

**BROT &
BRÖTCHEN**

17 wunderbare
Ideen – von Hefezopf
bis Zwiebel-Baguette



4 191945 208906

www.esSEN-und-trinken.de

Deutschland € 8,90

Sonderheft Nr. 2/2025

essen & trinken

SPEZIAL



Starke Stulle:
Salsiccia-Ei-Sandwich

Bestseller
Aktualisierte
Neuausgabe mit
101 Rezepten

GUTEN MORGEN!

French Toast, Pancakes, Porridge oder Ei im Glas –
die beliebtesten Rezepte für Frühstück und Brunch

Jeden
Monat
neu!

FRÜHLINGSDEKO. OSTERGLÜCK – UND GANZ VIEL BESUCH.

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben zu Hause.
Jetzt im Handel
oder direkt
bestellen unter:
 shop.livingathome.de



LIVING AT HOME
25 Jahre

Mein Zuhause voller Ideen

Hallo Frühling!
Basteln & backen:
DIY-Ideen für Ostern.
Plus: Dekorieren
mit Filz

AUF NACH MALTA
Und die Hauptstadt
Valetta entdecken

Neue Serie:
„ALLES, WAS WIR LIEBEN“
DIEMAL: STRÄUßE, BLUMEN,
WISSEN UND STYLINGTIPPS

Willkommen
zum Osterbrunch

MIT KLASSIKERN WIE MÖHRENSUPPE, BRIOCHE & EIER IM GLAS

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

elf bis 15 Minuten – so lange (oder kurz) frühstücken die Deutschen im Schnitt. Im Alltag wohlgemerkt. Das ergab eine Forsa-Umfrage, die der Wursthersteller Herta vor einigen Jahren in Auftrag gegeben hat. Für ein Wurstbrot mag das reichen, für ein Croissant oder ein einfaches Müsli auch. Aber Speck-Birnen-Pfannkuchen (Seite 54), Brotauflauf mit Heidelbeeren (Seite 105) oder Schaum-Omelett mit Champignons (Seite 110) verdienen, dass Sie sich etwas mehr Zeit nehmen. Wäre doch schade drum. Und wenn Sie sich an das neue Tempo gewöhnt haben und gern in Gesellschaft frühstücken, sind bestimmt auch unsere Brunch-Ideen etwas für Sie. Wundern Sie sich aber nicht, wenn aus Minuten genüssliche Stunden werden. Übrigens: Als wir dieses SPEZIAL 2023 zum ersten Mal veröffentlichten, war es ein Riesenerfolg. Wir sind uns deshalb ziemlich sicher, dass sich »essen & trinken«-Leserinnen und -Leser viel Zeit zum Frühstücken nehmen.

Ihr »essen&trinken«-Team



101
Rezepte –
nicht nur für
Sonn- und
Feiertage

INHALT

6 Müsli und Porridge

Cremiger Haferbrei oder knuspriges Granola – mit unseren kernigen sieben bringen Sie Abwechslung in die Schüssel. Kombiniert mit Früchten sind sie allesamt eine gesunde Wahl

16 Brot und Brötchen

Ganz gleich, ob Anfänger oder Hobby-Bäcker – hier werden Sie fündig! 14 tolle Rezepte von Dinkel-Roggen-Vollkornbrot bis hin zu Zimt-Milchbrötchen

38 Brunch Nr. 1

Roastbeef, gebeizter Lachs, lila Kartoffelsalat und Zucchini-Ziegenkäse-Tarte – so lautet die feine Auswahl für das erste unserer drei Buffets

48 Pfannkuchen und Pancakes

Süß mit Sirup oder pikant mit Speck – unsere elf Rezepte für Eierkuchen sind einfach unbeschreiblich gut

64 Getränke

Kaffee und Tee gehen immer, wir möchten Ihnen zur Abwechslung aber auch mal Frühstücks-Smoothie und Gewürz-Schokolade ans Herz legen

72 Aufs Brot

Erdnusscreme, Bitterorangenmarmelade oder Fleischsalat – wie Sie aus einer Scheibe Brot einen ganz besonderen Genuss-Moment machen

84 Brunch Nr. 2

Im Mittelpunkt dieses Buffets stehen Kalbsragout und Crêpes-Torte. Drum herum gesellen sich noch jede Menge köstlicher Kleinigkeiten

96 Getoastet und gebacken

Knuspriges Weißbrot in sieben Varianten – mit Käse, Schinken oder Ei gefüllt. Darunter Klassiker wie French Toast und Club-Sandwich

106 Eierspeisen

Pochiert, gekocht, gebraten oder zum luftigen Omelett aufgeschlagen – warum wir Ei zum Frühstück lieben? Acht unschlagbar gute Gründe

118 Frühstück weltweit

Wir schauen über den Tellerrand und servieren Klassiker aus Frankreich, Israel, Spanien, England und Vietnam

132 Brunch Nr. 3

Hier stehen rosa gegarter Tafelspitz und Möhrenwaffeln auf dem Buffet. Weiteres Highlight ist der Hefezopf, der mit Schinken und Roquefort gefüllt ist

3 Editorial

143 Impressum

144 Rezeptverzeichnis



MÜSLI UND PORRIDGE

Jetzt mitmischen! Unsere Kreationen mit Hafer, Quinoa und Buchweizen bringen Vitamine, Geschmack und Abwechslung in die Schüssel

Kokosjoghurt mit Granola

Saftig-süße Pfirsiche in kühlem Joghurt,
getoppt mit knusprig gebackenen
Kernen und frischer Minze:
Aufstehen, Ihr Langschläfer!

Rezept Seite 13

Vegan





Bratapfel-Porridge

Mit Haferflocken, Vanille und süßem Apfel
nährt so ein Porridge auch die Seele.

Rezept Seite 13

Granola-Beeren-Müsli

Kernig, knusprig, große Klasse:
selbst gebackenes Granola hebt Ihr Müsli
auf eine neue Ebene. Ein Klecks
Kurkuma-Joghurt und frische Beeren
ergänzen den Knusperspaß.

Rezept Seite 13



Baked Oats mit Kakao und Banane

Schokoladig, knusprig, fruchtig: Wer gern süß in den Tag startet, wird den gebackenen Porridge mit Kakao und Rote-Beren-Beilage lieben. Am besten offenwarm genießen!

Rezept Seite 15

Vegan





Kurkuma-Kokos-Porridge

Wir färben den Klassiker sonnig gelb und frischen ihn mit Pfirsich, Beeren und Orangensaft auf.

Rezept Seite 15

Streusel am Morgen vertreiben
Kummer und Sorgen! Zusammen mit
Erdbeeren und Rhabarber sind sie der
perfekte Muntermacher

Müsli-Crumble mit Joghurt

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 80 g Butter
- 100 g Mehl
- 2–3 Prisen gemahlener Zimt
- 60 g brauner Zucker
- 80 g gebackenes Knusper-Müsli
- 250 g Rhabarber
- 40 g Zucker
- 60 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 250 g Erdbeeren
- 1–2 El Zitronensaft
- 500 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)

1. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Zimt, brauenen Zucker und Müsli in einer Schüssel mischen. Flüssige, abgekühlte Butter zugeben und erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu Streuseln kneten. Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Zucker und Orangensaft in einem Topf aufkochen. Rhabarber zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Beiseite abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen, abtropfen lassen und in kleinere Stücke schneiden. Zum Rhabarber geben und mit Zitronensaft mischen. Joghurt, Kompott und Crumble in Schalen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Backzeit 15 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 21 g F, 43 g KH =
404 kcal (1696 kJ)

Tipp Der Crumble hält sich kühl in Keksdosen oder Gläsern gelagert mindestens 7 Tage.





Foto Seite 7

Kokosjoghurt mit Granola

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 El Kokosblütensirup
- 2 El Kokosöl
- Salz
- 2 El Cashewkerne
- 1 El schwarze Sesamsaat
- 30 g Kokoschips
- 2 reife Pfirsiche
- 1 El Limettensaft
- 300 g Kokosjoghurt
- 2 Stiele Minze

1. Für das Granola in einem kleinen Topf Kokosblütensirup, Kokosöl und 1 Prise Salz unter Rühren leicht erwärmen. Cashewkerne, Sesam und Kokoschips mischen, mit der Kokosöl-Sirup-Mischung sorgfältig verrühren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Granola aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen. Pfirsiche in Stücke schneiden und mit Limettensaft mischen. Kokosjoghurt glatt rühren, mit Pfirsichstücken und jeweils 2–3 El Granola in Schalen anrichten. Minzblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden, darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Backzeit 25 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 46 g F, 31 g KH = 597 kcal (2500 kJ)



Foto Seite 8

Bratapfel-Porridge

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

PORRIDGE

- 100 g kernige Haferflocken
- ½ Vanilleschote
- 500 ml Hafermilch
- 1 El Marzipan (25 g)
- 2 El Zucker
- 1 Msp. gemahlener Zimt

GEBRATENER APFEL

- 1 Apfel (120 g; z.B. Topaz)
- 1 El Butter (10 g; siehe Tipp)
- 3 El Ahornsirup
- 2 El Rosinen
- 2 El Mandelkerne (ohne Haut)

1. Für den Porridge Haferflocken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 5–6 Minuten leicht rösten.

2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Hafermilch, Marzipan, Zucker, Zimt, Vanilleschote und -mark im Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Haferflocken zugeben, Hitze reduzieren und 3–5 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

3. Für den Bratapfel Apfel waschen, vierteln, entkernen. Viertel in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. 1 El Ahornsirup und Rosinen zugeben und noch 1 Minute braten. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

4. Porridge mit gebratenen Rosinen-Äpfeln in Schalen anrichten. Mandeln darauf verteilen, mit restlichem Ahorn-sirup beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 25 g F, 99 g KH = 713 kcal (2985 kJ)

Tipp Für veganen Porridge Butter durch vegane Margarine ersetzen.



Foto Seite 9

Granola-Beeren-Müsli

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 8 Portionen

GRANOLA

- 30 g Leinsaat
- 200 g Nussmischung
- 50 g Kokoschips
- 30 g Pistazien
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 150 g kernige Haferflocken
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Meersalz
- 4 El Öl (z.B. Kokos-Rapsöl)
- 5 El Agavendicksaft

BEEREN-MISCHUNG (FÜR 1 PORTION)

- 100 g gemischte Beeren
- 1 El Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 150 g Joghurt
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 Msp. Pfeffer

1. Für das Granola Leinsaat im Mörser grob zerstoßen. Mit Nüssen, Kokoschips, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und Zimt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Öl und Agavendicksaft zugeben und Mischung gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 160 Grad) 15–20 Minuten hellbraun rösten, dabei mehrfach wenden. Granola aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Mit den Händen zerbröseln und in einer Dose trocken und dunkel lagern.

2. Gemischte Beeren mit Zitronensaft und Honig mischen. Joghurt mit Kurkuma und Pfeffer würzen. Mit 1 Portion Granola mischen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 17 g E, 35 g F, 38 g KH = 569 kcal (2385 kJ)

„Kokosjoghurt ist eine pflanzliche Alternative auf der Basis von Kokosmilch.“

»e&t«-Profi-Tipp

Quinoa- Mandelmilch-Bowl

Macht Langschläfer munter:
nussige Quinoa, exotische Früchte
und etwas Knusperraspel.

Rezept rechts

Vegan





Foto Seite 10

Baked Oats mit Kakao und Banane

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 reife Bananen
- 150 g zarte Haferflocken
- 200 ml Haferdrink
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g Kakao-Nibs
- 4 EL Agavendicksaft
- 200 g gemischte TK-Beeren (z.B. Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren)

Außerdem: kleine rechteckige Auflaufform (15 x 20 cm)

1. Bananen schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Hälfte der Bananen mit 140 g Haferflocken, Haferdrink und Kakao im Küchenmixer grob zerkleinern. Restliche Bananen mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. Teig mit den restlichen Bananenstücken und der Hälfte der Kakao-Nibs in eine kleine Auflaufform (15 x 20 cm) geben. Restliche Haferflocken (10 g) mit 1 EL Agavendicksaft und restlichen Kakao-Nibs (20 g) mischen und auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

3. Inzwischen Beeren 10 Minuten antauen lassen. Angetaute Beeren mit restlichem Agavendicksaft (3 EL) mischen. Baked Oats aus dem Backofen nehmen und mit den Beeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 5 g F, 49 g KH = 307 kcal (1289 kJ)



Foto Seite 11

Kurkuma-Kokos-Porridge

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 EL Kokosraspel
- 10 g frischer Ingwer
- 125 ml Kokosmilch
- 300 ml Mandelmilch
- 100 ml Orangensaft
- Salz
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Pfeffer
- 70 g blütenzarte Haferflocken
- 1 Pfirsich
- 100 g Himbeeren
- 100 g Heidelbeeren

1. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und in eine Schale füllen. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Kokosmilch, Mandelmilch, Orangensaft, 1 Prise Salz, Kurkuma und etwas Pfeffer in einem Topf unter Rühren kurz aufkochen lassen. Haferflocken unterrühren und bei mittlerer bis milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten quellen lassen. Ingwer unterrühren.

3. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Himbeeren und Heidelbeeren verlesen.

4. Porridge in 2 tiefe Teller geben, Beeren und Pfirsich darauf verteilen. Mit Kokosflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 19 g F, 43 g KH = 407 kcal (1702 kJ)



Foto links

Quinoa-Mandelmilch-Bowl

* EINFACH, GUT VORZUBEERESEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g rote Quinoa
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3–4 EL Ahornsirup
- 40 g Kokosraspel
- 30 g Mandelblättchen
- 1 Mango (600 g)
- 3 Passionsfrüchte

1. Quinoa nach Packungsanweisung garen und im Sieb abtropfen lassen. Mandelmilch und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. Quinoa zugeben und 20 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und herausnehmen. Mandelblättchen in derselben Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und herausnehmen. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Passionsfrüchte halbieren und das Mark herauskratzen.

3. Quinoa-Mandelmilch-Mischung, Mangowürfel und Passionsfruchtmark auf Schalen verteilen. Mit Mandelblättchen und Kokosraspeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 14 g F, 45 g KH = 358 kcal (1496 kJ)

„Wer keine Quinoa bekommt, kann auch Hirse nehmen.“

»e&t«-Profi-Tipp

BROT UND BRÖTCHEN

Herrlich, wenn der Duft von frischem Gebäck schon morgens durchs Haus zieht! 14 tolle Rezept-Ideen für Anfänger und ambitionierte Hobby-Bäcker

Polenta-Brot

Maisgrieß und Maismehl geben dem saftigen Brot seine appetitlich gelbe Farbe. Im Bräter gebacken und mit Olivenöl oder Butter bestrichen die helle Freude!

Rezept Seite 23



Zimt-Milchbrötchen

Der Teig für diese „Softies“ geht ganz in Ruhe über Nacht im Kühlschrank. So können Sie sie gleich nach dem Aufstehen in den Ofen schieben. Lauwarm sind sie übrigens unwiderstehlich, vor allem mit Salzbutter!

Rezept Seite 24



*„Brot lässt sich ganz einfach
in einem Bräter backen.
Besonders gut geeignet sind
runde Bräter aus Gusseisen,
das Material speichert die
Hitze am besten.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Kakaobrot mit Sauerkirschen

Herhaft belegt, etwa mit Brie oder Blauschimmelkäse,
spielt das schokodunkle Weizenbrot mit
Walnüssen und Trockenobst aus, was in ihm steckt.

Tipp: Top-Begleitung zu Schmorgerichten!

Rezept Seite 24



„Brotteig braucht nicht viel Hefe. Bei langer Stockgare gärt der Teig, bis er backfertig ist, und muss nicht mühsam geknetet werden.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Dinkel-Roggen-Vollkornbrot

Was lange gärt, bleibt länger frisch: Ein Kochstück macht den Teig elastisch und sorgt dafür, dass das Hefebrot mit zwei Dritteln Dinkelanteil und Buttermilch schön saftig wird – und auch bleibt.

Rezept Seite 25

Focaccia-Brötchen mit Parmesan

Nach Rosmarin duftend und mit einer kräftigen Käsenote – für diese Brötchen stehen selbst Langschläfer gern früher auf. Parmaschinken macht sie noch verlockender.

Rezept Seite 28



Vegan

Nuss-Kartoffel-Malz-Brot

Gekochte Kartoffeln machen den Teig saftiger,
Malz verleiht dem Brot eine schöne Farbe,
Rosmarin einen mediterranen Twist,
Walnüsse und Mandeln machen's kernig.
Geht noch mehr? Wohl kaum.

Rezept Seite 28



Foto Seite 17

Polenta-Brot

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Brot (ca. 1 kg)

KOCHSTÜCK

- 12 g Salz
- 20 g Polenta (Maisgrieß; z.B. Alnatura; siehe Info) plus etwas zum Bearbeiten

TEIG

- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
 - 120 g Maismehl (z.B. Alnatura)
 - ½ TL Trockenhefe
- Außerdem: eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 20 x 11 cm), etwas Öl für die Dose, Gärkorb (26 cm Ø, für 1 kg Teig; www.holzbackofen-welt.de), Abdeckhaube aus Kunststoff (z.B. von Toppits), runder gusseiserner Bräter mit Deckel (24 cm Ø)

1. Für das Kochstück (siehe Kasten Seite 24) 150 g Wasser und Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Polenta mit dem Schneebesen einrühren und offen bei mildester Hitze 30 Minuten ausquellen lassen, dabei gelegentlich mit dem Teigschaber umrühren.

2. Topf von der Kochstelle nehmen und 300 g kaltes Wasser mit dem Stabmixer unterarbeiten. Polenta-Brei in eine große Schüssel geben.

3. Für den Teig Boden und Rand einer eckigen Kunststoffdose dünn mit Öl ausstreichen. Weizenmehl, Maismehl und Hefe in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut mischen. Mehlmasse mit dem Teigschaber unter den Polenta-Brei rühren und mit den Händen oder einer Teigkarte zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die Dose geben, leicht flach drücken. Dose verschließen, Teig bei Zimmertemperatur 24 Stunden gehen lassen (Stockgare; siehe Kasten Seite 24).

4. Gärkorb großzügig mit Mehl ausreiben und mit wenig Maisgrieß ausstreuen. Arbeitsfläche sorgfältig mit Mehl bestreuen. Teigoberfläche leicht mit Mehl bestäuben, Teig mit der Teigkarte an den Dosenrändern lösen (siehe rechts, Foto 1). Dose vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig herausgleitet.

5. Teig falten und straffen, dafür die Teigränder von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen, dabei leicht ziehen. Vorgang ein- bis zweimal wiederholen.

6. Teig rund formen, Teigränder dafür abschnittweise zur Mitte hin einschlagen, andrücken (Foto 2). Teigkugel mit dem Schluss nach unten (siehe Kasten Seite 24) in den Gärkorb legen, Korb am besten mit einer Kunststoffhaube abdecken. Teig bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen (Stockgare; siehe Kasten Seite 24). Eine Gärprobe machen (siehe Zitat Seite 25).

7. Etwa 30 Minuten vor dem Ende der Gehzeit gusseisernen Bräter mit Deckel im Backofen auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

8. Backofentemperatur auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Bräter aus dem Ofen nehmen (Vorsicht, heiß!), Teig aus dem Gärkorb hineinstürzen (Foto 3) und den Bräter sofort schließen.

9. Brot auf dem Rost auf der untersten Schiene 45 Minuten backen. Brot aus dem Bräter nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus 30 Minuten Quellzeit plus Gehzeit (insgesamt 26 Stunden)
PRO SCHEIBE (à 80 g) 6 g E, 1 g F, 42 g KH = 212 kcal (891kJ)

Info Maisgrieß und Maismehl unterscheiden sich bezüglich des Mahlgrads. Grieß wird aus gereinigten, entkeimten Maiskörnern gemahlen, seine Größe liegt zwischen grobem Schrot und feinem Mehl.

So geht's



Teig aus der Dose lösen Nachdem er 24 Stunden gegangen ist, Teig mit einer Teigkarte vom Dosenrand lösen und zum Falten und Straffen auf die bemehlte Arbeitsfläche gleiten lassen.



Teig formen Nach dem Falten und Straffen wird der Teig rund geformt. Dazu die Ränder zur Mitte hin einschlagen, andrücken. Teigkugel mit dem Schluss nach unten in den bemehlten Gärkorb legen.



Teig in den Bräter stürzen Bräter mit Deckel im Backofen vorheizen. Teig aus dem Gärkorb in den heißen Bräter stürzen. Der Schluss sollte jetzt oben sein.

*„Ein Gärkorb
hält die Wärme
gut, der lockere
Teig erhält seine
Form und
haftet nicht so
leicht an.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 18

Zimt-Milchbrötchen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 9 Stück

- 400 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g Weizenmehl (Type 1050)
- 5 g Salz
- 3 EL Zucker (60 g)
- 1 Pk. Trockenhefe
- 450 ml Milch
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- ½ TL gemahlener Zimt

1. Mehle, Salz, 1 EL Zucker und Hefe in einer großen Schüssel mischen. Milch und Öl zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10–12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen.

2. Restlichen Zucker (2 EL) und Zimt mischen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Oberfläche mit dem Zimtzucker bestreuen. Mithilfe von 2 Esslöffeln 9 Teigstücke abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten goldbraun backen. Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen. Lauwarm oder kalt, z.B. mit Salzbutter, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus**Gehzeit** 10–12 Stunden**PRO STÜCK** 7 g E, 5 g F, 49 g KH = 285 kcal (1197 kJ)

„Der Genauigkeit halber werden beim Brotbacken nahezu alle Zutaten abgewogen (in g) und nicht abgemessen (in ml).“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 19

Kakaobrot mit Sauerkirschen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 1 Brot (ca. 1,2 kg)

- 100 g getrocknete Sauerkirschen
 - 100 g Walnusskerne
 - 300 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
 - 300 g Weizenmehl (Type 1050)
 - 30 g Kakaopulver
 - 12 g Salz
 - ½ TL Trockenhefe
- Außerdem:** eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 20 x 11 cm), etwas Öl für die Dose, Gärkorb (26 cm Ø, für 1 kg Teig; www.holzbackofen-welt.de), Abdeckhaube aus Kunststoff (z.B. Toppits), runder gusseiserner Bräter mit Deckel (24 cm Ø)

1. Sauerkirschen mit einem großen Messer grob hacken und in eine Schüssel geben. Mit so viel kochend heißem Wasser übergießen, dass die Kirschen bedeckt sind. 1 Stunde quellen lassen.

2. Inzwischen Walnusskerne mit einem großen Messer grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Kirschen im Sieb abtropfen lassen. Walnüsse im Sieb unter die Kirschen mischen. Boden und Rand einer eckigen Kunststoffdose dünn mit Öl ausstreichen.

4. Mehle, Kakao, Salz und Hefe in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut mischen. 400 g (!) Wasser zur Mehlmi schung geben, mit dem Teigschaber untermischen und mit den Händen oder einer Teigkarte zum glatten Teig verarbeiten. Kirsch-Nuss-Mischung erst jetzt unterarbeiten. Teig in die Dose geben, leicht flach drücken. Dose schließen, Teig bei Raumtemperatur 24 Stunden gehen lassen (Stockgare; siehe Kasten rechts).

5. Gärkorb großzügig mit Mehl ausreiben. Arbeitsfläche sorgfältig mit Mehl bestreuen. Teig mit der Teigkarte an den Dosenrändern lösen. Dose vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig herausgleitet.

6. Teig falten und straffen, dafür Teigränder von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen, dabei leicht ziehen. Vorgang ein- bis zweimal wiederholen. Teig rund formen,

Teigränder dafür abschnittweise zur Mitte hin einschlagen, andrücken. Teigkugel mit dem Schluss nach unten in den Gärkorb legen, Korb am besten mit einer Kunststoffhaube abdecken, Teig bei Raumtemperatur 2 Stunden gehen lassen (Stückgare; siehe Kasten unten). Gärprobe machen (siehe Zitat rechte Seite).

7. Etwa 30 Minuten vor Ende der Gehzeit gusseisernen Bräter mit Deckel im Backofen auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

8. Backofentemperatur auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Bräter aus dem Ofen nehmen, Teig aus dem Korb hineinstürzen (Vorsicht, heiß!), Bräter sofort schließen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene bei 230 Grad 45 Minuten backen. Brot aus dem Bräter nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Quell- und Gehzeit (insgesamt 27 Stunden)

PRO SCHEIBE (à 50 g) 4 g E, 4 g F, 20 g KH = 136 kcal (527 kJ)

Kleines Bäckerlatein

Kochstück bzw. Mehlkochstück: stabilisiert den Teig, dient der Aromabildung und sorgt dafür, dass das Brot saftig und haltbar wird. Dafür wird ein kleiner Teil des Mehls mit Wasser aufgekocht und abgekühlt zum Teig gegeben.

Stockgare bzw. Teigruhe: bezeichnet die erste Gärphase, in der der noch ungeformte Teig nach der Herstellung reift. In dieser Phase verquellen die Mehlbestandteile, und der Teig gewinnt an Volumen. Die Dauer der Stockgare variiert je nach Backware.

Stückgare bzw. Endgare: letzte Reife- bzw. Ruhephase des geformten Teigs vor dem Backen. Die Dauer variiert je nach Backware und bestimmt mit über die Volumenzunahme des Teigs beim Backen und die Beschaffenheit der Krume.

Schluss bzw. Teigschluss: die Nahtstelle, an der die Teigränder aufeinandertreffen, wenn der Teig (z.B. zum Laib oder Teigling) geformt wird. Der Teigschluss liegt der gewölbtem Teigoberfläche gegenüber.



Foto Seite 20

Feines Dinkel-Roggen-Vollkornbrot

**** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN**

Für 1 Brot (ca. 850 g)

KOCHSTÜCK

- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 12 g Salz

TEIG

- 400 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Roggenvollkornmehl
- ½ TL Trockenhefe
- 150 g Buttermilch
- 20 g Zitronensaft

Außerdem: eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 20 x 11 cm), Öl für die Dose, Mehl zum Bearbeiten, Gärkorb (26 cm Ø; für 1 kg Teig; www.holzbackofenwelt.de), Abdeckhaube aus Kunststoff (z.B. Toppits), runder Gusseiserner Bräter mit Deckel (24 cm Ø)

1. Für das Kochstück (siehe Kasten links) Dinkelvollkornmehl, Salz und 150 g (!) kaltes Wasser in einem kleinen Topf mit dem Schneebesen verrühren, unter Rühren kurz aufkochen, in eine große Schüssel geben und 1 Stunde abgedeckt abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Teig Boden und Rand einer eckigen Kunststoffdose dünn mit Öl ausstreichen. Mehle und Trockenhefe in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut mischen.

3. Buttermilch, 120 g (!) Wasser und Zitronensaft mit dem Schneebesen unter das Kochstück rühren. Mehlmasse mit dem Teigschaber unter das Kochstück mischen und mit den Händen oder einer Teigkarte zum glatten Teig verarbeiten. Teig in die gefettete Dose geben, leicht flach drücken. Dose verschließen, Teig bei Zimmertemperatur 24 Stunden gehen lassen (Stockgare; siehe Kasten links).

4. Gärkorb großzügig mit Mehl ausreiben. Arbeitsfläche sorgfältig mit Mehl bestreuen. Teigoberfläche leicht mit Mehl bestäuben, Teig mit einer Teigkarte an den Dosenrändern lösen. Dose vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig herausgleitet.

5. Teig falten und straffen, dafür Teigränder von links und rechts, dann von oben und unten überschlagen, dabei leicht ziehen (siehe rechts, Foto 1). Vorgang ein- bis zweimal wiederholen.

6. Teig rund formen, dafür Teigränder abschnittweise zur Mitte hin einschlagen und andrücken (Foto 2). Teigkugel mit dem Schluss (siehe Kasten links) nach unten in den Gärkorb legen, Korb mit einer Kunststoffhaube abdecken (Foto 3). Bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen (Stückgare; siehe Kasten links). Eine Gärprobe machen (siehe Zitat unten).

7. Etwa 30 Minuten vor Ende der Gehzeit gusseiserne Bräter mit Deckel im Backofen auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

8. Backofentemperatur auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Bräter aus dem Ofen nehmen, Teig aus dem Gärkorb hineinstürzen (Vorsicht, heiß!) und Bräter sofort schließen. Auf dem Rost auf der untersten Schiene bei 230 Grad 35 Minuten backen.

9. Deckel vom Bräter nehmen (Vorsicht, heißer Dampf!), Brot weitere 15 Minuten backen. Brot aus dem Bräter nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus 1 Stunde Abkühlzeit plus Gehzeit (insgesamt 27 Stunden)

PRO SCHEIBE (à 50 g) 4 g E, 1 g F, 23 g KH = 127 kcal (533 kJ)

So geht's



1

Teig falten Nachdem der Teig 24 Stunden gegangen ist, wird er gefaltet und gestrafft. Das rechteckige Teigstück erst von links und rechts, dann von oben und unten überschlagen. Faltvorgang ein- bis zweimal wiederholen. Damit der Teig nicht klebt, Arbeitsfläche gut bemehlen.



2

Teig formen Nach dem Falten den Teig in eine runde Form bringen. Dazu die Teigränder abschnittweise zur Mitte hin einschlagen und andrücken.



3

Stückgare im Gärkorb Teigkugel in einen bemehlten Gärkorb geben und abgedeckt bei Zimmertemperatur 2 Stunden gehen lassen. Danach per Gärprobe prüfen, ob der Teig backfertig ist.



Kieler Brötchen

Das Besondere an dieser norddeutschen Spezialität ist die unregelmäßig genarbte Oberfläche. Sie entsteht durch das „Scheuern“ der Teiglinge in Zimtbutter.

Rezept Seite 28





Gewürzbrot mit gekochtem Hafer

Eine Mischung aus Fenchel, Koriander und Kümmel macht dieses Weißbrot herrlich würzig. In den Teig kommt auch eine Portion Haferbrei, das sorgt für Saftigkeit.

Rezept Seite 29



Foto Seite 21

Focaccia-Brötchen mit Parmesan

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stück

- 70 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Salz
- 1 Pk. Trockenhefe
- 2 El Olivenöl
- ½ El fein gehackter Rosmarin

1. Käse grob raspeln. Mehl, Salz und Hefe in einer großen Schüssel mischen. 340 ml Wasser und das Öl zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 2–3 Minuten kneten, dabei nach und nach Rosmarin und Parmesan unterkneten. Zu einer Kugel formen und in die Schüssel legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 10–12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen (siehe auch Tipp unten).

2. Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Mithilfe von 2 Esslöffeln 8 Teigstücke abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, Löffel zwischen durch in Mehl tauchen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten goldbraun backen.

3. Focaccia-Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen, lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt luftgetrockneter Schinken, z. B. Parmaschinken.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus
Gehzeit 10–12 Stunden
PRO STÜCK 9 g E, 5 g F, 46 g KH = 277 kcal (1162 kJ)

Tipp Wer die Brötchen noch am selben Tag backen möchte, lässt den Teig an einem warmen Ort gehen, dann benötigt er nur 2 Stunden Gehzeit.



Foto Seite 22

Nuss-Kartoffel-Malz-Brot

** MITTELSCHWER,
RAFFINIERT, VEGAN

Für 2 Brote (à ca. 400 g)

- 160 g Kartoffeln (frisch gekocht und gepellt)
- 25 g Gerstenmalz (Naturkostladen)
- 12 g Salz • 20 g Olivenöl
- 450 g Weizenmehl (Type 550)
- 50 g Roggenmehl (Type 1150)
- ½ TI Trockenhefe
- 2 Zweige Rosmarin
- 50 g Walnusskerne (grob gehackt)
- 50 g Mandelkerne (ohne Haut; grob gehackt)

Außerdem: eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 20 x 11 cm)

1. Am Vortag Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. 250 g (!) kaltes Wasser, Malz, Salz, Öl, beide Mehle, Hefe und Kartoffeln, am besten in der Küchenmaschine (auf Stufe 1), 7 Minuten kneten.

2. Nadeln von 1 Rosmarinzweig abzupfen, hacken. Mit Walnüssen und Mandeln zum Teig geben, auf Stufe 2 weitere 3 Minuten kneten. In eine leicht geölte Kunststoffdose geben, verschließen, Teig bei Zimmertemperatur 18 Stunden gehen lassen.

3. An Tag danach Arbeitsfläche und Teig mit Mehl bestäuben, Teig mit einer Teigkarte an den Dosenrändern lockern. Vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen, Teigseiten von rechts und links und oben und unten überlappend zur Mitte falten.

4. Teigpaket wenden und mit der Karte längs halbieren. Teigstücke jeweils mit der glatten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Restliche Rosmarinnadeln büschelweise abzupfen und in den Teig drücken. Mit einem bemehlten Tuch abgedeckt nochmals 1 Stunde gehen lassen.

5. Inzwischen den Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 10 Minuten vor Ende der Gehzeit die Fettpfanne des Backofens mit ca. 750 ml Wasser füllen und auf der untersten Schiene mitheizen. Brote auf dem Backblech auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Fettpfanne herausnehmen und die Brote bei 225 Grad weitere 15 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus
Gehzeiten 19 Stunden
PRO SCHEIBE (à 30 g) 2 g E, 3 g F, 12 g KH = 85 kcal (354 kJ)



Foto Seite 26

Kieler Brötchen

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEKREITEN

Für 10 Stück

VORTEIG

- 100 g Weizenmehl (Type 1050)
- ½ TI Trockenhefe

TEIG

- 400 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 20 g Butter (weich)

ZIMTBUTTER

- 20 g Butter (weich)
 - Salz
 - ½ gestrichener TI gemahlener Zimt
- Außerdem: Twist-off-Glas (500 ml Inhalt), eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 20 x 11 cm), etwas Öl für die Dose

1. Für den Vorteig Mehl und Hefe in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen sorgfältig mischen. 60 g handwarmes Wasser zugeben, erst mit dem kleinen Teigschaber mischen, dann mit den Händen zu einer festen Kugel verkneten. Teig in ein Twist-off-Glas geben, verschließen und mindestens 24 Stunden kalt stellen (hält bis zu 6 Tage).

2. Für den Teig Boden und Rand einer eckigen Kunststoffdose dünn mit Öl ausstreichen. Mehl und Salz in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen gut mischen.

3. Vorteig mit den Händen zerpfücken, mit Eigelb, Butter und 225 g Wasser zur Mehlmasse geben, mit dem Teigschaber mischen und mit den Händen oder der Teigkarte zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die Dose geben, leicht flach drücken. Dose verschließen und den Teig bei Zimmertemperatur 24 Stunden gehen lassen.

4. Arbeitsfläche sorgfältig mit Mehl bestreuen. Teig mit einer Teigkarte an den Dosenrändern lösen. Dose vorsichtig auf die Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig herausgleitet. Teigränder erst von rechts und links, dann von oben und unten überschlagen, dabei leicht ziehen. Diesen Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, um den Teig zu straffen.

5. Teig sanft zum gleichmäßig dicken Rechteck (ca. 30 x 20 cm) drücken, mit der Teigkarte längs halbieren, Hälften in je 5 gleich große Stücke teilen. Stücke auf

leicht bemehlter Arbeitsfläche rund formen, Teigränder dazu abschnittweise zur Mitte klappen, andrücken. Teigstücke umdrehen, sodass der Schluss (siehe Kasten Seite 24) unten liegt. Handfläche auf die Stücke legen, mit kreisenden Bewegungen rund formen. Teiglinge zwischen den Händen nachformen, mit dem Schluss nach unten auf die bemehlte Arbeitsfläche legen.

6. Für die Zimtbutter Butter mit 3 Prisen Salz und Zimt mischen, etwa $\frac{1}{3}$ davon dünn auf der Arbeitsfläche verstreichen (ca. 12×12 cm groß; siehe rechts, Foto 1). Teiglinge nacheinander mit der glatten Seite nach unten in der Butter kreisend bewegen („scheuern“), bis kleine Schleifspuren auf der Teigoberfläche sichtbar sind (Foto 2). Teigling mit der Scheuerseite nach oben auf Backpapier legen. Teiglinge mit einem bemehlten Küchentuch abgedeckt 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

7. Etwa 30 Minuten vor Ende der Gehzeit Backofen mit einem Backblech und der Fettpfanne auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen, dann das Backblech in die mittlere Schiene schieben. Fettpfanne umgedreht auf das Blech legen (Foto 3).

8. Backofentemperatur auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren. Brötchen 5 Minuten backen. Fettpfanne entfernen, Brötchen weitere 15 Minuten goldbraun backen. 3 Minuten vor Ende der Backzeit Ofentür kurz öffnen und den Dampf ablassen. Brötchen fertig backen, vom Backblech nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde plus
Gehzeiten 49 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 5 g F, 37 g KH = 228 kcal (958 kJ)

„Verschließbare eckige Kunststoffdosen eignen sich gut zum Gehenlassen des Teigs.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

So geht's



Zimtbutter auftragen Mit einem Pinsel $\frac{1}{3}$ der weichen Zimtbutter auf der Arbeitsfläche verstreichen. Die gebutterte Fläche sollte ca. 12×12 cm groß sein.



Teiglinge „scheuern“ Teiglinge mit der glatten Seite nach unten kreisend in der Zimtbutter bewegen. Dabei mit leicht bemehlten Händen arbeiten. Durch das „Scheuern“ entstehen kleine unregelmäßige Schleifspuren an der Teigoberfläche.



Teiglinge backen Backofen mit Backblech und Fettpfanne auf 250 Grad vorheizen. Teiglinge mit der „gescheuerten“ Seite nach oben auf Backpapier setzen, auf das heiße Blech ziehen, mit der heißen Fettpfanne abdecken und backen.



Foto Seite 27

Gewürzbrot mit gekochtem Hafer

* EINFACH, VEGAN

Für 1 Brot (ca. 900 g)

- 50 g blützenzarte Haferflocken
- 15 g frische Hefe
- 450 g Mehl (Type 550)
- 10 g Salz
- 1–2 TL Brotgewürz (Gewürzmischung aus Koriander, Anis, Fenchel, Kümmel; z.B. von Seitenbacher)

1. Haferflocken und 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, in eine Schüssel füllen und handwarm abkühlen lassen. Hefe zerbröseln, mit 300 ml handwarmem Wasser zur Haferflockenmischung geben und glatt rühren.

2. Mehl, Salz und Brotgewürz zugeben und mit einem Teigschaber rasch zu einem glatten Teig verrühren. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

3. Den Teig mit nassen Händen mehrmals vom Rand nach oben und in die Mitte der Schüssel ziehen. Zugedeckt weitere 40 Minuten gehen lassen, danach den Vorgang wiederholen.

4. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teigcken vorsichtig zur Mitte falten und den Teig mit einem bemehlten Tuch abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

5. Teig vorsichtig zu einer Rolle formen und in sich zur Spirale verdrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit einem bemehlten Tuch abgedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

6. Backofen auf 240 Grad (Umluft 240 Grad) vorheizen. Temperatur auf 220 Grad (Umluft 220 Grad) reduzieren und das Brot auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus
Geh- und Ruhezeit 2:30 Stunden plus
Backzeit 30–35 Minuten
PRO SCHEIBE (30 g) 3 g E, 0 g F, 16 g KH = 82 kcal (341 kJ)



Vegan



Schnelle Roggenbrötchen

Die kleinen Herzaugen gelingen in nicht mal einem Stündchen, ganz ohne Sauerteig und großen Aufwand. Super für Spontan-Bäcker!

Rezept Seite 35





Scones

Das Geheimnis der Scones liegt in der eiskalten Butter, die den Teig fast blättrig macht. Ofenwarm mit süßem Aufstrich: simply delicious!

Rezept Seite 35



Kürbis-Muffin-Brötchen

Kürbis und eine feine Pimentnote machen den Unterschied: Diese goldgelben Küchlein mischen unseren Brotkorb mit ihrem süßen Charme auf. Ein Traum mit Konfitüre oder Pflaumenmus!

Rezept Seite 35



Dinkel-Buttermilch-Brötchen

Nach einem Tag Ruhe gehen diese pfundigen
Frühstücksboten richtig aus sich heraus.
Mit Buttermilch, Rapsöl und nur ganz wenig Hefe.
Ein großes Vergnügen, nicht nur am Morgen!

Rezept Seite 37



Vegan

Zucchini-Brot „ohne Kneten“

Zutaten mischen, eine Nacht
drüber schlafen, ab in den Ofen.
Das „No-Knead-Bread“ ist der
Geheimtipp für bequeme
Bäcker – und mit Zucchini extra
saftig. **Rezept Seite 37**



Foto Seite 30

Schnelle Roggenbrötchen

* EINFACH, VEGAN

Für 10 Brötchen

- 10 g grobes Meersalz
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Kümmelsaat
- 1 TL Bockshornkleesaat (Naturkostladen)
- 350 g Roggenmehl (Type 1150)
- 150 g Weizenmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pk. Weinsteinbackpulver
- 330 ml Malzbier (z.B. von Lammsbräu)
- 30 g Rotweinessig

1. Meersalz, Fenchelsaat, Koriander, Kümmel und Bockshornklee im Mörser fein zerstoßen oder in der Gewürzmühle mahlen. Gewürzmischung mit beiden Mehlen und dem Backpulver in einer großen Schüssel mischen.

2. Malzbier mit kaltem Wasser auf 500 g (!) auffüllen. Essig zugeben. Malzbiermischung zum Mehl geben und mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) 5 Minuten zu einem klebrigen Teig mischen.

3. Das Mehl zum weiteren Bearbeiten in einen tiefen Teller geben. Mit einer Teigkarte (oder einem Teigschaber) ca. 100 g vom Teig abstechen, ins Mehl geben und darin wenden. Mit bemehlten Händen zu einem runden Teigling formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Anschließend auf diese Weise insgesamt 10 Brötchen formen.

4. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten**PRO STÜCK** 5 g E, 1 g F, 40 g KH = 203 kcal (851 kJ)

Foto Seite 31

Scones

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 110 g Butter
- 300 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 EL Backpulver
- ¼ TL Natron
- ½ TL Vanillepaste
- 1 EL Zucker
- Salz
- 250 ml Buttermilch (eiskalt)
- 1–2 EL Milch

1. Butter würfeln, auf einen Teller geben und 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

2. Mehl, Backpulver, Natron, Vanillepaste, Zucker und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine mit Messer mischen. Butterwürfel zugeben, vorsichtig mit der Mehlmischung erbsengroß zerkleinern. Buttermilch zugeben, kurz untermischen (der Teig soll krümelig sein).

3. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, locker zur Kugel formen. Mit dem Rollholz 30 x 30 cm groß ausrollen. Oberes Drittel umklappen, unteres Drittel darüberlegen. Rechtes Drittel umklappen, linkes Drittel darüberlegen, um 90 Grad drehen. Teig erneut wie oben ausrollen und falten. Teig halbieren und zu 2 runden Fladen (à 15 cm Ø) formen.

4. Fladen mit leicht bemehltem Messer in 6 gleich große Tortenstücke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. Lauwarm, z.B. mit Pflaumenmus, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO STÜCK** 4 g E, 8 g F, 21 g KH = 177 kcal (741 kJ)

Tipp Für einen Brunch den Teig am besten zugedeckt über Nacht kalt stellen und Scones am Tag darauf backen. Oder: Teig fertig geschnitten einfrieren, bei Bedarf 1:30 Stunden antauen lassen und bei 200 Grad 15–20 Minuten backen.



Foto Seite 32

Kürbis-Muffin-Brötchen

** MITTELSCHEINER,
GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 350 g Butternusskürbis
- 75 g Butter (eiskalt; in Würfeln)
- 8 Pimentkörner
- Salz • 2 Eier (KL. M)
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 250 g Weizenmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- 75 g Zucker
- 2 g frische Hefe

Außerdem: eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 16 x 9 cm), etwas Öl für die Dose, 12er-Muffin-Backblech

1. Am Vortag Kürbis schälen, das weiche Innere und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch (300 g) würfeln. Mit 3 EL Wasser in einem kleinen Topf zugedeckt aufkochen, bei milder Hitze 20 Minuten dünsten. Kürbis mit Butter in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Piment und 10 g Salz im Mörser fein mahlen. 1 Ei trennen, Eigelb kalt stellen. Gewürze, Mehle, Zucker, Hefe, restliches Ei, Eiweiß und Kürbispüree am besten mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) erst auf niedrigster Stufe 3 Minuten mischen, dann auf der 2. Stufe 5 Minuten kneten. Dose fetten, Teig hineingeben, Dose verschließen. Teig bei Zimmertemperatur 12 Stunden gehen lassen.

3. Am Tag danach Teig an den Dosenrändern mit einer Teigkarte lösen, auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 12 gleich große Portionen teilen. Portionen jeweils rund formen und mit dem Schluss (siehe Kasten Seite 24) nach unten in die gefetteten und bemehlten Mulden des Muffin-Backblechs setzen.

4. Blech in den kalten Backofen auf den Rost stellen. Teiglinge bei 50 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten gehen lassen.

5. Eigelb und 1 EL Wasser verrühren. Teiglinge damit bestreichen, mit einer Schere mehrfach 1 cm tief einschneiden. Auf dem Rost im nicht vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. Auf dem Rost abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit

ca. 13 Stunden plus Backzeit 40 Minuten

PRO STÜCK 6 g E, 6 g F, 37 g KH = 237 kcal (993 kJ)

Low-Carb-Brötchen

Ein Teig aus Quark, Eiern und reichlich Kernen und Saaten. Das Ergebnis: wenig Kohlenhydrate, viel Geschmack. So lieben nicht nur Low-Carb-Anhänger ihre Brötchen.

Rezept rechts





Foto Seite 33

Dinkel-Buttermilch-Brötchen

** MITTELSCHWER,
RAFFINIERT

Für 10 Stück

- 350 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
 - 150 g Dinkelvollkornmehl
 - 10 g Flohsamenschalen
 - 12 g Salz
 - 0,2 g frische Hefe (erbsengroß)
 - 250 g Buttermilch
 - 20 g Rapskernöl
- Außerdem: eckige Kunststoffdose mit Deckel (28 x 16 x 9 cm)

1. Am Vortag morgens beide Mehle, Flohsamenschalen und Salz in eine große Schüssel geben und mit dem Schneebesen sorgfältig mischen. Hefe, Buttermilch und 150 g (!) kaltes Wasser in einer weiteren Schüssel verquirlen, bis sich die Hefe aufgelöst hat.

2. Buttermilch- zur Mehlmasse geben, mit dem Silikonschaber gut mischen. Öl unterarbeiten. Teig in eine Kunststoffdose geben, verschließen und 24 Stunden gehen lassen, dabei nach etwa 8 und etwa 16 Stunden dehnen und falten, dafür den Teig in der Dose mit der Teigkarte an einer Seite greifen, hochziehen und zur Mitte falten. Vorgang auf allen Seiten zweimal durchführen.

3. Am Tag darauf Teig an den Dosenkanten mit der Teigkarte lösen. Dose auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, sodass der Teig herausgleitet. Teig mit bemehlten Händen leicht in Form drücken (auf Dosengröße) und in 10 gleich große Stücke teilen. Kurze Seiten der Teigstücke zur Mitte einschlagen, mit dem Schluss (siehe Kasten Seite 42) nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen.

4. Inzwischen Backofen auf 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 10 Minuten vor Ende der Gehzeit Teiglinge mit einem Sägemesser diagonal einschneiden. Die Fettpfanne des Backofens mit ca. 750 ml heißem Wasser füllen und auf der untersten Schiene mitheizen.

5. Brötchen auf dem Backblech auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Fettpfanne vorsichtig herausnehmen. Brötchen weitere 10 Minuten backen.

Backofentür öffnen und den Dampf abziehen lassen. Weitere 3 Minuten backen. Brötchen herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus

Gehzeit 25 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 3 g F, 35 g KH =
210 kcal (879 kJ)



Foto Seite 34

Zucchini-Brot „ohne Kneten“

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 1 Brot (ca. 900 g)

- 1 Zucchini (280 g)
 - 425 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
 - je 75 g Dinkel- und Roggenvollkornmehl
 - 1½–2 TL Salz
 - 1 TL Trockenhefe (5 g)
 - 1 TL Fenchelsaat (grob gemörsert)
- Außerdem: schwerer ofenfester Topf oder runder Bräter mit Deckel (20 cm Ø; z.B. aus Gusseisen)

1. Am Vortag Zucchini waschen, putzen und bis auf das kernreiche weiche Innere grob raspeln. Zucchiniraspel (ca. 130 g) in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken.

2. Mehle, Salz und Hefe in einer großen Schüssel gut mischen. 450 ml Wasser, Zucchini und Fenchel zugeben. Mit der Hand gründlich durchmischen (nicht kneten), bis keine trockenen Stellen mehr zu sehen sind. Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und den Teig an einem kühlen Ort (aber nicht im Kühlschrank) 12 bis längstens 24 Stunden gehen lassen.

3. Am Tag danach Backofen mit einem schweren ofenfesten Topf (ohne den Deckel) auf dem Rost auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.

4. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, mit Mehl bestäuben und etwas flach drücken. Erst rechten und linken Teigrand, dann oberen und unteren Teigrand zur Mitte hin einklappen.

5. Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Teig mit der glatten Seite nach oben hineingeben (Topf nicht vorher fetten oder mit Backpapier auslegen). Topf verschließen. Brot im vorgeheizten Backofen 45 Minuten backen. Nach 30 Minuten den Deckel abnehmen, Brot fertig

backen. Brot aus dem Topf nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus

Backzeit 45 Minuten plus Gehzeit 12–24 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 20 Scheiben) 4 g E, 0 g F,
20 g KH = 106 kcal (446 kJ)



Foto linke Seite

Low-Carb-Brötchen

* EINFACH, LOW CARB

Für 4 Stück

- 3 Eier (Kl. M)
- 250 g Magerquark
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 15 g Leinsamen
- 15 g Flohsamenschalen (Reformhaus oder Bioladen)
- 55 g Weizenkleie
- 1 Pk. Weinsteinbackpulver
- 20 g Kichererbsenmehl (Naturkostladen)
- 1 TL Salz
- 100 g gemischte Kerne und Saaten zum Wälzen (z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam)

1. Eier und Quark in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers sorgfältig verrühren.

2. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Weizenkleie, Backpulver, Kichererbsenmehl und Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers sorgfältig verkneten. Teig in eine Schüssel (2 l Inhalt) geben, abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

3. Kernemischung auf einen flachen Teller schütten. Teig mit einem Teigspatel in 4 Portionen teilen. Mit feuchten Händen zu länglichen Teiglingen formen und in der Kernemischung wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Spatel längs einkerbhen.

4. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen, auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

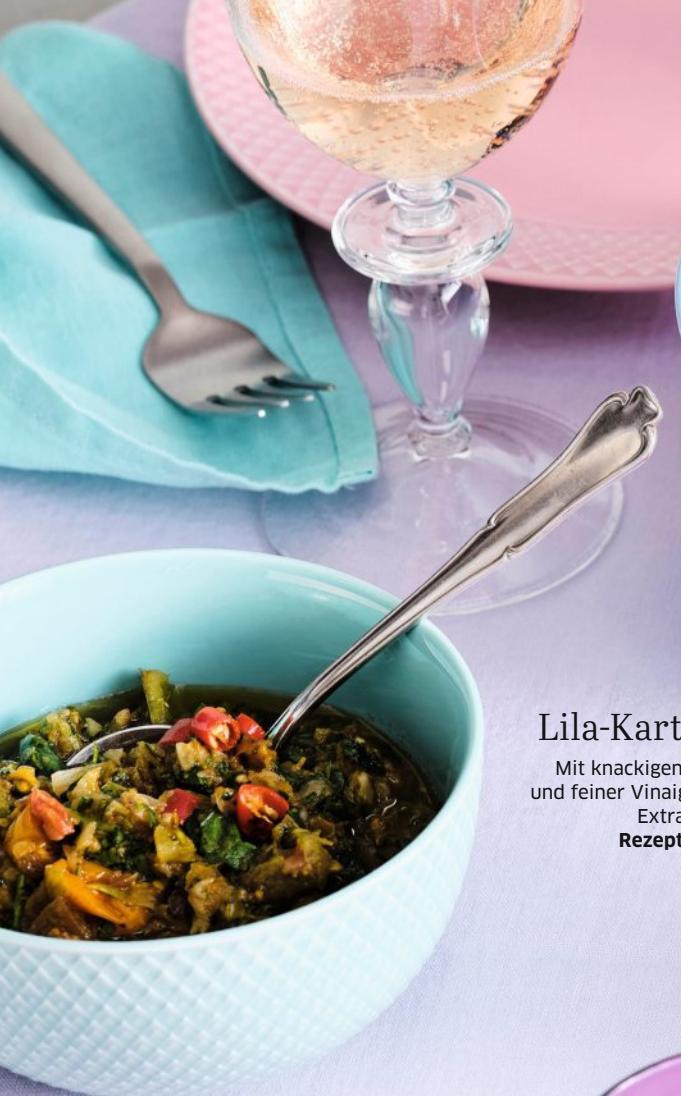
PRO STÜCK 27 g E, 18 g F, 16 g KH =
370 kcal (1548 kJ)

Buffet-
Idee
Nr. 1

BRUNCH

MIT ROASTBEEF UND LACHS

Zartes Fleisch, gebeizter Fisch, bunte Salate, Dips und Gebäck: Hier wetteifern süße und pikante Leckerbissen um die Gunst der Gäste. Unser Rat: Probieren Sie von allem ein bisschen – und zum Schluss kommt die Krönung



Lila-Kartoffel-Salat

Mit knackigen grünen Bohnen und feiner Vinaigrette ein Salat der Extraklasse.

Rezept Seite 42



Roastbeef mit drei Saucen

Rosa und Grün gehen immer gut zusammen – auch bei saftig gegartem Roastbeef, begleitet von einem Dreiklang aus Grüne-Tomaten-Salsa, Avocado-Dip und Mojo verde.

Rezept Seite 42



Vegan

Gelbe Linsensuppe und gebeizter Lachs

In duftender Orangenbeize eingelegter
Lachs ist bei jedem Brunch gern
gesehen – ob auf Baguette oder als
Einlage für orientalische Linsensuppe
mit Gewürzöl.

Rezepte Seite 45

Zucchini-Ziegenkäse-Tarte

Im knusprigen Nest aus Filoteig schlängeln sich Zucchini-Scheiben um herzhaften Ziegenkäse. Pinienkerne und Taggiasca-Oliven steuern eine mediterrane Note bei.

Rezept Seite 45





Foto Seite 39

Roastbeef mit drei Saucen

**** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN**

Für 8 Portionen

AVOCADO-DIP

- 100 g TK-Erbsen
- Salz
- 1 grüne Chilischote
- 2 Avocados
- 50 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2–3 EL Limettensaft

MOJO VERDE

- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 hellgrüne Spitzpaprika (à 50 g)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Sauerampfer (10 Blätter)
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- 100 ml Olivenöl

GRÜNE-TOMATEN-SALSA

- 1 weiße Zwiebel (150 g)
- 1 rote Chilischote
- 150 g kleine grüne Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 100 g Physalis
- 1 Bund Koriandergrün
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1–2 EL Limettensaft
- Salz
- 1–2 EL Agavendicksaft

Außerdem: ofenfeste Pfanne

ROASTBEEF

- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1,5 kg Roastbeef • Salz
- 2–3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 5 Zweige Rosmarin
- 2–3 frische Lorbeerblätter
- 3 Stiele Salbei

1. Für den Avocado-Dip tiefgekühlte Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch von 1 Avocado grob in Stücke schneiden; mit Erbsen, Joghurt, Limettensaft und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Das Fruchtfleisch der restlichen Avocado in kleine Stücke schneiden und mit der gehackten

Chili unter die Avocadocreme heben. Dip mit Frischhaltefolie bedecken, kalt stellen.

2. Für die Mojo Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. Auf einem Teller abköhlen lassen. Knoblauch grob hacken. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Blätter von Petersilie und Sauerampfer von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alles in einen Rührbecher geben und mit Essig, etwas Salz und Olivenöl mit dem Schneidstab kurz pürieren. Mojo mit Frischhaltefolie bedecken und kalt stellen.

3. Für die Grüne-Tomaten-Salsa Zwiebel sechsteln. Chili und Tomaten waschen, trocken tupfen und mit Zwiebelpalten und Knoblauchzehen in einer ofenfesten Pfanne verteilen. Gemüse unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von unten 10–15 Minuten dunkelbraun rösten. Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abköhlen lassen. Tomaten so gut wie möglich häuten, Chilistiel entfernen. Ingwer schälen und fein würfeln. Gemüse und Ingwer portionsweise im Mörser zerstoßen. Physalis aus den Blättern lösen, grob schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Physalis und Koriander mit Sonnenblumenöl, Limettensaft, Salz und Agavendicksaft unter die Salsa heben. Salsa mit Frischhaltefolie bedecken und kalt stellen.

4. Für das Roastbeef Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Roastbeef mit Pfeffer und Salz rundum würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundum braun anbraten. Rosmarin, Lorbeerblätter und Salbei in der Pfanne verteilen, kurz mitbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und die Kräuter unter und auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 35–40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit den drei Saucen servieren. Dazu passt Kartoffel-Bohnen-Salat (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus

Garzeit 40 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 32 g F, 9 g KH = 524 kcal (2198 kJ)

Tipp Salsa und grüne Mojo schon am Vortag zubereiten. Avocado-Dip dagegen frisch zubereiten, da er sich schnell verfärbt.



Foto Seite 38

Kartoffel-Bohnen-Salat

*** EINFACH, VEGETARISCH**

Für 8 Portionen

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 500 g kleine blaue Kartoffeln
- Salz
- 4 EL Weißweinessig
- Pfeffer • Zucker
- 100 ml Gemüsebrühe (warm)
- 120–150 ml Sonnenblumenöl
- 250 g grüne Bohnen

1. Beide Kartoffelsorten waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser zugedeckt 15–20 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen.

2. Essig mit etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker, warmer Brühe und 100 ml Öl in einer großen Schüssel verrühren.

3. Kartoffeln noch warm pellen und in dünnen Scheiben direkt in die Vinaigrette schneiden. Kurz mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 10 Minuten gar kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen unter den Salat mischen, dabei nach und nach restliches Öl zugeben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. zu Roastbeef (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 15 g F, 19 g KH = 228 kcal (957 kJ)

*„Die genaue
Menge an Öl hängt
davon ab, wie
viel Flüssigkeit
die Kartoffeln
aufnehmen.
Am besten tasten
Sie sich langsam
an die gewünschte
Konsistenz heran.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Eiersalat

Strahlend gelber Saiblingskaviar,
knallpink Rote-Bete-Soleier
und saftig grüne Brunnenkresse
setzen hinreißende Akzente – optisch
wie geschmacklich.

Rezept Seite 46





Kuchen „The Crown“

Für den Fall, dass King Charles spontan zum Brunch vorbeischaut, sind Sie mit diesem nussigen Kuchen bestens vorbereitet – und auch weniger royale Gäste werden sich fühlen wie Königinnen und Könige.

Rezept Seite 47



Foto Seite 40

Gelbe Linsensuppe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 4 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Sternanis
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Kartoffel (ca. 100 g)
- 7–8 EL Olivenöl
- 200 g gelbe Linsen
- 1,5 l Gemüsefond
- Salz
- 2–3 EL Zitronensaft

1. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Chili mit den Kernen fein hacken. Kardamomkapseln andrücken. Chili, Kardamom, Kreuzkümmel, Sternanis und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Gewürze auf einem Teller abkühlen lassen. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen. Gewürze im Mörser grob zerstoßen. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen zugeben und kurz mitdünsten. 1 TL Gewürzmischung zugeben, mit Fond auffüllen. Suppe zugedeckt langsam aufkochen lassen, leicht salzen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.

3. Ca. 4 EL gegarte Linsen aus der Suppe nehmen und für die Einlage beiseitestellen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Restliche Gewürzmischung mit 4–5 EL Olivenöl verrühren.

4. Suppe mit den gegarten Linsen in kleinen Schalen anrichten, mit etwas Gewürzöl beträufeln und nach Belieben mit gebeiztem Lachs (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 9 g F, 17 g KH =
 188 kcal (792 kJ)

Gebeizter Lachs

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 800 g Lachsfilet (Sushi-Qualität, aus dem Mittelstück; mit Haut, ohne Gräten)
- 1 Bio-Orange
- 5 g schwarze Pfefferkörner
- 3 getrocknete Lorbeerblätter
- 3 TL Carib-Jerk-Gewürzmischung (z.B. über www.pfeffersackundsoehne.de)
- 150 g Meersalz
- 150 g Zucker

1. 2 Tage vor dem Brunch Lachshaut mit einem scharfen Messer im Abstand von 3 cm sehr dünn einritzen. Orangenschale fein abreiben. Pfefferkörner und Lorbeerblätter im Mörser grob zerstoßen und mit Orangenschale, Gewürzmischung, Salz und Zucker sorgfältig vermischen.

2. Die Hälfte der Salzmischung in eine passende Form legen. Lachs mit der Hautseite darauflegen. Restliche Salzmischung auf dem Lachs verteilen. Mit Frischhaltefolie bedecken. Ein passendes Holzbrett darauflegen und z.B. mit 2 Konservendosen beschweren. Lachs im Kühlschrank 2 Tage beizen. Nach 1 Tag wenden und ausgetretene Flüssigkeit entfernen.

3. Lachs aus der Beize nehmen, Gewürzmischung vorsichtig mit einem Messerrücken entfernen. Lachs kurz abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen. In dünnen Scheiben schräg von der Haut schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus

Zeit zum Beizen 2 Tage

PRO PORTION 17 g E, 10 g F, 1 g KH =
 169 kcal (709 kJ)

„Gebeizter Lachs eignet sich gut als lauwarme Einlage für die Linsensuppe, schmeckt aber auch super auf frischem Brot.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 41

Zucchini-Ziegenkäse-Tarte

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 50 g Butter
 - 500 g frischer Blattspinat
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Olivenöl
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 30 g getrocknete Soft-Tomaten
 - 6 Blätter Filoteig (30 x 50 cm)
 - 2 EL Semmelbrösel
 - 1 Zucchini (ca. 250 g)
 - 40 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein, in Öl)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 40 g ital. Hartkäse (frisch gerieben; z.B. Parmesan)
 - 5 Ziegenfrischkäsetaler (à 42 g; z.B. Picandou)
 - 2 EL Pinienkerne
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (22 cm Ø)

1. Butter zerlassen. Spinat verlesen, Blätter von den Stielen abstreifen. Spinat waschen und sehr gut abtropfen lassen. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen und in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

2. Teigblätter ausbreiten und in 30 x 30 cm große Stücke schneiden, Abschnitte anderweitig verwerten. Teigblätter sorgfältig mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Tarte-Form mit etwas Butter fetten und mit einem Teigblatt auslegen. Restliche Teigblätter, leicht versetzt voneinander, überlappend in die Form legen. Teigoberfläche mit Semmelbröseln bestreuen. Ausgelegte Form kalt stellen.

3. Spinat gut ausdrücken. Zucchini putzen, waschen und trocken tupfen, anschließend längs in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen. Sahne mit Eiern, Salz und Muskat in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Die Hälfte des geriebenen Käses unterheben.

4. Tarte-Form aus dem Kühlschrank nehmen und auf ein Backblech stellen. Spinat zerflücken und mit den Tomaten auf dem Teig dünn verteilen. Ziegenkäsetaler in der Form verteilen. Zucchini-Scheiben aufrecht um die Ziegenkäsetaler legen. Oliven darauf verteilen. Backblech halb auf die 2. Schiene von unten stellen. Eiersahne angießen, Tarte mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen und das Backblech langsam in den Backofen schieben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen. Nach 15–20 Minuten vorsichtig mit Alufolie abdecken. Nach 30 Minuten Folie kurz abnehmen, Pinienkerne auf der Tarte verteilen und die Folie wieder auflegen.

5. Nach 45 Minuten testen, ob der Eierguss fest geworden ist. Dafür die Tarte-Form kurz bewegen, um zu sehen, ob der Guss in der Mitte sich noch flüssig bewegt. Wenn nötig, weitere 10 Minuten mit Alufolie abgedeckt fertig backen. Backofen ausschalten, Tarte darin lauwarm abkühlen lassen. Tarte vorsichtig aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit ca. 50 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 10 g E, 27 g F, 11 g KH = 341 kcal (1428 kJ)

„Um die Zucchini-Scheiben gleichmäßig dünn zu bekommen, können Sie eine Aufschnittmaschine oder einen scharfen Hobel benutzen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 43

Eiersalat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

- 50 g Cornichons
- 100 g Mayonnaise
- 50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Dill (fein geschnitten)
- 1 El Schnittlauchröllchen
- 1 El Kerbel (fein geschnitten)
- 1 Bund Brunnenkresse (ca. 250 g)
- 8 Wachteleier
- 3 El Estragonessig
- 6 El Traubenkernöl
- 8 Soleier (z.B. mit Roter Bete und Kurkuma; siehe folgendes Rezept)
- 8 Crevetten (à 30 g; gekocht, ohne Schale)
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 Beet Shiso-Kresse (Asia-Laden)
- 50 g Porreesprossen
- 100 g Saiblingskaviar

1. Cornichons abtropfen lassen und fein würfeln. Mayonnaise mit Joghurt, Cornichons, 4–5 El Gurkenwasser, Salz, Pfeffer, Dill, Schnittlauch und Kerbel verrühren.

2. Brunnenkresse verlesen, die Blätter grob von den Stielen abzupfen, waschen und abtropfen lassen. Wachteleier anstechen, in kochendem Wasser 2:30 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Wachteleier pellen, 2–3 Eier ungepelzt lassen. Essig mit Salz, Pfeffer, 3 El warmem Wasser und Traubenkernöl verrühren. Soleier aus der Marinade nehmen, eventuell pellen. Crevetten abspülen, trocken tupfen. Jeweils die Hälfte der Wachteleier und Soleier grob schneiden und locker mit der Remoulade mischen. Garten- und Shiso-Kresse von den Beeten schneiden.

3. Remoulade mittig auf einer Platte anrichten. Brunnen-, Garten- und Shiso-Kresse, Porreesprossen, restliche Soleier, geschälte und ungeschälte Wachteleier sowie Crevetten auf der Platte verteilen. Kresse und Sprossen mit der Vinaigrette beträufeln. Salat mit Kaviar garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 25 g F, 3 g KH = 311 kcal (1306 kJ)

„Mit den verschiedenen Kressesorten gebe ich dem Salat eine pfeffrige Würzigkeit – alle anderen Zutaten sind schön mild.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Soleier mit Roter Bete und Kurkuma

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 40 g frische Kurkumawurzel
- 300 ml Weißweinessig
- 100 g Salz
- 80 g Zucker
- 2 El helle Senfsaat
- 2 Tl schwarze Pfefferkörner
- 600 ml Rote-Bete-Saft (aus der Flasche oder entsaftet aus 800 g frischer Roter Bete)
- 8 Eier (KI. M)

1. Kurkumawurzel klein schneiden, dabei Handschuhe benutzen. In 2 kleinen Töpfen jeweils 150 ml Essig mit 50 g Salz, 40 g Zucker, 1 El Senfsaat und 1 Tl Pfefferkörner aufkochen. Rote-Bete-Saft in einen Topf, 600 ml Wasser und Kurkumawurzel in den anderen Topf geben und beides erneut aufkochen.

2. Eier anstechen und in einem Topf mit kochendem Wasser 7–8 Minuten hart kochen. Eier abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Eierschalen rundum anschlagen. 4 Eier in die Rote-Bete-Marinade, restliche Eier in die Kurkuma-Marinade geben. Abgedeckt mindestens 2 Tage kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Einlegezeit mindestens 48 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 5 g F, 1 g KH = 72 kcal (302 kJ)

Tipp Drei Tage Einlegezeit sind optimal, damit die Soleier Geschmack und Farbe gut annehmen können.



Foto Seite 44

Kuchen „The Crown“ ** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8–10 Portionen

TEIG

- 220 ml Milch
- 30 g frische Hefe
- 1 Ei Zucker
- Salz
- 500 g Mehl (Type 550)
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 100 g Butter (weich)
- Mehl zum Bearbeiten

FÜLLUNG

- 150 g Marzipanrohmasse
- 1–2 Ei Amaretto
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 50 g gehackte Haselnüsse

TOPPING

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2–3 Ei Schlagsahne
- 1 Ei Hagelzucker
- 1 Ei Puderzucker
- 1 Ei gehackte Pistazienkerne

Außerdem: beschichtete Brioche-Form mit gewelltem Rand (19–20 cm Ø, ca. 1,2 l Inhalt; siehe Tipp)

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen, Hefe und Zucker darin auflösen. Hefemilch, 1 Prise Salz, Mehl, Ei und Eigelb in der Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Butter nach und nach in kleinen Stücken zugeben, Teig auf hoher Stufe weiter zu einem sehr geschmeidigen Teig verkneten. Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Für die Füllung Marzipanrohmasse mit Mandellikör, Eigelb und Haselnüssen verkneten.

3. Teig aus der Schüssel nehmen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Ca. 300 g Teig abtrennen, zu einer Kugel formen und als „Boden“ in die Charlotte-Form geben. Leicht in den gewellten Rand drücken und 15 Minuten gehen lassen.

4. Restlichen Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 40 × 20 cm ausrollen. Teig dünn mit der Marzipanfüllung bestreichen und von der unteren Längsseite her nach oben zu einer Rolle aufrollen, die Enden etwas begradigen. Rolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Scheiben mit wenig Abstand zueinander zunächst so an den Rand setzen, dass sie aufrecht stehen und zur Mitte der Form zeigen. 2 Scheiben waagerecht überlappend in die Mitte setzen.

5. Für das Topping Eigelb mit Sahne verquirlen, Teigoberflächen dünn damit bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) 45–50 Minuten backen (Garprobe mit einem Holzspieß machen), nach 30 Minuten eventuell mit Backpapier abdecken. Kuchen aus dem Backofen nehmen und in der Form 30 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker und gehackten Pistazien bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 45–50 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde plus Abkühlzeit

PRO PORTION (bei 10 Portionen) 11 g E, 21 g F, 49 g KH = 451 kcal (1890 kJ)

Tipp Es können 2–3 Scheiben der gefüllten Rolle übrig bleiben, die nicht mehr in die Form passen. Diese können Sie separat in einer kleinen Form zu Marzipanschnecken backen. Die Backzeit beträgt dann 20–25 Minuten.



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

Mein Arbeitsplan

3 TAGE VORHER

- Rote-Bete- und Kurkuma-Soleier einlegen
- Lachs beizen

AM VORTAG

- Grüne-Tomaten-Salsa und grüne Mojo zubereiten
- Gelbe Linsensuppe kochen
- Zucchini-Ziegenkäse-Tarte backen
- Lachs aus der Beize nehmen

AM TAG DER EINLADUNG

- Osterkuchen backen
- Kartoffel-Bohnen-Salat zubereiten
- Roastbeef garen
- Avocado-Dip zubereiten
- Eiersalat zubereiten

„Der Name für den Kuchen stammt vom Foodstylisten Adam Koor. Er kam beim Fotoshooting zufällig ins Studio – als Engländer ist ihm die Ähnlichkeit zur Krone natürlich sofort ins Auge gestochen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



„THE CROWN“ IN FORM

Die Backform für den Hefekuchen finden Sie im Internet z.B. unter www.patisse-backformen



PFANNKUCHEN UND PANCAKES

Mal süß mit Sirup und Früchten, mal pikant mit Schinken, Käse und Gemüse. Elf Lieblinge, mit denen jedes Frühstück zum Fest wird

Heidelbeer-Schoko-Pancakes

Dunkle Kuvertüre im Teig macht diese Frühstücksklassiker aus den USA so herrlich schokoladig. Wir beträufeln sie, wie es sich gehört, mit Ahornsirup. **Rezept Seite 54**



bel Abdollahi ha
Restaurant geeilt.
ello: Im Jackett tra
steckruch. Der Ort a
staurant Schönes Lebe
ar die Wahl seines Man
gerade zu viel zu tun. End
im Nachtpogramm des ND

2 H F

DIE ZEIT: Herr Abdollahi, wie
Michel Abdollahi: Ohne Geld ge
ZEIT: Haben Sie genug?
Abdollahi: Genug, um zufrieden zu
ZEIT: Sie sind Moderator beim N
Conférencier. Welcher Ihrer Jobs nim
ten Zeit einz?

Abdollahi: Meine neue Late-Night-Sh
zeitweise Protagonist, Autor, Redakteur
duzent in einem. Und ich trage als Ch
antwortung gegenüber meinen M

ZEIT: Mögen Sie Arbeit?
Abdollahi: Ja, ich l

lang darauf tr

Erdnuss-Pancakes mit Erdbeeren und Chutney

Knackige Nüsse, süße Beeren und dazu ein Mango-Chutney mit raffinierter Chilinote – wer diese exotischen Küklein vom Stapel lässt, kann sich auf großes Lob seiner Gäste gefasst machen.

Rezept Seite 54





Speck-Birnen-Pfannkuchen

Die feine Süße der Birnen, gepaart mit herbem Radicchio, kräftigem Blauschimmelkäse und knusprigem Bacon – das ist Soulfood vom Köstlichsten. **Rezept Seite 54**





Apfel-Bohnen-Speck-Pfannkuchen mit Garnelen

Hat der Koch hier an Birnen, Bohnen und Speck oder an Surf and Turf gedacht? Was auf den ersten Blick wie ein wilder Mix aussieht, entpuppt sich als geniale Komposition. **Rezept Seite 57**

Milchreis-Apfel-Pfannkuchen

Wer Milchreis mag, wird diese Küchlein
doppelt lieben. Drinnen verstecken sich
Apfelringe, gekrönt werden sie von
Beerenkompott und einem Klecks Schmand.

Rezept Seite 57





Foto Seite 49

Heidelbeer-Schoko-Pancakes

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 30 g Butter
- 125 g Heidelbeeren
- 40 g dunkle Kuvertüre (70% Kakao)
- 130 g Mehl
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 2 Eier (Kl. M; getrennt)
- Salz • 60 g Zucker
- 130 ml Buttermilch
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 TL Puderzucker
- 3–4 EL Ahornsirup

1. Butter im Topf zerlassen, abkühlen lassen. Beeren waschen, verlesen. Kuvertüre grob hacken. Mehl, Vanillezucker und Backpulver mischen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 2 Minuten weiter-schlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eigelbe, Buttermilch und Butter verquirlen. Mit dem Handrührer zügig unter die Mehlmischung rühren. $\frac{1}{2}$ des Eischnees unterrühren. Gehackte Kuvertüre, Beeren und restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.

2. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel jeweils 4 Portionen Pancake-Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Wenden und 2 Minuten fertig backen. Im Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen, bis alle Pancakes fertig sind.

3. Pfanne auswischen. Restlichen Teig im restlichen Öl wie oben ausbacken, sodass insgesamt 12–14 Pancakes entstehen. Pancakes mit Puderzucker bestäuben, mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 9 g E, 18 g F, 57 g KH = 443 kcal (1859 kJ)

Foto Seite 50

Erdnuss-Pancakes mit Erdbeeren und Chutney

* EINFACH, SCHNELL, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 150 g Erdbeeren
- 20 g geröstete und ungesalzene Erdnusskerne
- 200 g Mango-Chili-Chutney (Glas)
- $\frac{1}{2}$ rote Chilischote
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 EL cremige Erdnussbutter
- 2 EL Zucker
- Salz
- 100 g Mehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 240 ml Milch
- 2 EL Butterschmalz

1. Erdbeeren putzen und vierteln. Erdnüsse grob hacken. 50 g Erdbeeren mit der Hälfte der Erdnüsse und dem Chutney mischen. Chili evtl. entkernen und in feine Ringe schneiden.

2. Ei, Erdnussbutter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe 2 Minuten aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen, sieben. Nach und nach mit der Milch unter die Eimasse rühren.

3. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.

4. Pancakes mit restlichen Erdbeeren, Erdnüssen und etwas Chutney anrichten. Restliches Chutney mit Chilis bestreuen und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**PRO PORTION** 31 g E, 43 g F, 106 g KH = 981 kcal (4109 kJ)

Foto Seite 51

Speck-Birnen-Pfannkuchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 140 g Mehl
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
- 250 ml Milch
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 kleiner Radicchio (140 g)
- 1–2 EL Apfelessig
- 2 EL Walnössöl
- Pfeffer
- 1 große Birne
- 25 g Butterschmalz
- 6 Scheiben Frühstücksspeck (à 15 g)
- 60 g Edelpilzkäse (z.B. Bavaria blu)

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Kurkuma, Milch und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit dem Schneebesen glatt rühren. Eier unterrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen den Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Essig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Birne waschen, trocken tupfen und bis zum Kerngehäuse längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. 5 g Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (22 cm Ø) erhitzen und den Frühstücksspeck darin knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne säubern. 10 g Butterschmalz in derselben Pfanne erhitzen. Die Hälften der Birnscheiben darin kurz anbraten. Die Hälften des Teigs darübergießen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 Minuten braten. Zweiten Pfannkuchen ebenso zubereiten.

4. Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Radicchio-Salat und Speck belegen. Käse zerbröckeln, darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**PRO PORTION** 32 g E, 48 g F, 70 g KH = 870 kcal (3644 kJ)

„Eischnee macht Pfannkuchen dicker und fluffiger.“

»e&t«-Profi-Tipp



Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen

Bunte Kirschtomaten, Serrano-Schinken und gehobelter Parmesan. Wenn Ihnen diese Kombi mediterran vorkommt, liegen Sie goldrichtig. Rucola setzt grüne Glanzlichter.

Rezept Seite 60

Dinkel-Joghurt-Pancakes

Ihre Schlichtheit macht diese goldgelben Küchlein zum perfekten Partner von Früchten und Kompott aller Art. Sie mögen lieber Konfitüre dazu? Aber bitte sehr!

Rezept Seite 60





Foto Seite 52

Apfel-Bohnenspeck-Pfannkuchen mit Garnelen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g Mehl
 - 70 g Polenta
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 400 ml Milch
 - Salz • Pfeffer
 - 250 g grüne Bohnen
 - 8 Scheiben Bacon
 - 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop)
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 kleine Zwiebel (40 g)
 - 4 Stiele krause Petersilie
 - 2 EL Apfelessig
 - 4 EL Olivenöl
 - 8 EL Sonnenblumenöl
 - 12 Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale)
 - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: beschichtete ofenfeste Pfanne (20–24 cm Ø)

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Polenta und Kurkuma in eine Rührschüssel geben. Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe, Milch, ½ TL Salz und Pfeffer zum Mehl geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und in einem Durchschlag abtropfen lassen. Bacon in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in grobe Stücke brechen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in 5 mm breite Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

3. Für die Vinaigrette Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Essig mit 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verrühren. 50 g Bohnen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit Zwiebeln und Petersilie unter die Vinaigrette heben.

4. Für den Pfannkuchenteig Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, nach und nach unter den Teig heben.

5. 2 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. ¼ des Teigs in die Pfanne gießen, ¼ der Bohnen und ¼ der Apfelstücke darauf verteilen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen mithilfe eines großen Topfdeckels wenden und 2–3 Minuten fertig backen. Pfannkuchen auf einen flachen Teller gleiten lassen, mit dem Teller bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. Auf diese Weise 3 weitere Pfannkuchen backen.

6. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Pfannkuchen mit Garnelen anrichten, Vinaigrette darauf verteilen. Pfannkuchen mit Bacon, abgezupfter Gartenkresse und etwas Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 34 g E, 48 g F, 65 g KH = 848 kcal (3553 kJ)



Foto Seite 53

Milchreis-Apfel-Pfannkuchen

* EINFACH

Für 4 Portionen (8 Stück)

PFANNKUCHEN

- 300 ml Milch
- Salz
- 60 g Milchreis
- 2 Eier (Kl. M)
- 20 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Butter • 2 EL Zucker
- ½ TL gemahlener Zimt
- 150 g Schmand

KOMPOTT

- 300 g TK-Beeren (z.B. Brom-, Him-, Heidel- und Johannisbeeren)
- 50 g Zucker

1. Für die Pfannkuchen Milch, 1 Prise Salz und Milchreis in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten garen.

2. Für das Kompott inzwischen Beeren und Zucker in einem Topf aufkochen, 1 Minute unter Rühren kochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Für die Pfannkuchen Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Lauwarmen Milchreis, Zitronenschale, Mehl und Backpulver untermischen und 10 Minuten quellen lassen.

4. Äpfel waschen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher ausstechen. Äpfel in insgesamt 8 dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.

5. 4 Apfelscheiben herausnehmen. Über die in der Pfanne verbliebenen je 2 EL Pfannkuchenteig geben. 1 Minute goldbraun backen, wenden und 1 weitere Minute backen. Pfannkuchen herausnehmen, warm stellen. Restliche Apfelscheiben ebenso verarbeiten. Zucker und Zimt mischen. Apfelpfannkuchen mit Schmand und Kompott garnieren, mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (à 2 Stück) 11 g E, 17 g F, 81 g KH = 548 kcal (3000 kJ)

Speck-Pancakes mit Kräuterquark

Schön deftig durch eine Speck-Zwiebel-Mischung, schön saftig durch Frischkäse.

Mit dem delikaten Quark gehen diese Küchlein schon fast als Mittagessen durch.

Rezept Seite 60



Pikanter Käse-Schinken-Pfannkuchen

Erst wird der Schinken mit Tomaten angebraten, dann mit Teig bedeckt. Den machen Petersilie und Gruyère besonders würzig. Als Begleitung gibt's Kopfsalat.

Rezept Seite 63





Foto Seite 55

Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Weizenvollkornmehl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 2 Eier (Kl. M)
- 300 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Ricotta
- 250 g gelbe und rote Kirschtomaten
- 40 g Rucola
- 6 dünne Scheiben Serrano-Schinken
- 6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)

- 1.** Für den Pfannkuchenteig Mehl und Kurkuma in eine Rührschüssel geben. Eier trennen und Eiweiße kalt stellen. Eigelbe, Milch, ½ TL Salz und Pfeffer zum Mehl geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Ricotta unterrühren. Teig 10 Minuten quellen lassen.
- 2.** Inzwischen Tomaten putzen, waschen und halbieren. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Schinken quer in 2–3 cm breite Streifen schneiden.
- 3.** Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und mit einem Teigschaber nach und nach unter den Pfannkuchenteig heben.
- 4.** 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne gießen, die Hälfte der Tomaten mit der Schnittfläche nach unten darauf verteilen und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten backen. Den Pfannkuchen mithilfe eines großen Topfdeckels wenden und 2–3 Minuten fertig backen. Pfannkuchen auf einen flachen Teller gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen, bis der zweite Pfannkuchen wie oben beschrieben gebacken ist.
- 5.** Pfannkuchen mit Schinken belegen und den Käse darüberhobeln. Rucola darüber verteilen, mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 40 g E, 58 g F, 60 g KH = 962 kcal (4026 kJ)

Foto Seite 56

Dinkel-Joghurt-Pancakes

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 30 g Butter
- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- ¼ TL Natron
- 1 Msp. Hirschhornsalz
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 100 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 70 g Zucker
- 4 EL Butterschmalz

- 1.** Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mehl, Natron und Hirschhornsalz mischen. Joghurt und Milch verrühren. Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 5–6 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Erst die Mehl-, dann die Joghurtmischung unter die Eimasse heben. Abgekühlte Butter unterrühren.
- 2.** 1 EL Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel 4 Portionen Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen. Wenden und 2 Minuten fertig backen. Pancakes im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen.
- 3.** Pfanne auswischen. Restlichen Teig im restlichen Butterschmalz wie oben backen, sodass insgesamt 16 Pancakes entstehen. Nach Belieben mit Ahornsirup, Früchten oder Konfitüre servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 10 g E, 21 g F, 47 g KH = 430 kcal (1804 kJ)

„Es gibt verschiedene Sorten von Ahornsirup. Je dunkler, desto kräftiger.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 58

Speck-Pancakes mit Kräuterquark

* EINFACH, SCHNELL

Für 3–4 Portionen

- PANCAKES**
- 125 g geräucherter Bauchspeck (am Stück)
 - 1 Zwiebel (80 g)
 - 5 Stiele glatte Petersilie
 - 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 250 g Mehl
 - 1 Pk. Backpulver
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 50 g Frischkäse
 - 250 ml Milch
 - Salz • Pfeffer
 - 4 EL Butter (40 g)

KRÄUTERQUARK

- 1 Bio-Zitrone
- 3 Stiele Dill
- 3 Stiele Kerbel
- 5 Stiele Schnittlauch
- 100 g Magerquark
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund Rucola (50 g)
- 2 EL Leinöl

- 1.** Für die Pancakes Speck in ca. 5 mm breite Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Petersilie untermischen, beiseite abkühlen lassen.

- 2.** Mehl und Backpulver mischen. Eier, Frischkäse und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und zum glatten Teig verrühren. Die Hälfte der Speck-Zwiebel-Mischung unter den Teig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

- 3.** Für den Kräuterquark Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben, Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Dillspitzen und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einige Kräuter beiseitelegen. Restliche Kräuterblätter fein schneiden, mit Zitronenschale und Zitronensaft zum Magerquark geben und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Je Pancake ½ EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 4–5 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten

Bananen-Pancakes

Ein Teig aus Haferflocken, zerdrückter Banane und Ei – ganz ohne Mehl, dafür mit einem Hauch von Zimt. On top locken karamellisierte Walnüsse.

Besser kann man kaum in den Tag starten.

Rezept Seite 63



Möhrenpfannkuchen mit Spitzkohlsalat

So essen auch Kinder gern Gemüse: gut versteckt in luftigem Pfannkuchenteig und geschmückt mit gerösteten Haselnüssen. Den feurigen Krautsalat lieben besonders die Großen.

Rezept rechts



goldbraun backen. Aus restlichem Teig mit restlicher Butter insgesamt ca. 8 Pancakes backen und diese zwischen 2 Tellern im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen.

5. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern. In einer Schüssel mit Leinöl mischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Pancakes mit Rucola schichtweise auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Speck-Zwiebel-Mischung und restliche Kräuter darüber verteilen. Mit Kräuterquark servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 22 g E, 36 g F, 50 g KH = 630 kcal (2642 kJ)



Foto Seite 59

Pikanter Käse-Schinken-Pfannkuchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Butter
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Eier (Kl. M)
- 150 ml Milch
- 100 g Mehl
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- Salz • Pfeffer
- 1 kleiner grüner Kopfsalat
- 2 EL Öl
- 2 EL Weißweinessig
- ½ TL Senf
- Zucker
- 60 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- 50 g Gruyère
- 1 Tomate

1. Butter in einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) zerlassen, leicht abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eier, Milch, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Butter und Petersilie einröhren (Pfanne nicht säubern) und den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Kopfsalat putzen, Blätter grob zerplücken, waschen und trocken schleudern. Öl, Essig und Senf zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schinken in Stücke schneiden, Käse grob reiben. Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

3. Die Hälfte von Tomaten und Schinken in der heißen Pfanne kurz anbraten. Die Hälfte des Teigs daraufgießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Minuten stocken lassen. Pfannkuchen auf einen Teller stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen und mit 25 g Käse bestreuen, zugedeckt weitere Minuten stocken lassen. Pfannkuchen zusammenklappen, auf einem Teller im Backofen bei 80 Grad warm stellen. Für den 2. Pfannkuchen restliche Zutaten ebenso verarbeiten. Salat und Vinaigrette mischen und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 39 g F, 47 g KH = 673 kcal (2819 kJ)



Foto Seite 61

Bananen-Pancakes

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 sehr reife Banane
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g blütenzarte Haferflocken
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- ½–1 TL gemahlener Zimt
- Salz
- 2 EL Walnusskerne
- 4 EL Ahornsirup
- 2 TL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

1. Banane in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken. Eier unterrühren. Haferflocken, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz kräftig unterrühren. Teig 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Walnüsse grob hacken. 2 EL Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen, Nüsse darin kurz karamellisieren, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel 3–4 kleine Teigportionen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun backen. Fertige Pancakes zwischen 2 Tellern im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) warm stellen. Restlichen Teig wie oben verarbeiten.

4. Pancakes mit Walnüssen und restlichem Ahornsirup (2 EL) anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 20 g F, 44 g KH = 419 kcal (1756 kJ)



Foto links

Möhrenpfannkuchen mit Spitzkohlsalat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
 - 100 g Mehl • 150 ml Milch
 - Salz • Pfeffer
 - ½ Spitzkohl (300 g)
 - 1 rote Pfefferschote
 - 1 grüne Pfefferschote
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - 2–3 EL Zitronensaft
 - 2 TL Akazienhonig
 - 4 EL Distelöl • 300 g Möhren
 - 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 10 g Butter
 - 2 EL Haselnusskerne (geröstet; gehackt)
- Außerdem: beschichtete ofenfeste Pfanne (20–24 cm Ø)

1. Für den Pfannkuchenteig Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Mehl mit Milch, .

2. Für den Salat Spitzkohl putzen, waschen, längs halbieren. Strunk entfernen. Spitzkohl quer in dünne Streifen schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Abgezupfte Petersilienblätter fein schneiden. Alles in eine große Schale geben. Für das Dressing Zitronensaft, Honig, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Distelöl unterrühren. Dressing und Spitzkohl mischen.

3. Für die Pfannkuchen Möhren schälen und auf dem Gemüsehobel in feine Stifte hobeln. ¼ davon unter den Teig heben. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Pfannkuchenteig heben.

4. Neutrales Öl und Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Restliche Möhren darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Teig darübergießen, 2 Minuten stocken lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten backen.

5. Pfannkuchen auf einen großen Topfdeckel stürzen, zurück in die Pfanne gleiten lassen. Etwas Salat darauf verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und mit restlichem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 50 g F, 57 g KH = 802 kcal (3356 kJ)

GETRÄNKE

Frühstück ohne Kaffee oder Tee? Undenkbar!
Andererseits hätten wir da ein paar Ideen, wie Sie den
Start in den Tag ein wenig aufpeppen können. Probieren
Sie doch mal Gewürz-Schokolade oder Chai Latte



Ein Hauch Kardamom ist nicht unbedingt Vietnam-typisch, schmeckt im Kaffee dafür großartig

Rezept: Achim Ellmer; Foodstyling: Raik Holst; Foto: Christian Lohfink; Styling: Anka Rehbock

Vietnamesischer Eierkaffee

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Tassen

- 6 Eigelb (Kl. M)
- 90 g gesüßte, dicke Kondensmilch (z.B. von Longevity; Asia-Laden; ersatzweise Milchmädchen)
- 6 El Milch
- 2–3 El Zucker
- 5 Kardamomkapseln
- 600 ml frisch aufgebrühter starker vietnamesischer Filterkaffee (z.B. von Trung Nguyen; Asia-Laden; ersatzweise normaler starker Filterkaffee)

1. Eigelbe mit Kondensmilch, Milch und Zucker in einem Schlagkessel verrühren. Mit dem Schneebesen im heißen bis kochenden Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Anschließend Creme in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) weitere 5 Minuten aufschlagen.

2. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und im Mörser sehr fein zerstoßen.

3. Tassen oder Gläser zur Hälfte mit der Eiercreme füllen. Mit heißem Kaffee auffüllen, dabei nicht umrühren (der Kaffee setzt sich unten ab, der Eierschaum steigt nach oben). Mit Kardamom bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO TASSE 4 g E, 8 g F, 15 g KH = 151 kcal (636 kJ)



Fruchtig, spritzig und herrlich cremig: Der gelbe Smoothie sichert Ihnen zuverlässig einen Gute-Laune-Start

Mango-Smoothie

* EINFACH

Für 1 Liter (4 Gläser à 250 ml Inhalt)

- 2 reife Mangos (à 400 g)
- 1 reife Banane
- 50 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 150 g Vollmilchjoghurt
- 30 g flüssiger Honig
- 150 g Eiswürfel (ersatzweise eiskaltes Wasser)

1. Mangos schälen und das Fruchtfleisch jeweils vom Stein schneiden. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides mit Zitronen- und Orangensaft, Joghurt, Honig und Eiswürfeln im Küchenmixer auf der höchsten Stufe sehr fein pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO GLAS 3 g E, 2 g F, 32 g KH = 174 kcal (726 kJ)

Ancho-Chili punktet mit milder Schärfe und feinen Rauchnoten. Zimt liefert dezente Süße, und Zimtstangen ersetzen geschmackvoll die Löffel

Gewürz-Schokolade

* EINFACH

Für 3–4 Tassen

- 120 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
- 1 TL gemahlener Ancho-Chili (z. B. über www.azafran.de)
- ½ TL gemahlener Zimt
- Salz
- 700 ml Milch
- 1 EL Muscovado-Zucker

1. Schokolade grob hacken und in einem Schlagkessel im heißen Wasserbad schmelzen. Chili, Zimt und 1 Prise Salz zugeben und gut verrühren. Inzwischen Milch erhitzen (nicht kochen).

2. Flüssige Schokolade in die heiße Milch gießen und sofort mit dem Schneebesen verrühren. Muscovado-Zucker zur heißen Schokolade geben und verrühren. Schokolade mit dem Stabmixer kurz aufmixen, auf Gläser oder Tassen verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO TASSE (bei 4) 7 g E, 13 g F, 23 g KH = 295 kcal (1237 kJ)

Nelke, Zimt, Kardamom und Sternanis mit Schwarztee mischen und in eine Vorratsdose füllen. Morgens den Mix aufbrühen und mit aufgeschäumter Milch topfen – entspannter kann der Tag nun wirklich nicht beginnen



Masala-Chai-Mischung

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 320 g (ca. 50 Portionen)

- 5 TL schwarze Pfefferkörner
- 10 kleine Zimtstangen
- 5 El Kardamom
- 5 TL Gewürznelken
- 5 Sternanis
- 5 El Fenchelsamen
- 80 g Schwarztee (z.B. Earl Grey)

1. Pfefferkörner, Zimtstangen, Kardamom, Nelken, Sternanis und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten hellbraun rösten. Gewürze im Mörser grob zerstoßen. Abkühlen lassen. Anschließend die Gewürze mit Schwarztee mischen und in Teedosen aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

Chai Latte

Für 1 Tasse Masala Chai Latte
150 ml Wasser aufkochen. 1 El
Masala-Chai-Mischung (siehe
Rezept oben) in ein Teesieb geben.
Teesieb in eine Teetasse (250 ml
Inhalt) hängen und mit dem heißen
Wasser aufbrühen. Nach Belieben
1 Scheibe frischen Ingwer zugeben
und Tee 5 Minuten ziehen lassen.
Inzwischen 100 ml Milch erwärmen,
aufschäumen und in den
Tee gießen. Mit Honig süßen und
mit 1 Prise gemahlenem Zimt
bestreut genießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO TASSE 3 g E, 3 g F, 8 g KH =
80 kcal (336 kJ)



Für die frische Sensation bedarf es
guter „Pressearbeit“ – und je zwei
Kilo Orangen und Granatäpfel.
Auspressen, mixen und genießen

Orangen- Granatapfel-Saft

* EINFACH, SCHNELL

Für 1,5 Liter

- 2 kg Saftorangen
- 2 kg Granatäpfel

1. Orangen und Granatäpfel
halbieren und getrennt auf einer
Orangenpresse auspressen. Die
Säfte bis zum Servieren kalt
stellen. Im Glas $\frac{2}{3}$ Orangensaft und
 $\frac{1}{3}$ Granatapfelsaft mischen und
servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
PRO 100 ML 0 g E, 0 g F, 10 g KH =
49 kcal (209 kJ)

Avocado, Spinat und Banane – mit diesem Trio tanken Sie jede Menge Vitamine. Trauben und Banane süßen den Smoothie: grün, gesund, köstlich!

Vegan

Grüner Frühstücks-Smoothie

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 80 g Babyleaf-Spinat
- 15 g weiße Chia-Samen
- 1 reife Banane
- 1 reife Avocado
- 80 g kernlose grüne Weintrauben
- 400 ml stilles Mineralwasser (kalt)
- Limettensaft nach Belieben

1. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit Chia-Samen und geschälter Banane in einen Küchenmixer geben.

2. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale herausheben und in den Küchenmixer geben.

3. Trauben von den Stielen abzupfen, mit Mineralwasser zur Avocado geben und pürieren. Smoothie nach Belieben mit Limettensaft abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 13 g F, 19 g KH = 233 kcal (974 kJ)



Die Johannisbeere bringt eine knackige Säure ins Spiel, die von Grenadine und Agavendicksaft perfekt ausbalanciert wird

Johannisbeer-Limetten-Eistee

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 12 Gläser (à 200 ml)

- 15 g schwarze Teeblätter (z.B. Ratnapura; z. B. über www.edeltee.de)
- 50 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 800 g Rote Johannisbeeren
- 80 ml Grenadinesirup (z.B. von Monin)
- 150 g Agavendicksaft
- 4 Bio-Limetten
- 10 Stiele Zitronenmelisse
- 3 El Rotweinessig • 2 Sternanis

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. 600 g Johannisbeeren waschen und am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen. Johannisbeeren mit Grenadinesirup und Agavendicksaft in den Küchenmixer geben und fein pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen.

3. Limetten heiß waschen, trocken reiben. 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.

4. Tee, Johannisbeerpüree, Limettscheiben, 6 Stiele Zitronenmelisse, Essig und Sternanis in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen und ziehen lassen.

5. Zum Servieren restliche Limetten (2) in dünne Scheiben schneiden. Restliche Johannisbeeren (200 g) waschen und verlesen. Eistee kurz aufrühren und mit Johannisbeeren, Limettscheiben und restlicher Zitronenmelisse (4 Stiele) auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden

PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 101 kcal (425 kJ)



AUFS BROT

Wer sich am frühen Morgen viel Aroma und wenig Arbeit wünscht, liegt bei unseren süßen und herzhaften Aufstrichen genau richtig. Ob Schinkencreme, Limetten-Spargel-Butter oder Erdnusscreme – sie alle lassen sich gut vorbereiten und verwandeln jede Brotscheibe in eine Delikatesse

Bitterorangenmarmelade

Kristallzucker und das fruchteigene Pektin lassen die Marmelade gellen.

Wenn man ihr Zeit gibt und präzise arbeitet, ist das Ergebnis umwerfend!

Rezept Seite 80



Vegan



Schinkencreme

Herhaft frisch aufgelegt:
mit Paprika, Schnittlauch und
feinen Kochschinkenwürfeln.

Rezept Seite 80

Fleischsalat

Noch besser als vom Metzger Ihres
Vertrauens: Kresse und Sellerie verleihen
dem Klassiker eine würzige Frische.
Rezept Seite 80





Bringt Biss aufs Brot:
In der fruchtigen
Konfitüre überraschen
gehackte Walnüsse.
Ahornsirup liefert eine
herbe Süße

Brombeerkonfitüre mit Walnüssen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Gläser (à 400 ml Inhalt)

- 1 kg Brombeeren
 - 100 g Walnusskerne
 - 150 g Ahornsirup
 - 4 feine Streifen Schale einer Bio-Orange
 - 500 g Gelierzucker (2:1)
- Außerdem: 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 400 ml Inhalt)

1. Brombeeren verlesen und je nach Größe halbieren. 950 g Beeren in einen Topf geben. Walnusskerne hacken und mit Ahornsirup, Orangenschale und Gelierzucker in einen Topf geben. Gut mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Die Beeren zum Kochen bringen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen. Schaum abschöpfen und Orangenschale entfernen. Konfitüre in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen. Gläser verschließen, 10 Minuten auf den Deckel stellen, dann umdrehen und auskühlen lassen. Die Konfitüre ist etwa 1 Jahr haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO EL 0 g E, 1 g F, 12 g KH =
65 kcal (275 kJ)



Birnen-Ingwer-Konfitüre

Lieblich-süß, zitronig-frisch: Birne und Ingwer ergänzen einander mit zarter Fruchtigkeit und feiner Schärfe.

Rezept Seite 83

Mettstulle

Unsere tough belegte Stulle gibt Kraft und hält vor. Die beißt nicht, die lässt's knacken.

Mit Meerrettich und frischen Kräutern.

Rezept Seite 83





Limettenschale verleiht
der Butter mit grünen
Spargelstückchen
eine angenehme Frische

Spargel-Limetten- Butter

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 420 g

- 250 g grüner Spargel
- 250 g Butter (zimmerwarm)
- 3 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 gehäufter TL Fleur de sel

1. Spargel putzen, unteres Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Stangen waschen, sorgfältig mit Küchenpapier trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Hälften der Länge nach halbieren oder dritteln und quer in kleine Stücke schneiden.

2. Butter in Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Limettenschale und etwas Piment d'Espelette zugeben und mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten weißlich aufschlagen. Fleur de sel kurz unterrühren.

3. Spargel mit einem Silikonspatel untermischen. Spargel-Limetten-Butter in ein Töpfchen füllen und abgedeckt mindestens 8 Stunden kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus
Kühlzeit mindestens 8 Stunden
PRO EL 0 g E, 12 g F, 0 g KH =
110 kcal (456 kJ)

Tipp Luftdicht verpackt hält sich die Spargel-Limetten-Butter im Kühlschrank eine Woche.



Foto Seite 72

Bitterorangenmarmelade

* * MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT, VEGAN

Für 11 Gläser (à 230 ml Inhalt)

- 1 kg Bio-Bitterorangen (Pomeranzen; beim Obsthändler vorbestellen; oder z. B. über www.fetasoller.com)
 - 2 kg Bio-Kristallzucker
 - 100 ml Bio-Zitronensaft
- Außerdem: Mulltuch, Küchenthermometer, 11 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 230 ml Inhalt), Küchengarn

1. Am Vortag Orangen waschen, trocken reiben, halbieren. Aus den Orangen den Saft auspressen. Den Saft durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, ausgepresste Schalen beiseitelegen.

2. Aus dem Inneren der Schalen mit einem scharfkantigen Löffel Fruchtfleisch und Trennhäute herauskratzen, in eine zweite Schüssel geben und mit 700 ml kaltem Wasser bedecken. Ausgekratzte Orangenschalen halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und zum gesiebten Saft in die Schüssel geben, ebenfalls 700 ml kaltes Wasser zugießen. Beide Schüsseln abgedeckt mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3. Am Tag danach Orangenschalenstreifen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben. Orangenfruchtfleisch aus der zweiten Schüssel in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, mit den Händen gut ausdrücken. Flüssigkeit dabei auffangen und zu den Schalenstreifen in den Topf geben. Ausgedrücktes Fruchtfleisch in ein Mulltuch geben, mit Küchengarn gut verschließen und ebenfalls in den Topf geben. Topfinhalt aufkochen und mindestens 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Schalen weich sind. Dabei darauf achten, dass das Mulltuch nicht am Topfboden aufliegt, weil es so anbrennen könnte (siehe Tipp).

4. Wenn die Orangenschalen weich sind, Topf vom Herd nehmen. Mulltuch entnehmen, im Sieb abtropfen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Orangenschalen in ein Sieb gießen, dabei den Sud in einer Schüssel auffangen. Mulltuch mit den Händen gut auspressen, austretenden Sud dabei auffangen (sehr pektinhaltig, wichtig für späteren Gelievorgang!) und zum zuvor aufgefangenen Sud in der Schüssel geben (es

müssen 2 l sein; fehlende Flüssigkeit mit Wasser auffüllen). Gut durchrühren.

5. Sud in Topf gießen, Orangenschalen wieder zugeben, aufkochen. Zucker und Zitronensaft zugeben und bei mittlerer Hitze auf 105 Grad erhitzen (dauert ca. 1 Stunde; Temperatur regelmäßig mit dem Thermometer überprüfen). Den dabei entstehenden Schaum abschäumen, damit die Marmelade nicht trüb wird.

6. Marmelade bei 105 Grad Temperatur vom Herd nehmen, 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Schalen verteilen. Heiße Marmelade mit einem sauberen Kochlöffel durchrühren und in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen. Fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann umdrehen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3:30 Stunden plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden
PRO EL 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 84 kcal (352 kJ)

Tipp Das zugebundene Mulltuch z. B. mit den Garnenden am Topfhenkel festknoten, damit es nicht am Topfboden aufliegt.

Info Die Bitterorangenmarmelade schmeckt auch sehr gut zu frischen Scones mit Clotted Cream. Ungeöffnet ist die Marmelade 6–8 Wochen haltbar.

Tipp Wer es noch etwas herzhafter mag, verwendet geräucherten Kochschinken. Außerdem ist der Aufstrich eine prima Möglichkeit, Schinkenreste zu verwerten.



Foto Seite 75

Fleischsalat

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 120 g Knollensellerie
- Salz
- 300 g Fleischwurst
- 200 g dicke Gewürzgurken
- 150 g Mayonnaise
- 100 g Salatcreme (z. B. Miracel Whip)
- 4 El Gurkensud (von Gewürzgurken)
- 40 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Beet Gartenkresse

1. Sellerie putzen, waschen, schälen. Erst in 3–4 mm dünne Scheiben, dann in 2 cm lange Streifen schneiden. In kochendes Salzwasser geben, 1-mal aufkochen. Sellerie in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Fleischwurst und Gurken in ca. 5 mm dünne, gleich große Streifen schneiden.

2. Mayonnaise mit Salatcreme, Gurkensud, Joghurt und etwas Salz glatt rühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sellerie, Gurken, Fleischwurst, Petersilie und die Hälfte des Schnittlauchs mit der Mayonnaise-Creme verrühren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

3. Kresse vom Beet schneiden und mit dem restlichen Schnittlauch über den Fleischsalat streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde
PRO PORTION 12 g E, 58 g F, 8 g KH = 621 kcal (2598 kJ)



Foto Seite 74

Schinkencreme

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Glas (400 ml Inhalt)

- 150 g gekochter Schinken (in Scheiben; siehe Tipp)
 - ¼ Bund Schnittlauch
 - 200 g Doppelrahmfrischkäse
 - 150 g Schmand
 - Salz
 - Pfeffer
 - ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 - 1–2 TL Zitronensaft
- Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (400 ml Inhalt)

1. Schinken fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides in einer Schüssel mit Frischkäse, Schmand, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronensaft gut verrühren. In ein sterilisiertes Twist-off-Glas füllen, kalt lagern. Hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO EL 3 g E, 5 g F, 0 g KH = 61 kcal (257 kJ)



Schwarze-Johannisbeer-Gelee mit Minze

Ein Gelee aus Schwarzen Johannisbeeren macht glücklich! Auf Brot oder auf Joghurt, getoppt mit knusprigen Keksbröseln.

Rezept Seite 83



Erdnusscreme

Der Klassiker gelingt mit nur vier Zutaten und beweist einmal mehr: Selbst gemacht schmeckt besser! Mit einem fruchtigen Partner wie hier Erdbeer Konfitüre kommen neue Geschmacksnoten hinzu.

Rezept rechts





Foto Seite 77

Birnen- Ingwer- Konfitüre

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Gläser (à 220g Inhalt)

- 1,2 kg reife Birnen
 - 100 ml Zitronensaft
 - 500 g Gelierzucker (2:1)
 - 30 g frischer Ingwer
 - 100 g kandierter Ingwer
 - 3 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: 6 sterilisierte Twist-off-Gläser

1. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft in einem großen Topf mischen. Gelierzucker untermischen.

2. Frischen Ingwer dünn schälen, grob schneiden, im Blitzhacker fein zerkleinern und mit den Birnen mischen. Kandierte Ingwer ebenso zerkleinern und untermischen. Abgedeckt 1–2 Stunden Saft ziehen lassen.

3. Zitronenschale untermischen und die Konfitüre unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Nach Belieben mit einem Schneidstab anpürieren. Konfitüre erneut aufkochen und bei starker Hitze 4 Minuten kochen. Topf von der Kochstelle nehmen, Konfitüre abschäumen, sofort randvoll in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann umdrehen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus
Ziehzeit 2 Stunden

PRO TL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 22 kcal (93 kJ)

Tipp Ungeöffnet 1 Jahr haltbar, geöffnete Gläser kalt stellen und zügig verbrauchen.

Foto Seite 78

Mettstulle

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Scheiben Bauernbrot (à 80 g; 1,5 cm dicke Scheiben)
- 100 g Gewürzgurken
- 100 g eingelegte Rote Bete in Scheiben (Glas; z.B. von Kühne)
- 1 kleiner säuerlicher Bio-Apfel (150 g; z.B. Boskop oder Elstar)
- Salz

Pfeffer

- 2–3 Stiele krause Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 500 g Mett
- 20 g Meerrettichwurzel

1. Brotscheiben unterm vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad von beiden Seiten hellbraun und knusprig rösten. Abkühlen lassen.

2. Für das Gurken-Apfel-Häckerle abgetropfte Gurken und Rote Bete in ca. 5 mm feine Würfel schneiden und in ein Schälchen geben. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfel fein würfeln und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie und Dill mit den Stielen fein schneiden und zugeben.

3. Brotscheiben mit Mett bestreichen und das Häckerle darauf verteilen. Meerrettichwurzel schälen und anschließend fein gerieben darüberstreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 28 g F, 44 g KH = 574 kcal (2405 kJ)



Foto Seite 81

Schwarze- Johannis- beeren-Gelee mit Minze

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Gläser (à 200 ml)

- 2 kg Schwarze Johannisbeeren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 1 Pk. Zitronensäure (z.B. von Dr. Oetker)
- 6 kleine Stiele Minze (z.B. Karoo-Minze)

Außerdem: Passiertuch (ersatzweise Mulltuch), Topf mit passendem Siebeinsatz (ersatzweise großes Sieb), 6 kleine sterilisierte Twist-off-Gläser (à 200 ml Inhalt)

1. Johannisbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Beeren mit 300 ml Wasser in einem großen Topf langsam aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Masse 30 Minuten ziehen lassen.

2. Siebeinsatz mit einem feuchten Passiertuch (ersatzweise Mulltuch) auslegen und auf einen passenden Topf setzen. Beerenmasse in das Tuch geben, die Tuchzipfel darüber zusammendrehen. Saft mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) abtropfen lassen. (Dafür am besten das Tuch wie ein Säckchen über dem

Siebeinsatz aufhängen.) Fruchtreste im Tuch leicht auspressen.

3. 900 ml Johannisbeersaft abmessen (siehe Tipp), mit Gelierzucker und Zitronensäure in einem Topf verrühren. Unter Rühren langsam aufkochen und 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Aufsteigenden Schaum und Trübstoffe gelegentlich mit einer Schaumkelle von der Oberfläche abschöpfen.

4. Je 1 Stiel Minze in 6 kleine sterilisierte Twist-off-Gläser geben, mit dem kochend heißen Gelee bis knapp unter den Rand auffüllen, verschließen und abkühlen lassen. Es hält sich kühl und dunkel gelagert ca. 3 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abtropfzeit mindestens 5 Stunden

PRO TL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 21 kcal (90 kJ)

Tipp Restlichen Saft nach Geschmack süßen und z.B. für Limonade, rote Grütze oder Bowle verwenden. Oder den Saft in Eiswürfelbehälter geben, einfrieren und mit Sekt aufgießen.



Foto links

Erdnuss- creme

* EINFACH, VEGETARISCH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Glas (300 ml Inhalt)

- 400 g Erdnusskerne (ohne Schale)
 - 1–2 EL Honig
 - Salz
 - 6–8 EL Erdnussöl (ersatzweise neutrales Öl; z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas (300 ml Inhalt)

1. Erdnüsse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 8–10 Minuten rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde).

2. Erdnüsse im Blitzhacker (der in der Küchenmaschine) 5–7 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Honig, 1 Prise Salz und Öl einrühren. In ein gut verschließbares Glas füllen. Die Creme hält sich im Kühlschrank ca. 6 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus
Abkühlzeit ca. 1 Stunde

PRO TL 2 g E, 5 g F, 1 g KH = 62 kcal (259 kJ)

Buffet-
Idee
Nr. 2

BRUNCH

MIT CRÊPES-TORTE UND KALBSRAGOUT

Die kulinarische Mischung aus Frühstück und Mittagessen ist die wohl schönste Art, zusammen mit Freunden den Tag zu verbringen. Und damit es stressfrei zugeht, lassen sich viele Rezepte unkompliziert im Voraus zubereiten

Soleier

Was heißt hier von gestern! Nach einem Bad in würziger Lake setzen sich diese erprobten Ensemble-Mitglieder auf Röstbrot mit Senf-Mayonnaise keck in Szene.

Rezept Seite 88

Crêpes-Torte mit Eierlikörcreme

Rezept Seite 95



Radieschen- Brunnenkresse-Quark

Rezept Seite 93



Zitronenkuchen

Rezept Seite 95



Herzhafte Hefeknoten mit Fenchelbutter

Rezept Seite 93

Overnight Oats

Rezept Seite 95



Eiersalat-Brote mit Garnelen

Rezept Seite 88

Buttermilch-Gemüse-Terrine

Formvollendet präsentiert die etwas unterkühlte Schönheit ihre Vorzüge, zu denen auch ein frisches Auftreten und die sorgfältige Vorbereitung gehören.

Rezept Seite 88

Eiersalat-Brote mit Garnelen

Mit aufsehenerregenden Accessoires sorgen die kleinen Teamplayer für größtmögliche Aufmerksamkeit.
Rezept Seite 88



Rösti mit Räucherforelle

Flach kann man das Spiel dieses Kartoffelhelden nun wirklich nicht nennen. Eher gekonnt untertrieben.
Rezept Seite 93

Herzhafte Hefeknoten mit Fenchelbutter

In süßen Rollen hat man diese verwinkelten Charaktere ja schon oft gesehen. Hier überraschen sie mal in pikanter Aufmachung.

Rezept Seite 93



Radieschen-Brunnenkresse-Quark

Ein Routinier wie er kann sich überall sehen lassen. Das ist auch kein Wunder, denn er erfindet sich immer wieder neu.

Rezept Seite 93





Foto Seite 84

Soleier

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 12 Eier (KI. M)
 - 280 g weiße Zwiebeln
 - 200 ml Weißweinessig
 - 70 g Zucker
 - Salz
 - 3 El helle Senfkörner
 - 4 Zimtstangen (à 6 cm Länge)
 - 2 Muskatblüten (Macis)
 - 4 Lorbeerblätter
 - 2 El schwarze Pfefferkörner
 - 50 g Mayonnaise
 - 1–2 TL Zitronensaft
 - 2–3 El Joghurt (3,5% Fett)
 - 2 TL grober Senf
 - 1 Spritzer Worcestershiresauce
 - Pfeffer
 - 6 große Scheiben Bauernbrot
- Außerdem: 1 Einmachglas (1,5 l Inhalt; z.B. von Weck)

1. Am Vortag Eier in kochendem Wasser in 10–12 Minuten hart kochen, abschrecken und noch warm pellen. Wasser erneut aufkochen, Zwiebeln achteln und darin 1 Minute garen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Eier und Zwiebeln in ein Einmachglas schichten.

2. In einem Topf 350 ml Wasser, Essig, Zucker, 1 TL Salz, Senfkörner, Zimt, Macis, Lorbeer und Pfeffer kurz aufkochen. Kochend heißen Sud über Eier und Zwiebeln im Einmachglas gießen und das Glas verschließen. Abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach Mayonnaise mit Zitronensaft, Joghurt, Senf und Worcestershiresauce verrühren, salzen und pfeffern. Brotscheiben quer halbieren, in einer Pfanne (oder unter dem heißen Backofen-grill) goldbraun rösten, abkühlen lassen. Mit etwas Senf-Mayonnaise bestreichen. Eier in Spalten schneiden, auf dem Brot verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus
Marinierzeit über Nacht

PRO STÜCK 10 g E, 9 g F, 15 g KH =
190 kcal (793 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vortag Eier einlegen. 2 Stunden vorher Senf-Mayonnaise anrühren, abgedeckt kalt stellen. Kurz vorher Brote rösten und belegen.



Foto Seite 85

Buttermilch-Gemüse-Terrine

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 80 g Möhren
 - 240 g rote Paprikaschoten
 - 100 g Zucchini
 - 4 El Olivenöl
 - ½ TL Fenchelsaat
 - Salz • Pfeffer
 - 1 TL Harissa-Paste (nordafrikanische Würzpasta)
 - 12 Blatt weiße Gelatine
 - 250 ml Buttermilch
 - 1 El Honig
 - 250 g Magerquark
 - 150 g Ziegenfrischkäserolle
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 2 El trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
 - 1 Eiweiß (KI. M)
 - 100 ml Schlagsahne
 - 20 g Frisée-Salat (das Helle)
 - 4 Radieschen
 - 1–2 El Olivenöl
- Außerdem: 1 Terrinenform (1,2 l Inhalt)

1. Am Vortag Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Fenchelsaat darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2 Minuten braten. Paprika zugeben und weitere 2 Minuten braten. Zucchini zugeben, Gemüse 1 Minute weiterbraten, salzen und pfeffern. Harissa unterrühren und bei milder Hitze 1 Minute mitbraten. Gemüse beiseitestellen und auskühlen lassen.

2. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch, Honig, Quark und Ziegenkäse in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

3. Wermut in einem kleinen Topf erhitzen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Mischung rasch mit dem Schneebesen in die Käsecreme rühren, das Gemüse mit dem Teigschaber untermischen. Masse 15 Minuten kalt stellen, bis sie leicht zu gelieren beginnt.

4. Inzwischen Eiweiß und Sahne getrennt voneinander steif schlagen. Terrinenform so mit Frischhaltefolie auslegen, dass sie seitlich überhängt.

5. Sobald die Masse leicht gelernt ist, erst Sahne, dann Eiweiß mit dem Teigschaber vorsichtig unterheben. Masse in die Form füllen und kalt stellen. Sobald sie fest geworden ist, mit der überhängenden Klarsichtfolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

6. Am Tag danach kurz vor dem Servieren Frisée-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen und klein schneiden. Frisée und Radieschen vorsichtig mit dem restlichen Öl (2 EL) mischen und mit Salz würzen. Terrine auf eine Platte stürzen, die Folie entfernen. Terrine in fingerdicke Scheiben schneiden und mit dem Salat garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus

Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION (bei 8) 13 g E, 14 g F, 4 g KH =
200 kcal (851 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vortag Terrine zubereiten (ohne Schritt 5). Kurz vorher Terrine stürzen, portionieren und garnieren.



Foto Seite 86

Eiersalat-Brote mit Garnelen

* EINFACH, SCHNELL

Für 8 Stück

- 4 Eier (KI. M)
- 8 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
- 1 El Kapern (z.B. Nonpareilles)
- 5 Cornichons • 8–10 Halme Schnittlauch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 El Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz • Pfeffer • 2 El Olivenöl
- 4 Scheiben Dinkel-Weißbrot (ersatzweise Ciabatta)

1. Eier in kochendem Wasser 10 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Garnelen am Rücken entlang vorsichtig einschneiden, entdarmen, abspülen und abtropfen lassen. Garnelen trocken tupfen und abgedeckt kalt stellen.

2. Kapern und Cornichons abtropfen lassen (dabei 1 EL Gurkenwasser auffangen), fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Senf, Gurkenwasser und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cornichons, Kapern und ⅔ vom Schnittlauch unterrühren. Eier pellen, klein würfeln, unter die Joghurtcreme heben.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten, salzen

Kalbsragout

Seine fulminanten Saucenqualitäten machen das rustikale Ausnahmetalent zum Mittelpunkt jeder Matinee. So mancher steht dafür schon am Morgen gern Schlange.

Rezept Seite 94



Kartoffelgratin

Der beliebte Nebendarsteller weiß vor allem durch Anpassungsfähigkeit und innere Wärme zu überzeugen.

Rezept Seite 94



Lauwarmer Gemüsesalat

Mit Unterstützung von Kerbel und Estragon zeigen Nachwuchskünstler, was sie so alles draufhaben. Und das ist eine Menge.

Rezept Seite 94



Crêpes-Torte mit Eierlikörcreme

Weil sie ihre Reize
hemmungslos zur Schau stellt,
wird die üppige Diva stets
mit Beifallsstürmen bedacht.

Rezept Seite 95

Zitronenkuchen

Wenn einer für zufriedene Gesichter beim Publikum sorgt, dann dieser allseits beliebte Altstar – trotz seiner recht säuerlichen Wesensart.

Rezept Seite 95





Overnight Oats

Mit gesundem Aussehen und kernigem Auftreten können auch rührige Kleindarsteller voll überzeugen.
Rezept Seite 95

und pfeffern. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brotscheiben halbieren. Auf jeder Brothälfte 1–2 El Eiersalat verteilen und mit 1 Garnele belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO STÜCK 9 g E, 6 g F, 9 g KH = 131 kcal (550 kJ)

Vorbereitungstipp 4 Stunden vorher Eier kochen, Kapern und Cornichons hacken. 2 Stunden vorher Salat zubereiten. Kurz vorher Garnelen braten, Brote belegen.



Foto Seite 86

Rösti mit Räucherforelle

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Eier (KI. M)
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano) • Salz
- 2 El Butterschmalz
- 150 g Ziegenfrischkäserolle
- 50 ml Milch • Pfeffer
- 2 geräucherte Forellenfilets
- Dillästchen zum Garnieren

1. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Käse fein reiben. Kartoffeln und geriebenen Käse mit dem Ei mischen und mit Salz würzen.

2. Butterschmalz in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse darin verteilen und bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten von der Unterseite knusprig braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von oben 15 Minuten backen. Backofengrill zuschalten und weitere 10 Minuten knusprig backen.

3. Ziegenkäse zerbröckeln, mit der Milch glatt rühren, salzen und pfeffern. Forelle grob zerzupfen. Rösti auf eine Platte gleiten lassen und mit Forelle belegen. Von der Käsemasse kleine Nocken abstechen und darauf verteilen, mit Dill und Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION (bei 8) 10 g E, 9 g F, 16 g KH = 200 kcal (842 kJ)

Vorbereitungstipp 2 Stunden vorher Kartoffeln hobeln und mit Ei und Käse mischen, abgedeckt kalt stellen. 1 Stunde vorher Rösti braten, im Backofen fertig garen und den Belag vorbereiten. Kurz vorher Rösti belegen und garnieren.



Foto Seite 85 und 87

Herzhafte Hefeknoten mit Fenchelbutter

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 20 Stück

HEFETEIG

- 150 ml Milch
- ¼ Tl Zucker
- Salz
- 5 g Trockenhefe
- 280 g Mehl
- 20 ml Olivenöl

FENCHELBUTTER UND TOPPING

- 1 El Fenchelsaat
- 80 g Butter (weich)
- 1 Tl Honig
- Salz
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 El Milch
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

1. Für den Teig Milch mit Zucker und 1 Prise Salz lauwarm erwärmen. Hefe einrühren. Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben, Hefemilch und Olivenöl zufügen. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder den Knethaken des Handrührers) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Inzwischen für die Fenchelbutter Fenchelsaat im Mörser sehr fein mahlen und mit Butter, Honig und ¼ Tl Salz verrühren. Beiseitestellen. Käse fein reiben.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und in 24 gleich große Portionen teilen. Diese mit einem Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Nacheinander zu je 15 cm langen, ovalen Fladen ausrollen. Je 1 Tl Fenchelbutter und 1 Tl geriebenen Käse darauf verteilen. Fladen jeweils von der Längsseite her aufrollen und die Enden miteinander verknoten. Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und weitere 10–15 Minuten gehen lassen.

4. Eigelb und Milch verquirlen, die Knoten mit der Eimilch einpinseln. Mit etwas Pfeffer und restlichem Käse bestreuen. Hefeknoten im vorgeheizten Backofen

bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Hefeknoten aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gehzeit 40–45 Minuten
PRO STÜCK 2 g E, 6 g F, 11 g KH = 110 kcal (460 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vortag Fenchelbutter zubereiten, abgedeckt kalt stellen. 4 Stunden vorher Hefeknoten zubereiten.



Foto Seite 84 und 87

Radieschen-Brunnenkresse-Quark

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 150 g Radieschen
- 20 Stiele Brunnenkresse
- 500 g Quark (20% Fett)
- 2–3 El Leinöl
- Salz
- Pfeffer

1. Radieschen putzen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Brunnenkresse putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

2. Quark mit Leinöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen und Brunnenkresse unterheben, in eine Schale füllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
PRO PORTION 8 g E, 5 g F, 2 g KH = 93 kcal (392 kJ)

Vorbereitungstipp 2 Stunden vorher Quark zubereiten und abgedeckt kalt stellen.

„Wer Quark am liebsten luftig isst, röhrt etwas Mineralwasser unter.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 89

Kalbsragout

* EINFACH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 1 Kalbshaxe (2,4 kg, mit Knochen; beim Metzger vorbestellen)
- 320 g Zwiebeln
- 120 g Möhren
- 320 g Knollensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 5 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 100 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 10–12 kleine Salbeiblätter
- 150 ml Schlagsahne

1. Fleisch vom Knochen schneiden und in grobe Würfel (à ca. 50 g) schneiden, dabei Sehnen und Knorpel entfernen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen und schälen. Knoblauch grob schneiden.

2. 3 El Öl im großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit evtl. entstandenem Fleischsaft in eine Schüssel geben. Restliches Öl (2 El) in den Topf geben. Zwiebeln darin unter Rühren 3 Minuten braten. Paprikapulver und Knoblauch zugeben, 30 Sekunden weiterbraten. Mit Wermut ablöschen, auf $\frac{1}{3}$ einkochen. Fleisch mit Fleischsaft und 250 ml Wasser zugeben, verrühren und zugedeckt bei milder Hitze 2:30 Stunden garen. Nach der Hälfte der Garzeit das Gemüse unterheben.

3. Nach dem Ende der Garzeit Fleisch und Gemüse aus der Sauce heben. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Sauce im Bräter kurz mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. $\frac{2}{3}$ der Salbeiblätter klein schneiden und mit dem Fleisch in die Sauce geben.

4. Sahne halb steif schlagen, Ragout stark erhitzen, Sahne unterheben, mit restlichem Salbei garnieren. Dazu passen Gemüsesalat und Kartoffelgratin (siehe folgende Rezepte).

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus**Garzeit 2:30 Stunden****PRO PORTION (bei 8) 30 g E, 19 g F, 6 g KH = 330 kcal (1386 kJ)**

Vorbereitungstipp Am Vortag Ragout kochen (ohne Schritt 4), abkühlen lassen, kalt stellen. 30 Minuten vorher langsam erhitzen, Sahne und Salbei zugeben.



Foto Seite 89

Lauwarmer Frühlingsgemüsesalat

* EINFACH, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 500 g Möhren
- 500 g Kohlrabi
- 250 g Zuckerschoten
- 250 g TK-Erbsen
- Salz
- 10 Stiele Kerbel
- 6 Stiele Estragon
- 250 ml Gemüsefond
- 4 El Olivenöl

1. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben halbieren und schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen, längs halbieren.
2. Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und beiseitestellen. Kerbel- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.
3. Gemüsefond und 2 El Öl in einem breiten Topf aufkochen. Möhren und Kohlrabi darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 12 Minuten bissfest dünsten. Topf vom Herd nehmen, Zuckerschoten und Erbsen zugeben, aufkochen und mit Salz würzen. Kräuter und restliches Öl (2 El) untermischen. Gemüsesalat auf einer Platte servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION 4 g E, 5 g F, 10 g KH = 116 kcal (488 kJ)**

Vorbereitungstipp 4 Stunden vorher Gemüse und Kräuter schneiden und abgedeckt kalt stellen. Kurz vorher Gemüsesalat fertigstellen.



Foto Seite 89

Kartoffelgratin

* EINFACH, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 1,5 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
 - 150 g Schalotten
 - 30 g Butter plus etwas für die Form
 - Salz
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 400 ml Milch
 - 150 ml Schlagsahne
- Außerdem: Auflaufform (ca. 25 x 30 cm)

1. Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Schalotten fein würfeln.

2. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und unter Rühren 1 Minute dünsten, mit Salz und Muskat würzen. Milch und Sahne zugießen und aufkochen. Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten bei milder Hitze kochen, evtl. nachwürzen.

3. Eine Auflaufform dünn mit Butter einfetten. Rahmkartoffeln darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten goldbraun backen. Gratin aus dem Ofen nehmen. Passt zu Kalbsragout und Gemüsesalat (siehe vorherige Rezepte).

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION (bei 8) 5 g E, 12 g F, 27 g KH = 244 kcal (1025 kJ)**

Vorbereitungstipp 1 Stunde vorher Kartoffeln hobeln und vorgaren.

*„Ragout und
Gratin reichen
für sechs
normal große
Portionen und
zum Brunch
für acht.“*

>>e&t<-Profi-Tipp



Foto Seite 84 und 90

Crêpes-Torte mit Eierlikörcreme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 16 Stücke

CRÊPE-TEIG

- 120 g Butter • 750 ml Milch
- 6 Eier (Kl. M)
- 2–3 El fein abgeriebene Bio-Orangenschale (von ca. 2 Bio-Orangen)
- 1 El Zucker • Salz
- 390 g Mehl
- 2–3 El Öl zum Backen

EIERLIKÖRCREME

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 80 g Speisestärke
- 500 ml Schlagsahne
- 250 ml Eierlikör
- 80 g Zucker • Salz

DEKORATION

- 3 El brauner Zucker
 - 100 g gemischte Beeren (z.B. Him-, Blau-, Brom- und Johannisbeeren)
 - 6–8 kleine Minzblätter
 - ½ Tl Puderzucker
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

1. Für den Crêpe-Teig Butter im kleinen Topf zerlassen, leicht abkühlen lassen. Milch, Eier, Orangenschale, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Mehl darübersieben und zügig unterrühren. Flüssige Butter langsam einlaufen lassen und mit dem Schneebesen unterrühren. Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Eierlikörcreme Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch, Eigelbe und Stärke glatt rühren. Sahne, Eierlikör, Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz im Topf aufkochen. Milchmischung zügig einröhren, unter ständigem Rühren aufkochen und 30 Sekunden kochen lassen. Creme in eine Schüssel füllen, Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne (28 cm Ø) dünn mit Öl auspinseln und erhitzen. Crêpe-Teig durchrühren. 1 Teigportion dünn in der Pfanne verteilen, auf jeder Seite ca. 2 Minuten hellbraun backen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten und auf die Weise 18–20 Crêpes backen. Fertige Crêpes auf einem Teller übereinanderstapeln.
4. Eierlikörcreme mit den Quirlen des Handrührers 1–2 Minuten cremig rühren,

2 El Creme abgedeckt beiseitestellen. 1 Crêpe auf eine Tortenplatte setzen, mit ca. 2 El Creme bestreichen, weiteren Crêpe darauflegen, mit Creme bestreichen. So fortfahren, bis Crêpes und Creme verarbeitet sind. Die Torte mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

5. Kurz vor Servieren beiseitegestellte Eierlikörcreme auf der Tortenoberfläche verstreichen, Zucker gleichmäßig darüberstreuen, mit dem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen. Beeren putzen, mittig auf der Torte verteilen, mit Minze garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühl- und Ruhezeiten 3:30 Stunden

PRO STÜCK 9 g E, 25 g F, 40 g KH = 447 kcal (1875 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vortag Crêpes backen, stapeln und abgedeckt kalt stellen. Eierlikörcreme kochen, direkt mit Folie bedecken und kalt stellen. 4 Stunden vorher Torte zusammensetzen und abgedeckt kalt stellen. Kurz vorher Torte bestreichen, abflämmen und garnieren.



Foto Seite 84 und 91

Zitronenkuchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Scheiben

- 280 g Mehl plus etwas für die Form
 - 1 Pk. Weinsteinbackpulver
 - 50 g gemahlene Mandeln
 - Salz
 - 4 Bio-Zitronen
 - 250 g Butter (weich) plus etwas für die Form
 - 350 g Puderzucker
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 2 El Rum
 - 150 g Aprikosenkonfitüre
- Außerdem: Kastenform (30 x 11 cm)

1. Mehl, Backpulver, Mandeln und 1 Prise Salz mischen. 3 Zitronen waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Alle Zitronen auspressen (ca. 200 ml Saft). Butter und 200 g Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 8 Minuten sehr cremig rühren. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. 50 ml Zitronensaft, ⅓ der Zitronenschale und Rum zugeben. Mehlmasse kurz unterrühren.
2. Kastenform dünn mit Butter fetten und mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen. Teig einfüllen und im

vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50 Minuten backen.

3. Inzwischen restlichen Puderzucker (150 g) sieben. Restlichen Zitronensaft (ca. 150 ml) mit restlicher Zitronenschale aufkochen und auf 4–5 El einkochen. So viel davon mit dem Puderzucker verrühren, dass ein dickflüssiger Guss entsteht. Aprikosenkonfitüre mit 2 El Wasser aufkochen und durch ein Sieb streichen.

4. Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, stürzen. Sofort rundum mit Konfitüre bepinseln, trocknen lassen. Die Oberseite mit Zuckerguss bestreichen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 50 Minuten

PRO SCHEIBE 3 g E, 13 g F, 34 g KH = 277 kcal (1162 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vortag Kuchen backen, überziehen, auskühlen lassen. In einer verschließbaren Box (z.B. Kuchen-Transportbox) lagern oder in Folie einschlagen.



Foto Seite 85 und 92

Overnight Oats (Haferflocken-Frühstück)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 140 g blütenzarte Haferflocken
- 400 ml ungesüßter Haferdrink
- 2 El ungesüßtes Instant-Chai-Teepulver (z.B. von Simply Chai)
- 60 g Mandelkerne (mit Haut)
- 2 Bananen
- 40 g Himbeeren

1. Am Vortag Haferflocken, Haferdrink und Teepulver verrühren, abgedeckt mindestens 8 Stunden kalt stellen. Mandeln hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Abkühlen lassen, abgedeckt beiseitestellen.

2. Am Tag danach Bananen schälen, klein würfeln. Haferflocken-Mischung auf 8 Gläser verteilen, Bananen und Beeren darauf verteilen, mit Mandeln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 6 g F, 23 g KH = 174 kcal (730 kJ)

Vorbereitungstipp Am Vorabend Haferflocken einweichen, Mandeln rösten. 1 Stunde vorher Overnight Oats auf Gläser verteilen und Früchte sowie Mandeln daraufgeben.



GETOASTET UND GEBACKEN

Der Tag wird golden: knuspriges Weißbrot in sieben Varianten – mit Käse, Schinken oder Ei gefüllt, mit süßer Vanillemilch übergossen, gerollt oder gestapelt

Monte-Cristo-Sandwich

Zum Dahinschmelzen: Schweizer Käse und italienischer Kochschinken zwischen zwei gebackten Weißbrotscheiben, in Eiermilch getaucht und goldgelb gebraten.

Rezept Seite 101



French-Toast-Roll mit Bresaola und Pecorino

Rolle vorwärts: Rinderschinken, Spinat und italienischer Schafskäse, in Brot gewickelt und in Butterschmalz ausgebacken.

Rezept Seite 101



Toastbrot-Tassen mit Ei und Spinat

Hoch die Tassen: Hier wird das Brot zum Schälchen für Blattspinat und Eier. Nachdem die im Ofen gestockt sind, werden sie noch mit knusprigem Speck getoppt.

Rezept Seite 101



Ziegen-French-Toast

Nichts zu meckern: Getränk mit Eiermilch und goldbraun gebraten – so lieben wir French Toast. Kommen noch Ziegenkäse und Feigensenf dazu, wird's ein Fest für Feinschmecker.

Rezept Seite 105





Foto Seite 97

Monte-Cristo-Sandwich

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 100 g alter Gruyère (36 Monate gereift)
- 4 Scheiben Kastenweißbrot (1 cm dick geschnitten; ca. 175 g)
- 2–3 TL Butter
- 4 dünne Scheiben italienischer Kochschinken (ca. 100 g)
- 2–3 EL Butterschmalz
- 2 Eier (KI. M.)
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Puderzucker

1. Gruyère in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Brotscheiben dünn mit Butter bestreichen. 2 Brotscheiben mit Gruyère und je 2 Scheiben Schinken belegen. Mit restlichen Brotscheiben bedecken, gut andrücken.

2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sandwiches nacheinander kurz in die Ei-Mischung legen, dabei 1-mal wenden, sodass sich beide Seiten leicht vollsaugen.

3. Sandwiches nacheinander im heißen Schmalz 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, wenden, erneut 2–3 Minuten braten. Sandwiches auf einem ofenfesten Teller im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten backen.

4. Sandwiches kurz abkühlen lassen, längs halbieren. Auf 2 Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**PRO PORTION** 38 g E, 44 g F, 46 g KH = 757 kcal (3173 kJ)

Tipp Dazu passt dunkle, fruchtig-herbe Konfitüre wie z.B. Cranberry-Konfitüre.

*„Butterschmalz ist genau das
Richtige zum Ausbacken.
Es lässt sich hoch erhitzen und
sorgt für feines Butteraroma.“*

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 98

French-Toast-Roll mit Bresaola und Pecorino

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Babyleaf-Spinat
 - 100 g Trüffel-Pecorino
 - 6 Scheiben Toastbrot
 - 6 Scheiben Bresaola (ital. luftgetrockneter Rinderschinken; ersatzweise Bündner Fleisch)
 - 2 Eier (KI. M.)
 - 80 ml Milch
 - 4 EL Butterschmalz (40 g)
- Außerdem: Rollholz

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Trüffel-Pecorino auf der Küchenreibe fein reiben. Toastbrotscheiben entrinden und mit dem Rollholz 2–3 mm dünn ausrollen.

2. Brotscheiben jeweils zur Hälfte mit Spinat, geriebenem Käse und Bresaola gleichmäßig belegen. Von der belegten Seite her fest aufrollen.

3. Eier und Milch verquirlen. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Anschließend Toastrollen kurz in der Eier-Milch-Mischung wenden, sofort mit der Nahtseite nach unten in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze kurz anbraten, damit die Naht zusammenhält. Rollen rundum 4–5 Minuten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 34 g E, 39 g F, 46 g KH = 695 kcal (2913 kJ)



Foto Seite 99

Toastbrot-Tassen mit Ei und Spinat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 4 TL Butter (weich)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 6 Scheiben Sandwich-Toast
- 6 Eier (KI. M.; zimmerwarm)
- 6 Scheiben Bacon
- 2 TL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- ½ TL Chiliflocken

Außerdem: Rollholz, 6 ofenfeste Kaffeetassen

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. 2 TL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Spinat zugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze so lange garen, bis der Spinat zusammenfällt. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Toastbrot entrinden und mit einem Rollholz dünn ausrollen. Mit der restlichen Butter (2 TL) 6 ofenfeste Kaffeetassen dünn fetten. Je 1 Toastscheibe in die Tassen drücken, Spinat gleichmäßig darüber verteilen und jeweils 1 Ei darauf aufschlagen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–18 Minuten garen. Eventuell die letzten Minuten vor Garzeitende mit Alufolie bedecken, da die Ränder zu dunkel werden könnten.

4. Inzwischen Bacon-Scheiben quer halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Bacon darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Toastbrot-Tassen auf Untertassen stellen. Mit knusprigen Bacon-Scheiben garnieren, mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 15 g F, 13 g KH = 242 kcal (1017 kJ)

Brotauflauf mit Heidelbeeren

Seelenstreichler: Den Tag mit einem nach Zimt und Vanille duftenden Auflauf zu beginnen ist Luxus, aber den sollten Sie sich hin und wieder ruhig mal gönnen!

Rezept Seite 105



Rote-Bete-Club-Sandwich

Hochstapler: Die vegetarische Variante des Sandwich-Klassikers überzeugt mit Roter Bete, Avocado und einer pikanten Senfcreme.

Rezept Seite 105



French Toast mit gebratenem Chicorée

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Eier (kl. M)
- 100 ml Schlagsahne
- 20 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- 2–3 Tropfen Tabasco
- 3 Scheiben Kastenweißbrot (3 cm dick geschnitten)
- 4 Scheiben Bacon
- 7 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 Chicorée (à ca. 150 g)
- Pfeffer
- 2 Stiele krause Petersilie

1. Eier mit Sahne, Käse, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Tabasco in einer Auflaufform kräftig verquirlen. Brotscheiben in die Eiersahne legen und von jeder Seite 5 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Bacon-Scheiben in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne säubern und 2 El Öl darin erhitzen. Chicorée putzen, waschen, längs halbieren und 2–3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze auf den Schnittflächen braten. Die Chicorée-Hälften wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Bacon warm stellen.

3. Pfanne säubern und restliches Öl (5 El) darin erhitzen. Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und diagonal halbieren. Mit Chicorée und Bacon anrichten. Mit Pfeffer und abgezupften Petersilienblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 54 g F, 40 g KH = 762 kcal (3197 kJ)

Dreiecksbeziehung: Parmesan und Tabasco würzen die Mischung aus Ei und Sahne, in der das Brot vor dem Backen gebadet wird. Chicorée bringt herbe Noten ins Spiel





Foto Seite 100

Ziegen-French-Toast

* EINFACH, RAFFINIERT,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 50 g Feigensenf (z.B. www.bosfood.de)
- 30 g flüssiger oder cremiger Honig
- 25 g Walnusskerne
- 100–120 g Ziegenfrischkäse
- 140 g Ziegenweichkäse
- 220 g altbackenes Kastenweißbrot (3 Tage alt)
- 3 Eier (Kl. M)
- 2 El Schlagsahne
- 3 El Milch
- Salz
- Pfeffer
- 3 El neutrales Öl
- 30–40 g Butter

1. Feigensenf mit Honig verrühren. Walnüsse grob hacken und mit dem Frischkäse glatt rühren. Ziegenweichkäse eventuell entrinden, dann in 8 Scheiben schneiden.

2. Weißbrot in 8 dünne Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf einer Seite mit der Ziegencreme bestreichen. 4 Brotscheiben mit je 2 Käsescheiben belegen. $\frac{2}{3}$ des Feigensenfs gleichmäßig auf den Käsescheiben verteilen. Die restlichen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite darauf verteilen und gut zusammendrücken.

3. In einer Arbeitsschale die Eier mit Sahne, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die belegten Brote 1 Minute von jeder Seite in der Eiermilch ziehen lassen. Eine breite Pfanne erhitzen.

4. Öl und Butter in die heiße Pfanne geben. Die belegten Brote darin 2–3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, dabei 1-mal wenden. French Toasts aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit dem restlichen Feigensenf-Honig beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 36 g F, 39 g KH =
575 kcal (2408 kJ)



Foto Seite 102

Brotauflauf mit Heidelbeeren

* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- ½ Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 90 g Zucker
- 15 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 TL Speisestärke
- 2 El Honig
- 80 g Frischkäse
- 250 g Brioche
- ½ TL gemahlener Zimt
- 200 g Heidelbeeren
- 3 El Zitronensaft

Außerdem: kleine Auflaufform (ca. 15 x 20 cm)

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanillemark, 50 g Zucker und 10 g Butter aufkochen, abkühlen lassen. Eier, Eigelb, Stärke, Honig und Frischkäse mit dem Schneebesen glatt rühren, Vanillemilch unterrühren.

2. Brioche in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden. Auflaufform mit restlicher Butter (5 g) fetten. Brioche-Scheiben hochkant in die Form schichten. Eiermilch über die Brioche gießen. 20 g Zucker mit Zimt mischen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3. Inzwischen Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Mit restlichem Zucker (20 g) und Zitronensaft mischen und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit den Heidelbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 29 g F, 77 g KH =
662 kcal (2774 kJ)



Foto Seite 103

Rote-Bete-Club-Sandwich

* EINFACH, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Rote Bete (vorgegart; vakuumiert; à ca. 100 g)
- 2 Strauchtomaten (à ca. 80 g)
- 1 Avocado
- 20 g Frisée-Salat
- 6 Scheiben Sandwich-Toast
- 4 El Doppelrahmfrischkäse
- 2 El grober Senf
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Msp. Chilipulver
- 2 El Butter (20 g; weich)

1. Rote Bete abtropfen lassen, Tomaten waschen. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Frisée-Salat putzen, klein zupfen, waschen und trocken schleudern.

2. Sandwich-Toast auf dem Rost unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene von beiden Seiten goldbraun rösten. Frischkäse mit Senf und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

3. Alle Toastscheiben erst dünn mit Butter, dann mit Senfcreme bestreichen. 2 Scheiben mit Frisée und Roter Bete, 2 Scheiben mit Avocado und Tomate belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die mit Tomate belegten Toastscheiben auf die mit Roter Bete belegten Scheiben setzen. Jeweils mit den beiden unbelagten Toastscheiben (bestrichene Seite nach unten) abdecken. Sandwiches mit Holzspießen fixieren, diagonal halbieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 38 g F, 59 g KH =
685 kcal (2863 kJ)

EIERSPEISEN

Wir frischen Spiegeleier auf, heizen dem Bauernfrühstück ordentlich ein, servieren Omelett gefüllt, gerollt und ganz fluffig: acht neue Ideen für geliebte Frühstücksklassiker

Low Carb



Spiegeleier mit Tomatensalat

Spiegeleier all'italiana: mit Tomaten, Parmesan, Basilikum, Salbei und Oregano. Wer es deftiger mag, nimmt Sauerteig statt Weißbrot für die Croûtons.

Rezept Seite 110



Poachiertes Ei mit Spinat auf Brot

Restlos gegückt: Wachsweich ruhen die pochierten Eier auf einem mit Spinat und Erbsensprossen gespickten Frischkäsebrot. **Rezept Seite 110**

Schaum-Omelett

Aufgeschlagenes Eiweiß macht das Omelett unvergleichlich fluffig – und zur köstlichen Basis für herzhafte Füllungen, etwa aus Pilzen, Schinken und Käse.

Rezept Seite 110





Foto Seite 107

Spiegeleier mit Tomatensalat

* EINFACH, LOW CARB,
GUT VORZUBEREITEN,
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 50 g Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 2 El Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Schalotte
- 1 El Apfel-Balsamessig
- 3 Stiele Salbei
- 5 Stiele Oregano
- 4 Eier (Kl. M)
- 4 Stiele Basilikum
- 20 g italienischer Hartkäse
(z. B. Parmesan; fein gehobelt)

1. Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Beides mit je 1 El Öl und Butter in einer Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, Knoblauch entfernen, Brot mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Schalotte in Scheiben schneiden. Mit 2 El Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Salbei- und Oreganoblätter von den Stielen abzupfen.
2. Restliches Öl (1 El) und restliche Butter (1 El) in der Pfanne erhitzen. $\frac{2}{3}$ der Croûtons und die Hälften der Kräuter in der Pfanne verteilen. Eier darin aufschlagen, mit den restlichen Kräutern und Croûtons bestreuen. Eier bei mittlerer Hitze als Spiegeleier braten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblättchen von den Stielen abzupfen, zum Tomatensalat geben. Salat mit den Eiern anrichten, mit Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 45 g F, 17 g KH =
562 kcal (2355 kJ)



Foto Seite 108

Pochiertes Ei mit Spinat auf Brot

** MITTELSCHWER,
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

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

1. 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Schwarzbrot diagonal halbieren und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, 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. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig 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 und Spinat darauf verteilen.
5. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit einem Holzlöffel einen leichten Strudel ins Wasser rühren. Eier nacheinander hineingleiten lassen und bei milder Hitze 3–4 Minuten garen, dabei gelegentlich mit einer Schaumkelle vorsichtig wenden. 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)



Foto Seite 109

Schaum-Omelett

* EINFACH, LOW CARB,
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g braune Champignons
- 6 Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Scheiben italienischer Kochschinken
- 2 El Butterschmalz (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 50 g kräftiger Bergkäse (fein gerieben)

1. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken in schmale Streifen schneiden.
2. 1 El Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Pilze darin 3–4 Minuten braten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmischung aus der Pfanne nehmen.
3. Eier trennen. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Käse und verquirte Eigelbe unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne auswischen und mit restlichem Schmalz (1 El) fetten.
4. Pfanne erhitzen, Eiermasse einfüllen und mit Pilzmischung und Schinken belegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten stocken lassen. Omelett 4–5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Hälfte zusammenklappen. Mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 32 g F, 5 g KH =
442 kcal (1851 kJ)

*„Ob Gemüse, Käse oder Aufschnitt:
In das Schaum-Omelett darf alles,
was Ihre Vorräte hergeben.“*

»e&t«-Profi-Tipp

Krabben-Ei-Brot mit Wasabi-Creme

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Zutaten für 2 PORTIONEN

- 2 Scheiben dunkles Sauerteigbrot
- 1 Ei Olivenöl
- 100 g Crème fraîche
- 1 TL Wasabi-Paste
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 EL Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butter
- ½ Beet
- Gartenkresse
- 150 g Nordseekrabbenfleisch

1. Brot in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten leicht anrösten. Crème fraîche und Wasabi-Paste verrühren und auf das Brot streichen.

2. Eier und Sahne in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, salzen und pfeffern. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen,

3. Eiersahne zugeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dabei mit einem Holzlöffel rühren, bis die Eier gar und cremig sind. Kresse vom

4. Beet schneiden. 3. Rührei auf den Broten verteilen, mit Krabben toppen und mit Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 32 G E, 40 g F, 28 g KH =
625 kcal (2622 kJ)

Schicke Stulle (nicht nur) für Seemannen: Geröstetes Sauerteigbrot mit Rührei und reichlich Krabben on top. Der Clou: mit Wasabi geschärzte Crème fraîche



Bauernfrühstück mit Chili-Pickles

Manchmal reicht ein kleines Detail, um Altbewährtes noch besser zu machen. Probieren Sie mal unsere scharfen Gürkchen zum Pfannenschlager. **Rezept Seite 114**



*Titel-
Rezept*



Salsiccia-Ei-Sandwich

Hoch gestapelt: Auf geröstetem Brot thronen Avocado, Tomate, Gurke, Wurst-Patty, Käse und Ei. **Rezept Seite 114**



Foto Seite 112

Bauernfrühstück mit Chili-Pickles

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

PICKLES

- 375 g Bio-Mini-Gurken
- 1 rote Habanero-Chilischote
- 125 ml Weißweinessig
- 1 EL Meersalz
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL helle Senfsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner

BAUERNFRÜHSTÜCK

- 250 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 g gekochter Schinken (in dünnen Scheiben)
- 6 Eier (Kl. M.)
- Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel

Außerdem: 1 Einmachglas (ca. 500 ml Inhalt)

1. Für die Pickles Gurken putzen, waschen und längs halbieren. Chili putzen, waschen, entkernen und achteln. Gemüse ins Einmachglas geben. Restliche Zutaten mit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, sofort über das Gemüse gießen, sodass es vollständig bedeckt ist. Bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in dicke Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.

3. Butter und Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze in 6–8 Minuten hellbraun braten. Schinken grob würfeln. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, Rosmarin zugeben. Eier, Tomaten und Schinken zu den Kartoffeln geben und Eier bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 3–5 Minuten backen, bis die Eier an der Oberfläche gestockt sind. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

Bauernfrühstück mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Pickles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 32 g F, 23 g KH = 533 kcal (2239 kJ)



Foto Titel und Seite 113

Salsiccia-Ei-Sandwich

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 1 reife Avocado
- 2 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Scheiben Sauerteigbrot (à 50 g)
- 2 EL Olivenöl
- 3 Salsiccia-Würste (à 75 g)
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 2 Eier (Kl. M.)
- 1 Strauchtomate (120 g)
- 60 g Bio-Salatgurke
- ½ Beet Chili-Kresse (ersatzweise Gartenkresse)

1. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch sofort mit Limettensaft mischen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Schalotten- und Knoblauchwürfel untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Guacamole abgedeckt kalt stellen.

2. Brotscheiben mit je ½ EL Öl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen, Brote darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

3. Salsicce mit einem scharfen Messer längs einschneiden, das Brät herauslösen. Brät mit den Händen gut durchkneten und zu 2 ovalen Burger-Patties (à ca. 110 g) formen. Brote aus der Grillpfanne nehmen und beiseitestellen. Patties in die heiße Pfanne geben und 3–4 Minuten grillen. Patties wenden, mit je 1 Scheibe Cheddar belegen und weitere 3–4 Minuten grillen, bis der Käse schmilzt.

4. Restliches Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tomate waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomate in 4 ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Gurke waschen und in 8 je 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

6. Brote halbieren. 1 Hälfte mit Guacamole bestreichen und mit 2 Tomatenscheiben, 4 Gurkenscheiben und 1 Patty belegen. 1 Spiegelei daraufgeben, mit Kresse bestreuen und mit 1 Brothälfte abschließen. Zweites Sandwich ebenso anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 59 g F, 28 g KH = 811 kcal (3394 kJ)



Foto rechts

Omelett mit Tomaten und Avocado

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g kleine Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel • 1 reife Avocado
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Stiele Kerbel
- 8 Eier (Kl. M.) • 4 EL Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 EL Olivenöl

1. Tomaten waschen, putzen und die Stielansätze entfernen. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Avocado längs halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbel von den Stielen abzupfen und grob hacken. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

2. 1 EL neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und vorsichtig in einer Schale mit Tomaten und Avocadoscheiben mischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Pfanne auswischen.

3. 1 TL Öl in der heißen Pfanne erhitzen. ¼ der Eimasse dünn darin verteilen. Bei starker Hitze 2–3 Minuten braten, dabei 1-mal wenden. Aus dem restlichen neutralen Öl und der restlichen Eimasse 3 weitere Omeletts backen.

4. Omeletts mit der Tomaten-Avocado-Mischung füllen und mit Kräutern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 27 g F, 6 g KH = 348 kcal (1454 kJ)

Omelett mit Tomaten und Avocado

Köstlich kombiniert: Ei und Avocado sind einfach ein unschlagbares Duo. Schnittlauch und Kerbel verleihen dem Omelett den letzten Schliff. [Rezept links](#)

Low Carb



Ei im Glas asiatisch

* EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g grüner Thai-Spargel (ersatzweise schlanker grüner Spargel)
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 1 kleine rote Pfefferschote
 - 4 Scheiben Graubrot
 - 8 Scheiben Bacon
 - 4 Eier (Kl. L)
 - 2 El Sojasauce
 - 1 El Mirin (süßer japanischer Reiswein)
 - 2 Stiele Koriandergrün
- Außerdem: 4 Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Spargel putzen, die holzigen Enden entfernen. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschote entkernen und in dünne Ringe schneiden. 2 Brotscheiben quer in

2 cm dicke Stangen schneiden. Restliches Brot in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten wachsweich kochen. Inzwischen den Spargel im Bratfett 3 Minuten rundum anbraten. Sojasauce und Mirin zugießen und kurz aufkochen.

3. Eier aus dem Topf nehmen, abschrecken und pellen. Brotwürfel in die Gläser geben. Jeweils Spargel, Speck, Brotstangen und 1 Ei darauf verteilen. Restliche Spargelsauce darüberträufeln. Korianderblättchen von den Stielen abzupfen. Mit Frühlingszwiebeln, Pfefferschote und Koriander garnieren. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 15 g F, 23 g KH =
304 kcal (1274 kJ)

Graubrot ist der Boden für wachsweiche Eier, darüber knuspern Bacon und Thai-Spargel. Koriander, Mirin und Sojasauce machen's asiatisch



SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

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



1/2025

Lieblinge aus dem Ofen

8,90 € – Art.-Nr. 067898



5/2024

Lieblinge aus dem Ofen

8,90 € – Art.-Nr. 067898



4/2024

So schmeckt Italien

8,90 € – Art.-Nr. 067897

Weitere
Ausgaben
im Shop

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



essen-und-trinken.de/sonderhefte



Tel. 02501/8014379

Bitte Art.-Nr. angeben





FRÜHSTÜCK WELTWEIT

Andere Länder, anderes Frühstück: Ob knusprig-süße Churros aus Spanien, israelische Shakshuka oder vietnamesisches Congee mit wachsweichen Eiern – wir lieben sie alle!

Krabbensalat

Nordic Cuisine beginnt schon am Frühstückstisch – mit Krabben, Kräutern und knackigem Gemüse.

Rezept Seite 124



Pastrami-Bagel mit Honig-Zwiebeln

Lust auf ein Stück New York? Dann packen Sie geräucherte Rinderbrust mit Würz-Mayo und Schmorzwiebeln zwischen die zwei Hälften eines Sesamkringels.

Rezept Seite 124



Pistazien-Brioche

Bonjour aus Frankreich: Mit Pistazien aufgepeppt schmeckt das fluffige Hefebäck zu Süßem und Pikantem – oder einfach nur mit Butter.

Rezept Seite 124





Shakshuka

In den vergangenen Jahren hat sich der israelische Klassiker mit versunkenen Eiern zum Trendgericht entwickelt – kein Wunder bei dieser traumhaften Würze.

Rezept Seite 124



Kokos-Milchreis mit Mango

Einmal kurz nach Thailand träumen?
Mit etwas Milchreis, saftigen Mangostreifen
und knuspriger Hanfsaat steht Ihr
Frühstückstisch gleich unter Palmen.

Rezept Seite 128





Foto Seite 119

Krabbensalat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- 100 g Knollensellerie
- 100 g Möhren • Salz
- 100 g Bio-Salatgurke
- 400 g Nordseekrabbenfleisch
- 60 g Mayonnaise
- 1–2 EL Zitronensaft • Pfeffer
- 1–2 TL Meerrettich (Glas)
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Dill

1. Sellerie und Möhren putzen, schälen und in ca. 4 mm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Gurke putzen, waschen und in ca. 4 mm kleine Würfel schneiden. Krabbenfleisch mit Mayonnaise und Zitronensaft mischen. Gemüsewürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Meerrettich würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Dilläste abzupfen, fein schneiden. Die Hälfte der Kräuter unter den Salat mischen.

3. Krabbensalat in Gläsern oder Schalen anrichten. Mit restlichen Kräutern bestreuen. Nach Belieben mit Meerrettich servieren. Dazu passen gebuttertes Schwarzbrot oder frische Brötchen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** (bei 6) 13 g E, 9 g F, 2 g KH = 150 kcal (626 kJ)

Foto Seite 120

Pastrami-Bagel mit Honig-Zwiebeln

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 rote Zwiebel (ca. 120 g)
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL Honig
- 1 TL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Salatmayonnaise (50 % Fett)
- 2 TL süßer Senf
- 1 TL Sahnemeerrettich
- 2 Sesam-Bagels
- 40 g Feldsalat
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Pastrami (dünngeschnitten)

1. Zwiebel in dünne Scheiben hobeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Honig und Essig zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

2. Mayonnaise mit Senf und Meerrettich glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bagels nach Packungsanweisung zubereiten. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Bagels waagerecht aufschneiden, aufklappen und die Innenseiten mit der Hälfte der Mayonnaise bestreichen. Feldsalat und abgezupfte Petersilienblätter auf beide Bagel-Unterseiten legen. Mit Pastrami und Zwiebeln belegen, mit restlicher Mayonnaise beträufeln. Bagel-Oberseite auflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 28 g E, 40 g F, 47 g KH = 680 kcal (2849 kJ)

Foto Seite 121

Pistazien-Brioche

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 12 Stück

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 55 g Zucker
- 120 ml Milch (lauwarm)
- 60 g Pistazien
- 3 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 400 g Mehl (Type 550) • Salz
- 135 g Butter (kalt) plus etwas mehr zum Fetten der Form
- Außerdem: 12er-Muffin-Form

1. Hefe in einer Schüssel zerkrümeln. Mit 3 EL lauwarmem Wasser und 2 TL Zucker vermischen. 10 Minuten ruhen lassen. 2 EL Milch beiseitestellen. Restliche Milch und 40 g Pistazien in einem hohen Rührbecher fein pürieren, anschließend mit 2 Eiern zur Hefemischung geben. Restliche Pistazien hacken.

2. Mehl, restlichen Zucker (ca. 40 g) und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter würfeln, zum Mehl geben und mit den Händen zu Krümeln verarbeiten.

3. Hefe-Eier-Milch, Pistazien und Mehl-Butter-Mischung mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend zugedeckt

an einem warmen Ort auf die doppelte Größe gehen lassen (ca. 1 Stunde).

4. Die 12 Mulden einer Muffin-Form mit Butter fetten. Den aufgegangenen Teig noch einmal auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen durchkneten. Teig in 12 gleich große Portionen teilen. Von jeder Portion ein haselnussgroßes Stück abtrennen und zu kleinen Kugeln formen. Die restlichen Teilstücke zu großen Kugeln formen und in die Muffin-Mulden legen. Restliches Ei mit der beiseitegestellten Milch verrühren, Teig damit bestreichen. Die kleinen Teigkugeln mittig auf die großen setzen und ebenfalls mit der Eiermilch bestreichen. Brioches weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Brioches im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–15 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus

Gehzeit 1:30 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 13 g F, 29 g KH = 278 kcal (1165 kJ)

Foto Seite 122

Shakshuka

* EINFACH, LOW CARB,
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Kardamomkapseln
- ½ TL Chiliflocken
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat • Salz
- 2 rote Spitzpaprikaschoten (à 120 g)
- 1 Zucchini (250 g)
- 40 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paprika-Tomaten-Mark
- 1 Dose Kirschtomaten (400 g)
- 4 Eier (Kl. S)
- 12 Stiele Koriandergrün

1. Kardamomkapseln mit der breiten Seite eines großen Messers andrücken, Samen auslösen und mit Chiliflocken, Koriandersaat, Kreuzkümmelsaat und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.

2. Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Congee mit Rettich-Pickles

Für einen guten Start in den Tag setzt man in Vietnam auf eine wohltuende, wärmende Reissuppe. Geröstetes Sesamöl, Sojasauce und etwas Chili sorgen für den gewissen Wumms.

Rezept Seite 128





Süßer Orangen-Couscous

Couscous ist nicht nur als herzhafter Salat ein Genuss: Pistazien, Trockenfrüchte und Orangenfilets sorgen auch in der süßen Variante für nordafrikanisches Flair.

Rezept Seite 128

Fatteh

Knusprig gebackenes Fladenbrot, saftige Aubergine und fruchtige Granatapfelkerne sind nur drei überzeugende Gründe, warum Fatteh als eines der beliebtesten Frühstücksgerichte im gesamten Levante-Raum gilt.

Rezept Seite 131



3. Öl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika-Tomaten-Mark unterrühren und kurz mitbraten. Paprika und Zucchini zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit der Gewürzmischung würzen. Kirschtomaten unterrühren und aufkochen.

4. Pfanne vom Herd nehmen und 4 Vertiefungen für die Eier eindrücken. Eier einzeln aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Vertiefung gleiten lassen. Pfanne auf den Herd stellen und die Eier bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten stocken lassen.

5. Korianderblättchen von den Stielen abzupfen. Shakshuka mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 22 g F, 14 g KH = 356 kcal (1486 kJ)



Foto Seite 123

Kokos-Milchreis mit Mango

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Limette
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Milch • Salz
- 220 g Milchreis (z. B. von Oryza)
- 2 El Hanfsaat
- 1 reife Mango (ca. 350 g)
- 40 g Zucker • 2 Stiele Zitronenmelisse

1. Limette heiß waschen, trocken reiben. Schale fein abreiben und Saft auspressen (3–4 El). Kokosmilch, Milch, Limettenschale und 1 Prise Salz aufkochen. Milchreis zugeben, erneut kurz aufkochen, dann zugedeckt bei milder Hitze 35–40 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren.

2. Hanfsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Milchreis mit Zucker und Limettensaft abschmecken. Mit Mangostücken in tiefen Tellern anrichten, mit Hanf und abgezupfter Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 24 g F, 64 g KH = 538 kcal (2243 kJ)

Tipp Milchreis schon abends zubereiten (kalt stellen nicht nötig) und morgens mit Milch (200–250 ml) glatt rühren.



Foto Seite 125

Congee mit Rettich-Pickles

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

- 40 g frischer Ingwer
- 150 g Jasmin-Bruchreis (ersatzweise Jasmin-Reis)
- 300 g Rettich
- 6 El Sojasauce
- 4 El Reisessig
- 2 El Zucker
- 1 Tl Salz
- 2 El geröstetes Sesamöl
- Pfeffer
- 1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chili schote
- 4–6 wachsweich gekochte Eier (Kl. M)
- 4–6 El Röstzwiebeln
- 10 Stiele Koriandergrün

1. Am Vortag 20 g Ingwer schälen, klein schneiden. Reis waschen, mit 3 l Wasser und Ingwer im Topf aufkochen. Bei milder Hitze 2:30–3 Stunden offen kochen. Congee gelegentlich umrühren.

2. Rettich schälen, ca. 1 cm groß würfeln. Mit 4 El Sojasauce, Essig, Zucker, Salz und 1 El Sesamöl mischen, mit Pfeffer würzen und abgedeckt über Nacht ziehen lassen.

3. Am Tag danach Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Chili grob hacken. Eier halbieren. Restlichen Ingwer (20 g) schälen, in feine Streifen schneiden.

4. Congee erwärmen, eventuell mit etwas Wasser auffüllen. Mit restlichem Sesamöl (1 El) und restlicher Sojasauce (2 El) würzen. Congee mit Röstzwiebeln, Rettich-Pickles, Frühlingszwiebeln, Chili, Eiern und grob gehackten Korianderblättern und -stielen bestreuen. Nach Belieben mit Limettensaft beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden plus Ziehzeit über Nacht

PRO PORTION 8 g E, 11 g F, 33 g KH = 272 kcal (1138 kJ)



Foto Seite 126

Süßer Orangen-Couscous

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Couscous
- Salz
- 3 Bio-Orangen
- 2 El flüssiger Honig
- 1 Tl Sumach (türkischer Laden)
- 50 g getrocknete Kirschen
- 150 g Granatapfelkerne
- 80 g geröstete und gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 4–5 Stiele Minze

1. Couscous und etwas Salz in eine Schüssel geben. Mit 150 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten quellen lassen. 1 Orange heiß waschen, trocken tupfen. Von der Orange 2 Tl Schale fein abreiben, anschließend Schale unter den Couscous mischen.

2. Alle 3 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Trennhäute kräftig ausdrücken, den Saft auffangen. 100 ml Orangensaft, Honig und Sumach verrühren. Mit den Kirschen unter den Couscous mischen, Orangenfilets und Granatapfelkerne unterheben.

3. Pistazien schälen und grob hacken, Joghurt glatt rühren. Minzblättchen von den Stielen abzupfen und mittelfein schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous mit Pistazien bestreuen, mit Joghurt anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 24 g F, 66 g KH = 573 kcal (2406 kJ)

„Durch den Sumach bekommt der Couscous eine fein essigsaur, leicht herzhafte Note.“

»e&t«-Profi-Tipp

Baked Beans

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge) • 1 El Maiskeimöl
- ½ El Ahornsirup
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge) • Salz • Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 150 g Kirschtomaten
- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 60 g Butter • 4 Eier (Kl. M)

1. Zwiebel fein würfeln, Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Ahornsirup zugeben, kurz karamellisieren lassen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) offen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten garen.

2. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Toastscheiben mit je 10 g Butter bestreichen, in einer heißen Pfanne auf der Butterseite goldbraun rösten und beiseitelegen.

3. Restliche Butter (20 g) in die Pfanne geben, Eier darin bei mittlerer Hitze braten. Tomaten um die Eier streuen, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Toast auf Teller geben und mit Bohnen, Spiegelei und Tomaten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 18 g E, 21 g F, 32 g KH =
413 kcal (1735 kJ)



Mit kräftig abgeschmecktem Bohnengemüse kommt das englische Frühstück auch gut ohne Bratwurst aus – und wird allein dadurch ein ganzes Stück bekömmlicher



Safran-Churros mit drei Saucen

Goldene Zeiten: Die knusprig ausgebackenen spanischen Brandteigstreifen schmecken mit Heidelbeer-, Vanille- und Schokoladensauce dreimal so gut.

Rezept rechts



Foto Seite 127

Fatteh

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (ca. 300 g) • Salz
- 8 El Olivenöl
- 4 dünne arabische Fladenbrote (à ca. 140 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 50 g Pinienkerne
- 2–3 El helles Tahin (Sesampaste)
- 4 El Zitronensaft
- 250 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
- Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen (325 g Füllgewicht)
- 8 El Granatapfelkerne
- ½ TI Sumach (türkischer Laden)

1. Aubergine waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und auf Küchenpapier 10 Minuten Wasser ziehen lassen. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, 1 Fladenbrot darin goldbraun rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den anderen Brotchen ebenso verfahren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pinienkerne darin goldbraun braten. Tahin mit Zitronensaft und 3 El Wasser glatt rühren. Joghurt untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken und untermischen.

2. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Restliches Öl (4 El) in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kichererbsen mit ihrem Sud in einem Topf erwärmen, im Sieb abtropfen lassen. Brot in Stücke brechen und auf Schüsseln verteilen. Mit warmen Kichererbsen, Joghurt, Auberginen, Granatapfel- und Pinienkernen anrichten. Mit Petersilie und Sumach bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 32 g F, 46 g KH = 571 kcal (2395 kJ)



Foto links

Safran-Churros mit drei Saucen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

VANILLE-ZIMT-SAUCE

- ½ Vanilleschote
- 125 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 30 g Zucker

SCHOKOLADENSUAUCE

- 10 g Zucker • Salz
- 15 g Kakaopulver
- 100 g Zartbitterkuvertüre (55 % Kakao)
- 1–2 Messerspitzen Lakritzpulver (z.B. über www.azafran.de)

HEIDELBEER-WEIN-SAUCE

- 10 g Zucker
- 100 ml Portwein
- 250 ml Heidelbeersaft (z.B. von Rabenhorst)
- 3 Streifen Bio-Orangenschale
- 1–2 TI Speisestärke

CHURROS

- 75 g Butter (in Stücken)
 - ½ Döschen gemahlener Safran (à 0,1 g)
 - Salz
 - 110 g Mehl
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 10 g Pistazienkerne (gemahlen)
 - 30 g Zucker
 - 2 l Maiskeimöl zum Frittieren
- Außerdem: Küchenthermometer, Spritzbeutel mit großer Sterntülle (11 mm Ø)

1. Für die Vanillesauce Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanillemark, -schote und Zimtstange aufkochen. Vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Eigelbe und Zucker im Schlagkessel verrühren. Zimtstange und Vanilleschote aus der Milchmischung entfernen, Mischung erneut aufkochen und unter ständigem Rühren (am besten mit einem Silikonspatel) langsam zur Eiercreme gießen, dann über dem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), sodass sie bindet, aber nicht stockt. Die Masse ist fertig, wenn man auf den aus der Masse gezogenen Spatel pustet und dabei ein welliges Muster entsteht. Schlagkessel in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser stellen, Sauce abkühlen lassen.

2. Für die Schokoladensauce 160 ml Wasser, Zucker, 1 Prise Salz und Kakao-pulver in einem Topf glatt rühren, aufkochen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Kuvertüre grob hacken, unter Rühren in der heißen Masse schmelzen. Mit Lakritzpulver abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

3. Für die Heidelbeer-Wein-Sauce Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Portwein und Heidelbeersaft ablöschen. Orangenschale zugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Aufkochen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Orangenschale entfernen.

4. Für die Churros Butter, Safran, 1 gute Prise Salz und 220 ml Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen. Mehl auf einmal zugeben, mit dem Kochlöffel unterrühren. Auf dem Herd bei milder Hitze 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet und der Topfboden einen gelblichen Belag bekommt. Masse in eine Rührschüssel füllen, etwas abkühlen lassen. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterrühren. Dabei jedes Ei vollständig unterarbeiten, bevor das nächste zugegeben wird. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Stern-tülle füllen. Pistazien und Zucker mischen.

5. Öl in einem breiten Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). 10 cm lange Teigstreifen ins heiße Fett spritzen (höchstens je 3–4 Stück) und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun ausbacken. Churros mit der Schaumkelle herausheben, auf einem Kuchengitter abtropfen lassen, noch heiß im Pistazi-zucker wälzen. Lauwarm mit den Saucen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 10 g E, 38 g F, 46 g KH = 305 kcal (1277 kJ)

„In Spanien werden Churros auch als Katerfrühstück geschätzt.“

»e&t«-Profi-Tipp

Buffet-
Idee
Nr. 3

BRUNCH

MIT TAFELSPITZ UND WAFFELN

Je später das Frühstück, desto bunter die Tafel: Bereitstehen gebeizter Lachs und Roquefort-Zopf, pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise, Crème brûlée auf hanseatisch – und fruchtig-frische Bowle, leicht britzelnd, mit Umdrehung

Tafelspitz
mit grüner Sauce

Rezept Seite 138





Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayonnaise

Rezept Seite 139



Bunte-Bete-Salat

Rezept Seite 138



Nussbutter

Rezept Seite 140



Möhren-Waffeln

Rezept Seite 140





Schinken-Hefezopf mit Roquefort

Nicht nur der Osterhase kann Dinge verstecken: In diesem Hefezopf wurden Bayonne-Schinken und Blauschimmelkäse fein verflochten.

Rezept Seite 138



Heidelbeer-Yuzu-Bowle

Eigentlich will man ja immer nur ein Glas Bowle trinken – bei dieser fruchtig-frischen Variante wird das nicht einfach.

Rezept Seite 139





Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayo

In würziger Preiselbeer-Würzpасте
gebeizt, erhält der Lachs ein fruchtig-
erdiges Aroma, clever kontrastiert von
Wasabi-Mayo. **Rezept Seite 139**



Pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise

Läuft bei uns: Wenn sich flüssiges Eigelb mit Mangoldgemüse, geröstetem Sauerteigbrot und Hollandaise verbindet, ist die Sensation perfekt.

Rezept Seite 139





Möhren-Waffeln mit Anchovis-Creme und Gurken-Relish

Wer Kombinationen von süßlich und salzig schätzt, wird an den Waffeln mit würziger Creme seine Freude haben.

Rezept Seite 140





Foto Seite 132 und 133

Tafelspitz mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KALBSTAFLSPITZ

- 2 Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 2 Möhren (à ca. 100 g)
- 200 g Knollensellerie
- 500 g Kalbstafelspitz (küchenfertig)
- Salz • Pfeffer
- 30 g Butterschmalz
- 2 Lorbeerblätter
- 800 ml Kalbsfond

GRÜNE SAUCE

- 1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter
- 150 g Schmand
- 150 g saure Sahne
- 100 g Skyr
- 1 Ei Zitronensaft
- Salz
- Szechuan-Pfeffer

BUNTE-BETE-SALAT

- 2 Gelbe Bete (à ca. 125 g)
- 2 Rote Bete (à ca. 125 g)
- Salz
- 400 g Rettich
- 4 Ei Olivenöl
- 2 Ei Weißweinessig
- 1 TL Thymianhonig • Pfeffer
- 8 Stiele Sauerampfer
- 100 Gramm Wildkräutersalat

Außerdem: Küchenthermometer,

Gemüsehobel

1. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knollensellerie putzen, schälen und grob würfeln. Tafelspitz trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Tafelspitz darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen, beiseitestellen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lorbeer in den Bräter geben und ca. 5 Minuten dünsten.

2. Tafelspitz auf das Gemüse setzen, Fond zugießen. Tafelspitz im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten offen garen. Die Kerntemperatur sollte dann bei ca. 53 Grad liegen (Thermometer benutzen!). Tafelspitz herausnehmen, abkühlen lassen. Den Kalbsfond durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen (siehe Tipp).

3. Inzwischen für die grüne Sauce Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter waschen und trocken schleudern. Kräuter mit Schmand, saurer Sahne und Skyr in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Szechuan-Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

4. Für den Salat Gelbe und Rote Bete waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Rettich putzen, waschen, trocken tupfen und mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Olivenöl, Weißweinessig und Thymianhonig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerampferblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Wildkräutersalat waschen und trocken schleudern.

5. Bete, Sauerampfer und Kräutersalat vorsichtig mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Tafelspitz in dünne Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Pfeffer würzen. Fleisch mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 35 g E, 25 g F, 17 g KH = 455 kcal (1905 kJ)

Tipp Restlicher Kalbsfond kann portionsweise eingefroren und z.B. für Saucen verwendet werden.

1. Für den Teig Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe in der Rührschüssel der Küchenmaschine zerbröseln, Zucker zugeben und in 100 ml lauwärmer Milch auflösen. Eier leicht verquirlen, davon ca. 3 EL in ein Schälchen geben und zugedeckt kalt stellen. Restliches verquirles Ei, restliche Milch (150 ml), ½ TL Salz und Mehl zur Hefemischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei mittlerer Geschwindigkeit ca. 5 Minuten kneten, dabei die weiche Butter nach und nach in kleinen Stücken unter den Teig kneten. Weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

2. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden. Roquefort zerbröseln und kalt stellen.

3. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf ca. 50 x 45 cm ausrollen. Teig längs in 3 Streifen (à 50 x 15 cm) schneiden. Schinken und Roquefort mittig längs auf den Streifen verteilen, dabei an den Längsseiten einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Streifen längs eng aufrollen und die Rollen locker zu einem Zopf flechten. Hefezopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

4. Hefezopf mit dem gekühlten Ei bestreichen und mit Mohn bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen, evtl. nach 25 Minuten mit Backpapier abdecken. Leicht abkühlen lassen und servieren.



Foto Seite 134

Schinken-Hefezopf mit Roquefort

** MITTELSCHEINER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Scheiben

- 250 ml Milch
- 20 g frische Hefe
- 75 g Zucker
- 2 Eier (KL. M)
- Salz
- 500 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 80 g Butter (weich)
- 150 g Bayonne-Schinken in Scheiben (ersatzweise Serrano-Schinken)
- 150 g Roquefort
- 1 Ei Mohnsaat

Außerdem: Rollholz

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden plus Backzeit 30–35 Minuten
PRO SCHEIBE 7 g E, 8 g F, 23 g KH = 203 kcal (851 kJ)



Foto Seite 134

Heidelbeer-Yuzu-Bowle

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 9 Gläser (à 200 ml)

- 500 g Heidelbeeren
 - 1 Bio-Zitrone • 4 Stiele Thymian
 - 750 ml trockener Weißwein
 - 200 ml Yuzu-Saft (Asia-Laden)
 - 100 ml Holunderblüten sirup
 - 750 ml Sekt (eiskalt)
- Außerdem: Bowle-Gefäß

1. Heidelbeeren verlesen, in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2. Heidelbeeren, Zitronenscheiben, Thymianstiele, Weißwein, Yuzu-Saft und Holunderblüten sirup in einem Bowle-Gefäß mischen, ca. 2 Stunden kalt stellen.

3. Bowle kurz vor dem Servieren mit Sekt aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus

Kühlzeit ca. 2 Stunden

PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 18 g KH = 200 kcal (811 kJ)



Gebeizter Cranberry-Lachs mit Wasabi-Mayo

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

CRANBERRY-LACHS

- 20 g Dill plus 2 Stiele zum Garnieren
- 150 g frische Cranberries
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 50 ml Gin
- 10 Wacholderbeeren
- 4 El Zitronensaft
- 200 g Salz
- 150 g Zucker
- 600 g Lachsfilet (Sushi-Qualität; ohne Haut und Gräten)
- 1 Beet Gartenkresse

WASABI-MAYONNAISE

- 1 Bio-Limette
- 1 Ei (Kl. M)
- 240 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- 2 El Wasabi-Paste
- 1 El Mirin (süßer japanischer Reiswein)

1. Am Vortag für den Lachs Dillspitzen von den Stielen abzupfen und abgedeckt beiseitestellen. Cranberries in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Dill, Cranberries, Rote-Bete-Saft, Gin, Wacholderbeeren, Zitronensaft, Salz und Zucker im Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen.

2. Lachsfilet mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 El Cranberry-Paste in einer kleinen Auflaufform verteilen, Lachsfilet darauflegen und mit der restlichen Paste gleichmäßig bedecken. Mit Klarsichtfolie bedeckt mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank beizeiten.

3. Am Tag danach für die Wasabi-Mayonnaise die Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen.

4. Ei, Öl, Salz, Limettenschale und -saft, Wasabi-Paste und Mirin in einen hohen Rührbecher geben. Schneidstab hineinstellen, festhalten und ohne ihn zu bewegen so lange laufen lassen, bis sich die Zutaten verbunden haben. Dann den Stabmixer langsam auf und ab bewegen, bis eine dicklich-cremige homogene Mayonnaise entstanden ist. Kalt stellen.

5. Gebeiztes Lachsfilet mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden. Lachsscheiben auf einer Platte anrichten und einige Tupfen Wasabi-Mayonnaise darauf verteilen. Mit abgezupften Dillspitzen und Kresse bestreuen. Mit der restlichen Wasabi-Mayonnaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus

Beizezeit mindestens 12 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 51 g F, 10 g KH = 604 kcal (2531 kJ)



Foto Seite 136

Pochiertes Ei mit Miso-Hollandaise und Mangold

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MISO-HOLLANDAISE

- 1 Schalotte
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 2 El Weißweinessig
- 125 g Butter
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 El helle Miso-Paste
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

MANGOLD UND POCHIERTE EIER

- 4 Scheiben Sauerteigbrot (à ca. 50 g)
- 40 g Portulak-Salat
- 1 Beet Gartenkresse
- 6 El Weißweinessig
- 2 Stiele roter Mangold
- 2 Stiele gelber Mangold
- 1 Tl Butter
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gemahlen)
- 4 Eier (Kl. M)

1. Für die Hollandaise Schalotte fein würfeln. Pfefferkörner leicht andrücken. Schalottenwürfel, Essig, Pfefferkörner und 50 ml Wasser aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen. Sud durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Butter im Topf zerlassen.

2. Eigelbe und Essigsud in einen Schlagkessel geben. Mit dem Schneebesen über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Die Butter in sehr feinem Strahl unterschlagen. Miso-Paste unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen und über einem warmen Wasserbad warm halten.

3. Sauerteigbrotscheiben ohne Fett in einer Pfanne rösten. Portulak-Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gartenkresse vom Beet schneiden. Einen breiten Topf mit 3 l Wasser und 2 El Essig zum Kochen bringen.

4. Rote und gelbe Mangoldstiele putzen. Blätter von den Blattrippen schneiden. Blätter quer in feine Streifen schneiden, Blattrippen schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Blattrippen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Nach 3 Minuten die Blätter zugeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abgedeckt warm stellen.

„Außerhalb
der Cranberry-
Saison
können Sie
TK-Ware
verwenden.“

»e&t«-Profi-Tipp

5. Je 1 Ei Essig in 4 Tassen geben. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in je 1 Tasse gleiten lassen. Mit dem Schneebesen durch schnelles Rühren einen Strudel im Topf mit dem leise kochenden Wasser erzeugen und die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen. Bei milder Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen. Eiweiß dabei mit einem Kochlöffel vorsichtig in Form bringen. Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einen Teller legen.

6. Mangold, Portulak und pochierte Eier auf die Brotscheiben geben. Etwas Miso-Hollandaise daraufgeben, mit Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Restliche Miso-Mayonnaise dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 34 g F, 25 g KH = 490 kcal (2053 kJ)



Fotos Seite 133 und 137

Möhren-Waffeln mit Anchovis-Creme und Gurken-Relish

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Stück

ANCHOVIS-CREME

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Kapern (Nonpareilles)
- 10 Sardellenfilets (in Öl)
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Zitronenpfeffer • Salz

GURKEN-RELISH

- 200 g Bio-Salatgurke
- 50 g Gewürzgurken
- 2 Schalotten (à ca. 30 g)
- 20 g Zucker
- 2 Ei Ahornsirup
- 50 ml Apfelessig
- 1 Ei helle Senfsaat
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele Dill
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 Ei Honigsenf

MÖHREN-WAFFELN

- 2 Orangen (ca. 650 g)
- 200 g Möhren
- 80 g Butter (weich)
- 10 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)
- 190 g blütenzarte Haferflocken
- 50 g gemahlene geschälte Mandelkerne
- 115 g Dinkelvollkornmehl
- Salz • Pfeffer

• Muskat (frisch gerieben)

• 1 Beet Gartenkresse

Außerdem: Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln), Öl zum Fetten

1. Für die Anchovis-Creme Knoblauch fein würfeln. Kapern und Sardellenfilets abtropfen lassen und sehr fein hacken. Crème fraîche und Joghurt mit Knoblauch, Sardellen und Kapern verrühren. Mit Zitronenpfeffer und 2 Prisen Salz würzen. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Relish Salatgurke putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel heraus-schaben und das Frucht-fleisch fein würfeln. Gewürzgurken abtropfen lassen und fein würfeln. Schalotten fein würfeln.

3. Salat- und Gewürzgurkenwürfel, Schalot-ten, Zucker, Ahornsirup, Essig, Senfsaat, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer in einem Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten offen kochen, dabei gelegentlich umrühren. Dillspitzen abzupfen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Ca. 100 g Relish mit Petersilienblättern, Honigsenf und 3 Ei Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Masse mit Dill unter das restliche Relish rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.

4. Inzwischen für die Waffeln Orangen halbieren und den Saft (ca. 200 ml) auspressen. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig auf-schlagen. Nach und nach die Eier unter-rühren. Haferflocken, gemahlene Mandeln, Dinkelvollkornmehl und Orangensaft einrühren. Geraspelte Möhren unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen. Mit etwas Öl einfetten, jeweils 1–2 Ei Teig einfüllen, leicht verstreicheln und in 3–5 Minuten goldgelb backen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Waffeln mit Anchovis-Creme, Relish und Kresse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 33 g F, 50 g KH = 591 kcal (2475 kJ)



Foto Seite 133 und rechts

Zwiebel-Baguettes mit Nussbutter und Speck

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 kleine Baguettes

BAGUETTES

- 2 Zwiebeln (à ca. 80 g)
- 2 Ei Sonnenblumenöl
- 12 g frische Hefe
- 400 g Weizenmehl (Type 405)
plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Prise Zucker
- Salz
- 100 g Rösti-zwiebeln

NUSSBUTTER UND SPECK

- 250 g Butter
- Salz
- 12 Scheiben Tiroler Speck
- 1 Beet Gartenkresse

1. Am Vortag für den Teig Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

2. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Zucker, ½ TL Salz, Rösti-zwiebeln, gedünstete Zwiebeln und Hefewasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 10 Minuten kneten. Teig in eine bemehlte Schüssel geben und zugedeckt im Kühlschrank ca. 10 Stunden (am besten über Nacht) gehen lassen.

3. Am Tag danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu ca. 4 cm dicken Rollen formen und in sich eindrehen. Baguettes mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten backen. Baguettes aus dem Backofen nehmen und auf einem Rost aus-kühlen lassen.

4. Für die aufgeschlagene Nussbutter Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die weißen Molkepunkte hellbraun verfärbten. Ein Sieb mit 2 Lagen Küchenpapier auslegen. Braune Butter durch das Sieb in eine Schüssel gießen und 1–2 Stunden kalt stellen.

5. Sobald die Butter auf Zimmertemperatur ist (weich und nicht mehr flüssig), 1 Prise Salz zugeben und mit den Quirlen

„Die Waffeln schmecken auch mit süßen Begleitern wie z.B. Apfelkompott.“

»e&t«-Profi-Tipp



Zwiebel-Baguettes mit Nussbutter und Speck

Gedünstete Zwiebeln und Röstzwiebeln verleihen den Mini-Baguettes eine traumhafte Würze, die von der luftig aufgeschlagenen braunen Butter unterstrichen wird.

[Rezept links](#)

ROBBE & BERKING
GERMANY

„Die Crème brûlée ist perfekt für einen Brunch, denn bis auf das Abflämmen kann man sie ganz entspannt bis zu zwei Tage vorher zubereiten.“

»e&t«-Profi-Tipp

Franzbrötchen-Crème-brûlée

Manchen Hamburgern wird nachgesagt, dass sie allein wegen der Franzbrötchen niemals wegziehen könnten. Dieses Dessert untermauert die Theorie.

Rezept rechts

des Handrührers schaumig-glänzend aufschlagen. Tiroler Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Butter in Schälchen anrichten und mit Kresse bestreuen. Baguettes mit Schinken und Butter servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit ca. 10 Stunden plus
Kühlzeit 1–2 Stunden

PRO PORTION 10 g E, 34 g F, 44 g KH = 542 kcal (2268 kJ)

Tipp Die geschlagene Nussbutter kann schon am Vortag zubereitet werden, sie bleibt auch im Kühlschrank luftig. Dann ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.



Foto links

Franzbrötchen-Crème-brûlée

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch (3,5 % Fett)
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Franzbrötchen (ersatzweise Zimtschnecken)
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 120 g brauner Zucker

Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 200 ml), Crème-brûlée-Brenner

1. Am Vortag Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanillemark und -schote in einem Topf kurz aufkochen.
2. Franzbrötchen in grobe Stücke schneiden und gleichmäßig in den ofenfesten Förmchen verteilen. Eigelbe mit der Hälfte vom Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Nach und nach die heiße Milch-Sahne-Mischung zugießen und glatt rühren.
3. Vanilleschote aus der Eimasse entfernen. Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Förmchen in eine tiefe Auflaufform stellen. Auflaufform bis zur Hälfte mit warmem Wasser befüllen und auf ein Ofengitter stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde stocken lassen. Förmchen herausnehmen, abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach, kurz vor Servieren, die Creme in den Förmchen gleichmäßig mit restlichem Zucker (60 g) bestreuen und 1–2 Minuten ziehen lassen, anschließend den Zucker mit dem Crème-brûlée-Brenner hellbraun karamellisieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Backzeit 1 Stunde plus
Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 9 g E, 36 g F, 46 g KH = 561 kcal (2349 kJ)

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. PUBLISHER SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG 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 SCHÜMANN

FOTO: FLORIAN BONNANI, DENISE GORENC,

TOBIAS KORNKRATH

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,

ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT,

JONAS MORGENTHALER, ANNE STREICHER

LAYOUT ULRIKE DARWISCH, THERESA KÜHN,

MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

REDAKTIONSSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

LESERSERVICE ANTE 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-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

DER BILDNACHWEIS WIRD BEI MEHReren UNTERSCHIEDLICHEN URHEBERN, JE BEITRAG AUF DER EINZELSEITE UND AUF DER DOPPELSEITE, IM UHRZEIGERSINN AUFGEZAHLT.

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

DRUCK: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERLOH

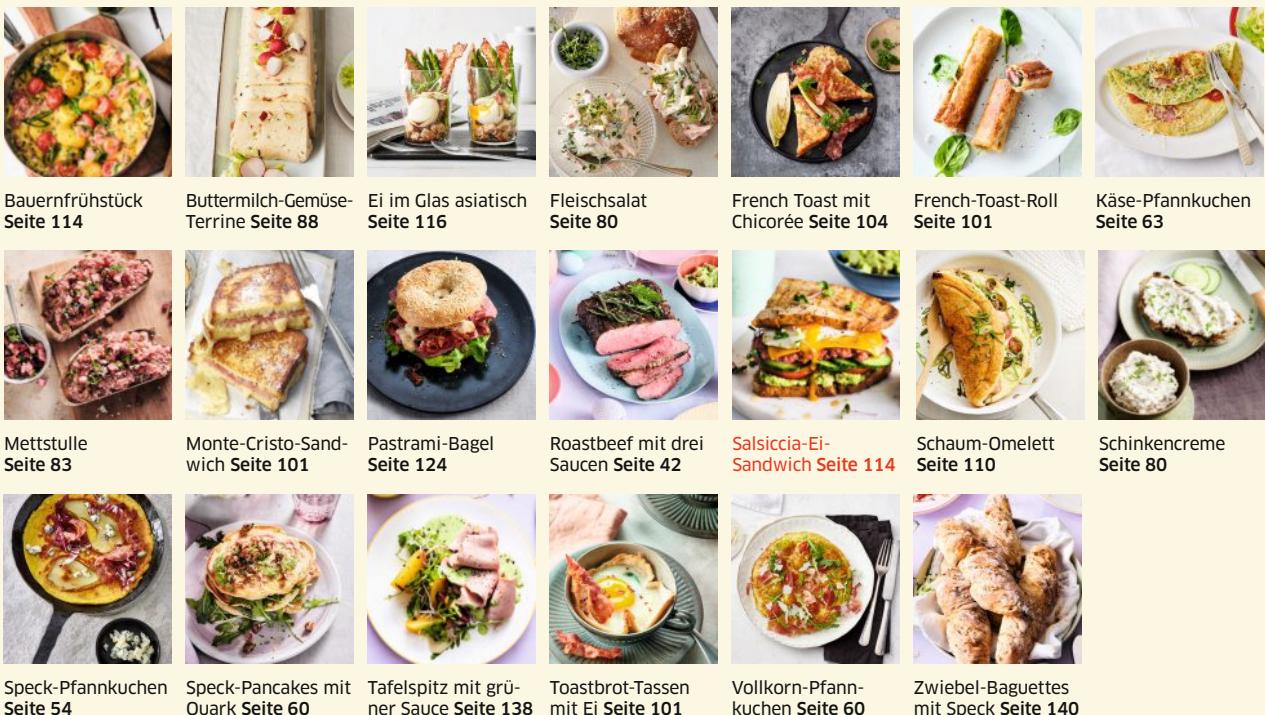
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

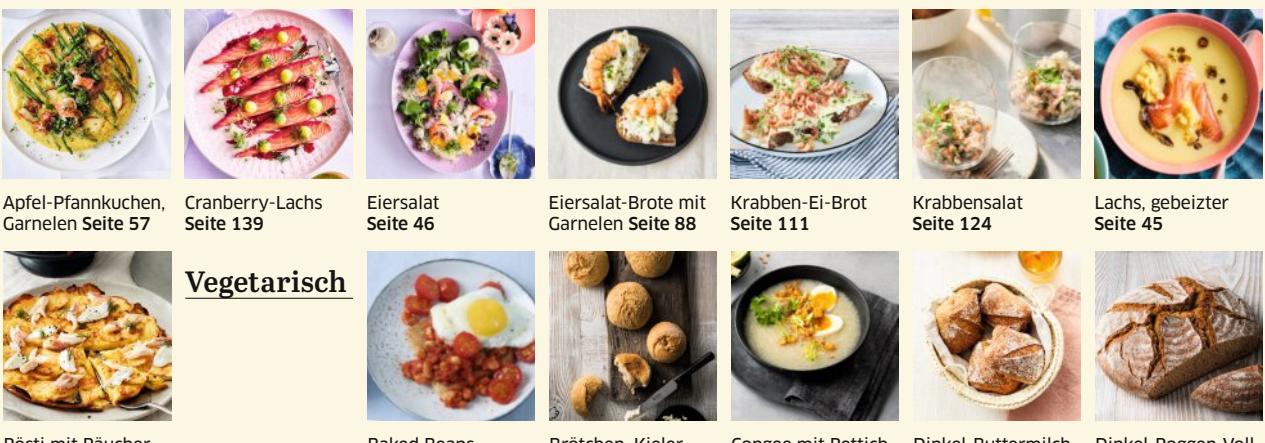
ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

101
Rezepte

Fleisch



Fisch



Vegetarisch





Polenta-Brot Seite 23 Radieschen-Quark Seite 93 Roggenbrötchen, schnelle Seite 35 Rote-Bete-Club-Sandwich Seite 105 Scones Seite 35 Shakshuka Seite 124 Soleier Seite 88 Soleier mit Roter Bete Seite 46



Spargel-Limetten-Butter Seite 79 Spiegeleier, Tomaten-Salat Seite 110 Ziegen-French-Toast Seite 105 Zucchini-Brot „ohne Kneten“ Seite 37 Zucchini-Ziegenkäse-Tarte Seite 45 Baked Oats mit Kakao Seite 15 Bananen-Pancakes Seite 63



Birnen-Ingwer-Konfitüre Seite 83 Bitterorangenmarmelade Seite 80 Bratapfel-Porridge Seite 13 Brombeerkonfitüre Seite 76 Brotauflauf mit Heidelbeeren Seite 105 Crêpes-Torte mit Eierlikör Seite 95 Dinkel-Joghurt-Pancakes Seite 60 Erdnusscreme Seite 83



Erdnuss-Pancakes Seite 54 Franzbrötchen-Crème-brûlée Seite 143 Granola-Bereren-Müsli Seite 13 Heidelbeer-Schoko-Pancakes Seite 54 Kokosjoghurt mit Granola Seite 13 Kokos-Milchreis mit Mango Seite 128 Kuchen „The Crown“ Seite 47 Kurkuma-Kokos-Porridge Seite 15



Milchreis-Pfannkuchen Seite 57 Müsli-Crumble mit Joghurt Seite 12 Pistazien-Brioche Seite 124 Orangen-Couscous, süßer Seite 128 Overnight Oats Seite 95 Quinoa-Mandel-milch-Bowl Seite 15 Safran-Churros Seite 131 Schwarze-Johannisbeeren-Gelee S. 83



Zimt-Milchbrötchen Seite 24 Zitronenkuchen Seite 95 Eierkaffee, vietnamesischer Seite 64 Frühstückssmoothie Seite 70 Gewürz-Schokolade Seite 67 Heidelbeer-Yuzu-Bowle Seite 139 Johannisbeer-Eistee Seite 71



Mango-Smoothie Seite 66 Masala-Chai-Latte Seite 68 Orangen-Granatapfel-Saft Seite 69

Süß



Baked Oats mit Kakao Seite 15 Bananen-Pancakes Seite 63



Birnen-Ingwer-Konfitüre Seite 83 Bitterorangenmarmelade Seite 80



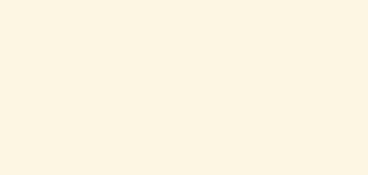
Granola-Bereren-Müsli Seite 13 Heidelbeer-Schoko-Pancakes Seite 54



Kokosjoghurt mit Granola Seite 13 Kokos-Milchreis mit Mango Seite 128



Quinoa-Mandel-milch-Bowl Seite 15 Safran-Churros Seite 131



Schwarze-Johannisbeeren-Gelee S. 83 Johannisbeer-Eistee Seite 71

Getränke



Eierkaffee, vietnamesischer Seite 64 Frühstückssmoothie Seite 70

Gewürz-Schokolade Seite 67

Heidelbeer-Yuzu-Bowle Seite 139

Johannisbeer-Eistee Seite 71

In Rot: unser Titelrezept
In Grün: vegan

REZEPTVERZEICHNIS

Fleisch

Bauernfrühstück mit Chili-Pickles	114
Buttermilch-Gemüse-Terrine	88
Ei im Glas asiatisch	116
Fleischsalat	80
French Toast mit gebratenem Chicorée	104
French-Toast-Roll mit Bresaola und Pecorino	101
Käse-Schinken-Pfannkuchen, pikanter	63
Kalbsragout	94
Mettstulle	83
Monte-Cristo-Sandwich	101
Pastrami-Bagel mit Honig-Zwiebeln	124
Roastbeef mit drei Saucen	42
Salsiccia-Ei-Sandwich	114
Schaum-Omelett	110
Schinkencreme	80
Schinken-Hefezopf mit Roquefort	138
Speck-Birnen-Pfannkuchen	54
Speck-Pancakes mit Kräuterquark	60
Tafelspitz mit grüner Sauce und Bunte-Bete-Salat	138
Toastbrot-Tassen mit Ei und Spinat	101
Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen	60
Zwiebel-Baguettes mit Nussbutter und Speck	140

Fisch

Apfel-Bohnen-Speck-Pfannkuchen mit Garnelen	57
Cranberry-Lachs, gebeizter, mit Wasabi-Mayo	139
Eiersalat	46
Eiersalat-Brote mit Garnelen	88
Krabben-Ei-Brot mit Wasabi-Creme	111
Krabbensalat	124
Lachs, gebeizter	45
Möhren-Waffeln mit Anchovis-Creme und Gurken-Relish.....	140
Rösti mit Räucherforelle	93

Vegetarisch

Baked Beans	129
Brötchen, Kiebler	28
Congee mit Rettich-Pickles	128
Dinkel-Buttermilch-Brötchen	37
Dinkel-Roggen-Vollkornbrot, feines	20
Ei, pochiertes, mit Miso-Hollandaise und Mangold	139
Ei, pochiertes, mit Spinat auf Brot	110
Gewürzbrot mit gekochtem Hafer	29
Fatteh	131
Focaccia-Brötchen mit Parmesan	28
Frühlingsgemüsesalat, lauwärmer	94
Hefeknoten, herzhafte, mit Fenchelbutter	93
Kakaobrot mit Sauerkirschen	24
Kartoffel-Bohnen-Salat	42
Kartoffelgratin	94
Kürbis-Muffin-Brötchen	35
Linsensuppe, gelbe	45
Low-Carb-Brötchen	37
Möhrenpfannkuchen mit Spitzkohlsalat	63
Nuss-Kartoffel-Malz-Brot	28
Omelett mit Tomaten und Avocado	114
Polenta-Brot	23
Radieschen-Brunnenkresse-Quark	93
Roggenbrötchen, schnelle	35
Rote-Bete-Club-Sandwich	105
Scones	35
Shakshuka	124

Soleier	88
Soleier mit Roter Bete und Kurkuma	46
Spargel-Limetten-Butter	79
Spiegeleier mit Tomatensalat	110
Ziegen-French-Toast	105
Zucchini-Brot „ohne Kneten“	37
Zucchini-Ziegenkäse-Tarte	45

Süß

Baked Oats mit Kakao und Banane	15
Bananen-Pancakes	63
Birnen-Ingwer-Konfitüre	83
Bitterorangenmarmelade	80
Bratapfel-Porridge	13
Brombeerkonfitüre mit Walnüssen	76
Brotauflauf mit Heidelbeeren	105
Crêpes-Torte mit Eierlikörcreme	95
Dinkel-Joghurt-Pancakes	60
Erdnusscreme	83
Erdnuss-Pancakes mit Erdbeeren und Chutney	54
Franzbrötchen-Crème-brûlée	143
Granola-Beeren-Müsli	13
Heidelbeer-Schoko-Pancakes	54
Kokosjoghurt mit Granola	13
Kokos-Milchreis mit Mango	128
Kuchen „The Crown“	47
Kurkuma-Kokos-Porridge	15
Milchreis-Apfel-Pfannkuchen	57
Müsli-Crumble mit Joghurt	12
Pistazien-Brioche	124
Orangen-Couscous, süßer	128
Overnight Oats (Haferflocken-Frühstück)	95
Quinoa-Mandelmilch-Bowl	15
Safran-Churros mit drei Saucen	131
Schwarze-Johannisbeeren-Gelee mit Minze	83
Zimt-Milchbrötchen	24
Zitronenkuchen	95

Getränke

Eierkaffee, vietnamesischer	64
Frühstücks-Smoothie, grüner	70
Gewürz-Schokolade	67
Heidelbeer-Yuzu-Bowle	139
Johannisbeer-Limetten-Eistee	71
Mango-Smoothie	66
Masala-Chai-Mischung / Chai Latte	68
Orangen-Granatapfel-Saft	69

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 entwickelt wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt
32 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur
für Sie entwickelt

Günstig – 32 % 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

Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014





Genuss beginnt am Morgen

Unser Porridge-Gewürz Beere mit Hagebutte, Erdbeere und Himbeere macht Ihre Haferflocken herrlich fruchtig und wunderbar beerig – so wird das Frühstück zur reinsten Leckerei. Probieren Sie auch die anderen Lebensbaum Porridge-Gewürze für noch mehr Vielfalt am Morgen.



DIESE WERTE STECKEN IN
JEDEM PRODUKT VON LEBENSBÄUM.

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter www.LEBENSBÄUM.de.

BIO SEIT 1979

