herrlich cremigen Dip für feurig-würzige Auberginen.  
**Rezept rechts**



# Geröstete Auberginen mit Ajo blanco

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2–3 Portionen

## AJO BLANCO (KNOBLAUCH-MANDEL-SAUCE)

- 3 Knoblauchzehen
- 100 g blanchierte Mandelkerne
- 200 ml veganer Weißwein
- 1 El Puderzucker
- 100 g helles Weizenbrot
- 50 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- 100 g helle kernlose Weintrauben
- 1 El helles Tahin
- 2–3 El Verjus (z. B. über [www.boosfood.de](http://www.boosfood.de); ersatzweise milder Weißweinessig oder Zitronensaft)
- 2 El Olivenöl
- Salz

## AUBERGINEN UND TOPPING

- 500 g Mini-Auberginen (nach Belieben unterschiedliche Sorten)
- Meersalzflocken
- 60 g Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce (vegan)
- 4 Stiele Oregano
- 4 El Olivenöl
- 1 El Ahornsirup
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 El ungeschälte Sesamsaat
- 6 El Haselnussöl
- 100 g helle und dunkle kernlose Weintrauben
- 4 Stiele Kerbel

1. Für die Sauce Knoblauch grob schneiden. Mit Mandeln, Weißwein und Puderzucker in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Mischung zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Weißbrot entrinden, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedecken. Ebenfalls 10 Minuten ziehen lassen.
2. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Brot sorgfältig ausdrücken. Weintrauben waschen, abtropfen lassen. Bohnen, Brot, Mandel-Mix, Tahin, Weintrauben, 2 El Verjus und Olivenöl fein mixen. Mit Salz würzen und mindestens 2 Stunden kalt stellen. Mischung anschließend in ein feines Sieb geben, abtropfen lassen. Im Sieb verbliebene Reste beiseitestellen.
3. Für die Auberginen Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Schnittflächen mit einem Messer kreuzweise einschneiden, mit Salzflocken bestreuen. Mit den Schnittflächen nach unten auf Küchenpapier 15 Minuten ziehen lassen.
4. 40 g Chilis sehr fein schneiden. Oregano-Blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Chilis, Oregano, Olivenöl, Ahornsirup und Kreuzkümmel mischen. Mit Pfeffer würzen. Auberginenhälfte trocken tupfen und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit Chili-Mischung bestreichen. Beiseigestellte Bohnen-Brot-Reste aus dem Sieb mit auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten knusprig rösten.
5. Für das Topping inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Restliche Chilis (20 g) fein schneiden, mit Haselnussöl mischen. Weintrauben waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.
6. Mandelsauce glatt rühren, mit Salz und nach Belieben mit etwas Verjus abschmecken. Auberginen und geröstete Bohnen-Brot-Brösel auf Teller geben. Ajo blanco darüberträufeln. Sesam, Trauben und Kerbel darüberstreuen. Auberginen mit dem Chili-Haselnussöl beträufeln, alles servieren.

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

**PRO PORTION** (bei 3) 14 g E, 62 g F, 30 g KH = 825 kcal (3460 kJ)

**BITTER**

# Wieder entdeckt

Eine fast verdrängte Geschmacksrichtung kommt zurück.  
Schließlich tut bitter nicht weh, sondern gut. Wie Kaffeeduft  
ein Perlhuhn beflügelt, guter Kakao mit Lamm harmoniert  
und Löwenzahn-Crostini oder Puntarelle-Pasta  
große Klasse beweisen





## Pasta mit Puntarelle, Kapern und Zitrone

Zartbitter, bekömmlich, Puntarelle! Die italienische Salatspezialität ist auch gegart ein Gewinn – zu pikant-fruchtiger Pasta mit Parmesan. Rezept Seite 130



## Perlhuhn mit Polenta und Kaffee-Jus

Brust und Keule, zart und knusprig, und eine Aroma-Jus mit Kaffee und Sojasauce kombiniert Umami- und feine Bitternoten. Eine Sternstunde für daheim. **Rezept Seite 130**

## Risotto mit Speck und Radicchio

Speck, Parmesan und Sardellen bereiten knackigem Radicchio die herzhafte Bühne, die er verdient. Cremiger Risotto macht die aromatische Sensation perfekt. **Rezept Seite 133**





Foto Seite 127

## Pasta mit Puntarella, Kapern und Zitrone

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 60–80 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1–2 EL grobes Meersalz
- 400 g Casarecce (ersatzweise Penne oder andere kurze geriffelte Nudeln)
- 2 große Köpfe Puntarella (beim Gemüsehändler vorbestellen)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Pfefferschote
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Kapern (z.B. Non-pareilles)
- Saft von ½–1 Zitrone
- Pfeffer
- sehr gutes Olivenöl zum Verfeinern

1. Den Käse fein hobeln. Nudeln in einem großen Topf mit reichlich kochendem Meersalzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Inzwischen Puntarella putzen, waschen und die Wurzelenden ca. 2 cm breit abschneiden. Die kleinen, zusammengewachsenen Puntarella-Stauden mit einem Messer voneinander lösen und der Länge nach in 5 mm bis 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, entkernen und in feine, 2 cm lange Steifen schneiden.
4. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Puntarella darin bei milder Hitze andünsten. Knoblauch und Pfefferschote zugeben und 1 Minute mitdünsten.
5. Nudeln abgießen, ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Kapern und etwas Zitronensaft zu den Puntarella in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer, sehr gutem Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und mit Parmesan servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten**PRO PORTION** 19 g E, 13 g F, 74 g KH = 516 kcal (2165 kJ)

**Zutateninfo** Puntarella zählen wie Chicorée oder Endivie zu den Zichorien. In Rom und Latium werden sie als Salatspezialität mit Sardellen, Knoblauch, Chili, Zitrone und Olivenöl zubereitet und sind für ihre zartbittere Note und Bekömmlichkeit geschätzt, die sich auch gegart, bei etwas fetteren Speisen, wohltuend entfaltet.

**„DAS PERLHUHN-REZEPTE IST INSPIRIERT VOM „PERLHUHN IN MOKKADUFT“, DAS ICH NOCH AUS MEINER ZEIT BEI JEAN-CLAUDE BOURGUEIL IM „SCHIFFCHEN“ KENNE.“**

»e&amp;t«-Köchin Susanne Walter



Foto Seite 128

## Gebratenes Perlhuhn mit Polenta und Kaffee-Jus

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

**PERLHUHN**

- 2 Perlhühner (à 1,2 kg; beim Metzger vorbestellen)
- 3 EL Butterschmalz (30 g)
- 18 kleine Schalotten
- 5 EL Sojasauce
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zucker
- 1–2 EL Butter (10–20 g; weich)
- Salz • Pfeffer
- 3 EL Kaffeebohnen
- 4 Stiele Thymian

- 1 EL Butter (10 g; kalt; in Würfeln)

**POLENTA**

- 1 kleine Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 800 ml Geflügelfond
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g Polenta bramata (grober Maisgrits; z.B. www.gourmet-versand.com)
- Salz • Pfeffer
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; gerieben)

1. Perlhuhnkeulen und -brüste (mit einem Teil des Flügels) auslösen, Karkassen mit einer Küchen- oder Geflügelschere in grobe Stücke schneiden. In einem passenden Bräter 1 EL Butterschmalz zerlassen, Karkassen darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. 2 Schalotten in dünne Streifen schneiden und zugeben. Karkassen und Schalotten bei mittlerer Hitze dunkelbraun anbraten. Mit 3 EL Sojasauce ablöschen, Lorbeer und Knoblauch zugeben und 700 ml Wasser angießen. Offen ca. 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen, gelegentlich umrühren, eventuell etwas Wasser angießen.

2. Inzwischen restliche Schalotten (16) schälen, dabei möglichst wenig von der Wurzel entfernen, damit die Schalotten beim Garen ganz bleiben. Schalotten in sprudelnd kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Zucker in einer Sauteuse schmelzen, Schalotten zugeben und schwenken. Sobald der Zucker karamellisiert, Schalotten mit restlicher Sojasauce (2 EL) ablöschen. Mit 200 ml Wasser auffüllen. Schalotten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken weich garen, Sud sirupartig einkochen lassen, eventuell etwas Wasser angießen.

3. Inzwischen Perlhuhnkeulen auf ein Backblech legen und mit weicher Butter bestreichen. Keulen mit Salz und Pfeffer würzen, und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen.

4. Für die Polenta Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Geflügelfond und Lorbeer zugeben, zum Kochen bringen. Polenta unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam einrieseln lassen, alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren, sodass die Polenta knapp unter dem Siedepunkt bleibt und gelegentlich Blasen wirft. Polenta mit Salz und Pfeffer würzen, Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20–30 Minuten ziehen lassen. Käse unterrühren. Eventuell etwas Wasser angießen. Die Polenta soll eine weiche, cremige Konsistenz haben.

5. Perlhuhn-Jus durch ein Sieb passieren und in einem kleinen Topf auf 150 ml einkochen und beiseitestellen. Kaffeebohnen im

## Lammragout mit Süßkartoffel und Kakao-Sauce

Kakao und Curry für den Glanz und die Würze – mit knackigen Bohnen und frischem Koriander der Clou im Ragout.

Rezept Seite 133





## Blumenkohl-Radicchio-Salat

Verzaubert vom Dreiklang aus Radicchio, Walnuss und Blauschimmelkäse, hat der lauwarme Blumenkohlsalat unser Herz im Sturm erobert.  
**Rezept Seite 135**

Mörser leicht zerstoßen. Kaffee zur Jus in den Topf geben, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, durch ein Sieb passieren.

**6.** Etwa 15 Minuten vor dem Servieren Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Butterschmalz (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen, Perlhuhnbrüste darin mit der Hautseite nach unten goldbraun anbraten, wenden und Thymian hinzufügen. Brüste in der Pfanne für ca. 8 Minuten auf mittlerer Schiene zu den Keulen in den heißen Backofen schieben.

**7.** Direkt vor dem Servieren die Kaffee-Jus erhitzen, mit einem kleinen Schneebesen die kalte Butter einrühren (Achtung: Die Jus darf dabei nicht kochen!). Polenta auf die Teller verteilen, je eine Perlhuhnbrust und -keule daraufsetzen, Schalotten und Kaffee-Jus anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 71 g E, 40 g F, 35 g KH = 800 kcal (3354 kJ)



Foto Seite 129

## Risotto mit Speck und Radicchio

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| • 1 Zwiebel (60 g)  | • 2 El Olivenöl              |
| • 650–700 ml Geflügelfond   | • 200 g Risotto-Reis         |
| • 60 g durchwachsener Speck                                       | • 100 ml Weißwein            |
| • 1 Radicchio di Treviso<br>(120 g; ersatzweise runder Radicchio) | • 1 Lorbeerblatt             |
| • 50 g italienischer Hartkäse<br>(z.B. Parmesan)                  | • Salz • Pfeffer             |
| • 2 El Butter (20 g)  | • 1–2 TL Zitronensaft        |
|   | • 2–4 Anchovisfilets         |
|   | • 1 El geröstete Pinienkerne |

**1.** Zwiebel fein würfeln. Fond aufkochen. Speck in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und sehr grob schneiden. Käse fein reiben.

**2.** 1 El Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Reis darin andünsten. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Lorbeer zugeben. Reis mit so viel Fond aufgießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter Rühren 18–20 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen.

**3.** Nach 15 Minuten Risotto-Garzeit Speck in einer breiten Pfanne im restlichen Olivenöl (1 El) knusprig braten, anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat im Speckfett 30 Sekunden dünsten.

**4.** Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Von der Herdplatte ziehen, restliche Butter (1 El) und die Hälfte des geriebenen Käses einrühren. Risotto 2–3 Minuten ruhen lassen, dann mit Speck und Radicchio in tiefen Tellern anrichten. Anchovisfilets darauf verteilen. Risotto mit Pinienkernen und restlichem Käse (25 g) bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 43 g F, 83 g KH = 844 kcal (3535 kJ)



Foto Seite 131

## Lammragout mit Süßkartoffel und Kakao-Sauce

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 1 kg Lammschulter<br>(ohne Knochen; beim Metzger vorbestellen) | • 800 ml Lammfond<br>(ersatzweise Gemüsebrühe) |
| • 4 Schalotten   | • 1 Lorbeerblatt                               |
| • 1 Knoblauchzehe  | • 600 g Süßkartoffeln                          |
| • 30 g frischer Ingwer   | • 300 g grüne Bohnen                           |
| • 2 El Butterschmalz (20 g)                                      | • 2 gestrichene El Kakaopulver                 |
| • 2 El Currys  | • Pfeffer                                      |
| • Salz   | • 1 Handvoll Korianderblätter (10 g)           |

**1.** Lammschulter in 3–4 cm große Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein würfeln, Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Curry über das Fleisch stäuben und kurz mitrösten. Fleisch mit Salz würzen.

**2.** Schalotten, Knoblauch und Ingwer zugeben und 2–3 Minuten andünsten. Sobald die Schalotten leicht Farbe annehmen, mit Lammfond auffüllen und Lorbeer hinzufügen. Ragout einmal aufkochen, Hitze reduzieren und zugedeckt bei milder Hitze 1:10 Stunden kochen lassen.

**3.** Inzwischen Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen putzen, in sprudelnd kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen feucht abgedeckt beiseitestellen.

**4.** Süßkartoffeln 20 Minuten vor Ende der Garzeit des Ragouts zum Fleisch geben. Am Ende der Garzeit ca. 70 ml Schmorfond abnehmen und durch ein Sieb passieren. Kakao zum passierten Schmorfond geben und gut verrühren, es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. Kakao-Sauce zurück zum Ragout geben, Bohnen zugeben, alles gut unterrühren und nochmals erhitzen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren auf tiefe Teller verteilen, mit frischen Korianderblättern bestreuen, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 51 g E, 58 g F, 47 g KH = 938 kcal (3930 kJ)

„KAKAO GIBT DER SAUCE TIEFE, GLANZ UND BINDUNG. EINFACH WIE STÄRKE KLÜMPCHENFREI ANRÜHREN.“

»e&t«-Köchin Susanne Walter

## Crostini mit Bohnenpüree und Löwenzahn

Mit jungem Olivenöl und Dicken Bohnen, grasig-frisch und sämig-fein – einfach raffiniert als Snack vorweg. **Rezept rechts**





Foto Seite 132

## Blumenkohl-Radicchio-Salat

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Beluga-Linsen
- 150 ml Gemüsefond
- 500 g Blumenkohl
- Salz
- 50 g Walnusskerne
- 3 EL Rotweinessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 3–4 Stiele Estragon
- 1 Radicchio di Treviso (350 g)
- 80 g TK-Himbeeren
- 100 g Edelpilzkäse (z.B. St. Agur; ersatzweise Feta)

**1.** Schalotten fein würfeln und in einem kleinen Topf in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Lorbeerblatt mehrfach einschneiden und mit den Linsen zugeben. Gemüsefond zugießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten garen.

**2.** Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad). Blumenkohl putzen und in 3 cm große Röschen teilen. Röschen der Länge nach halbieren. In einer großen Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen und salzen.

**3.** Heißes Blech aus dem Backofen nehmen, Blumenkohl darauf verteilen und auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen.

**4.** Inzwischen Walnüsse grob hacken. Essig, 2 EL kaltes Wasser, Senf und je etwas Salz und Piment d'Espelette in der Schüssel verrühren, restliches Olivenöl (2 EL) unterschlagen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen.

**5.** Nach 10 Minuten Backzeit Blumenkohlröschen auf dem Backblech wenden, die Walnüsse dazwischenstreuen und weitere 5 Minuten backen. Linsen im Topf im kalten Wasserbad abkühlen lassen.

**6.** Radicchio putzen, der Länge nach halbieren. Quer in fingerbreite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Mit dem Dressing mischen. Erst die heiße Blumenkohl-Walnuss-Mischung, dann die Himbeeren untermischen.

**7.** Lorbeerblatt aus den Linsen entfernen, Linsen unter den Salat heben. Salat auf einer Platte anrichten, Edelpilzkäse darüberkrümeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 15 g E, 29 g F, 18 g KH = 405 kcal (1695 kJ)



Foto links

## Crostini mit Bohnenpuree und Löwenzahn

\* EINFACH, VEGAN

Für 12 Stück

- 12 große Löwenzahnblätter
- 600 g TK-Dicke-Bohnen
- Salz
- Pfeffer
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 70 ml sehr gutes Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 12 EL Olivenöl (zum Braten)
- 1 kleine rote Pfefferschote
- 12 Scheiben Baguette

**1.** Löwenzahn sorgfältig waschen und trocken schleudern. Blattspitzen 5 cm lang abschneiden und beiseitestellen. Restlichen Löwenzahn in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

**2.** Dicke Bohnen in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken.

**3.** 1 Knoblauchzehe klein schneiden. Bohnen in ein hohes schmales Gefäß geben und mit 70 ml sehr gutem Olivenöl (siehe Tipp), Gemüsebrühe und klein geschnittenem Knoblauch mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse pürieren. Puree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen, restliche Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und darin glasig dünsten. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Ringe schneiden. Pfefferschote und klein geschnittenen Löwenzahn zum Knoblauch in die Pfanne geben, 2 Minuten anbraten. Löwenzahnspitzen zugeben und weitere 30 Sekunden durchschwenken.

**5.** Baguettescheiben mit restlichem Olivenöl (9 EL) beträufeln, in einer breiten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten rösten.

**6.** Bohnenpuree erwärmen, auf den Crostini verteilen, den Löwenzahn darauf verteilen und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

**PRO STÜCK** 4 g E, 16 g F, 15 g KH = 230 kcal (967 kJ)

**Tipp** Olivenöl eignet sich zum Braten, als Geschmackszutat sollte es ein erstklassiges sein, „nativ extra“ bzw. „extra vergine“. Zu den Crostini empfehlen wir ein junges Öl mit frischer, grasiger Note.



# OHNE ZUCKER SÜße Schätze

Auf den ersten Blick sehen Blätterteigtaschen, Eis und Limettenschnitten aus wie immer. Doch die Zutatenliste verrät: Jedes Rezept hat ein süßes Geheimnis. Statt raffinem Zuckerr wurden Trockenobst, reife Früchte oder Honig reingeschmuggelt. Wir haben gesucht, probiert und das große Glück gefunden!

## Limettenschnitten

Ganz ohne Backen gelingen die schicken Stücke. Die erfrischende Joghurtcreme süßt Agavendicksaft – eine gelungene Grundlage für die Heidelbeeren. **Rezept Seite 140**





## Sommerrollen mit Mandelmilchreis

Vielleicht kennen Sie die kleinen „Summer Rolls“, herhaft gefüllt, vom Vietnamesen. Unsere süße Variante verführt mit frischem Obst und Milchreis, dem wir mit etwas Palmzucker eine karamellige Note verpasst haben. **Rezept Seite 140**





### Bananen-Dattel-Eis

Schokolade liebt Banane: Die beiden sind ein eingespieltes Dessert-Duo mit natürlichem Zuckergehalt. In unserem Eis am Stiel gesellen sich noch Kokoscreme, Datteln und Crème fraîche dazu.

**Rezept Seite 143**



Foto Seite 137

## Limettenschnitten

\* EINFACH

Für 24 Stücke

### BODEN

- 100 g blütenzarte Haferflocken (z.B. von Kölln)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 100 g Butter
- Salz
- 50 g getrocknete Aprikosen

### CREME

- 5 Blatt weiße Gelatine

**1.** Für den Boden Haferflocken und gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter und 1 Prise Salz zugeben, Butter zerlassen und alles gut mischen.

**2.** Aprikosen im Blitzhacker fein zerkleinern und mit den Haferflocken mischen. Backblech mit Backpapier belegen, den verstellbaren Backrahmen daraufstellen und auf 24x20 cm einstellen. Haferflocken gleichmäßig darin verteilen und festdrücken. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

**3.** Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

1 Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Limetten halbieren und 3 El Saft auspressen. Joghurt, Agavendicksaft, Limettensaft und -schale in einer großen Schüssel glatt rühren. Ausgedrückte Gelatine in einem Topf bei mittlerer Hitze auflösen. 5 El Creme zur Gelatine geben und einrühren, anschließend mit der restlichen Masse mischen. Schlagsahne steif schlagen. Sobald die Joghurtcreme zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. Creme gleichmäßig auf dem Haferflockenboden verstreichen. Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und auf die Limettenschnitten streuen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO STÜCK** 2 g E, 10 g F, 8 g KH = 140 kcal (590 kJ)

„WEGEN SEINES HOHEN  
FRUCHTZUCKERGEHALTS  
KANN AGAVENDICKSAFT  
SPARSAMER ALS ZUCKER  
DOSIERT WERDEN.“

»e&t«-Redakteurin Antje Klein



Foto Seite 138

## Sommerrollen mit Mandelmilchreis

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

### MILCHREIS UND SOMMERROLLEN

- ½ Vanilleschote
- 10 g Sushi-Ingwer (z.B. von Arche)
- 50 g Milchreis
- 300 ml Mandelmilch
- Salz
- 25 g gehackte Mandeln
- 10 g fester Palmzucker (Asia-Laden; fein gerieben)
- 1 kleine reife Mango (300 g)
- 150 g Erdbeeren

### • 2 Stiele Minze

- 2 Stiele Thai-Basilikum
- 8 Blatt Reispapier
- 4 Limettenspalten
- SESAMSÄUCE**
- 100 ml Orangensaft
- 40 g helles Tahin (Sesampaste)
- 25 g fester Palmzucker (Asia-Laden; fein gerieben)
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL helle Sesamsaat

**1.** Für den Milchreis Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Ingwer fein hacken. Vanilleschote und -mark, Reis, Mandelmilch und 1 gute Prise Salz in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren. Reis bei geringer Hitze 20 Minuten bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mandeln, Palmzucker und Ingwer zugeben, weitere 5 Minuten garen. Zugedeckt auskühlen lassen.

**2.** Für die Sesamsauce 100 ml Orangensaft, Tahin, Palmzucker und Orangenschale in einem Topf aufkochen und unter Rühren 1 Minute leicht kochen, Sauce abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen.

**3.** Für die Sommerrollen Mango schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm dicken Scheiben vom Kern schneiden. Scheiben in 1 cm breite Streifen schneiden. Erdbeeren kurz waschen, putzen und in schmale Spalten schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen.

**4.** Eine große Schale mit kaltem Wasser füllen. 1 Blatt Reispapier durch das Wasser ziehen und auf ein Holzbrett legen. Einige Blätter Minze und Thai-Basilikum, 2 Erdbeerspalten, 2 Streifen Mango und 1 El Mandelmilchreis mittig im unteren Drittel verteilen. Reispapier links und rechts einschlagen und eng aufrollen. Auf diese Weise insgesamt 8 Rollen herstellen. Sommerrollen mit Sesam bestreuen und mit Sesamsauce und Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 10 g F, 41 g KH = 292 kcal (1223 kJ)

## Bananen-Nuss-Brot

Wunderbar saftig, getrocknete Cranberrys kontern mit feiner Säure die Süße der reifen Bananen.

**Rezept Seite 143**



## Frischkäse-Blätterteigkissen

Eine Füllung aus Frischkäse und ein nussiges Streusel-Topping verwandeln die einfachen Blätterteigtaschen in köstliche Teilchen, in denen Honig für natürliche Süße sorgt. **Rezept rechts**





Foto Seite 139

## Bananen-Dattel-Eis

\* EINFACH

Für 8 Stück

- 100 g Datteln (ohne Kern)
- 200 ml Kokosnusscreme (z.B. von Rapunzel)
- 280 g sehr reife Bananen (ergibt 200 g geschält)
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Crème fraîche
- 50 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakaoanteil)

- 10 g Kokosöl
  - 20 g Kokoschips
  - 20 g Bananenchips
- Außerdem: Spritzbeutel ohne Lochtülle, 8 Stieleis-Formen (à 55 ml Inhalt; 8 Eisstiele aus Holz)

**1.** Datteln grob hacken und mit der Kokoscreme in einem Topf aufkochen. 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht kochen lassen. Die Masse in einen hohen Rührbecher füllen und etwas abkühlen lassen.

**2.** Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 4 EL Saft auspressen. Bananen, Zitronensaft und Crème fraîche zur Dattelmischung in den Rührbecher geben und alles sehr fein pürieren. Zitronenschale einröhren und die Masse in einen Spritzbeutel ohne Lochtülle füllen.

**3.** Eismasse in die Stieleis-Formen spritzen. Je 1 Holzstiel bis zur Hälfte mittig in die Masse drücken und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

**4.** Kuvertüre grob hacken und mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kokoschips und Bananenchips grob hacken und in einer Schale mischen.

**5.** Eisformen kurz in heißes Wasser tauchen und das Eis vorsichtig aus den Formen lösen. Sofort mit Kuvertüre besprühen und mit der Kokos-Bananen-Mischung bestreuen. Bis zum Servieren im Gefrierschrank lagern.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht)

**PRO STÜCK** 3 g E, 29 g F, 20 g KH = 369 kcal (1534 kJ)

**2.** Mandeln, Nüsse, Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Haferflocken und 1 Prise Salz mischen. Mischung zur Bananen-Ei-Mischung geben und 4 Minuten mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Cranberrys unterrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (11,5 x 25 cm) geben und glatt streichen.

**3.** Restliche Banane schälen, längs halbieren. 1 Hälfte mit der Schnittfläche nach oben und 1 Hälfte mit der Schnittfläche nach unten leicht in den Teig drücken. Bananenbrot im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen. Bananenbrot auf einem Gitter auskühlen lassen, aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Backzeit 35 Minuten plus Abkühlzeit  
**PRO SCHEIBE** 16 g E, 36 g F, 22 g KH = 500 kcal (2092 kJ)



Foto links

## Frischkäse-Blätterteigkissen

\* EINFACH

Für 12 Stück

### STREUSEL

- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 40 g blütenzarte Haferflocken (z.B. von Kölln)
- 40 g gemahlene Haselnüsse
- 25 g Kokosöl
- 2 EL Honig
- Salz

### BLÄTTERTEIGKISSEN

- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Honig
- 1 EL Speisestärke
- 6 rechteckige Platten TK-Blätterteig (450 g)
- Mehl zum Bearbeiten

**1.** Für die Streusel Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Haferflocken und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, in eine Schale füllen. Kokosöl, Honig, Rosmarin und 1 Prise Salz zugeben und gut vermischen. Abgedeckt kalt stellen.

**2.** Für die Füllung der Blätterteigkissen 1 Ei trennen. Eigelb mit restlichem Ei in einer Schüssel verquirlen und 3 EL zum Bestreichen beiseitestellen. Restliche Ei-Mischung mit Frischkäse, Honig und Stärke verrühren. Eiweiß anderweitig verwenden.

**3.** Blätterteigplatten nebeneinander auf der Arbeitsfläche auftauen lassen. Jede Platte auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Quadrat ausrollen und halbieren. Je 1 EL Frischkäsecreme auf die untere Hälfte der Rechtecke geben, dabei ca. 1 cm Rand frei lassen. Rand mit verquirtem Ei bestreichen. Obere Teighälften darüberklappen und die Teigränder mit einer Gabel rundum andrücken, um die Kissen zu verschließen.

**4.** Kissen mit Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kissenoberflächen mehrmals mit einem Messer einstechen. Streusel auf den Kissen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Auf dem Backblech abkühlen lassen und lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 5 g E, 19 g F, 23 g KH = 292 kcal (1223 kJ)



Foto Seite 141

## Bananen-Nuss-Brot

\* EINFACH

Für 12 Scheiben

- 5 Bananen (à 150 g)
- 8 Eier (Kl. M)
- 4 EL Rapsöl
- 300 g gemahlene Mandeln
- 300 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pck. Weinsteinbackpulver
- 40 g Hafervollkornflocken
- Salz
- 50 g getrocknete Cranberries

**1.** 4 Bananen schälen, grob schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier zugeben und mit den Quirlen des Handrührers 4 Minuten aufschlagen. Öl zugeben und unterrühren.

# Alle Rezepte auf einen Blick

79  
Rezepte

## Fleisch



Bohneneintopf mit Merguez Seite 56   Curry mit Kichererbsen Seite 84   Frühstücks-Burrito mit Rührei Seite 15   Hähnchenroulade mit Bacon Seite 40   Hühnerbrühe, Grundrezept Seite 99   Hühnersuppe, indische Seite 103



Hühnersuppe mit Frittaten Seite 100   Ingwer-Hähnchen mit Möhren Seite 48   Kalbs-Ribs mit BBQ-Sauce Seite 46   Lammragout mit Kakaosauce Seite 133   Minestrone mit Pesto Seite 107   Pastrami-Brotsalat mit Ei Seite 113   Perlhuhn mit Polenta Seite 130



Reissalat mit Curry-Hähnchen Seite 114   Rinderroulade mit Blumenkohl Seite 40   Rindfleischsalat mit Wildreis Seite 87   Risotto mit Speck Seite 133   Rotkohlroulade Seite 41   Tom Kha Gai Seite 87

## Fisch



Aprikosen-Curry-Lachs Seite 61   Ceviche vom Wolfbarsch Seite 75   Dashi-Gemüsebrühe mit Lachs Seite 104   Feldsalat „Caesar Style“ Seite 95   Ingwer-Ramen-Nudeln Seite 48   Kabeljau-Kartoffel-Eintopf Seite 65



Kabeljau mit Miso-Lauch Seite 70   Limetten-Thai-Basilikum-Lachs Seite 66   Pad Thai mit Garnelen Seite 89   Pasta-Salat mit Sardinen Seite 113   Rösti zwiebel-Brot-Lachs Seite 73   Rote-Bete-Risotto, Kabeljau Seite 62   Skrei und Kürbis aus dem Ofen Seite 69

## Vegetarisch



Spitzkohl-Lachs-Rouladen Seite 40   Asia-Eintopf mit Tofu und Pilzen Seite 81   Asia-Gemüsesalat mit Tofu Seite 81   Auberginen mit Ajo blanco Seite 125   Blumenkohl-Radicchio-Salat Seite 135   Bratkartoffeln mit Feldsalat Seite 95



# Rezeptverzeichnis

## Fleisch

Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln .....	56
Curry, rotes, mit Kichererbsen und Rindfleisch .....	84
Frühstücks-Burrito mit Rührei und Speck .....	15
Hähnchenroulade mit Bacon .....	40
Hühnerbrühe, Grundrezept .....	99
Hühnersuppe, indische, mit Geflügelnocken .....	103
Hühnersuppe mit Frittaten .....	100
Ingwer-Hähnchen mit Möhren .....	48
Kalbs-Ribs mit Ingwer-BBQ-Sauce und Rettichsalat .....	46
Lammragout mit Süßkartoffel und Kakao-Sauce .....	133
Minestrone mit Kräuter-Pesto .....	107
Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio .....	113
Perlhuhn, gebratenes, mit Polenta und Kaffee-Jus .....	130
Reissalat, pikanter, mit Curry-Hähnchenbrust .....	114
Rinderroulade mit Blumenkohlstampf .....	40
Rindfleischsalat, japanischer, mit Wildreis .....	87
Risotto mit Speck und Radicchio .....	133
Rotkohlroulade .....	41
Tom Kha Gai .....	87

## Fisch

Aprikosen-Curry-Lachs .....	61
Aprikosen-Curry-Lachs mit Naan-Brot und Limettenspinat .....	61
Ceviche vom Wolfsbarsch mit Papadams .....	75
Dashi-Gemüsebrühe mit Reisbällchen und Lachs .....	104
Feldsalat „Caesar Style“ .....	95
Ingwer-Ramen-Nudeln mit Frühlingszwiebeln und Jakobsmuscheln .....	48
Kabeljau-Kartoffel-Eintopf mit Dillöl .....	65
Kabeljau mit Miso-Lauch und Rotkohlsalat .....	70
Limetten-Thai-Basilikum-Lachs .....	66
Limetten-Thai-Basilikum-Lachs mit Sushi-Gemüse-Bowl .....	66
Pad Thai mit Petersilienwurzeln und Garnelen .....	89
Pasta-Salat mit Rosenkohl, Apfel und Sardinen .....	113
Rösti-zwiebel-Brot-Lachs .....	73
Rösti-zwiebel-Brot-Lachs mit Rösti und Radieschensalat .....	73
Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Buchweizen .....	62
Skrei und Kürbis aus dem Ofen mit Grapefruit-Salat .....	69
Spitzkohl-Lachs-Rouladen .....	40

## Vegetarisch

Asia-Eintopf, scharfer, mit Tofu und Pilzen .....	81
Asia-Gemüsesalat mit geflammtem Seidentofu .....	81
Auberginen, geröstete, mit Ajo blanco .....	125
Blumenkohl-Radicchio-Salat .....	135
Bratkartoffeln mit Feldsalat-Sauce und Ofen-Bete .....	95
Bulgur-Salat mit gebackenem Feta .....	114
Crostini mit Bohnenpüree und Löwenzahn .....	135
Dinkel-Pfannkuchen mit Spitzkohl und marinerter Roter Bete .....	27

Ei, pochiertes, mit Spinat und Schwarzbrot .....	11
Erbsenfrikadellen mit Roter Bete .....	54
Feldsalatsuppe mit Feta .....	92
Gemüsebrühe, Grundrezept .....	99
Gemüse-Tempura .....	84
Grünkern-Risotto mit Kürbis, Zitrone und Salbei .....	33
Gurkensalat, thailändischer .....	81
Ingwer, eingelegter .....	49
Kichererbsen-Tofu-Omelett .....	11
Kokos-Kürbis-Suppe mit Ingwer und Kimchi .....	46
Linsen-Bolognese mit Spaghetti .....	120
Linsen-Käse-Strudel, scharfer, und Salat .....	56
Ofen-Kürbis mit Linsensalat .....	24
Ofen-Spitzkohl mit Aprikosen-Bulgur .....	29
Orecchiette mit Linsen-Pesto .....	54
Pasta mit Puntarelle, Kapern und Zitrone .....	130
Pumpernickel mit Fenchel-Quark und Kürbiskernen .....	10
Radieschen-Eier-Salat auf Pumpernickel .....	19
Rettich-Pasta mit Feldsalat-Pesto .....	95
Salat mit Schwarzwurzel, Apfel und Walnuss .....	31
Seidentofu, marinerter, mit Bimi .....	119
Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat .....	122
Steckrüben-Curry, grünes, mit Reisbandnuedeln .....	84
Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata und Radicchi .....	23
Wirsingroulade, vegetarische .....	41

## SÜß

Bananen-Dattel-Eis .....	143
Bananen-Nuss-Brot .....	143
Beeren-Bowl mit Erdnussmus .....	15
Buttermilch-Kefir-Beeren-Smoothie .....	143
Frischkäse-Blätterteigkissen .....	143
Frühstücksauflauf, süßer .....	19
Grapefruit, gebackene, mit Granola .....	15
Joghurt-Bowl mit Himbeer-Granola .....	19
Limettenschnitten .....	140
Sommerrollen mit Mandelmilchreis .....	140

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan

# Kulinарische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur  
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. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014



# ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken

## LOW CARB

NEU  
56 Rezepte  
Schnell,  
einfach, lecker!

HEISS  
GELIEBT  
Eintöpfle,  
die satt  
machen

FÜR FAULE  
Suppe,  
Omelett  
und Paprika-  
Pfanne

PRAKTISCH  
Jetzt mit  
Wochenplaner

JETZT IM  
HANDEL!



Saftig & würzig:  
Grünkohl-Pesto mit  
Zucchini-Nudeln  
und Hähnchen

## Abnehmen kann so köstlich sein!

Unser Low-Carb-Programm ist so einfach wie genial:  
Weil alles so gut schmeckt, purzeln die Pfunde von allein

## SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter [www.low-carb.de/shop](http://www.low-carb.de/shop)