

82  
REZEPTE  
Köstlich, schnell und  
alltagstauglich

4 191945 208906 03

[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)  
Deutschland € 8,90  
Sonderheft Nr. 3/2025

# essen & trinken

# SPEZIAL



In 25 Minuten  
fertig: Thai-  
Pasta mit viel  
Gemüse

# ONE POT

# Einfach gut kochen

Viel Genuss, wenig Abwasch: Pasta, Curry, Eintopf, Frisches aus der Pfanne und Knuspriges vom Blech – alles leicht gemacht!



# Genussvolle Lebensmittel für Ihre gesunde Ernährung

- ✓ hoher Anteil an Bio-Produkten
- ✓ tierische Lebensmittel zu 100 % aus Bio-Tierhaltung oder Wildfang
- ✓ eigenständige Rezepturen unter Berücksichtigung einer fett- und cholesterinbewussten Ernährung
- ✓ Auswahl hochwertiger Zutaten
- ✓ herausragender Geschmack



\*oder für Egle-Kunden die seit 24 Monaten nicht bestellt haben  
Mindestbestellwert 25,-€  
Gültig bis 30.09.2025



Deutschlands großer Versender  
für gesunde Lebensmittel

**www.egle.de/72661**

Bestellungen 07302/8121

**+** versandkostenfreie Lieferung

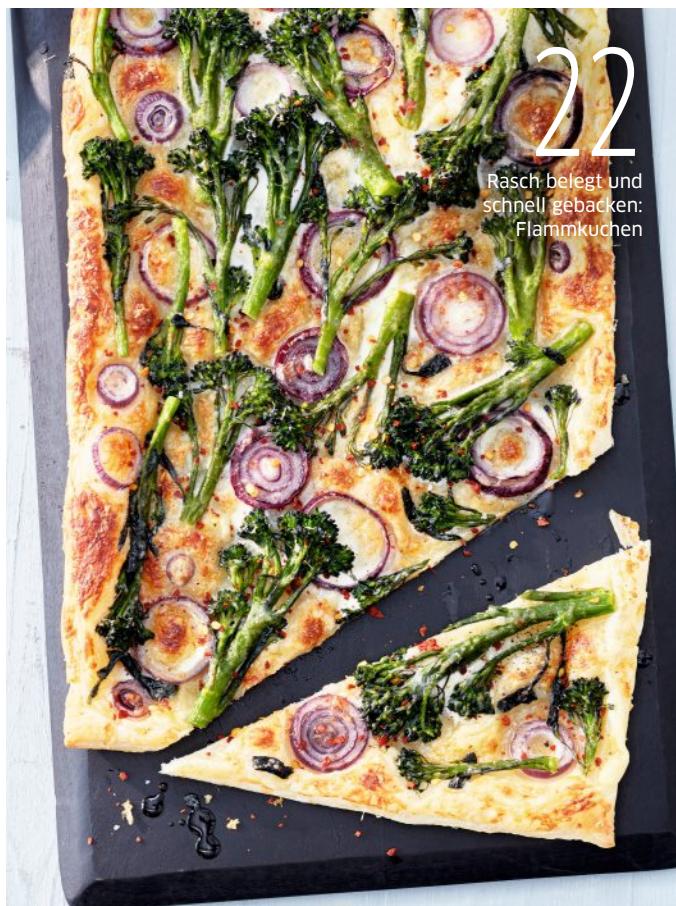
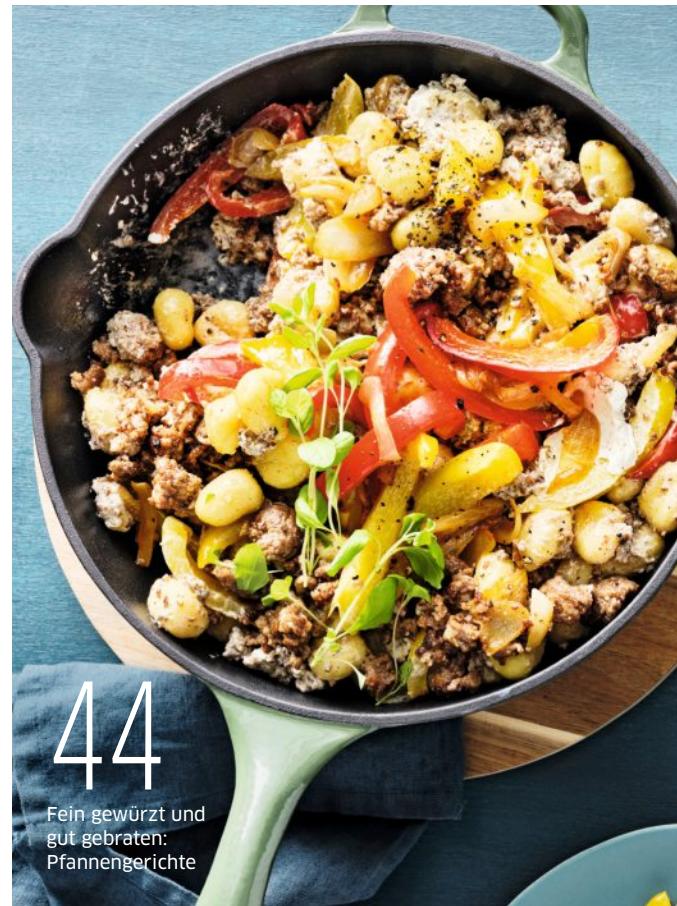


# Editorial

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

es war wohl Martha Stewart, die den weltweiten One-Pot-Boom auslöste. Die amerikanische Food & Lifestyle-Ikone veröffentlichte 2013 ein Pasta-Rezept, bei dem die Nudeln nicht im Wasser, sondern direkt in der Sauce garten. Damals eine kleine Sensation! Von da an wurde das Kochen in nur einem Topf zum Dauerbrenner. Und weil es so herrlich praktisch ist, haben wir das Prinzip noch um Schmortopf, Pfanne, Wok und Blech erweitert. Vor Ihnen liegen 82 Rezepte, die Ihnen den Alltag auf entspannte Art ein bisschen einfacher machen. Sie sind flott zubereitet und können hier und da durch raffinierte Extras ergänzt werden – falls Sie doch etwas mehr Zeit haben sollten. Denn die holen Sie ja beim Abwasch locker wieder raus.

**Ihr »essen&trinken«-Team**





# Inhalt

## 6 Pasta

Mit einem Nudelgericht ging der One-Pot-Boom los. Elf Rezepte, die beweisen, dass diese Art zu kochen nicht nur praktisch, sondern auch köstlich ist

## 22 Flammkuchen

Ob mit selbst gemachtem oder gekauftem Teig – unsere knusprigen Fladen sind immer eine gute Idee

## 34 Currys

Mit viel frischem Gemüse und ordentlich Würze – sechs tolle Rezepte, einmal mit Fleisch, einmal vegetarisch und dreimal sogar vegan

## 44 Aus der Pfanne

Von Frittata bis Shakshuka, von Tortilla bis Jambalaya – Würziges aus aller Welt, einfach in der Pfanne gebraten oder gestockt

## 66 Risotto

Der italienische Reisklassiker überzeugt vegetarisch, mit Fisch oder knusprig ausgelassener Wurst. Fünf cremige Favoriten

## 78 Eintöpfe

Schon lange bevor es den Begriff One Pot gab, wussten wir, dass Eintöpfe eine verdammt feine Sache sind. 13 beste Beispiele mit Fleisch, Muscheln und ganz viel Gemüse

## 98 Vom Blech

Reichlich Platz für Fisch, Huhn oder Gemüse – auf dem Blech zu garen ist herrlich unkompliziert und die köstlichen Möglichkeiten sind fast grenzenlos

## 110 Schmoren

Hier gilt: Was lange schmort, wird richtig gut. Und die Vorbereitung für Coq au vin, Lammgulasch und Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf sind wirklich ein Klacks

## 122 Aufläufe

Normalerweise werden für die beliebten Ofengerichte Sauce oder Nudeln vorgegart und dann erst in die Auflaufform geschichtet. Wir zeigen, dass es auch anders geht

## 132 Suppen

Klassisch oder exotisch, mit Seelachs, Schinken oder vegetarisch – lauter Lieblinge für den Suppentopf

## 3 Editorial

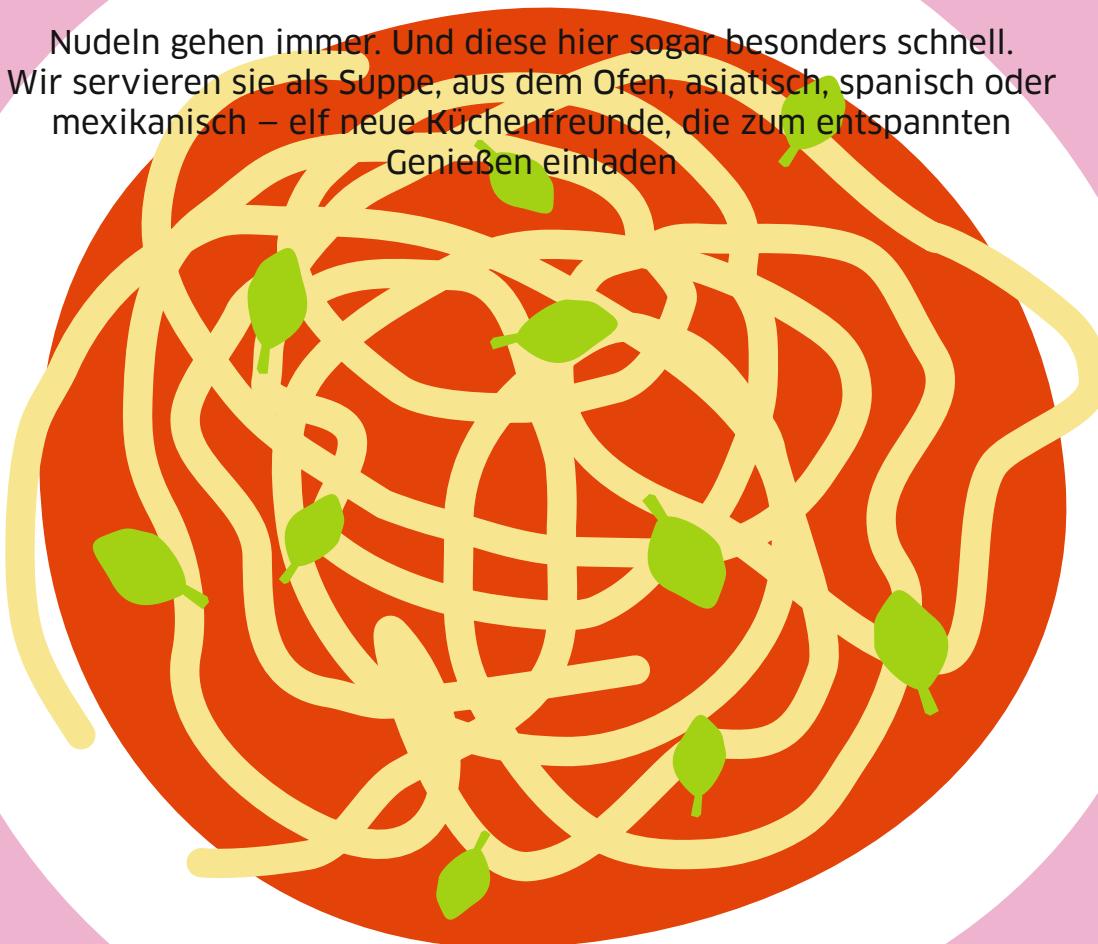
## 121 Impressum

## 144 Rezeptverzeichnis

# PASTA

## Am liebsten jeden Tag

Nudeln gehen immer. Und diese hier sogar besonders schnell.  
Wir servieren sie als Suppe, aus dem Ofen, asiatisch, spanisch oder  
mexikanisch – elf neue Küchenfreunde, die zum entspannten  
Genießen einladen





## Lauch-Pasta

Simple Sensation: Wenn doch alles  
so einfach wäre wie dieses dampfende  
Nudel-Glück in Käsesahne.  
**Rezept Seite 12**



## Creamy Feta-Pasta

Wenn die mediterrane Lieblingsnudel nach Rosmarin duftend aus dem Ofen kommt, gibt's kein Halten mehr.

**Rezept Seite 12**



## Pasta mit Steckrübe

Erbsen und Zuckerschoten ergänzen leicht süßlich, Ziegenfrischkäse verbindet das Ganze schön cremig.

**Rezept Seite 12**



## Bohnen-Nudel-Suppe mit Basilikum-Pesto

Kurz und klein: Die reiskornartige Nudel-Variante namens Orzo kommt mit Blattspinat in Weißweinsauce ganz schön groß raus.

Rezept Seite 12



## Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch

Dreierlei Pilze – frisch, getrocknet und als selbst gemachter Fond – geben dem One Pot Umami. Ein Wohlfühl-Topf, auch für die sardischen Pasta-Kügelchen.

Rezept Seite 18





Foto Seite 7

## Lauch-Pasta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Stangen Lauch
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 El Olivenöl
- 200 ml Schlagsahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Spaghetti
- Muskatnuss
- Salz • Pfeffer

**1.** Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Mozzarella abtropfen lassen und grob zerzupfen. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Sahne, Brühe und Mozzarella zugeben und aufkochen.

**2.** Spaghetti einmal durchbrechen, zugeben und nach und nach unter die Flüssigkeit drücken. Topf schließen und Pasta 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dabei immer wieder umrühren, damit die Zutaten nicht am Boden haften bleiben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. One-Pot-Lauch-Pasta mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten**PRO PORTION** 20 g E, 28 g F, 75 g KH = 660 kcal (2763 kJ)

Foto Seite 8

## Creamy Feta-Pasta

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 300 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 g Spaghetti
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Feta
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 3 Stiele Basilikum
- Pfeffer

**1.** Tomaten vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brühe und 200 ml Wasser in einem Topf erhitzen.

**2.** Spaghetti einmal durchbrechen und mit Rosmarin in einer ofenfeste Form (26x18 cm) verteilen. Mit der heißen Brühe begießen. Feta zerbröseln und mit Tomaten und Knoblauch in der Form verteilen. Mit 3 El Olivenöl beträufeln, leicht salzen und alles einmal gut mischen. Die Form doppellagig mit Backpapier verschließen. Pasta im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 Minuten backen, dabei mehrmals gut durchrühren.

**3.** Basilikumblätter grob von den Stielen zupfen. Pasta aus dem Ofen nehmen, Backpapier entfernen. Pasta und restliches Öl mischen. Mit Basilikumblättern und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Garzeit**PRO PORTION** 33 g E, 49 g F, 94 g KH = 990 kcal (4149 kJ)

Foto Seite 9

## One-Pot-Pasta mit Steckrübe

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 rote Zwiebeln (à 50 g)
- 300 g Steckrübe
- 700 ml Gemüsefond
- 100 g TK-Erbsen
- 200 g Orecchiette
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz • Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

**1.** Zwiebeln halbieren und in 5 mm breite Spalten schneiden. Steckrübe schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**2.** Fond in einem breiten Topf kurz aufkochen. Zwiebeln, Steckrüben, Erbsen und Nudeln zugeben. Zugedeckt langsam aufkochen lassen, anschließend offen bei milder bis mittlerer Hitze 12–15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren.

**3.** Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Zuckerschoten 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Nudeln geben und fertig garen. Petersilie mit den zarten Stielen fein schneiden.

**4.** One-Pot-Pasta vom Herd ziehen, Ziegenfrischkäse unterrühren. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.  $\frac{3}{4}$  der Kresse und Petersilie unter die Pasta heben. Mit restlicher Kresse bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten**PRO PORTION** 26 g E, 12 g F, 92 g KH = 618 kcal (2588 kJ)

Foto Seite 10

## Bohnen-Nudel-Suppe

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 120 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt
- 140 g Orzo (griechische Nudeln)
- 200 g Blattspinat
- 1 Dose Borlotti-Bohnen (400 g; 240 g Abtropfgewicht)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 20 g Parmesan (gehobelt)

**1.** Schalotten und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Orzo zugeben und 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Spinat und Bohnen zur Suppe geben und

## Ofen-Pasta

Selbstgänger! Die Nudeln garen einfach in der herzhaften Tomaten-Lauch-Sahne-Sauce mit.

**Rezept Seite 18**



## Pasta mit Salsiccia

Aus der italienischen Ecke kommt würzige Wurst und mischt mit Romanesco und Brokkoli den genialen Nudeltopf auf.

Rezept Seite 18

## Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn

Wie in einer „echten“ Paella sorgt Safran für Würze und Farbe, nur schneller. Und bringt Zuckerschoten und Tomaten so appetitlich zum Leuchten. **Rezept Seite 20**



Titel-  
Rezept



## Thai-Pasta

Authentisch asiatisch: Gemüse, Kokosmilch, Gewürze und Reisnudeln stilren – kurz gekocht – mit Koriander und Limette on top, unser Fernweh.

**Rezept Seite 20**

## Casarecce mit Fleischbällchen

Rund gemacht: Die Hackbällchen werden mit Fenchel und Majoran gewürzt, sind schnell geformt und schmurgeln im tomatigen Rotweinsud. Der Sommer grüßt mit frischen Erbsen. **Rezept Seite 20**



2 weitere Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben und Parmesan darüber verteilen und servieren. Nach Belieben etwas Pesto (siehe unten; ersetztweise fertigen aus dem Glas) dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 38 g F, 38 g KH = 588 kcal (2466 kJ)



## Kleines Extra

**Für den Pesto:** Von 8 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 80 ml Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.



Foto Seite 11

## Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 30 g kleine getrocknete Steinpilze   | • 2 Zweige Rosmarin                    |
| • 300 g braune Champignons   | • 100 ml trockener Weißwein            |
| • 200 g Austernpilze   | • 6 Stiele Liebstöckel                 |
| • 1 Knoblauchzehe  | • 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan) |
| • 200 g Lauch  | • Salz                                 |
| • 1 Ei Butter (10 g)   | • Pfeffer                              |
| • 200 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; z. B. italienischer Feinkostladen) |  |

1. Steinpilze in einem hohen Gefäß mit 800 ml warmem Wasser aufgießen und 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Austernpilze putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen und vorbereitetes Gemüse und Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Fregola und Rosmarin zugeben, mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Eingeweichte Steinpilze mit Fond zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen.

3. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Käse fein hobeln. Eintopf mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmte Suppenteller geben und mit Liebstöckel und Käsehobeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 5 g F, 39 g KH = 298 kcal (1250 kJ)



Foto Seite 13

## Ofen-Pasta

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| • 1 Stange Lauch                | • ¼ TL Chilipulver                    |
| • 150 g Kirschtomaten           | • ½ TL getrockneter Oregano           |
| • 300 ml Schlagsahne            | • 250 g kurze Nudeln (z. B. Rigatoni) |
| • 500 ml passierte Tomaten      | • 100 g geriebener Mozzarella         |
| • Salz • Pfeffer • Zucker       | • 2 Stiele Basilikum                  |
| • ½ TL edelsüßes Paprika-pulver | Außerdem: gusseiserner Topf           |

1. Lauch längs halbieren, sorgfältig waschen und in 5 mm dicke Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

2. Lauch, Kirschtomaten, Sahne, passierte Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Paprikapulver, Chilipulver und Oregano in einen offenfesten Topf geben und verrühren. Nudeln in den Topf geben und mit der Sauce mischen.

3. Geschlossenen Topf im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen. Den Topf aus dem Ofen nehmen, Pasta mit einem Kochlöffel vorsichtig umrühren. Mozzarella darüber verteilen und weitere 20 Minuten (evtl. offen) fertig garen.

4. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. One-Pot-Pasta aus dem Ofen nehmen, mit Basilikumblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Garzeit

**PRO PORTION** 24 g E, 40 g F, 68 g KH = 762 kcal (3186 kJ)



Foto Seite 14

## Pasta mit Salsiccia

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • je 150 g Romanesco und Brokkoli (ersatzweise 300 g von einer Sorte) | • 4 Ei Olivenöl                        |
| • 1 rote Chilischote  | • 500 ml Gemüsebrühe                   |
| • 1 rote Zwiebel (80 g)   | • 100 ml Schlagsahne                   |
| • 1 Knoblauchzehe   | • 200 g Garganelli (ersatzweise Penne) |
| • 150 g Fenchel-Salsiccia   | • 1 Bio-Zitrone                        |
|   | • 1 Beet rote Kresse                   |

1. Romanesco und Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Salsiccia häuten und in 2 cm große Stücke schneiden.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Salsiccia, Romanesco, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe, Sahne und Nudeln zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

## Mexikanische Pasta

Weltffen: Der Topf mit süßlichem Mais, dezenter Chilischärfe, Kreuzkümmel- und Korianderwürze schmeckt einfach wunderbar aromatisch! **Rezept Seite 21**



3. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

4. Fertige Pasta mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, Pasta damit bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 55 g F, 77 g KH = 947 kcal (3968 kJ)



Foto Seite 15

## Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 1 Bund schlanke Frühlingszweibeln                | • Salz   |
| • 1 Knoblauchzehe                                  | • Pfeffer  |
| • 3 reife feste Tomaten (200 g)                    | • 60 ml trockener weißer Wermut (z.B. Noilly Prat) |
| • 150 g Zuckerschoten                              | • 600 ml heiße Hühnerbrühe                         |
| • 100 g Chorizo (spanische Paprikawurst; am Stück) | • 125 g reisförmige Nudeln (z.B. Risoni)           |
| • 200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)             | • 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)                    |
| • 2 El Olivenöl                                    | • ½ Bund Koriandergrün                             |

1. Frühlingszweibeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagerecht halbieren, entkernen und 1,5 cm groß würfeln. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.

2. Chorizo der Länge nach halbieren, pellen und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Hähnchenbrustfilet in 2 cm große Würfel schneiden.

3. Olivenöl in einer Pfanne (24 cm Ø; z.B. Paella-Pfanne) erhitzen, Chorizo und Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszweibeln und Knoblauch kurz mitbraten.

4. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe zugeben und offen aufkochen lassen. Zuckerschoten und Nudeln unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung der Nudeln garen, gelegentlich umrühren.

5. Safran und etwas Salz im Mörser fein zerstoßen und mit wenig kochend heißem Wasser verrühren. Unter die Nudel-Paella rühren und eventuell nachwürzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 48 g E, 24 g F, 65 g KH = 717 kcal (2999 kJ)



Foto Seite 16

## Thai-Pasta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| • 1 rote Paprikaschote | • 200 ml Gemüsebrühe     |
| • 1 Möhre (100 g)      | • 1 El Sojasauce         |
| • 10 g frischer Ingwer | • Salz                   |
| • 1 Knoblauchzehe      | • Pfeffer                |
| • 150 g Zuckerschoten  | • 150 g Reisnudeln       |
| • 2 Frühlingszwiebeln  | • 1 Bio-Limette          |
| • 2 El Öl              | • ½ TL Chiliflocken      |
| • 200 ml Kokosmilch    | • 4 Stiele Koriandergrün |

1. Paprika putzen, entkernen. Möhre putzen, schälen. Beides in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und mit dem Knoblauch fein würfeln. Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln putzen, Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Paprika, Möhren, Zuckerschoten und Reisnudeln zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Limette halbieren, Saft auspressen. Nudeln mit Frühlingszwiebeln, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 29 g F, 78 g KH = 629 kcal (2620 kJ)



Foto Seite 17

## Casarecce mit Erbsen und Fleischbällchen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 1 TL Fenchelsaat                                  | • 1 Dose stückige Tomaten (400 g)              |
| • ½ TL schwarze Pfefferkörner                       | • 1 TL Zucker                                  |
| • Salz  | • 2 kleine Lorbeerblätter                      |
| • 1 gehäufter TL getrockneter Majoran               | • 600 ml heiße Hühnerbrühe                     |
| • 250 g gemischtes Hackfleisch                      | • 200 g Casarecce (ersatzweise kurze Makaroni) |
| • 750 g Erbsenschoten (ersatzweise 200 g TK-Erbsen) | • 1–2 El Sojasauce                             |
| • 1 Schalotte (20 g)                                | • 3 Stiele Basilikum                           |
| • 2 El Öl (z.B. Maiskeimöl)                         | • 20 g Pecorino (nach Belieben)                |
| • 60 ml trockener Rotwein                           |  |

1. Fenchel, Pfeffer und etwas Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Majoran untermischen. Gewürzmischung in einer Schüssel mit dem Hack verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 20 Bällchen formen, auf einen Teller legen und beiseitestellen. Erbsen aus den Schoten pellen, Schalotte fein würfeln.

2. Öl in einem flachen Schmortopf (24 cm Ø) oder in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten rundum goldbraun anbraten. Schalottenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten.

3. Mit Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Stückige Tomaten, Zucker, Lorbeerblätter und Brühe zugeben und offen aufkochen.
  4. Erbsen und Pasta unterrühren und bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung der Nudeln garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Sojasauce abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und darüberstreuen. Nach Belieben Pecorino grob zerbröseln oder hobeln und darüberstreuen.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 45 g E, 34 g F, 93 g KH = 915 kcal (3830 kJ)



Foto Seite 19

## Mexikanische Pasta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- |                        |  |
|------------------------|--|
| • 3 Schalotten         | • 2 Dosen Kirschtomaten<br>(à 400 g)                   |
| • 1 rote Chilischote   | • 350 g Emmer-Penne (z.B.<br>Rapunzel; Naturkostladen) |
| • 1–2 Knoblauchzehen   | • 1 Würfel Gemüsebrühe<br>(für 500 ml)                 |
| • 2 EL Olivenöl        | • 1 Dose Mais (340 g;<br>abgetropft 285 g)             |
| • 1 TL Kreuzkümmelsaat |  |
| • 1 TL Koriandersaat   |  |
| • Salz                 |  |
| • 2 TL Zucker          |  |

1. Schalotten der Länge nach halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Chili mit dem Knoblauch fein hacken.
  2. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kreuzkümmel- und Koriandersaat mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.
  3. Knoblauch-Chili-Mix zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten. Mit Zucker bestreuen, diesen schmelzen lassen. Tomaten, Nudeln, Brühwürfel, Gewürzsalz und 800 ml kochend heißes Wasser zugeben, offen aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung der Nudeln kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen.
  4. Abgetropften Mais unter die Pasta mischen und erhitzen. One-Pot-Pasta nach Belieben mit Salz abschmecken und z.B. mit dem Avocado-Mix (siehe unten) servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 16 g E, 18 g F, 83 g KH = 596 kcal (2493 kJ)



## Kleines Extra

**Für den Avocado-Mix:** 1 Bio-Limette heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben und Limettensaft auspressen.

**2 reife Avocados** halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben, in Würfel schneiden und sofort mit Limettenschale und -saft mischen. **1/2 Bund Koriandergrün** grob schneiden und unter den Avocado-Mix heben.

# Das kleine Einmaleins der One-Pot-Pasta



**Soll ich was vorbereiten?** Am besten alle Zutaten vorher abgewogen bereitstellen. Gemüse und/oder Fleisch in der passenden Größe geschnitten. Als Faustregel gilt: Je kürzer die Garzeit der Pasta, desto kleiner werden die Zutaten geschnitten.

**Welcher Topf darf's denn sein?** Ob Sie einen normalen Topf, einen weiten Bräter oder einen nicht zu großen Wok verwenden, macht keinen Unterschied. Wichtig ist nur, dass die Zutaten ausreichend Platz im Topf haben – sie garen sonst nicht gleichmäßig.

**Was tun, wenn's klebt?** Da die Pasta nicht, wie üblich, in viel Wasser kocht, sondern in relativ wenig Flüssigkeit gart, klebt sie leichter zusammen oder am Topfboden fest. Das lässt sich verhindern, indem man die Pasta gleich am Anfang einige Minuten gut mit der warmen Flüssigkeit verrührt – und während des Garens alle zwei Minuten umröhrt.

**Wie klein soll's denn sein?** Je länger die Garzeit des verwendeten Gemüses, desto kleiner sollten die Stücke sein. Sie kommen zeitgleich mit den Nudeln in den Topf. Für Kräuter gilt: Robuste Kräuter dürfen von Anfang an mitgaren, zartblättrige Sorten am besten zum Schluss unterziehen.

**Und was ist mit Fleisch?** Weil One-Pot-Pasta eine relativ kurze Garzeit hat, eignen sich Stücke zum Kurzbraten, wie Steak, Filet oder Schnitzel, am besten. Auch Huhn, Speck und Wurst machen sich gut.

**Wie flüssig ist zu flüssig?** Auch die richtige Menge an Flüssigkeit (z.B. Brühe, Wein, Tomatenpüree) ist entscheidend fürs Gelingen. Zu viel und das Gericht wird zu flüssig, zu wenig im Topf und die Zutaten garen nicht gleichmäßig. Also immer die Angaben im Rezept genau beachten.

**Kann ich's auch Aufwärmen?** Warm halten bekommt der One-Pot-Pasta nicht so gut; sie dickt leicht an, verliert ihre cremige Konsistenz. Auch Aufwärmen ist nicht optimal. Wenn, dann am besten als Gratin.



# FLÄMMKUCHEN

## Schnelle Knusper-Stars

Einfach gemacht und allseits beliebt. Wir arbeiten mit Vorbereitetem, Selbstgemachtem oder Blitzteig aus dem Kühlregal – so sind unsere Flammkuchen rekordverdächtig rasch belegt und kross gebacken

## Flammkuchen mit Spitzkohl und Speck

Hier profitiert der beliebte Klassiker von zarten Spitzkohlstreifen, die ihm ganz unkompliziert ein optisches und vor allem feinaromatisches Upgrade verleihen.

Rezept Seite 32

## Flammkuchen mit Wildschinken und Pfifferlingen

\* EINFACH, SCHNELL

Für 1 Flammkuchen (2 Portionen)

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand
- 2 Schalotten
- 200 g Pfifferlinge
- 50 g Bergkäse
- 5 Scheiben Wildschinken (dünn geschnitten; ersatzweise geräucherter oder luftgetrockneter Schinken; z. B. Bresaola)
- 6 Stiele Kerbel
- Pfeffer

**1.** Mehl mit 125 ml Wasser, 3 El Olivenöl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum geschmeidigen Teig verkneten. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zum dünnen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**2.** Knoblauch zum Schmand pressen, etwas Salz zugeben und glatt rühren. Schalotten fein schneiden. Pfifferlinge putzen, längs halbieren und mit restlichem Olivenöl (2 El) und etwas Salz mischen. Käse grob reiben.

**3.** Flammkuchen mit dem Knoblauch-Schmand bestreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Pilze und Schalotten auf der Creme verteilen. Mit Hälfte Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**4.** Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit den Schinkenscheiben belegen. Mit Kerbel und etwas Pfeffer bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 59 g F, 99 g KH = 1114 kcal (4666 kJ)

## Flammkuchen mit Wildschinken und Pfifferlingen

Sanft gebettet auf einer Schmandschicht,  
aromatisieren feine Waldpilze, edler  
Schinken und Kerbel diesen Flammkuchen  
der Extraklasse. Rezept links



## Cheddar-Speck-Flammkuchen

Bietet alles, was man von einem recht-schaffenen Flammkuchen erwarten kann: Schmandcreme, Zwiebelringe und Speck auf knusprigem Boden. Cheddar setzt sogar noch einen drauf. Rezept rechts



## Cheddar-Speck-Flammkuchen

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Flammkuchen (4 Portionen)

- 300 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 120 g Speck (in Scheiben)
- 200 g Magerquark
- 1 TL Meersalz
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 ml Olivenöl
- 350 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1½ TL Backpulver
- 120 g Cheddar (fein gerieben)
- 2 Frühlingszwiebeln

**1.** Für den Belag Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

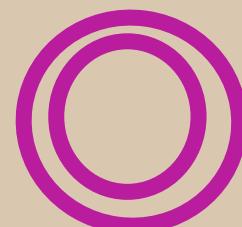
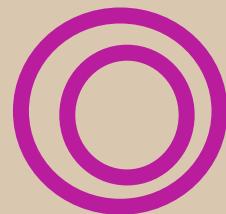
**2.** Für den Teig Quark, Meersalz, Eier und Öl in einer Rührschüssel verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und alles rasch glatt verkneten. Teig halbieren und 1 Hälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Dazu erst mit bemehltem Rollholz etwas flach drücken, dann von der Mitte her nach außen oval dünn ausrollen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**3.** Flammkuchen mit der Hälfte Schmand bestreichen und mit je Hälfte Zwiebelringen, Speck und Käse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen.

**4.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Flammkuchen mit Hälfte der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren. Einen weiteren Flammkuchen auf gleiche Weise backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 50 g F, 70 g KH = 896 kcal (3751 kJ)



## Blätterteig-Flammkuchen mit Bimi und Zwiebel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 1 Flammkuchen (2 Portionen)

- |  |   |
|--|---|
| • 200 g Bimi (ersatzweise wilder Brokkoli) | • 1 El Olivenöl   |
| • 2 rote Zwiebeln (120 g)                  | • 1 Packung frischer Blätterteig (260 g; aus dem Kühlregal; z.B. Tante Fanny) |
| • 40 g Bergkäse                            | • ½ Tl Chiliflocken   |
| • 150 g Crème fraîche                      |   |
| • Salz                                     |   |
| • Pfeffer                                  |   |

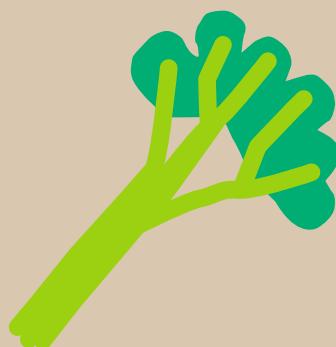
**1.** Bimi waschen, längs halbieren und abtropfen lassen. Zwiebeln in 5 mm dünne Ringe schneiden. Käse fein reiben. Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren.

**2.** Bimi und Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Blätterteig inklusive Backpapier auf einem Backblech entrollen. Gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen, dabei rundum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Brokkoli-Zwiebel-Mischung auf der Creme fraîche verteilen. Käse darüberstreuen.

**3.** Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 30 g F, 25 g KH = 425 kcal (1782 kJ)





## Blätterteig- Flammkuchen mit Bimi und Zwiebel

Kaum zu toppen: In nur 25 Minuten ist der Flammkuchen mit Blätterteig aus dem Kühlregal servierfertig. Hübsch anzuschauen ist er außerdem. Rezept links

## Chia-Flammkuchen mit Kürbis und Feta

Flammkuchen „next Level“ für gesundheitsbewusste Genießer. Der knusprige Boden aus Chia, Mandeln und Leinsamen wird mit Butternusskürbis und würzigem Feta belegt gebacken. Rezept rechts



## Chia-Flammkuchen mit Kürbis und Feta

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 2 Flammkuchen (2 Portionen)

- 15 g Chiasamen
- 100 g Leinsamenmehl (gold)
- 50 g gemahlene Mandeln
- Salz
- 6 El Schmand
- 100 g Mozzarella (gerieben)
- 1–2 Tl Harissa-Paste
- Pfeffer
- 200 g Butternuss-kürbisfruchtfleisch
- 2 El Olivenöl
- 100 g Feta
- 1 Stiel Majoran
- Chiliflocken

**1.** Chiasamen und 150 ml Wasser in einer Schüssel mischen und 10 Minuten quellen lassen. Leinsamenmehl, Mandeln und 1 Tl Salz mischen. Mit Chiasamen, 2 El Schmand und Mozzarella zu einem Teig verkneten. Teig 10 Minuten ruhen lassen.

**2.** Teig in 2 gleich große Portionen teilen und auf einem Bogen Backpapier zu 2 länglichen Fladen ausrollen. Mit dem Backpapier auf ein Backblech ziehen. Teigfladen im vorheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten vorbacken.

**3.** Inzwischen restlichen Schmand (4 El) und Harissa verrühren, mit Salz würzen. Kürbisfruchtfleisch in möglichst dünne Scheiben hobeln, mit 1 El Öl und etwas Salz mischen. Feta zerbröseln. Flammkuchenböden aus dem Ofen nehmen. Die Böden mit dem Harissa-Schmand bestreichen, mit Kürbis und Feta belegen. Bei gleicher Temperatur auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten fertig backen. Flammkuchen vor dem Servieren mit 1 El Olivenöl beträufeln. Mit Majoranblätter und Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Wartezeit 20 Minuten  
**PRO PORTION** 19 g E, 43 g F, 6 g KH = 522 kcal (2174 kJ)



Foto Seite 23

## Flammkuchen mit Spitzkohl und Speck

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Flammkuchen (2 Portionen)

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Ei Olivenöl • Salz
- 200 g Spitzkohl
- 2 Stiele Estragon
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 Ei Weißweinessig
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Schmand
- 1 Ei Zitronensaft
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 80 g Bergkäse
- 1 Frühlingszwiebel
- 80 g durchwachsener geräucherter Speck (in feinen Streifen)
- ½ Beet Gartenkresse

**1.** Mehl, Olivenöl, 125 ml Wasser und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine mit Knethaken 2–3 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Spitzkohl putzen, eventuell welke Blätter entfernen. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker, Estragon und Essig kräftig durchkneten. Knoblauch fein reiben. Mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Bergkäse grob raspeln. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden. Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen, darin ein Backblech mit erhitzen.

**3.** Teig halbieren und die Hälften nacheinander zuerst mit einem Rollholz auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen, dann auf je einen Bogen Backpapier legen und möglichst dünn oval ausrollen. Spitzkohl abtropfen lassen. Teig mit dem Knoblauch-Schmand bestreichen, mit Bergkäse, Speck, Zwiebeln und Spitzkohl gleichmäßig belegen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Einen Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen. Flammkuchen im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten knusprig backen.

**4.** Kresse vom Beet schneiden. Flammkuchen aus dem Backofen nehmen. Flammkuchen mit Hälfte Kresse und Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren. 2. Flammkuchen auf gleiche Weise backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Wartezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 20 g E, 38 g F, 58 g KH = 678 kcal (2841 kJ)



# Für den fünften Geschmackssinn

Ob Tofu, Chili sin Carne oder Gemüsequiche: Unsere neuen Gewürzzubereitungen machen die Veggie-Küche noch bunter und den Geschmack umami erlebbar. Herrlich herhaft!



DIESE WERTE STECKEN IN  
JEDEM PRODUKT VON LEBENSBaUM.

Mehr zu unseren Tees, Kaffees und Gewürzen finden Sie unter [www.LEBENSBaUM.de](http://www.LEBENSBaUM.de).

**BIO SEIT 1979**



# CURRYS

## Ein Fest der Farben

Cremiger Schmelz und würzende Pasten sind für Currys elementar. Mit frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, Glasnudeln, Reis oder Tofu werden einfach famose Löffelgerichte daraus. Sechs Rezepte



## Süßkartoffel-Curry

Duftet nach großer weiter Welt und steht nach 30 Minuten auf dem Tisch. Ein veganes Wohlfühlgericht mit Kichererbsen, Blattspinat, Kokosmilch und frischem Ingwer. **Rezept Seite 41**



## Schneidebohnen-Chili

Farblich und mit fruchtiger Frische setzen grüne Tomaten, Limette und Kräuter ihre Akzente im pikanten Rinderhack-Curry. Mit Knoblauch-Joghurt-Dip und Kräutern als kleinem Extra.

Rezept Seite 41





## Blumenkohl- Butter-Curry

Im Ofen gebackene Kohlröschen in Gewürzjoghurt-Beize dienen sahnig-würzigem Veggie-Curry auf Tomatenbasis als zart bissfeste Einlage. Dazu passt Basmatireis.

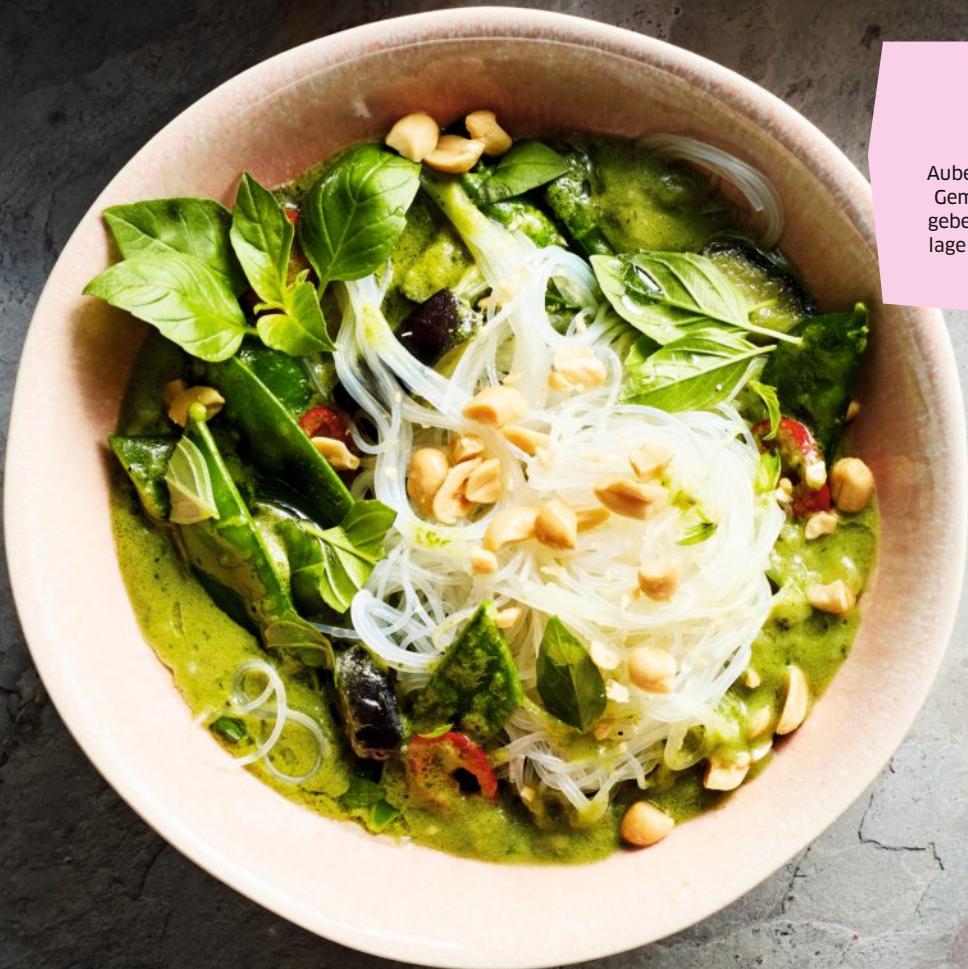
**Rezept Seite 42**



## Kokos-Zucchini-Curry

Rote Curtypaste, Tomaten-Tofu und vollreife Tomaten geben Farbe und Substanz, Kokosmilch den cremigen Schmelz. Mit Kimchi-Einlage als kleinem Extra.

**Rezept Seite 42**



## Thai-Basilikum-Curry

Aubergine und Zuckerschoten bilden die Gemüsebasis. Ingwer und Zitronengras geben frische Würze. Mit Glasnudel-Einlage und Erdnuss-Topping im Asia-Style.

**Rezept Seite 43**



## Rote-Bete-Curry

Purple-Curry-Gewürz schenkt dem herhaften Gemüse-Bohnen-Topf eine feinsäuerliche Note. Mit frischem Sellerie-Topping und getrockneten süßen Maulbeeren.

**Rezept Seite 43**



Foto Seite 35

## Süßkartoffel-Curry mit Kokos und Spinat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (800 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g frischer Ingwer
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL rote Curtypaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 400 g Blattspinat
- 4 Stiele Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Limettensaft

**1.** Süßkartoffeln schälen und 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Curtypaste darin bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen, Süßkartoffeln zugeben und 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen.

**3.** Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Spinat putzen, Blätter von den Stielen streifen, waschen und trocken schleudern. Ingwer und Kichererbsen zum Curry geben und 5 Minuten mitkochen. In den letzten 2 Minuten den Spinat zugeben.

**4.** Korianderblätter von den Stielen abzupfen (siehe Tipp). Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. In Schalen anrichten, mit Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 28 g F, 62 g KH = 586 kcal (2443 kJ)

**Tipp** Nach Belieben Koriandergrün im Ganzen verwenden, dazu die Stiele unten einige Zentimeter breit abschneiden, die Blätter abzupfen und die Stiele fein schneiden.



Foto Seite 36

## Schneidebohnen-Chili

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 400 g reife grüne Tomaten
- 1 rote Chilischote
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 600 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 800 ml Rinderbrühe
- 600 g Schneidebohnen
- 1 Bio-Limette
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Chipotle-Chilipulver
- Muskatnuss

**1.** Für das Bohnen-Chili Tomaten waschen, putzen, trocken tupfen und halbieren. Stielansatz entfernen und die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote waschen, trocken tupfen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**2.** Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Chilischotenringe, Schalotten und Knoblauch zugeben und ca. 5 weitere Minuten mitbraten. Mit Rinderbrühe auffüllen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Schneidebohnen putzen, waschen, trocken tupfen und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Bohnen zum Chili geben und weitere 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Chili mit Koriandersaat, Chilipulver, Muskat, Limettenschale und -saft abschmecken.

**4.** Chili in vorgewärmte Schalen geben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 36 g E, 31 g F, 14 g KH = 497 kcal (2080 kJ)



### Kleines Extra

Für einen Knoblauch-Joghurt-Dip

**1 Knoblauchzehe** sehr fein hacken, mit **150 g Naturjoghurt** und **2 EL Olivenöl** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Als Topping die Blätter von je **10 Stielen Kerbel** und **glatter Petersilie** abzupfen. Chili mit Knoblauch-Joghurt-Dip und Kräuter-Topping anrichten.



Foto Seite 37

## Blumenkohl-Butter-Curry

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (1 kg)
- 250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlene Gewürznelken
- Salz
- Pfeffer
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Currys
- 1 Dose Stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 EL Schwarzkümmelsaat

**1.** Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Röschen zerteilen. Joghurt mit gemahlenem Ingwer, Kreuzkümmel und Nelken glatt rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzjoghurt und Blumenkohl sorgfältig mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark, Zimt und Currys zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Sahne zugeben, kurz aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, zum Butter-Curry in den Topf geben, untermischen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Blumenkohl-Butter-Curry auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Korianderblättern (nach Belieben auch den fein geschnittenen Korianderstielen) und Schwarzkümmel bestreuen und servieren. Dazu passt Basmatireis (180 g).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 28 g F, 39 g KH = 480 kcal (2009 kJ)



Foto Seite 38

## Kokos-Zucchini-Curry mit Kimchi

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Zucchini (à 250 g)
- 400 g vollreife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriandersaat
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL rote Currys
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 160 g Kimchi (vegetarisch/vegan; z. B. von KoRo, Fairment oder That's Kimchi; siehe auch „Kleiner Tipp“)
- 200 g Tofu (aromatisiert mit Tomaten; z. B. Tofu Italia von Nagel)
- 4 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer

**1.** Zucchini und Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Koriandersaat und etwas Salz in einem Mörser grob zerstoßen.

**2.** In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. Zucchini, Tomaten, Knoblauch und Koriandersaat darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten. Currys zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute anrösten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen ca. 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 EL Lake auffangen. Tofu in längliche, etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

**4.** Die Zutaten im Suppenfond mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu-Stücke und die Hälfte vom Kimchi zugeben und bei mittlerer Hitze weitere ca. 5 Minuten kochen lassen.

**5.** Aufgefangenen Kimchi-Sud und restliches Rapsöl (1 EL) verrühren. Kokos-Zucchini-Curry, Tofu und restliches Kimchi in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Kimchi-Lake beträufeln, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 31 g F, 16 g KH = 412 kcal (1713 kJ)

### Kleiner Tipp



Für schnelles Kimchi **700 g Chinakohl** waschen, halbieren. Strunk entfernen, Kohl quer in daumenbreite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. **50 g grobes Meersalz** zugeben und mit den Händen kneten. Mit Wasser aufgießen, bis der Kohl bedeckt ist, und 1 Stunde ziehen lassen. **20 g frischen Ingwer** und **2 Knoblauchzehen** fein reiben und mit **1 EL Gochujang (Chilipaste)**, **5 EL Honig**, **2 EL Fischsauce** und **5 EL Zitronenöl** verrühren. Kohl im Sieb gut abtropfen lassen, mit der Marinade mischen und 1 Stunde ziehen lassen.



Foto Seite 39

## Thai-Basilikum-Curry

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Zitronengras
- 20 g frischer Ingwer
- ½ rote Pfefferschote
- 1 Aubergine (250 g)
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL grüne Currysauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- 200 g Zuckerschoten
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- 50 g gesalzene geröstete Erdnüsse

**1.** Knoblauch fein schneiden. Zitronengras putzen, die äußeren harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und in 3 gleich große Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Aubergine putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Aubergine putzen, waschen, längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

**2.** Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Aubergine darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Currysauce, Knoblauch, Pfefferschote, Ingwer und Zitronengras zugeben und kurz dünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Mit Salz würzen und offen ca. 10 Minuten garen.

**3.** Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Zuckerschoten zum Curry geben und 3–4 Minuten mitgaren.

**4.** Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Erdnüsse grob hacken. Curry in vorgewärmten Schalen anrichten, mit Thai-Basilikum und Erdnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 24 g F, 29 g KH = 376 kcal (1574 kJ)



Foto Seite 40

## Rote-Bete-Curry

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 800 g Rote Bete
- 300 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 EL Koriandersaat
- 4 EL Olivenöl
- 1½ EL Purple Curry
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose schwarze Bohnenkerne (400 g Füllmenge)
- 30 g getrocknete weiße Maulbeeren (z.B. aus dem Reformhaus)

**1.** Rote Bete putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden (evtl. mit Küchenhandschuhen arbeiten). Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandersaat in einem Mörser fein mahlen.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch, Koriandersaat und Curry zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Tomatenmark einrühren und alles weitere ca. 2 Minuten dünsten. Mit Rote-Bete-Saft, Gemüsebrühe und stückigen Tomaten auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen.

**3.** Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen unter den Eintopf mischen, alles ca. 5 weitere Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Schalen geben. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 14 g F, 94 g KH = 639 kcal (2675 kJ)



### Kleines Extra

Für eine asiatische Einlage **200 g Glasnudeln** nach Packungsanleitung garen, abgießen, abtropfen lassen und warm stellen. Zum Servieren mit dem Curry in angewärmten Schalen anrichten.



### Kleines Extra

Für ein frisches (vegetarisches) Topping **2 Stangen Staudensellerie** waschen, in feine Scheiben schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **150 g Feta-Käse** zerbröseln und mit **1 TL fein abgeriebener Zitronenschale** und abgezupften Blättern von **4 Stielen Estragon** unter den Sellerie mischen. Als Topping mit den Maulbeeren auf das Curry geben.



# Aus der **PFANNE** Ratzfatz auf dem Tisch

One Pan – statt One Pot. Jetzt holen wir unsere Lieblingspfanne aus dem Schrank. Mehr brauchen wir nicht für die herrlich bunte Vielfalt von Frittata bis zu Shakshuka



## Tomaten-Frittata

Farbe bekennen: Der Mix aus bunten Tomaten steht dieser Eierspeise aus der Pfanne ausgesprochen gut. Nach Belieben leisten ein Pesto und Salat aus Rucola frisch-fröhliche Gesellschaft.

Rezept Seite 50

## Paprika-Tortilla mit Krabben

Spitzpaprika, Wirsing und Krabbenfleisch bilden ein würziges Trio, das dieser Tortilla besonderen Charakter verleiht.

Die Kombination schmeckt auch abgekühlt sehr gut. **Rezept Seite 50**





## Auberginen-Pfanne mit Halloumi und Harissa

Maghrebinische Magie: Im Ofen entfalten Auberginen ihr feines Aroma, das perfekt zu salzigem Käse passt. Mit Tomaten und nussigen Kichererbsen wird daraus ein sättigender Genuss. **Rezept Seite 57**



## Schupfnudeln mit Roter Bete und Nüssen

Deftig, vegetarisch, blitzschnell serviert: Die Schupfnudeln und Rote Bete dafür fischen wir diesmal einfach vorgefertigt aus dem Kühlregal. **Rezept Seite 57**

## Spargel-Frittata

Grüner Spargel und Kartoffeln bilden bei dieser One-Pan ein geschmackvolles Team. Außerhalb der Saison nehmen Brokkoliröschen den Platz vom Spargel ein.

**Rezept Seite 57**





Foto Seite 45

## Tomaten-Frittata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g bunte Tomaten (z. B. gelbe und rote Kirschtomaten, grüne und gestreifte Tomaten)
- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 8 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 4 Stiele Buschbasilikum (ersatzweise 2 Stiele Basilikum)
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

**1.** Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze entfernen. Größere Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, kleine Tomaten halbieren. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Käse fein reiben. In einer großen Schüssel Eier, 25 g geriebenen Käse, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verquirlen.

**2.** Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Eiermasse in die Pfanne gießen und 4–6 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze stocken lassen. Tomaten auf der leicht gestockten Eiermasse verteilen. Anschließend Frittata im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten stocken lassen und goldbraun backen.

**3.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Frittata aus dem Ofen nehmen, mit Basilikumblättern garnieren und anrichten. Dazu passen ein Pesto und Salat aus Rucola (siehe „Kleines Extra“) und z. B. herhaftes Holzofenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 16 g F, 4 g KH = 230 kcal (960 kJ)



## Kleines Extra

Für ein Pesto 50 g **Rucola** putzen, waschen und trocken schleudern. Mit **30 g gerösteten Pekannüssen**, **25 g geriebenem Parmesan**, **6 El Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** pürieren. Für den Salat 2 El **Balsamico**, 1 El **Agavendicksaft**, **20 g geröstete Pekannüsse** und **3 El Haselnussöl** in einer Schüssel verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und ca. **50 g Rucola** untermischen. Pesto und Salat zur Frittata reichen.



Foto Seite 46

## Paprika-Tortilla mit Krabben

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 rote Spitzpaprika (100 g)
- 120 g Wirsing
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 6 Eier (Kl. M)
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

**1.** Spitzpaprika putzen, Stielansatz und Kerne entfernen. Paprika waschen und in dünne Ringe schneiden. Wirsing putzen, waschen, den Strunk herausschneiden und den Wirsing in dünne Streifen schneiden.

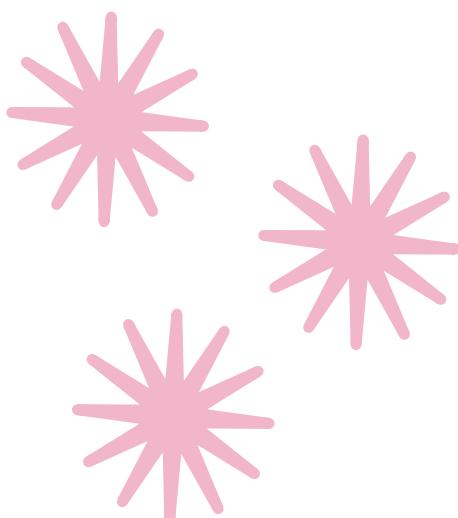
**2.** Butter in einer ofenfesten Pfanne zerlassen. Paprika und Wirsing darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einem hohen Rührbecher gut verquirlen. Hälfte der Krabben unter die Eiermasse rühren. Eiermasse zum Gemüse in die Pfanne geben und vermengen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen.

**4.** Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten fertig backen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Frittata aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Krabbenfleisch und Schnittlauch bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 34 g F, 6 g KH = 474 kcal (1990 kJ)



## Vietnamesische Hackfleischpfanne

Leicht scharf und mit dem gewissen Etwas: Knackig gegarte Brokkoliröschen und Hack sind eine unschlagbare Kombi. Für den Aroma-Frischekick sorgen Ingwer und Minze. **Rezept Seite 60**





## Graupen-Jambalaya

Gruß aus der Südstaaten-Küche: Grüne Paprika und Staudensellerie setzen frische Akzente, garen mit nussigen Perlgraupen, Merguez und Hähnchenbrust würzig und herrlich unkompliziert in einer Pfanne.

**Rezept Seite 60**

## Dutch Baby

Die Amerikaner lieben es simpel, schieben die Pfanne in den Ofen und backen so genial leckere Pfannkuchen.

Nachahmenswert!  
Rezept Seite 63





## Gnocchi-Hack-Pfanne

Frischkäse verbindet Hack, Gemüse und Nudeln extra cremig. Mediterran wird's durch Oregano. **Rezept Seite 63**

## Indischer Bratreis

Curryblätter, Koriander, Kokos und Garam Marsala – welch wunderbarer Duft zieht durch die Küche! Gebratene Garnelen und knackige Erdnüsse reichern die schnelle Reispfanne zusätzlich an.

**Rezept Seite 63**

## Ratatouille-Shakshuka

Fix servierfertig: Die Eier garen direkt in einem aromatischen Mix aus mediterranem Gemüse in der Pfanne. Dazu passt Baguette.

Rezept Seite 64





Foto Seite 47

## Auberginen-Pfanne mit Halloumi und Harissa

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Auberginen (à 300 g)
  - Salz
  - 500 g Halloumi
  - 1 Knoblauchzehe
  - 6 Stiele Oregano
  - 3 El Olivenöl
  - 1 El Harissa-Paste
  - 400 g stückige Tomaten
  - 1 Tl Zucker
  - Pfeffer
  - 100 g Kichererbsen (abgetropft aus Dose oder Glas)
  - 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
  - 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- Außerdem: ofenfeste Pfanne oder Form (28 cm Ø)

**1.** Auberginen waschen, putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend sorgfältig trocken tupfen.

**2.** Inzwischen Halloumi in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Von 4 Stielen Oregano die Blätter abzupfen und mit Knoblauch, 2 El Olivenöl, Harissa, Tomaten und Zucker mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Hälfte der Tomatenmischung in einer Pfanne oder ofenfesten Form verteilen. Halloumi und Auberginescheiben leicht aufrecht fächerartig hineinschichten. Restliche Tomatenmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen.

**4.** Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Mit restlichem Olivenöl (1 El), etwas Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen. Nach 20 Minuten Backzeit Kichererbsen auf den Auberginen verteilen und alles fertig backen. Mit den abgezupften Blättern der restlichen Oreganostiele (2) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 39 g E, 44 g F, 12 g KH = 630 kcal (2635 kJ)

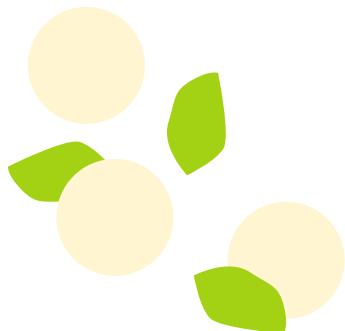


Foto Seite 48

## Schupfnudeln mit Roter Bete und Nüssen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Rote Bete (vorgekocht; vakuumiert)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Haselnusskerne
- 2 El Butter (20 g)
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 5 Stiele Kerbel
- 5 Stiele glatte Petersilie
- Salz • Pfeffer
- 2 El Haselnussöl

**1.** Rote Bete abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und dann grob hacken. Inzwischen Butter in der Pfanne schmelzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Rote Bete, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 4 weitere Minuten braten.

**2.** Kerbel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mischen. Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, geschnittene Kräuter zugeben und durchschwenken.

**3.** Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den Nüssen bestreuen, mit Haselnussöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 25 g F, 68 g KH = 575 kcal (2400 kJ)



Foto Seite 49

## Spargel-Frittata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln
  - 3 El Olivenöl
  - ½ Tl Fenchelsaat
  - 400 g grüner Spargel
  - 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 6 Stiele Thymian
  - 6 Eier (Kl. M)
  - 150 g Frischkäse
  - 80 g fein geriebener Gruyère
  - Salz
  - Pfeffer
  - edelsüßes Paprikapulver
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø)

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten.

**2.** Inzwischen Spargel waschen, trocken tupfen, eventuell holzige Enden abschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den

## Weißkohl-Feta-Pfanne mit Apfel

Für Liebhaber herzhafter Genüsse:  
Die schon herbstlich anmutende  
Mischung mit würzigem italieni-  
schen Wurstbrät erhält durch  
Apfel eine süßlich-pikante Note.

Rezept Seite 64



Rezept u. Foodstyling: Lisa Niemann, Foto u. Styling: Bruno Schröder, Styling- u. Requisit: Elisa Bonanni / Blueberry Food Studios



## Mediterrane Gemüsepfanne

Den Klassiker aus der Provence trimmen wir mit einem Hauch Kreuzkümmel und Knusper-Kichererbsen leicht orientalisch.

Rezept Seite 64

Stielen abzupfen. Spargel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten mitbraten. Thymian untermischen.

**3.** Eier, Frischkäse und Gruyère verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Eier-Käse-Masse in die Pfanne gießen. Pfanne etwas rütteln, damit sich die Masse gut verteilt. Zudeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen.

**4.** Frittata in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten fertig backen, bis die Eier-Frischkäse-Masse durchgehend gestockt ist.

**5.** Frittata aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. In Portionsstücke teilen. Frittata nach Belieben mit einem Brunnenkresse-Salat (siehe „Kleines Extra“) anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 35 g F, 20 g KH = 488 kcal = (2040 kJ)



## Kleines Extra

Für einen Beilagensalat **120 g Brunnenkresse** verlesen, waschen und trocken schleudern. **60 g geröstete Walnusskerne** grob hacken. Aus **2 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer** und **3 EL Olivenöl** ein Dressing rühren. Mit Brunnenkresse und Nüssen mischen.



Foto Seite 51

## Vietnamesische Hackfleischpfanne

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Reisessig
- 3 EL Fischsauce
- 200 g Brokkoli
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Tomate (130 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 ml Kokoswasser
- 6 Stiele Minze

**1.** Knoblauch grob würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischote putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chilischotenringe und Zucker im Mörser zu einer Paste zerreiben. Reisessig und Fischsauce zugeben und verrühren.

**2.** Brokkoli putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel in 1 cm große Stücke schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen. Tomate in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden.

**3.** 2 EL Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und kurz warm halten. Restliches Sesamöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Minuten krümelig anbraten. Gemüse und Paste aus dem Mörser zugeben, kurz mitbraten. Mit Kokoswasser ablösen und bei kleiner Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen.

**4.** Hackfleischpfanne in Bowls anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren. Als Beilage passt Jaminreis oder Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 44 g F, 24 g KH = 628 kcal (2630 kJ)



Foto Seite 52



## Graupen-Jambalaya

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Merguez (nordafrikanische Bratwürste; à 70 g)
- 400 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 grüne Paprikaschote (250 g)
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Perlgraupen
- 1 TL Cajun-Gewürzmischung
- 400 g stückige Tomaten
- 400 ml Geflügelfond
- 1 Bio-Limette
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

**1.** Merguez schräg in 3 cm große Stücke schneiden. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und quer in ca. 4 cm große Streifen schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und quer in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden.

**2.** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Merguez und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten und auf einen Teller geben, warm halten. Vorbereitetes Gemüse im Bratfett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Graupen und Cajun-Gewürz zugeben und kurz anrösten. Tomaten und Geflügelfond untermischen, einmal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Graupen gar sind. Nach ca. 15 Minuten Hähnchenfilet und Merquez wieder zugeben und alles fertig garen.

**3.** Limette heiß abwaschen, trocken reiben und vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettenviertel auf der Jambalaya verteilen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 42 g E, 25 g F, 54 g KH = 631 kcal (2637 kJ)

## Spitzkohl-Pfanne mit Salsiccia

All-in-One für den deftigen Appetit:  
Knusprig gebratenes Baguette,  
würzige Salsicce-Stückchen und  
rasch gegarter Spitzkohl finden sich  
zum schnellen Genuss zusammen.

Rezept Seite 65



## Hähnchen-Wok mit Mie-Nudeln

Asia-Streetfood für zu Hause:  
Mie-Nudeln und knackig  
gebratenes Gemüse sind die  
Joker für diese Blitz-Pfanne.

Rezept Seite 65





Foto Seite 53

## Dutch Baby (Ofen-Pfannkuchen)

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Stiele glatte Petersilie
  - ½ Bund Schnittlauch
  - 100 g Feta
  - 60 g Mehl (gesiebt)
  - 160 ml Milch
  - 4 Eier (Kl. M.) • Salz
  - ½ TL edelsüßes Paprika-pulver
  - Pfeffer
  - 1 TL Butterschmalz
  - 100 g geräucherte Forellen-files (ohne Haut)
  - 1 EL Zitronensaft
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø; 4–5 cm Höhe)

**1.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Petersilienblätter und Hälfte Schnittlauch fein in Streifen und Röllchen schneiden. 25 g Feta zerbröseln. Kräuter, Feta, Mehl, Milch, Eier, etwas Salz und Paprikapulver in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

**2.** Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Eine ofenfesten Pfanne darin miterhitzen. Die heiße Pfanne aus dem Backofen herausnehmen. Butterschmalz darin zerlassen. Teig hineingießen und bei gleichbleibender Temperatur auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

**3.** Inzwischen restlichen Feta (75 g) grob zerbröseln. Restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Forellenfilets in mundgerechte Stücke zupfen. Pfannkuchen aus dem Backofen nehmen, mit Forellenfiletstückchen und Feta belegen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Nach Belieben dazu marinierte Radieschen (siehe „Kleines Extra“) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 38 g F, 30 g KH = 631 kcal (2646 kJ)



### Kleines Extra

Für ein würziges Topping 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, 1 Prise Zucker, 2 TL körnigen Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 100 g Radieschen putzen, etwas zartes Grün beiseitelegen. Radieschen waschen, vierteln und mit dem Dressing mischen. Mit Radieschengrün zum Dutch-Baby servieren.



Foto Seite 54

## Gnocchi-Hack-Pfanne

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stiele Oregano

**1.** Zwiebeln in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden.

**2.** Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei starker Hitze 4–5 Minuten krümelig braten. Gemüse zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Kräuterfrischkäse und Brühe verquirlen, unterrühren und aufkochen.

**3.** Gnocchi unter die Hackfleischmischung rühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen, darüberstreuen und die Gnocchi-Hack-Pfanne anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 42 g F, 48 g KH = 740 kcal (3099 kJ)



Foto Seite 55

## Indische Bratreis-Pfanne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 3 EL Kokosraspel
- 440 g vorgegarter Basmatireis (vom Vortag oder aus dem Beutel; z. B. Ben's Express)
- Salz
- 4 EL Limettensaft
- 400 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- 1 TL Garam Masala
- 1 Bund Koriandergrün
- 2 grüne Chilischoten
- 200 g rote Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- 5 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 1 EL schwarze Senfsaat
- 100 g geröstete Erdnusskerne (mit Haut)
- 30 Curryblätter (frisch oder getrocknet; Asia-Laden)
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- Pfeffer

**1.** Kokosraspel in warmem Wasser einweichen. Gegarten Reis auflockern und mit 1 Prise Salz und 2 EL Limettensaft mischen. Garnelen abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Garam Masala würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Chilischoten längs halbieren und entkernen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

**2.** 2 EL Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin goldgelb braten. Chili, Senfsaat und Erdnüsse zugeben und 2–3 Minuten rösten. Tomaten, Curryblätter und Kurkuma zugeben, untermischen, in einer Schüssel kurz warm halten.

- Restliches Ghee (3 El) in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin 1–2 Minuten scharf anbraten. Reis und abgetropfte Kokosflocken zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten bei starker Hitze braten.
- Gemüsemischung und die Hälfte vom Koriandergrün unterheben, mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft (2 El) abschmecken. Mit restlichem Koriander bestreuen und servieren. Nach Belieben dazu Mango-Chutney (aus dem Glas) reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 39 g F, 59 g KH = 750 kcal (3138 kJ)



Foto Seite 56

## Ratatouille-Shakshuka

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| • 1 gelbe Paprikaschote (180 g) | • 2 El Olivenöl                                     |
| • 100 g Staudensellerie         | • 2 TL Paprika-Tomaten-Mark (z.B. von Hengstenberg) |
| • 1 Zucchini (300 g)            | • Salz  |
| • 1 Zwiebel (50 g)              | • 200 g passierte Tomaten                           |
| • 1 Knoblauchzehe               | • 1–2 El Aceto balsamico                            |
| • ½ rote Chilischote            | • 4 Eier  |
| • 1 Kleine Aubergine (250 g)    | • 3–4 Stiele Zitronenverbene (ersatzweise Thymian)  |
| • 150 g Kirschtomaten           | • 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)       |
| • 1 kleiner Zweig Rosmarin      |   |
| • 5 Stiele Thymian              |   |

**1.** Paprika waschen, putzen, vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und schräg in 5 mm breite Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

**2.** Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen, zuerst der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und jeweils mit einem spitzen Messer anstechen. Rosmarinadeln und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**3.** Öl in einer Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika-Tomaten-Mark unterrühren und kurz mitbraten. Paprika, Sellerie, Zucchini und Auberginenwürfel zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Kräutern würzen. Passierte Tomaten und Kirschtomaten unterrühren und aufkochen. Mit Balsamico abschmecken.

**4.** Pfanne vom Herd nehmen und mit einem Esslöffelrücken 4 Vertiefungen für die Eier in das Gemüse formen. Eier einzeln aufschlagen, in jede Vertiefung 1 Ei gleiten lassen. Pfanne zurück auf den Herd stellen. Eier bei schwacher Hitze in 15 Minuten zugedeckt stocken lassen.

**5.** Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen, eventuell fein schneiden und über die Ratatouille streuen. Käse in feine Späne hobeln und dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 22 g F, 17 g KH = 376 kcal (1574 kJ)



Foto Seite 58

## Weißkohl-Feta-Pfanne mit Apfel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 2 Portionen

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| • 450 g Weißkohl     | • edelsüßes Paprikapulver |
| • Salz               | • 150 ml Gemüsefond       |
| • 2 Salsicce (160 g) | • 1 kleiner Apfel (100 g) |
| • 1 El Olivenöl      | • 100 g Feta              |
| • Pfeffer            | • 1 El Petersilie         |

**1.** Weißkohl putzen, Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden, leicht salzen und 1–2 Minuten mit den Händen durchkneten. Salsiccebrät aus der Hülle lösen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brät darin bei starker Hitze unter Wenden 1–2 Minuten grobkrümelig braten.

**2.** Weißkohl zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Fond zugeben, einmal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Inzwischen den Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Apfel in feine Stifte schneiden. Feta zerbröseln. Apfelstifte und Petersilie zum Weißkohl geben, untermischen und 1 Minute erwärmen. Weißkohl-Salsiccia-Pfanne auf zwei Tellern anrichten und mit Feta bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 36 g F, 15 g KH = 494 kcal (2069 kJ)



Foto Seite 59

## Mediterrane Gemüsepfanne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- |  |  |
|--|--|
| • 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht) | • 200 g eingelegte Paprika (Glas)                |
| • 4 El Olivenöl                              | • 150 g Kirschtomaten                            |
| • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel                | • 2 El Tomatenmark                               |
| • Salz • Pfeffer                             | • 4 Stiele Thymian                               |
| • 1 Zwiebel                                  | • 2 El Aceto balsamico                           |
| • 1 Knoblauchzehe                            | • 300 ml passierte Tomaten                       |
| • 1 Aubergine (300 g)                        | • 50 g gehobelter ital. Hartkäse (z.B. Parmesan) |

**1.** Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und warm halten.

**2.** Zwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden. Aubergine putzen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

**3.** Restliches Olivenöl (2 El) in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Auberginen und Paprika zugeben,

mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten. Tomaten, Tomatenmark und 2 Stiele Thymian zugeben und 2 Minuten mitbraten. Balsamico und passierte Tomaten zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen.

**4.** Kichererbsen zum Ratatouille geben. Thymianblätter von den restlichen Stielen (2) abzupfen. Ratatouille mit Thymianblättern und Parmesan bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 21 g F, 22 g KH = 349 kcal (1463 kJ)



Foto Seite 61

## Spätzle-Pfanne mit Salsiccia

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g Baguette
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 400 g Spätzle
- 4 Salsicce (à 80 g)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- ½ TI Cayennepfeffer
- ½ TI gemahlener Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Pesto rosso (aus dem Glas)

**1.** Baguette in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Spätzle putzen, halbieren, Strunk herausschneiden. Spätzle in feine Streifen schneiden. Salsicce in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**2.** Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Baguettewürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten rundum goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen. Salsicce in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten unter Wenden braun braten. Zwiebeln und Spätzle zugeben, mit Cayennepfeffer, Kümmel, je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Weitere 5 Minuten zugedeckt dünsten, dabei gelegentlich durchschwenken.

**3.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Baguettewürfel unter die Spätzlepfanne mischen. Mit Petersilienblättern und Pesto rosso anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 59 g F, 37 g KH = 840 kcal (3507 kJ)



## Kleines Extra

Wer lieber ein cremiges Topping zur Spätzlepfanne servieren möchte, verröhrt den Pesto-Rosso einfach zusätzlich mit **100 g Schmand, saurer Sahne oder griechischem Joghurt (10% Fett)**.



Foto Seite 62

## Hähnchen-Wok mit Mie-Nudeln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- ¼ TI Chiliflocken
- 4 El Sojasauce
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Instant-Mie-Nudeln
- 1 Zwiebel (80 g)
- 300 g grüner Spargel
- 125 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 El Sesamöl
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 El gerösteter Sesam

**1.** Knoblauch und Ingwer fein würfeln, in einer Schüssel mit Chiliflocken und Sojasauce mischen. Hähnchenbrust in 1 cm dicke Streifen schneiden. Fleisch und Marinade vermischen.

**2.** Nudeln in eine Schüssel geben und mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Nach Packungsanleitung quellen lassen. Zwiebel in Streifen schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, die eventuell holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen längs halbieren. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Nudeln gut abtropfen lassen.

**3.** 2 El Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok stark erhitzen, das Hähnchenfleisch darin 2 Minuten anbraten. Fleisch herausnehmen und abgedeckt beiseitestellen. Restliches Sesamöl (2 El) in die Pfanne geben, Spargel und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Zuckerschoten zugeben, unter Wenden kurz anbraten. Nudeln, Frühlingszwiebeln und Fleisch zugeben, weitere 2 Minuten bei starker Hitze unter Wenden braten. Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Sojasauce abschmecken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Hähnchen-Pfanne mit Chili, Sesam und Koriandergrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 39 g E, 17 g F, 47 g KH = 525 kcal (2208 kJ)



## Kleines Extra

Zur Hähnchenpfanne schmeckt eine rasch gemixte, leicht scharfe Erdnuss-Sauce sehr lecker. Dafür **4 El cremige Erdnussbutter (Glas), 2–3 El Sojasauce, 1 El Kokosblütenzucker, 1 El Reisessig, 1 El Sesamöl, 1–2 El heißes Wasser, 1 Knoblauchzehe** und **1 TI geriebenen frischen Ingwer** fein mixen. Mit **Sambal Oelek** oder **Sriracha, Sojasauce** und **frisch gepresstem Limettensaft** abschmecken.

# RISOTTO

## Bitte recht cremig...

Der italienische Reis-Klassiker ist ein Paradebeispiel dafür, wie genial unkompliziert und köstlich One-Pot-Gerichte sein können. Wir bringen ihn mit würziger Wurst, feinem Fisch und raffiniert vegetarisch auf den Tisch

## Grüner Risotto mit Chorizo

Seine Farbe und den Hauch Süße erhält dieser Risotto von pürierten Erbsen.

Den würzigen Kontrapunkt dazu setzt knusprige Paprikawurst, die vorab im selben Topf gebraten wird.

Rezept Seite 76

## Haselnuss-Risotto mit Steinpilzaroma

Aus Einfachem etwas Besonderes machen:  
Mit aromatischer Steinpilzbrühe und  
gerösteten Haselnüssen lässt sich das von  
Haus aus schlichte Reisgericht auf  
raffinierte Weise adeln. Rezept rechts



## Haselnuss-Risotto mit Steinpilzaroma

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 60 g Haselnusskerne
- 1 Schalotte (40 g)
- 2 El Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 500 ml heiße Steinpilz-  
Hefebrühe (z.B. Vitam)
- 2 El Butter (20 g)
- 40 g ital. Hartkäse  
(frisch gerieben;  
z.B. Grana Padano)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Haselnusskerne in einem Topf ohne Fett anrösten. Auf ein Küchenbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken und beiseitestellen.

**2.** Schalotte fein würfeln. 2 El Öl im Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen.

**3.** Dann so viel Pilzbrühe angießen, dass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Reis offen unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze ca. 20 Minuten mit noch leichtem Biss garen. Dabei nach und nach die restliche heiße Brühe zugießen.

**4.** Butter und 40 g Haselnüsse unter den fertigen Risotto rühren, dann 20 g Käse zugeben und alles cremig verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Risotto auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, restliche Nüsse (20 g) und Käse (20 g) darüberstreuen und mit Pfeffer würzen. Nach Belieben dazu einen Feldsalat mit Honig-Senf-Vinaigrette (siehe Rezept „Kleines Extra“) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 63 g F, 62 g KH = 915 kcal (3830 kJ)



### Kleines Extra

Für ein Salat-Topping **80 g Feldsalat** putzen, waschen und trocken schleudern. **2 El Essig, 1 TL Senf, 1 TL Honig** und **2 El Olivenöl** zu einem Dressing verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Feldsalat und Dressing mischen, auf dem Risotto anrichten.

## Zitronen-Dill-Risotto mit Räucherlachs

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 50 ml Weißwein
- 550 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 Stiele Dill
- 4 El ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; frisch gerieben)
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 1 El Zitronensaft
- 100 g Räucherlachs (in Scheiben)

**1.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Reis zugeben und unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen.

**2.** So viel Brühe zugießen, dass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten mit noch leichtem Biss garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen.

**3.** Dillspitzen von den Stielen abzupfen, die Hälfte davon fein schneiden. 2 El Parmesan und Butter unter den fertigen Risotto mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken. Risotto und Lachs anrichten. Mit restlichem Parmesan und Dill bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 22 g F, 62 g KH = 555 kcal (2324 kJ)



## Zitronen-Dill-Risotto mit Räucherlachs

Dem italienischen Reisgericht steht auch ein frisch-nordischer Touch, den hier Dill und Räucherlachs einbringen. Rezept links

## Tomaten-Safran-Risotto

Duftig-cremig und in bester italienischer Tradition: Safran, getrocknete Tomaten und Parmesan aromatisieren den Risotto. Zart schmelzende Burrata toppt den Genuss. Rezept rechts



## Tomaten-Safran-Risotto

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (60 g)
- 2 El Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener  
Weißwein
- 1 Döschen Safranfäden  
(0,1 g; auch gemahlen)
- 500 ml heiße Gemüse-  
brühe
- 40 g ital. Hartkäse  
(z. B. Parmesan)
- 2 El Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 40 g halbgetrocknete  
Tomaten in Öl (z. B. von  
Viani)
- 4 Stiele Basilikum
- 125 g Burrata

**1.** Schalotten fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Reis unterrühren und 1–2 Minuten mitdünsten. Wein und Safran unter den Reis rühren, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 18 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Dabei nach und nach die restliche heiße Brühe zugießen.

**2.** Die Hälfte vom Käse mit dem Sparschäler in dünne Späne hobeln, restlichen Käse fein reiben. Geriebenen Käse und Butter unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten etwas abtropfen lassen, 2 TL Öl dabei auffangen.

**3.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Risotto in vorgewärmten Schalen anrichten. Burrata abtropfen lassen, zerzupfen und mit Parmesanspänen, Tomaten und Basilikumblättern auf dem Risotto verteilen. Mit dem aufgefangenen Tomatenöl beträufeln und mit etwas Pfeffer bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 43 g F, 65 g KH = 746 kcal (3117 kJ)

## Ofen-Risotto mit geräucherter Forelle

\* EINFACH, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 200 g Risotto-Reis
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 200 g TK-Erbsen
- 200 g zarter Blattspinat
- 4 Stiele Basilikum
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; frisch gerieben)
- 175 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)
- 1 Tl abgeriebene Bio-Zitronenschale

**1.** Zwiebel fein würfeln. Eine ofenfeste Form (30x20 cm) mit Butter fetten. Zwiebeln und Reis mischen und in der Form verteilen. Brühe, Wein etwas Salz und Pfeffer mischen, vorsichtig angießen. Form mit Backpapier abdecken. Reis im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Form aus dem Ofen nehmen, Reis auflockern, dann zugedeckt weitergaren.

**2.** Erbsen auftauen lassen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Basilikum von den Stielen abzupfen.

**3.** Form aus dem Backofen nehmen, Backpapier entfernen. Erbsen, Spinat und Basilikum unter den Reis heben. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Minuten offen überbacken.

**4.** Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten. Forellenfilets grob zerzupfen und darauf verteilen. Mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 10 g F, 63 g KH = 472 kcal (1977 kJ)

## Ofen-Risotto mit geräucherter Forelle

Es ist schon rührend, wenn sich mal der Ofen um den Reis kümmert und wir einfach die Vorfreude genießen. [Rezept links](#)





Foto Seite 67

## Grüner Risotto mit Chorizo

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten (70 g)
- 80 g Chorizo  
(span. Paprikawurst;  
in Scheiben)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlene  
Koriandersaat
- 200 g Risotto-Reis
- 150 ml Weißwein
- 1 l heißer Gemüsefond
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 300 g TK-Erbsen
- Salz
- Pfeffer

**1.** Schalotten fein würfeln. Wurstscheiben in 1 cm breite Streifen schneiden.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Chorizo-Streifen darin bei mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten und Koriander im heißen Bratfett andünsten. Reis einstreuen und unter Rühren glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann gerade so viel Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Offen unter gelegentlichem Rühren 16–18 Minuten garen, dabei restlichen Fond nach und nach unterrühren.

**3.** Inzwischen Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen. Kräuterblätter, 150 g Erbsen und 150 ml heißen Fond in einen Rührbecher geben, kurz ziehen lassen, dann mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. 4 Minuten vor Ende der Garzeit Püree und restliche Erbsen (150 g) unter den Risotto rühren. Bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss gar ziehen lassen.

**4.** Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, Chorizo-Streifen darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 14 g F, 52 g KH = 415 kcal (1739 kJ)



# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

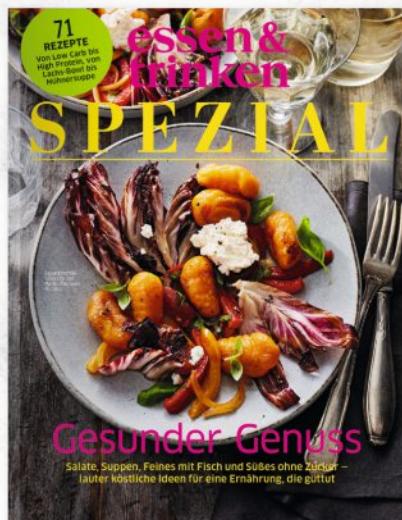
Hier können Sie die Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL nachbestellen.



2/2025

Guten Morgen!

8,90 € – Art.-Nr. 102001



1/2025

Gesunder Genuss

8,90 € – Art.-Nr. 102000



5/2024

Lieblinge aus dem Ofen

8,90 € – Art.-Nr. 067898

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

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



essen-und-trinken.de/sonderhefte

oder einfach den QR-Code rechts scannen



# EINTÖPFE

## Nix wie rein mit den guten Sachen

Die Mutter aller One Pots verfügt über magische Kräfte und kann verschiedene Zutaten zu einer großen Köstlichkeit verschmelzen. Vom fixen Bohnentopf über vietnamesischen Bo Kho bis zu Chilimuscheln mit Spinat – hier gibt's für jeden Deckel den passenden Topf

## Schneller Bohneneintopf mit Merguez

Würzig, frisch und fix gemacht: Mit Zucchini, Paprika, weißen Bohnen und pikanten Merguez-Stücken vereint dieser kräftige Topf die Aromenwelten von Südalitalien und Nordafrika.

Rezept Seite 84





## Bo Kho (vietnamesischer Eintopf)

Mürbes Rindfleisch, Schlangenbohnen und zarter Bok choi in einem mit Sternanis, Kaffirlimette und Curryblättern raffiniert gewürzten Fond – schmeckt gut, tut gut.

Rezept Seite 84



## Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Parmesan

Eingebettet in einen sahnigen Fond, zeigen die Kichererbsen ihren cremig-milden Charme. Getrocknete Tomaten und Thymian verleihen mediterranes Flair und würzige Frische.

Rezept Seite 90

## Steckrüben-Eintopf mit Wasabi

Erdige Raffinesse: Gelbe Bete, Winterrübe und Kartoffeln sorgen für Substanz, die zart kohlgene Flower Sprouts machen's schön crunchy, und Wasabi setzt scharfe Akzente.

Rezept Seite 90





## Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat

Ein Eintopf muss nicht immer stundenlang kochen. Hier garen die Linsen vorab und werden zum Schluss mit dem Spinat zum Tomatenfond mit Süßkartoffel gegeben. Einfach, aber sehr gut.

Rezept Seite 93



Foto Seite 79

## Schneller Bohneneintopf mit Merguez

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Merguez (à 100 g; nord-afrikanische Bratwürste aus Lamm- oder Rindfleisch)
- 1 Zucchini (260 g)
- 1 gelbe Paprikaschote (200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL rosencharfes Paprikapulver
- 150 ml Weißwein
- 550 ml Gemüsebrühe
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge)
- 6 Stiele Estragon

**1.** Merguez in ca. 2 cm große Stücke schneiden und beiseitestellen. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln, schräg in 1–2 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen und die Wurststücke darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Gemüse und Rosmarin zugeben und weitere 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**3.** Weißwein zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten auffüllen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten leise kochen lassen.

**4.** Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Bohnen und Estragon in den Eintopf geben und ca. 2 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in vorgewärmten Schalen anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 31 g F, 17 g KH = 456 kcal (1910 kJ)



Foto Seite 80

## Bo Kho (vietnamesischer Eintopf)

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 600 g Rinderbrust (ohne Knochen; küchenfertig)
  - 3 Zwiebeln (à 60 g)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Tomate
  - 200 g Schlangenbohnen (Asia-Laden; siehe Tipp)
  - 4 Mini-Pak-choi (à 60 g)
  - 3 El Erdnussöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 TL Tomatenmark
  - 5 Sternanis
  - 2 Kaffirlimettenblätter
  - 4 Curryblätter
  - 400 ml Kokoswasser
  - 500 ml Gemüsebrühe
  - 4 El helle Sojasauce
  - 4 Stiele Minze
  - 2 Limetten
  - 3 El Fischsauce
- Außerdem: Bräter mit Deckel

**1.** Rinderbrust trocken tupfen und gegebenenfalls Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Zwiebeln in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Schlangenbohnen waschen und putzen.

**2.** Pak choi putzen, waschen, trocken tupfen und der Länge nach vierteln. 1 El Öl in einem Bräter erhitzen und Pak choi darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3.** Restliches Erdnussöl (2 El) im Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum anbraten. Tomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Sternanis, Limetten- und Curryblätter zugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Kokoswasser, Gemüsebrühe und Sojasauce auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 1:30 Stunden garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen zugeben. Nach Ende der Garzeit Pak choi zugeben und offen 10 Minuten weiterkochen lassen.

**4.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limetten halbieren. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Fischsauce abschmecken. Eintopf auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit Minze bestreuen und mit Limettenhälfte servieren.

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

**PRO PORTION** 34 g E, 33 g F, 13 g KH = 502 kcal (2098 kJ)

### Kleiner Tipp

Die langen asiatischen Schlangenbohnen findet man ganzjährig in gut sortierten Asia-Läden. Sollten Sie keine bekommen, können Sie sie einfach durch frische oder tiefgekühlte grüne Bohnen ersetzen.



## Szegediner Kartoffelgulasch

Deftig, kräftig, nicht ganz klassisch: Der Lieblingstopf aus Ungarn überzeugt hier in der vegetarischen Variante, mit würzigem Sauerkraut, Kartoffeln, Champignons und Schmandhäubchen.

Rezept Seite 93





## Chili-Muscheln mit Spinat

Junger Spinat, Staudensellerie, Möhren und Lauch begleiten den puristischen Miesmuschel-Topf. Pernod sorgt für die Anisnote, Chiliflocken für dezente Schärfe. Dazu schmeckt Baguette. Wer darauf verzichtet, genießt Low Carb.

Rezept Seite 94

## Kartoffelsuppe mit Lauch, Speck und Weintrauben

Ganz schön raffiniert: Lauch und Trauben kommen erst am Schluss zu Kartoffeln und Speck in die würzige Brühe.

Rezept Seite 94



## Texas-Schmortopf

Wenn Rindfleisch mit Bohnen und Mais im kräftigen Rotwein-Tomaten-Sud schmurgelt, lockt das nicht nur Cowboys ans Herdfeuer.  
Rezept Seite 96





## Kohleintopf

Leicht tomatig, mit Speck und Pastinaken einer für alle, die es ehrlich und herhaft lieben. Und das nicht nur im Winter.  
Rezept Seite 96



Foto Seite 81

## Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Parmesan

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (400 g)
- 2 Zwiebeln (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 3 Pimentkörner
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Lauch putzen, sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Lauch in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 100 g Käse fein reiben. Restlichen Käse (25 g) in dünne Späne hobeln und beiseitstellen.

**2.** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Piment darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe, Sahne und geriebenen Käse unter Rühren zugeben. Aufkochen und bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Tomaten im Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El vom Tomatenöl auffangen. Tomaten grob schneiden.

**4.** Kichererbsen zum Eintopf geben und unter Rühren 5 Minuten erhitzen. Eintopf mit dem Stabmixer kurz anmixen, Tomatenstücke unterrühren. Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Käsespänen und etwas Pfeffer bestreuen. Tomatenöl darüberträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 48 g F, 31 g KH = 689 kcal (2888 kJ)



Foto Seite 82

## Steckrüben-Kartoffel-Eintopf mit Wasabi

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 3 Gelbe Beten (à 100 g)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Sesamöl
- 1 El helle Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Calvados (siehe Zitat)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 El Sojasauce
- 500 g Steckrübe
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Flower Sprouts (ersatzweise Rosenkohl)
- 40 g Wasabi-Nüsse
- 1 TI Wasabi-Paste
- 1 Beet Gartenkresse

**1.** Gelbe Beten waschen, schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**2.** Sesamöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten dünsten. Senfkörner, Lorbeerblätter und Sternanis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Mit Calvados ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. 750 ml Gemüsebrühe und Sojasauce zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

**4.** Inzwischen Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beides nach der Kochzeit in den Topf geben und weitere 15–20 Minuten mitkochen lassen.

**5.** Flower Sprouts waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Wasabi-Nüsse grob hacken. Restliche Gemüsebrühe (50 ml) und Wasabi-Paste in einer Schüssel glatt rühren. Nach der Kochzeit angerührte Wasabi-Paste und Flower Sprouts in die Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Kresse vom Beet schneiden. Suppe in vorgewärmten Suppentellern anrichten, mit Kresse und gehackten Wasabi-Nüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 8 g F, 35 g KH = 303 kcal (1271 kJ)

### Kleiner Tipp

Wenn Kinder mitessen oder Sie aus anderen Gründen den Alkohol weglassen möchten, lässt sich der Calvados problemlos durch die gleiche Menge Apfelsaft ersetzen.



## Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons

Zartes Huhn, fein und frühlingsfrisch  
begleitet von grünem Spargel,  
Erbsen, Möhren. Frischer Estragon  
steuert die aparte französische Note  
bei. Rezept Seite 96



## Marokkanischer Gemüseeintopf

Mit Curry, Garam Masala und getrockneten Aprikosen wird aus ganz normalen Bohnen, Möhren, Zwiebeln eine duftende orientalische Köstlichkeit.

Rezept Seite 97





Foto Seite 83

## Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Berglinsen
- 1 Süßkartoffel (400 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Babyleaf-Spinat
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL mildes Currys
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 200 g stückige Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 TL saure Sahne

**1.** Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20–30 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Süßkartoffel schälen, waschen, längs vierteln und die Viertel quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

**3.** Olivenöl im Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Currys, Kurkuma und Chiliflocken zugeben und ca. 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit stückigen Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen und offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

**4.** Spinat und Linsen nach der Kochzeit zum Eintopf geben und unterrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. In vorgewärmten Suppentellern anrichten, je 1 TL saure Sahne daraufgeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 18 g F, 49 g KH = 464 kcal (1945 kJ)



Foto Seite 85

## Szegediner Kartoffelgulasch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (160 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g braune Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian
- 1 TL Kümmelsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sauerkraut
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Schmand
- 1 EL Limettensaft

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2.** Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Kartoffeln, Tomatenmark, 3 Stiele Thymian, Kümmelsaat und Lorbeer zugeben und weitere 2–3 Minuten dünsten. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, 1-mal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Sauerkraut im Sieb abtropfen lassen, zum Gulasch geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Schmand und Limettensaft glatt rühren, Petersilie (bis auf 1 EL zum Garnieren) unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blätter vom restlichen Stiel Thymian abzupfen. Kartoffelgulasch auf Tellern anrichten, etwas Schmand zugeben, mit restlicher Petersilie (1 EL) und Thymian bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 17 g F, 37 g KH = 373 kcal (1568 kJ)



### Kleines Extra

Ein bisschen Crunch gefällig? Einfach 50 g Cashewkerne ohne Fett anrösten, hacken und kurz vor dem Servieren über den fertigen Linseneintopf streuen.



Foto Seite 86

## Chili-Muscheln mit Spinat

\* EINFACH, SCHNELL, LOW CARB

Für 2 Portionen

- 1 kg Miesmuscheln
- 1 TL Salz
- 1 Möhre (200 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Stange Lauch (300 g)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 4 EL Olivenöl
- 6 Stiele Thymian
- 100 ml Pernod
- 500 ml Fischfond
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Chiliflocken

**1.** Muscheln für 15–20 Minuten zum Säubern in eine Schüssel mit kaltem, gesalzenem Wasser legen. Währenddessen Wasser mehrmals wechseln. Muscheln in ein Sieb geben, abtropfen lassen, offene und beschädigte Muscheln entfernen.

**2.** Inzwischen die Möhre waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und quer in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3.** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse und Thymian unter Rühren darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Pernod zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond zugeben und aufkochen lassen. Muscheln zugeben und zudeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, dabei den Topf ab und zu vorsichtig rütteln, damit die Muscheln sich gleichmäßig öffnen können. Geschlossene Muscheln entfernen, Spinat zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**4.** Muscheln mit Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 25 g F, 17 g KH = 430 kcal (1814 kJ)



Foto Seite 87

## Kartoffelsuppe mit Lauch, Speck und Weintrauben

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Räucherspeck
- 1 Stange Lauch (150 g)
- 100 g dunkle kernlose Weintrauben
- 100 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Muskatnuss

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig mit Wasser abspülen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchstreifen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Weintrauben zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3.** Speckstreifen in den Topf geben und bei milder bis mittlerer Hitze 2 Minuten auslassen. Butter, Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2 weitere Minuten dünsten. Mit Weißwein ablösen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 15 Minuten kochen lassen.

**4.** Kartoffelsuppe mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils etwas Schmand und Lauch-Trauben-Gemüse darübergeben und mit restlichem Schmand servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 45 g F, 40 g KH = 659 kcal (2762 kJ)



### Kleines Extra

Servieren Sie zu den Muscheln geröstete Baguettescheiben und Mayonnaise, aromatisiert mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und einer Messerspitze Safranpulver.

## Fenchel-Bohnen-Eintopf mit Weizen

Der kommt uns auf die leichte italienische Tour: mit Fenchelknolle, Fenchelsaat und bissfesten Hartweizenkörnern. Frisch abgeschmeckt mit Petersilien-Gremolata.

Rezept Seite 97





Foto Seite 88

## Texas-Schmortopf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g Zwiebeln
- 4 EL neutrales Öl
- 800 g Rindergulasch
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 150 ml Rotwein
- 600 ml Kalbsfond
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g; ersatzweise Kidneybohnen)
- 1 Dose Mais (425 g)
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 200 g Sour Cream

**1.** Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf stark erhitzen, das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten, dabei salzen und pfeffern. Zwiebeln zugeben, 3 Minuten mitrösten, zugedeckt 5 Minuten garen, danach die Flüssigkeit offen vollständig einkochen lassen.

**2.** Paprikapulver und Tomatenmark einrühren und 2–3 Minuten mitrösten. Mehl unter Rühren zugeben. Nach 2 Minuten mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Mit Kalbsfond und Tomaten auffüllen, zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1,5 Stunden schmoren.

**3.** Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zum Schmortopf geben und offen bei milder Hitze 15 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Mit Sour Cream servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Garzeit 1:30 Minuten

**PRO PORTION** 56 g E, 27 g F, 29 g KH = 629 kcal (2631 kJ)



### Kleines Extra

Für ein knuspriges Topping einfach einige Maistortilla-Chips grob zerdrücken und zusammen mit gehacktem Koriandergrün über den fertigen Eintopf geben.



Foto Seite 89

## Kohleintopf

\* EINFACH, SCHNELL, LOW CARB

Für 4 Portionen

- 500 g Rindergulasch (küchenfertig)
- 100 g Räucherspeck
- 2 Zwiebeln (150 g)
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Weißwein
- ½ l Gemüsebrühe (Glas)
- 1 kg Weißkohl
- 2 Pastinaken (150 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Kümmelsaat
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Aceto balsamico
- 2 Stiele glatte Petersilie

**1.** Gulasch trocken tupfen. Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch, Speckstreifen und Zwiebeln darin 2–3 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute rösten, mit Weißwein ablöschen, kurz einkochen lassen. Mit Brühe aufgießen und aufkochen. Zugedeckt 1 Stunde bei mittlerer Hitze schmoren.

**2.** Weißkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Pastinaken putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Kohl, Pastinaken und Lorbeer zum Fleisch geben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Eintopf bei mittlerer Hitze weitere 30 Minuten sanft garen.

**3.** Kohleintopf mit Balsamico abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und über den Eintopf streuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Schmorzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 24 g F, 17 g KH = 459 kcal (1922 kJ)



Foto Seite 91

## Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 Möhren (140 g)
- 600 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 100 ml Weißwein
- 600 ml Geflügelbrühe
- 400 g grüner Spargel
- 200 g weiße Champignons
- 100 ml Schlagsahne
- 4 EL Butter (40 g)
- 2 EL Mehl
- 300 g TK-Erbsen
- Muskatnuss
- 4 Stiele Estragon
- 1 Baguette

**1.** Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden. Hähnchenbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Lorbeer, Salz, Weißwein und Geflügelbrühe in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Möhren zugeben und mitgaren.

**2.** Inzwischen Spargel putzen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden und den Spargel in 2 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**3.** Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen und mit 2 Gabeln grob zerzupfen. Sahne unter Rühren in die Brühe geben. 4 EL Butter mit 2 EL Mehl verkneten, in kleinen Stücken mit dem Schneebesen in die Brühe einarbeiten. Spargel, Champignons, Möhren und aufgetaute Erbsen zugeben. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten sämig einkochen lassen.

**4.** Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden.

**5.** Hähnchenfleisch in die Sauce geben und erwärmen. Hühnerfrikassee in vorgewärmte Schalen geben. Estragon darüberstreuen und mit Baguette servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 52 g E, 19 g F, 55 g KH = 632 kcal (2645 kJ)



Foto Seite 92

## Marokkanischer Gemüseeintopf

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| • 2 Möhren (100 g)          | • 1 TL Garam Masala          |
| • 2 Stangen Staudensellerie | • 200 g passierte Tomaten    |
| • 4 Frühlingszwiebeln       | • 700 ml Gemüsebrühe         |
| • 200 g grüne Bohnen        | • 2 EL Agavendicksaft        |
| • 1 rote Zwiebel            | • 50 g getrocknete Aprikosen |
| • 1 Knoblauchzehe           | • 6 Stiele glatte Petersilie |
| • 4 EL Olivenöl             | • Salz                       |
| • 80 g rote Linsen          | • Pfeffer                    |
| • 2 TL Currypulver          |                              |

**1.** Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen, putzen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse und Linsen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Currypulver und Garam Masala zugeben und ca. 2 Minuten weiterdünsten. Mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen. Agavendicksaft zufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Aprikosen in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Beides unter den Eintopf rühren.

**4.** Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die vorgewärmten Schalen verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 22 g F, 61 g KH = 557 kcal (2334 kJ)



Foto Seite 95

## Fenchel-Bohnen-Eintopf mit Weizen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 2 Fenchelknollen (500 g)              | • 1 Lorbeerblatt                                     |
| • 1 Zwiebel                             | • 8 Stiele glatte Petersilie                         |
| • 2 Knoblauchzehen                      | • 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)            |
| • 1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge) | • Salz   |
| • 7 EL Olivenöl                         | • Pfeffer  |
| • 1 EL Fenchelsaat                      | • 200 g vorgegartete Weizenkörner (lose; z. B. Ebly) |
| • 1 l Gemüsebrühe                       |  |

**1.** Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren, den Strunk jeweils keilförmig herausschneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Bohnen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2.** 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Fenchelsaat zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze halb zugedeckt ca. 10 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Petersilie, Zitronenschale und restliches Olivenöl (4 EL) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Weizenkörner zum Eintopf geben und ca. 10 weitere Minuten zugedeckt kochen. Bohnen zugeben, kurz erwärmen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Fenchel-Bohnen-Eintopf auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit Fenchelgrün und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Petersilienöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 18 g F, 30 g KH = 345 kcal (1452 kJ)



### Kleines Extra

Zum marokkanischen Gemüseeintopf können Sie ein schnelles Couscous servieren. Die feinen Weizengrießkörnchen müssen nur mit kochendem Wasser übergossen fünf Minuten ziehen. Salzen, pfeffern, fertig.

# Vom BLECH

## Gut drauf – und gut ist's

Was für eine geniale Erfindung: eine Metallplatte für den Backofen, auf der alles so lange vor sich hin brät, -bäckt und -schmort, bis es herrlich duftend und perfekt gegart wieder herauskommt. Ob Fisch, Huhn, Gemüse – einfacher geht's wirklich nicht



## Dorado mit Schmand-Gurken

Macht was her, geht aber ganz easy: Die Doraden backen mit Knoblauch, Kräutern und Ciabatta auf dem Blech – für den Frischekick sorgt Gurke in Schmand.

Rezept Seite 105

## Knoblauch-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffeln

Ein fix gemachter Knusperspaß, über den sich auch Gäste freuen. Sanfte Süßkartoffeln und spritzige Limetten begleiten die Keulen perfekt. Rezept Seite 105



Rezept u. Foodstyling: Maiik Damerius, Foto u. Styling: Florian Bonanni, Requisite: Patrícia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



Rezept & Foodstyling: Achim Ellmer; Marcel Stut; Foto: Thorsten Suedfeld; Styling: Krisztina Zombori

## Lachs mit Zitronengras- Brösel-Kruste

Das Grün steht ihm gut. Die asiatischen Stilelemente ebenso: Cremige Kokosmilch-  
sauce umschmeichelt Fisch, Süßkartoffeln  
und grüne Bohnen. Currypaste sorgt für  
sanftes Feuer. Rezept Seite 106



A whole roasted chicken is the central focus, sitting in a white ceramic baking dish. The chicken is golden-brown with a slightly charred skin. It is surrounded by a rich, reddish-brown sauce made from carrots, onions, and lemons. Several lemon slices are scattered around the chicken, some whole and some cut in half. The dish is served on a light-colored wooden table.

## Zitronenhähnchen

Toll, das macht sich ja fast von selbst!  
Möhren setzen süßlich-sanfte Akzente im  
würzigen Zitrussud, das Huhn punktet  
mit feiner Paprikanote. Rezept Seite 106



## Feta-Gemüse aus dem Ofen

Buntblech statt Schwarzblech: Möhren, Rote Bete, Zucchini und Pastinaken leuchten leicht und lecker um die Wette.

Rezept Seite 108

## Ofen-Spargel mit Halloumi

Frühlingsfrischer Spaß: Auf grünem Spargel knuspern Pinienkerne und quietschen Halloumi-Würfel: passt! Rezept Seite 108





Foto Seite 99

## Dorado mit Schmand-Gurken

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Doraden (à 400 g; Küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- 8 Stiele Thymian
- 5 El Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 8 Scheiben Ciabatta (à 30 g)
- 1 Bio-Salatgurke (500 g)
- 4 Stiele Dill
- 1 Zwiebel (100 g)
- 2 Tl Zucker
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Schmand

**1.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Doraden trocken tupfen, die Haut auf beiden Seiten mehrmals schräg einschneiden. Doraden innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenscheiben und je 2 Stielen Thymian füllen.

**2.** Ein Backblech mit 2 El Olivenöl bestreichen. 2 Knoblauchzehen halbieren. Doraden mit Ciabatta-Scheiben, Knoblauchzehen und restlichem Thymian (4 Stiele) auf das Backblech geben und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Brotscheiben nach der Hälfte der Zeit wenden.

**3.** Inzwischen die Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und einige Spitzen beiseitelegen. Restlichen Dill fein schneiden. Zwiebel und restliche Knoblauchzehe (1) in feine Würfel schneiden. Zucker in Essig und 1 El Wasser auflösen und mit dem Schmand verrühren. Mit Dill zu den Gurken geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Doraden aus dem Ofen nehmen, mit Dillspitzen bestreuen und mit Schmand-Gurken servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 52 g E, 34 g F, 75 g KH = 839 kcal (3531 kJ)



Foto Seite 100

## Knoblauch-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 El Fenchelsaat
- 1 Tl Koriandersaat
- Salz
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Hähnchenkeulen (à 300 g)
- 4 kleine Bio-Süßkartoffeln
- 4 Bio-Limetten
- 1 frische Knoblauchknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren

**1.** Fenchel-, Koriandersaat und 1 Tl Salz in einen Mörser geben, zerstoßen. Mit Paprikapulver, 4 El Olivenöl und Pfeffer vermahlen.

**2.** Hähnchenkeulen trocken tupfen. Süßkartoffeln sorgfältig waschen, trocken reiben und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 3 Limetten quer halbieren. Knoblauchknolle waagerecht in dicke Scheiben schneiden.

**3.** Hähnchenkeulen mit etwas Gewürzöl-Mischung bepinseln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffeln, Limettenhälften und Knoblauch mit restlicher Gewürzöl-Mischung vermengen und um die Keulen herum verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten knusprig backen.

**4.** Für das Limetten-Dill-Öl die Schale von der restlichen Limette fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettenschale, -saft, restliches Olivenöl (2 El), Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln und Dill unter die Öl mischung rühren.

**5.** Backblech aus dem Ofen nehmen. Hähnchenkeulen, Limettenhälften und Süßkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Limetten-Dill-Öl beträufeln. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 55 g E, 40 g F, 68 g KH = 892 kcal (3737 kJ)



### Kleines Extra

Das Limettenhuhn ist auch perfekt als schnelles Essen für Gäste. Einfach die Menge verdoppeln (Garzeit ca. 10 Minuten verlängern), einen bunten Salat dazu servieren – und alle sind glücklich.



Foto Seite 101

## Lachs mit Zitronengras-Brösel-Kruste

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 800 g Süßkartoffeln
- 2 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- Salz • Pfeffer
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml Füllmenge)
- 5 El Fischsauce
- 2 El grüne Currysauce
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 3 Stangen Zitronengras
- 80 g Semmelbrösel
- 60 g Butter (weich)
- 700 g Lachsfilet (mit Haut)
- 250 g grüne Bohnen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Kirschtomaten

**1.** Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Satpfanne verteilen. Kokosmilch, 100 ml Wasser, Fischsauce und Currysauce verrühren. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und zugeben. Ingwer schälen, fein würfeln und zugeben. Die Kokosmilch-Mischung zu den Süßkartoffeln in die Satpfanne geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Limette waschen, trocken reiben und 2 dünne Streifen Limettenschale ohne das Weiße abschälen. Limette auspressen und den Saft beiseitestellen. Blätter von der Hälfte der Thai-Basilikumstiele abzupfen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, Zitronengras in Scheiben schneiden und im Blitzhacker fein hacken. Basilikumblätter, Limettenschale, 1 TL Salz und Semmelbrösel zugeben und fein zerkleinern. Bröselmasse sorgfältig mit der Butter vermischen. Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen, Masse gleichmäßig darauf verteilen und fest andrücken.

**3.** Bohnen und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und jeweils in 3–5 cm lange Stücke schneiden. Satpfanne aus dem Backofen nehmen und die Süßkartoffeln an den Rand schieben. Lachsfilet mittig in die Satpfanne legen, Tomaten und Bohnen zwischen den Süßkartoffeln verteilen, weitere 20 Minuten im heißen Backofen garen. Nach 10 Minuten Frühlingszwiebeln zugeben und weitergaren.

**4.** Restliche Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Satpfanne aus dem Backofen nehmen, das Gemüse mit Limettensaft beträufeln, mit Basilikum bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** (bei 6) 31 g E, 48 g F, 52 g KH = 793 kcal (3028 kJ)



Foto Seite 102

## Zitronenhähnchen

\* EINFACH

Für 4 Portionen

- 1 Hähnchen (1,3 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Bio-Zitronen
- 5 El Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Möhren
- 1 El Zucker

**1.** Den Bürzel des Hähnchens entfernen. Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Backofen mit einem Backblech auf der untersten Schiene auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

**2.** Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben. Von 1 Zitrone die Schale dünn abreiben, mit Öl und Paprikapulver verrühren. Hähnchen mit der Hälfte des Gewürzöls und etwas Salz einreiben. Auf das Blech im Ofen setzen und 20 Minuten braten.

**3.** Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden, Möhren schälen und in schräge Stücke schneiden. Alles mit dem restlichen Gewürzöl mischen. Zitronen halbieren und mit den Schnittflächen in den Zucker drücken.

**4.** Nach 20 Minuten Garzeit die Gemüsemischung um das Hähnchen herum auf dem Blech verteilen, dabei die Zitronen mit der Schnittflächen nach unten auf das Blech setzen, salzen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen und weitere 40–45 Minuten garen. Zitronen, am besten mit einer Gabel auf dem Blech leicht ausdrücken und den Saft mit dem Gemüse mischen. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 46 g E, 34 g F, 14 g KH = 565 kcal (2367 kJ)



### Kleines Extra

Das Zitronenhähnchen bekommt eine Extraportion griechisches Flair, wenn Sie statt Baguette Kritharaki-Nudeln dazu servieren. Die reiskornartige Pasta in Gemüsebrühe kochen und mit etwas Tomatenmark und einem Löffelchen Crème fraîche verfeinern.

## Brokkoli mit Rindfleisch Asia-Style

Total easy und einfach köstlich: Fleisch und Gemüse schmurgeln in würziger Sojasauce mit Ingwer und Sesamöl. Rezept Seite 108





Foto Seite 103

## Feta-Gemüse aus dem Ofen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rote Bete
- 1 Zucchini
- 100 g Pastinaken
- 2 Möhren (à 100 g)
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 100 g Feta
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)

**1.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das ganze Gemüse putzen, schälen und in Spalten bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarinneedeln und Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Gemüse mit Kräutern, Öl, Kurkuma, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**2.** Gemüse im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Feta zerbröseln, über das Gemüse streuen und weitere 15 Minuten backen.

**3.** Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Joghurt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 14 g E, 34 g F, 22 g KH = 478 kcal (2004 kJ)



Foto Seite 107

## Brokkoli mit Rindfleisch Asia-Style

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g Rinder-Minutensteaks
- 1 Brokkoli (400 g)
- 1 Zwiebel (120 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 El Olivenöl
- 4 El Sojasauce
- 1 El geröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 1 TL dunkle Sesamsaat
- 1 TL geröstete helle Sesamsaat

**1.** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Fleisch in 1 cm breite Streifen schneiden. Brokkoli putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Zwiebel in Spalten schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm lange Stücke schneiden. Brokkoli, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Olivenöl, Sojasauce und Sesamöl mischen. Fleisch zugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Gemüse-Fleisch-Mischung auf einem Backblech verteilen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten garen. Auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 34 g F, 13 g KH = 560 kcal (2351 kJ)



Foto Seite 104

## Ofen-Spargel mit Halloumi

\* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 Bio-Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Halloumi
- 3 Stiele Thymian
- Chiliflocken
- 2 El Olivenöl
- 2 El Pinienkerne

**1.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das untere Drittel des Spargels schälen und die Enden abschneiden. 1 Zitrone so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitrone in Scheiben schneiden. Spargel und Zitronenscheiben mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Restliche Zitrone halbieren und zum Spargel auf das Blech setzen.

**2.** Halloumi 2 cm groß würfeln und auf dem Spargel verteilen. Thymian und Chiliflocken nach Geschmack darauf verteilen und mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Pinienkerne darüberstreuen, weitere 5 Minuten backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 34 g E, 48 g F, 7 g KH = 620 kcal (2594 kJ)



Das Brokkoli-Rindfleisch kann man wunderbar pur (und damit low carb) genießen. Wer es etwas üppiger bevorzugt, serviert in Butter und Knoblauch angebratenen und dann gedünsteten Basmatireis dazu.



# Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.  
[shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)

Landlust  
SHOP



# SCHMOREN

## Immer schön langsam

Nur kurz die Zutaten vorbereiten – der Rest macht sich von selbst.  
Und wenn dann der unwiderstehliche Duft eines Schmorgerichts  
durchs Haus zieht, schlägt die Vorfreude Purzelbäume



## Süßkartoffel-Ochsen schwanz-Topf

Rindfleisch und Gemüse schmurgeln schön langsam im Backofen, delikat gewürzt mit Orange, Thymian und Zimt. Ein Schmorgericht zum Niederknien. **Rezept Seite 116**



## Stifado mit Lammfleisch

Für den griechischen Klassiker braucht es nur ein paar Handgriffe und etwas Zeit im Bräter. Damit sich Lamm und Gewürze wie Zimt und Oregano zu einem aromatischen Ganzen verbinden können.

**Rezept Seite 116**





## Geschmorte Kalbshaxe mit gehacktem Tomatensalat

Es muss nicht immer Gremolata sein: Wir servieren die Haxe mit fruchtig-pikantem Salat.

Gut vorzubereiten und gut für Gäste: Der Schmortopf kommt auf den Tisch, und jeder bedient sich selbst. **Rezept Seite 119**



## Ofen-Coq-au-vin mit Steckrüben

Mit trockenem Weißwein wird der französische Schmorvogel zum Coq au vin blanc. Die helle, leichte Variante vom Huhn in Burgunder ist süßlich-würzig abgeschmeckt. **Rezept Seite 119**

## Orientalisches Lammgulasch

Datteln und Pflaumenmus süßen sanft.  
Und die Kartoffeln garen gleich mit.

Rezept Seite 120



Foto Seite 111

## Süßkartoffel-Ochsenschwanz-Topf mit Paprika

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1,5 kg Ochsenschwanz (küchenfertig; in dicke Scheiben geschnitten; beim Metzger vorbestellen)
- 2 Süßkartoffeln (à 400 g)
- 2 grüne Paprikaschoten
- 2 Zwiebeln (à 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl)

- Salz • Pfeffer
  - 1 El Tomatenmark
  - 400 ml trockener Rotwein
  - 600 ml Kalbsfond
  - 1 Bio-Orange
  - 1 Zimtstange
  - 6 Stiele Thymian
  - 2 Lorbeerblätter
  - 6 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Bräter mit Deckel

1. Ochsenschwanz trocken tupfen. Süßkartoffeln schälen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Ochsenschwanz mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze von allen Seiten 3–4 Minuten anbraten. Ochsenschwanz aus dem Bräter nehmen, auf eine Platte legen und beiseitestellen. Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Kalbsfond und 400 ml Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen.
3. Inzwischen Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Schale ohne das Weiße dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Orange auspressen. Orangenschale und -saft, Zimtstange, Thymian und Lorbeerblätter in den Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) zugedeckt auf der 2. Schiene von unten 2 Stunden schmoren. Deckel entfernen, Süßkartoffeln zugeben und offen 1 Stunde fertig garen.
4. Bräter aus dem Ofen nehmen. Ochsenschwanz herausnehmen, leicht abkühlen lassen und von den Knochen lösen. Fleisch zurück in den Bräter geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In vorgewärmten Schalen anrichten, mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Schmorzeit 3 Stunden  
**PRO PORTION** 27 g E, 30 g F, 54 g KH = 643 kcal (2697 kJ)



Foto Seite 112

## Stifado mit Lammfleisch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 kg Lammkeule (küchenfertig; ohne Knochen)
  - 10 Schalotten (à 30 g)
  - 3 Knoblauchzehen
  - 4 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 8 Stiele Thymian
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 1 El Tomatenmark
  - 2 Lorbeerblätter
  - 1 Zimtstange
  - 1 Ti getrockneter Oregano
- Außerdem: Bräter mit Deckel

1. Lammkeule trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren. Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum braun anbraten.
2. Schalotten, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Tomatenmark Lorbeerblätter, Zimtstange, Oregano und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Lammfond, passierten Tomaten und Essig auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1:30 Stunden schmoren lassen.
3. Deckel entfernen und Eintopf offen ca. 30 Minuten weiterkochen lassen. Noch mal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Inzwischen Oliven grob hacken. Petersilien- und Oregano-blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gehackte Oliven und Kräuter mischen. Joghurt in einer Schale mit Salz und Pfeffer verrühren. Eintopf auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, je 1 El Joghurt daraufgeben, mit Oliven-Kräuter-Mischung und frisch gemahlenem Peffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Schmorzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 53 g E, 36 g F, 9 g KH = 596 kcal (2494 kJ)



### Kleines Extra

Einen italienischen Dreh bekommt das Gericht mit einer Gremolata aus abgeriebener Zitronenschale, fein gehackter Petersilie, Knoblauch und Olivenöl. Große Muschelnudeln dazu servieren – fertig ist ein tolles Gästeessen.

## Schnelle Hähnchen-Tajine mit Datteln

Auberginen garen mit Hähnchenbrust und Datteln sanft unter der Dampfkuppel der Tajine. Fein gewürzt mit Kreuzkümmel, Koriander und etwas Harissa – ein nordafrikanischer Genuss.

Rezept Seite 120



## Scharfer Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf

Ein Rotweinfond mit rauchigen Gewürzen und frischer Chili-Schärfe umschmeichelt mürbes Rind, Petersilienwurzel und Wirsing. Weiße Bohnen machen's schön sämig. So geht Schmor-Finesse!

Rezept Seite 121





Foto Seite 113

## Geschnitten Kalbshaxen mit gehacktem Tomatensalat

\* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KALBSHAXEN

- 4 Kalbshaxenscheiben (à 250–300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Schalotten
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 150 ml Weißwein
- 350–400 ml Kalbsfond

### TOMATENSALAT

- 500 g gemischte Tomaten
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ rote Chilischote
- 1 Bio-Zitrone • Salz • Pfeffer
- 1–2 TL flüssiger Honig (z.B. Akazienhonig)
- 3 EL Olivenöl

Außerdem: Bräter mit Deckel

**1.** Von den Kalbshaxenscheiben den Fettrand rundum mehrfach einschneiden (so verzieren sie sich während des Schmorens nicht so stark). Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen. Haxenscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Fond auffüllen und aufkochen.

**2.** Kalbshaxen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 1:30 Stunden zugedeckt schmoren. Nach 30 Minuten Deckel entfernen und Kalbshaxen offen 1 Stunde weiterschmoren. Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren und die Kalbshaxen weitere 30 Minuten fertig garen.

**3.** Für den gehackten Tomatensalat inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansatz entfernen. Tomaten in grobe Stücke hacken. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein schneiden. Zitrone abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 EL Saft auspressen. Alles in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

**4.** Kalbshaxenscheiben aus dem Ofen nehmen. Den entstandenen Bratensaft etwas entfetten (z.B. mit einer Kelle) und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem gehackten Tomatensalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 41 g E, 22 g F, 8 g KH = 416 kcal (1745 kJ)



Foto Seite 114

## Ofen-Coq-au-vin mit Steckrüben

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### • 400 g kleine Kartoffeln (Drillinge)

- 4 Schalotten
- 1 Möhre (150 g)
- 300 g Steckrübe
- 2 Knoblauchzehen
- 160 g geräucherter Bauchspeck (am Stück)
- 4 Hähnchenkeulen (mit Haut; à 250 g)
- Salz • Pfeffer

### • 2 EL Rapsöl

- 1 EL Mehl
- 750 ml Weißwein
- 200 ml Geflügelfond
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL Aprikosenkonfitüre
- 4 Stiele glatte Petersilie

Außerdem: Bräter mit Deckel

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und halbieren. Schalotten vierteln. Möhre waschen, schälen, längs vierteln und schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Steckrübe putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Bauchspeek längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, dann quer in ca. 5 mm breite Streifen. Hähnchenkeulen trocken tupfen, am Gelenk halbieren und rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Rapsöl in einem ofenfesten Bräter erhitzen. Hähnchenkeulen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 5 Minuten braun anbraten und herausnehmen. Kartoffeln, Schalotten und Speck in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Möhren, Steckrüben und Knoblauch zugeben, weitere 3–4 Minuten braten. Mit Mehl bestäuben und kurz anrösten.

**3.** Mit 350 ml Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Restlichen Weißwein (400 ml) und Geflügelfond zugeben und kurz aufkochen lassen. Hähnchenkeulen, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Pfefferkörner zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten garen.

**4.** Aprikosenkonfitüre zur Sauce geben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen im heißen Backofen weitere 10 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Garzeit ca. 35 Minuten

**PRO PORTION** 50 g E, 36 g F, 33 g KH = 722 kcal (3025 kJ)



## Kleines Extra

Wenn's nicht unbedingt Low Carb sein soll  
passt zur Haxe Polenta wunderbar:

**200 g Maisgrieß in 800 ml kochende Brühe**  
einrieseln lassen und mit dem Schneebesen  
rühren, bis die gewünschte Konsistenz  
erreicht ist. **Salzen, pfeffern** und mit einem  
Stückchen **Butter** verfeinern.



Foto Seite 115

## Orientalisches Lammgulasch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1,6 kg Lammschulter (küchenfertig; ohne Knochen)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Aubergine (350 g)
- 300 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g getrocknete Datteln
- Salz • Pfeffer
- 6 El Rapsöl
- 500 ml Lammfond
- 2 El Pflaumenmus
- 3 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL Speisestärke
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Naturjoghurt
- Außerdem: Bräter mit Deckel (30 cm Ø)

1. Lammschulter putzen und in 3 cm große Würfel schneiden.
2. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Aubergine putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Datteln vierteln, dabei die Kerne entfernen.
3. Fleisch in 2 Portionen in je 3 El heißem Öl in einem großen Bräter rundum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die erste Portion aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.
2. Portion anbraten, dann Kartoffeln, Knoblauch, Aubergine und Möhren zugeben und mit anbraten. 1. Portion Fleisch ebenfalls wieder in den Bräter geben. Mit Lammfond ablöschen, Pflaumenmus, Anis, Zimtstange und Datteln zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde schmoren.
4. Deckel abnehmen, Zitronenschale zugeben und offen weitere 30 Minuten garen. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, das Gulasch damit leicht binden und offen bei starker Hitze 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie von den Stielen abzupfen und über das Gulasch streuen. Mit dem Joghurt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1:35 Stunden  
**PRO PORTION** 56 g E, 29 g F, 30 g KH = 627 kcal (2627 kJ)



Foto Seite 117

## Schnelle Hähnchen-Tajine mit Datteln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Auberginen (à 200 g)
- Salz
- 2 rote Zwiebeln (à 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 120 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g; mit Haut)
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 1 TL Harissa-Paste
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 300 ml passierte Tomaten
- 100 ml Geflügelbrühe
- 2 El Limettensaft
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 El Schwarzkümmel
- Außerdem: Tajine-Form (26 cm Ø; ersatzweise Bräter mit Deckel)

1. Auberginen waschen, putzen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Salzen und ca. 10 Minuten beiseitestellen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Datteln halbieren. Hähnchenbrüste trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Auberginen trocken tupfen. Restliches Öl (2 El) in die Pfanne geben, Auberginen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
4. Gebratenes Gemüse mit Harissa, Kreuzkümmel, passierten Tomaten, Geflügelbrühe, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen und in eine Tajine-Form geben. Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten schmoren. Nach 10 Minuten Deckel entfernen und offen weitergaren.
5. Hähnchen-Tajine aus dem Ofen nehmen. Hähnchenbrüste quer in 3–4 cm breite Stücke schneiden. Mit abgezupften Korianderblättern und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 51 g E, 13 g F, 27 g KH = 452 kcal (1892 kJ)



### Kleines Extra

Dazu passt Fladenbrot – oder auch ein schnelles Couscous: 250 ml Wasser aufkochen. **250 g mittelfeinen Couscous** in einer Schüssel mit der kochenden Flüssigkeit verrühren. Zugedeckt 3–5 Minuten quellen lassen. Mit Salz würzen und mit einer Gabel auflockern.



Foto Seite 118

## Scharfer Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| • 250 g getrocknete weiße Bohnen             | • 1 El Tomatenmark                |
| • 2 Lorbeerblätter                           | • 1 El geräuchertes Paprikapulver |
| • 2 Zweige Rosmarin                          | • 1 TL gemahlener Kreuzkümmel     |
| • 4 Rinderbacken (küchenfertig; à 450–500 g) | • 500 ml trockener Rotwein        |
| • 3 Zwiebeln (à 60 g)                        | • 800 ml Rinderbrühe              |
| • 1 Knoblauchzehe                            | • 300 Petersilienwurzeln (à 30 g) |
| • 1 rote Pfefferschote                       | • 250 g Wirsing                   |
| • 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)    | • 8 Stiele Bohnenkraut            |
| • Salz • Pfeffer                             | Außerdem: Bräter mit Deckel       |

**1.** Am Vortag Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, mit 2 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarinzweigen in einem Topf aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Bohnen abgießen, dabei 500 ml Bohnenfond auffangen und beiseitestellen.

**2.** Bäckchen trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen entfernen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden.

**3.** 1 El Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (1 El) in den Bräter geben, Knoblauchscheiben, Zwiebelpalten und Pfefferschote darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch, Bohnenfond und Rinderbrühe zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

**4.** Petersilienwurzeln putzen und die Schale mit einem sauberen rauen Schwamm unter leicht fließendem Wasser fein abreiben. Wurzeln im Sieb abtropfen lassen. Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**5.** Am Ende der Schmorzeit Petersilienwurzeln, Wirsing und gekochte Bohnen in den Bräter geben und offen 10–15 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Unter das Schmorgericht mischen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Schmorzeit 2 Stunden plus

Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 62 g E, 34 g F, 25 g KH = 727 kcal (3044 kJ)

essen & trinken

## SPEZIAL

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

**SITZ DER REDAKTION** STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

**TELEFON** 040/2 10 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** 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 PANKRATH

**REDAKTION** INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,  
BIRGIT HAMM, ANTE KLEIN,  
SUSANNE LEGIEN-RAHT, JONAS MORGENTHALER

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**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 JANKE (LTG.), IDA BRUNS

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

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

**ANZEIGEN** VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTELLE  
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**  
**REDAKTIONELEN INHALT** ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 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 UNVERLÄNGERT 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 AUFGEZÄHLT.

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

DRUCK: MOHN MEDIA MOHNRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

# AUFLÄUFE

## Einfach heiß geliebt

Vorbereiten, in den Ofen schieben und gemütlich abwarten – das ist das Schöne an Aufläufen. Unsere fünf kommen sogar ohne das Vorkochen von Saucen aus. Lauter Favoriten, die faulen Genießern in die Karten spielen



### Gnocchi-Erbsen-Gratin

Leicht süßlich, lecker würzig, kurz überbacken – ein kleiner Goldschatz, der in nur 40 Minuten auf dem Tisch steht.

**Rezept Seite 131**

## Gebackener Schafskäse alla marinara

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (100 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - Salz
  - 4 El Olivenöl
  - ½ rote Pfefferschote
  - 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
  - 4 Stiele Basilikum
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 4 El Panko-Brösel
  - 200 g Schafskäse
  - 1 El feine Kapern (Glas)
  - 1 El Aceto balsamico
  - 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- Außerdem: Auflaufform (20x15 cm)

**1.** Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Knoblauch und etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben, mit 2 El Öl mischen. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein würfeln. Schalotten, Knoblauch und Pfefferschote mischen. Mit Tomaten in der Auflaufform mischen, 2 Stiele Basilikum zugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten offen erhitzen. Gelegentlich durchrühren.

**2.** Inzwischen restliches Olivenöl (2 El) und Panko-Brösel mischen. Käse abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kapern und Balsamico unter die Sauce mischen. Käse in die Sauce setzen und mit Pfeffer würzen. Panko-Brösel darüberstreuen. Alles weitere 15–20 Minuten backen.

**3.** Inzwischen Oliven abtropfen lassen und halbieren. Oliven mit in die Form geben und kurz mit erhitzen. Restliche Basilikumblätter (2 Stiele) von den Stielen abzupfen. Schafskäse mit Basilikum garnieren und servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 59 g F, 25 g KH = 747 kcal (3121 kJ)

## Gebackener Schafskäse alla marinara

Zur italienischen Seemannsart gehören Tomaten, Olivenöl und Knoblauch – oft auch Kapern und Oliven. Die perfekte Begleitung für knusprig gekrönten Feta.

[Rezept links](#)



## Putensteaks „Caprese“ mit Pesto

Tomate und Mozzarella sorgen für Italo-Flair auf zartem Geflügel, für Saftigkeit sowieso. **Rezept rechts**



## Putensteaks „Caprese“ mit Pesto

\* EINFACH, LOW CARB

Für 2 Portionen

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| • 2 Putensteaks<br>(à 160 g)    | • 2 Kugeln Mozzarella<br>(à 125 g) |
| • Salz                          | • 2 große Tomaten (240 g)          |
| • Pfeffer                       | • 150 g Basilikum-Pesto            |
| • ½ TL getrockneter<br>Rosmarin | • 2 Stiele Basilikum               |

**1.** Putensteaks trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mozzarella abtropfen lassen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Mozzarella und Tomaten in  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** Steaks in eine ofenfeste Form geben. Tomaten- und Mozzarellascheiben im Wechsel dachziegelartig auf das Fleisch legen. 1 EL Pesto darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

**3.** Steaks aus dem Ofen nehmen und den restlichen Pesto darauf verteilen. Mit frisch gezupften Basilikumblättern und Pfeffer bestreuen. Als kleines Extra z. B. geröstetes Baguette (siehe unten) dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 69 g E, 67 g F, 7 g KH = 905 kcal (3800 kJ)



### Kleines Extra

**Für das Knusper-Baguette:  $\frac{1}{2}$  Baguette**  
waagerecht aufschneiden, Schnittflächen mit  
**3 EL Olivenöl** bestreichen, im Ofen mitrösten.

## Kürbis-Pilz-Lasagne

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Hokkaido-Kürbis  
(¼ mittelgroßer Kürbis)
  - Salz • Zucker
  - 350 g braune Champignons
  - 2 Schalotten (60 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 El Olivenöl
  - 50 g Tomatenmark
  - 200 g stückige Tomaten  
(Dose oder Tetrapak)
  - 1 El Sojasauce
  - Pfeffer
  - 50 ml Milch
  - 400 g Crème fraîche
  - 1 Tl Speisestärke  
(gestrichen)
  - Muskatnuss
  - 9 Lasagne-Platten
  - 100 g Parmesan  
(gerieben)
  - 1 Kugel Mozzarella  
(125 g)
  - 3 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Auflaufform  
(20 x 30 cm)

**1.** Kürbis putzen, waschen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in feine Scheiben hobeln (oder schneiden) und mit ca. ½ Tl Salz und 1 großzügigen Prise Zucker in einer Schüssel vermischen und ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Pilze putzen und sehr fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Knoblauch und 1 Prise Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Pilze, Schalotten, Knoblauch, 2 El Olivenöl, Tomatenmark, stückige Tomaten und Sojasauce gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**3.** Für die Sauce Milch, Crème fraîche und Stärke glatt verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

**4.** Zum Schichten die Auflaufform mit restlichem Olivenöl (1 El) ausstreichen. Eine dünne Schicht Sauce in der Form verstreichen. Mit einer Schicht Lasagneplatten (3 Stück) belegen. Je eine Lage Pilz-Mischung, abgetropfte Kürbisscheiben und wieder etwas Sauce einschichten. Ca. ¼ vom geriebenen Käse gleichmäßig daraufstreuen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Dabei mit einer Schicht Kürbis, Sauce und Parmesan abschließen. Mozzarella abtropfen lassen, fein zerzupfen und auf der Lasagne verteilen.

**5.** Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 45–50 Minuten goldbraun backen.

**6.** Lasagne aus dem Backofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zum Servieren Lasagne mit Petersilie bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Backzeit 45 Minuten  
**PRO PORTION** 28 g E, 52 g F, 49 g KH = 775 kcal (3250 kJ)





## Kürbis-Pilz-Lasagne

Hokkaido, Champignons und Nudelplatten unter einer goldenen Käsekruste. Lockt mit cremiger Sauce gebacken nicht nur Vegetarier hinterm Ofen hervor, sondern begeistert alle! [Rezept links](#)

## Orientalischer Bulgurauflauf

Harissa und Raz el Hanout heizen Kürbis und Bulgur ein. Obendrauf Feta und geröstete Mandeln – wer mag, serviert dazu eine frisch-würzige Petersilien-Minz-Salsa mit Salzzitrone. **Rezept rechts**



Foto links

## Orientalischer Bulguraufauflauf

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Hokkaido-Kürbis (½ mittelgroßer Kürbis)
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehne
- 50 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 1–2 Tl Harissa (nordafrikanische Würzpaste)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Bulgur
- 150 g cremiger Feta

**1.** Für den Auflauf Kürbis waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Paprika vierteln, putzen und grob in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**2.** Mandeln in einem Schmortopf ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Öl in den Topf geben, Kürbis und Paprika darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Raz el Hanout und Harissa zugeben und kurz anrösten. Mit 450 ml Wasser ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Bulgur in den Topf geben (der Bulgur muss vollständig mit Wasser bedeckt sein). Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Minuten garen. Feta über den Auflauf bröckeln. Backofengrill zuschalten, Auflauf offen 2–3 Minuten überbacken. Mandeln über den Auflauf streuen. Als kleines Extra nach Belieben eine Kräuter-Salsa mit Salzzitrone (Rezept siehe unten) zum Auflauf servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit ca. 25 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 25 g F, 66 g KH = 589 kcal (2467 kJ)



### Kleines Extra

**Für eine Kräuter-Salsa: ½ Salzzitrone**

(z. B. über [www.hagengroste.de](http://www.hagengroste.de)) abtropfen lassen und fein würfeln. **200 g Tomaten** waschen, trocken tupfen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Von **½ Bund Petersilie** und **4 Stielen Minze** die Blätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Zitronenstückchen, Tomaten und Kräuter mischen, abschmecken.



Foto Seite 123

## Gnocchi-Erbsen-Gratin

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
  - 2 Knoblauchzehen
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 2 El Butter (20 g)
  - 300 ml heiße Gemüsebrühe
  - 100 g Crème fraîche
  - Salz
  - Pfeffer
  - 500 g frische Gnocchi (Kühlregal)
  - 200 g TK-Erbsen
  - 100 g geriebener Gouda
- Außerdem: Auflaufform (25 x 20 cm)

**1.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Butter, Brühe und Crème fraîche vermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Gnocchi und Erbsen in der Auflaufform mischen. Die Brühemischung angießen und alles gut durchmischen. Käse darüberstreuen. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 16 g F, 53 g KH = 438 kcal (1836 kJ)



# SUPPEN

## An die Löffel, fertig, los!

Schon großartig, so eine Suppe: Sie ist einfach zubereitet, lässt sich bestens vorkochen und tut Leib und Seele gut. Acht Favoriten, von klassisch bis exotisch, mit Schinken, Seelachs oder vegan – allesamt wunderbar aromatisch

## Soba-Nudelsuppe mit Shichimi Togarashi

Die japanische Gewürzmischung mit Chili und Pfeffer heizt Zuckerschoten, Chinakohl und Buchweizen-Nudeln ein. Zitronengras ergänzt Frische. **Rezept Seite 137**





## Rosenkohlsuppe mit Erbsen

Grünes Glück: Würziger Rosenkohl und süßliche Erbsen tun sich zum köstlichen Duo zusammen. Und weil statt Sahne Milch in den Topf kommt, ist das Ganze schön leicht. **Rezept Seite 137**

## Sellerie-Cremesuppe

Knollensellerie und Kartoffeln schmecken herrlich herhaft, das Topping aus Frühlingszwiebeln und Erbsen ist schön frisch – und natürlich brauchen wir für beides nur einen Topf. **Rezept Seite 140**



## Kartoffel-Käse-Suppe mit Schinken

Zuerst kommt Schwarzwälder Schinken in den Topf und wird dort schön knusprig, bevor er für Kartoffeln und Appenzeller Platz macht. In der Schale findet dann alles wieder zusammen. **Rezept Seite 140**





Foto Seite 133

## Soba-Nudelsuppe mit Shichimi Togarashi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Süßkartoffel (400 g)
- 1 Chinakohl (400 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Zitronengras
- 100 g Zuckerschoten
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden)
- 200 ml Weißwein
- 1–1,3 l Gemüsefond
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 200 g Soba-Nudeln
- 4 Stiele Koriandergrün
- 4 EL eingelegter Sushi-Ingwer

1. Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Chinakohl putzen, waschen, halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die äußeren Blätter vom Zitronengras entfernen und den Halm mit dem Messerrücken leicht anklappen. Zuckerschoten waschen, putzen und leicht schräg halbieren.
2. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen, Süßkartoffeln, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Chinakohl zugeben und ca. 4 Minuten mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Shichimi würzen. Weißwein, ca. 1 l Gemüsefond, Sojasauce und Reisessig zugeben, einmal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Soba-Nudeln zugeben, je nach Bedarf etwas Fond zugießen. 1 Minute vor Ende der Garzeit Zuckerschoten zugeben.
3. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Soba-Nudelsuppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit eingelegtem Ingwer und Koriander garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 7 g F, 69 g KH = 411 kcal (1734 kJ)

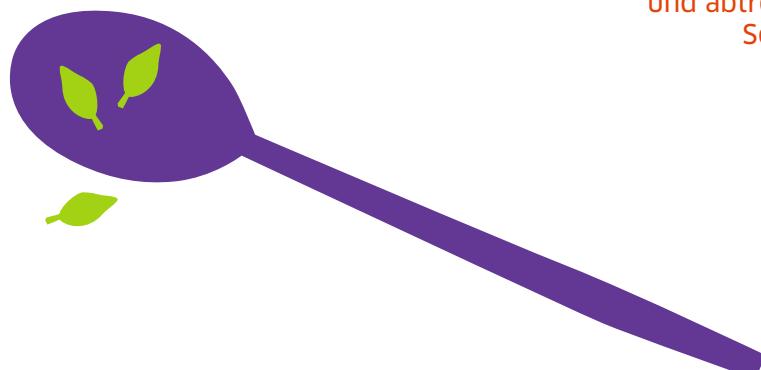


Foto Seite 134

## Rosenkohlsuppe mit Erbsen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 100 g TK-Erbsen
- 300 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel (60 g)
- 20 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond
- 500 ml Milch
- 60 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 TL Harissa-Paste
- 4 TL Haselnussöl

1. Erbsen auftauen lassen. Rosenkohl putzen, waschen und fein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Rosenkohl und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond, Milch und 250 ml Wasser angießen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten garen.

2. Inzwischen Joghurt und Harissa-Paste in einer Schale verrühren und beiseitestellen.

3. Erbsen in die Suppe geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Durch ein feines Sieb gießen und gut durchdrücken. Suppe wieder in den Topf geben, eventuell einige Minuten leicht sämig einkochen lassen.

4. Rosenkohlsuppe auf die vorgewärmten Schalen verteilen. Je 1 TL Haselnussöl darüberträufeln, mit etwas Harissa-Joghurt garnieren und servieren. Dazu passt geröstetes Weißbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 13 g F, 12 g KH = 219 kcal (920 kJ)



### Kleines Extra

Für ein hübsches Topping beim Rosenkohl-putzen einfach 16–20 äußere Kohlblätter ablösen und in wenig kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Suppe vor dem Servieren damit garnieren.

## Mais-Chowder mit Seelachs

Chowder ist ein amerikanischer Begriff für reichhaltige Suppen, die oft mit Fisch oder Muscheln gekocht werden. Wir nehmen Seelachs und ergänzen frischen Mais, Paprika und Speck. **Rezept Seite 140**





## Cremige Tomatensuppe

Sonnengereifte Tomaten, gutes Olivenöl, etwas Sahne – viel mehr brauchen wir nicht für unseren Suppenklassiker. Selbst gemixte Basilikumcreme sorgt für den letzten Schliff. **Rezept Seite 143**



Foto Seite 135

## Sellerie-Cremesuppe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1½ El Butter (15 g)
- 120 g TK-Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Knollensellerie
- 200 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 150 ml trockener Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Schlagsahne

**1.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken tupfen. Das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. ½ El Butter in einem großen Topf zerlassen, Erbsen und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Restliche Butter (1 El) in dem Topf zerlassen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2–3 Minuten andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.

**3.** Suppe in einem Küchenmixer fein cremig mixen. Zurück in den Topf geben, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cremesuppe, Erbsen und Frühlingszwiebeln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Dazu passt geröstetes Knoblauch-Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 27 g F, 19 g KH = 380 kcal (1588 kJ)

**2.** Butter in demselben Topf zerlassen, Kartoffeln, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Käse fein reiben. Kartoffel-Brühe-Mischung mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen, Käse zugeben und alles kurz mit Pürierstab mixen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben. Mit Schinken, Petersilie und Frühlingszwiebeln anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 28 g F, 19 g KH = 390 kcal (1637 kJ)



Foto Seite 138

## Mais-Chowder mit Seelachs

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 frische Kolben Gemüsemais (mit Grün)
- 100 g geräucherter Speck (in feinen Scheiben)
- 1 rote Paprika (200 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele Thymian
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Mehl
- 300 ml Milch
- 500 ml Fischfond
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Seelachsfilet (küchenfertig; ohne Haut und Gräten)
- 6 Stiele Estragon

**1.** Maiskolben putzen, Maisblätter und „-bart“ entfernen und die Maiskörner von den Kolben schneiden. Speck in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**2.** Butter in einem Topf erhitzen, Speckstreifen darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Etwas Speck für die Garnierung auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vorbereitetes Gemüse und Thymian zum restlichen Speck in den Topf geben und 2–3 Minuten andünsten. Mehl darüberstäuben und ca. 2 Minuten unter Rühren hell anschwitzen. Milch und Fond zugießen, einmal aufkochen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Inzwischen Seelachs trocken tupfen, in ca. 2 cm breite Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seelachs zur Suppe geben. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Mais-Chowder und Seelachs auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit Speckstreifen bestreuen. Mit Estragon und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 16 g F, 32 g KH = 423 kcal (1771 kJ)



Foto Seite 136

## Kartoffel-Käse-Suppe mit Schinken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Zwiebeln
- 6 Scheiben dünn geschnittener Schwarzwälder Schinken
- 1 El Olivenöl
- 1 El Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 80 g Appenzeller
- 1 Frühlingszwiebel
- 4 Stiele krause Petersilie

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Schinkenscheiben halbieren. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Schinken darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



## Wirsing-Cremesuppe mit Feta

Gut abgestimmt: Würziges Raz el Hanout kontrastiert die deftigen Noten von Wirsing und Knollensellerie, weißer Portwein ergänzt fruchtige Süße. Obendrauf kommen Feta und Kerbel – und wer mag, macht Wirsing-Chips dazu. **Rezept Seite 143**

## Kohlrabi-Cremesuppe mit Mandeln

Der Clou bei unserem veganen Liebling sind Mandeln: Als Pflanzendrink machen sie die Gemüsebasis schön cremig, geröstet sorgen sie für mehr Biss. **Rezept rechts**





Foto Seite 139

## Cremige Tomatensuppe

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### TOMATENSUPPE

- 600 g Strauchtomaten
- 2 Schalotten (70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsefond
- 200 ml passierte Tomaten

### SCHLAGSAHNE

- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

### BASILIKUMSAHNE

- ½ Bund Basilikum
- 150 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer

**1.** Tomaten waschen, grünen Stielansatz entfernen. Tomaten, Schalotten und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Tomatenwürfel und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond, passierte Tomaten und Sahne zugießen. Aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten zugedeckt kochen lassen.

**2.** Für die Basilikumsahne inzwischen Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Blätter, Sahne, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer mixen, bis die Sahne leicht cremig wird.

**3.** Tomatensuppe mit dem Stabmixer fein mixen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Basilikumsahne einrühren. Mit etwas Pfeffer und restlichen Basilikumblättern bestreuen und servieren. Dazu passt mit Käse überbackenes Weißbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 31 g F, 8 g KH = 326 kcal (1364 kJ)

Foto Seite 141

## Wirsing-Cremesuppe mit Feta

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Wirsing (600 g)
- 200 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 TL Raz el Hanout
- 100 ml weißer Portwein

- 300 ml Schlagsahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 g Feta-Käse
- 8 Stiele Kerbel
- 2 EL Olivenöl

**1.** Wirsing putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wirsing halbieren, Strunk entfernen und die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen.

**2.** Butter in einem breiten Topf erhitzen. Geschnittenes Gemüse, Raz el Hanout und Rosmarinnadeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Portwein ablöschen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 25–30 Minuten kochen lassen.

**3.** Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf vorgewärmte Schalen verteilen. Etwas Feta darüberbröseln und mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen. Mit je ½ EL Olivenöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 39 g F, 11 g KH = 455 kcal (1907 kJ)



## Kleines Extra

Für mehr Crunch sorgen Wirsing-Chips:

**4 Wirsingblätter** in breite Streifen schneiden. Mit **2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer** einreiben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene **12 Minuten backen, nach 6 Minuten wenden.**



Foto links

## Kohlrabi-Cremesuppe mit Mandeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 300 g Kohlrabi
- 80 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel (80 g)
- 15 g geröstete Mandelkerne
- 1 EL Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 TL Kräuteröl (z. B. von Seitenbacher)

**1.** Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Mandeln grob hacken und beiseitestellen.

**2.** Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kohlrabi- und Kartoffelwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten gar kochen.

**3.** Mandelmilch zur Suppe geben, kurz aufkochen lassen und mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Suppe in Schalen anrichten. Mit Kräuteröl beträufeln und mit Petersilie und gehackten Mandeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 20 g F, 11 g KH = 261 kcal (1091 kJ)

# Alle Rezepte auf einen Blick

## Fleisch



Bohneneintopf mit Merguez Seite 84



Bo Kho Seite 84



Brokkoli mit Rindfleisch Seite 108



Casarecce, Fleischbällchen Seite 20



Cheddar-Flammkuchen Seite 27



Flammkuchen mit Speck Seite 32



Flammkuchen mit Schinken Seite 24



Gnocchi-Hack-Pfanne Seite 63



Graupen-Jambalaya Seite 60



Hackfleischpfanne Seite 60



Hähnchen-Tajine mit Datteln Seite 120



Hähnchen-Wok mit Mie-Nudeln Seite 65



Hühnerfrikassee mit Erbsen Seite 96



Kalbshaxen mit Tomatensalat Seite 119



Kartoffelsuppe mit Schinken Seite 140



Kartoffelsuppe mit Speck Seite 94



Knoblauch-Limetten-Hähnchen Seite 105



Kohleintopf Seite 96



Lammgulasch Seite 120



Nudel-Paella mit Chorizo Seite 20



Ofen-Coq-au-vin Seite 119



Pasta mit Salsiccia Seite 18



Putensteaks „Caprese“ Seite 127



Rinderbäckchen-Eintopf Seite 121



Risotto, grüner, mit Chorizo Seite 76



Schneidebohnen-Chili Seite 41



Spitzkohl-Pfanne mit Salsiccia Seite 65



Stifado mit Lammfleisch Seite 116



Süßkartoffel-Topf Seite 116



Texas-Schmortopf Seite 96



Weißkohl-Feta-Pfanne Seite 64



Zitronenhähnchen Seite 106

## Fisch



Bratreis-Pfanne, indische Seite 63



Chili-Muscheln mit Spinat Seite 94



Dorade mit Gurken Seite 105



Dutch Baby Seite 63



Lachs mit Kruste Seite 106



Mais-Chowder mit Seelachs Seite 140



Ofen-Risotto mit Forelle Seite 74



Paprika-Tortilla mit Krabben Seite 50

## Vegetarisch



Zitronen-Risotto mit Lachs Seite 70



Auberginen-Pfanne Seite 57



Blätterteig-Flammkuchen Seite 28



Blumenkohl-Butter-Curry Seite 42



Bohnen-Nudel-Suppe Seite 12



Bulguraauflauf Seite 131



Chia-Flammkuchen mit Kürbis Seite 31



Fenchel-Bohnen-Eintopf Seite 97



Feta-Gemüse aus dem Ofen Seite 108



Feta-Pasta, creamy Seite 12



Fregola-Eintopf mit Pilzen Seite 18



Gemüseeintopf Seite 97



Gemüsepflanze Seite 64



Gnocchi-Erbsen-Gratin Seite 131



Haselnuss-Risotto Seite 69



Kichererbsen-Eintopf Seite 90



Kohlrabi-Cremesuppe Seite 143



Kokos-Zucchini-Curry Seite 42



Kürbis-Pilz-Lasagne Seite 128



Lauch-Pasta Seite 12



Linseneintopf mit Spinat Seite 93



Ofen-Pasta Seite 18



Ofen-Spargel mit Halloumi Seite 108



One-Pot-Pasta mit Steckrübe Seite 12



Pasta, mexikanische Seite 21



Ratatouille-Shakshuka Seite 64



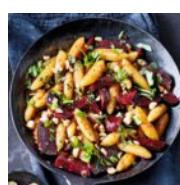
Rosenkohlsuppe Seite 137



Rote-Bete-Curry Seite 43



Schafskäse alla marinara Seite 124



Schupfnudeln mit Roter Bete Seite 57



Sellerie-Cremesuppe Seite 140



Soba-Nudelsuppe Seite 137



Spargel-Frittata Seite 57



Steckrüben-Kartoffel-Eintopf Seite 90



Süßkartoffel-Curry mit Kokos Seite 41



Szegediner Kartoffel-goulash Seite 93



Thai-Basilikum-Curry Seite 43



Thai-Pasta Seite 20



Tomaten-Frittata Seite 50



Tomaten-Safran-Risotto Seite 73



Tomatensuppe, cremige Seite 143



Wirsing-Cremesuppe Seite 143



82  
Rezepte

# Rezeptverzeichnis

## Fleisch

Bohneneintopf, schneller, mit Merguez	84
Bo Kho (vietnamesischer Eintopf)	84
Brokkoli, asiatischer, mit Rindfleisch	108
Casarecce mit Erbsen und Fleischbällchen	20
Cheddar-Speck-Flammkuchen	27
Flammkuchen mit Spitzkohl und Speck	32
Flammkuchen mit Wildschinken und Pfifferlingen	24
Gnocchi-Hack-Pfanne	63
Graupen-Jambalaya	60
Hackfleischpfanne, vietnamesische	60
Hähnchen-Tajine mit Datteln, schnelle	120
Hähnchen-Wok mit Mie-Nudeln	65
Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons	96
Kalbshaxen mit gehacktem Tomatensalat	119
Kartoffel-Käse-Suppe mit Schinken	140
Kartoffelsuppe mit Lauch, Speck und Weintrauben	94
Knoblauch-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffeln	105
Kohleintopf	96
Lammgulasch, orientalisches	120
Nudel-Paella mit Chorizo und Huhn	20
Ofen-Coq-au-vin mit Steckrüben	119
Pasta mit Salsiccia	18
Putensteaks „Caprese“ mit Pesto	127
Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf, scharfer	121
Risotto, grüner, mit Chorizo	76
Schneidebohnen-Chili	41
Spitzkohl-Pfanne mit Salsiccia	65
Stifado mit Lammfleisch	116
Süßkartoffel-Ochsenschwanz-Topf mit Paprika	116
Texas-Schmortopf	96
Weißkohl-Feta-Pfanne mit Apfel	64
Zitronenhähnchen	106

## Fisch

Bratreis-Pfanne, indische	63
Chili-Muscheln mit Spinat	94
Dorade mit Schmand-Gurken	105
Dutch Baby	63
Lachs mit Zitronengras-Brösel-Kruste	106
Mais-Chowder mit Seelachs	140
Ofen-Risotto mit geräucherter Forelle	74
Paprika-Tortilla mit Krabben	50
Zitronen-Dill-Risotto mit Räucherlachs	70

## Vegetarisch

Auberginen-Pfanne mit Halloumi und Harissa	57
Blätterteig-Flammkuchen mit Bimi und Zwiebel	28
Blumenkohl-Butter-Curry	42
Bohnen-Nudel-Suppe	12
Bulgurauflauf, orientalischer	131
Chia-Flammkuchen mit Kürbis und Feta	31
Fenchel-Bohnen-Eintopf mit Weizen	97
Feta-Gemüse aus dem Ofen	108
Feta-Pasta, creamy	12
Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch	18
Gemüseeintopf, marokkanischer	97
Gemüsepflanne, mediterrane	64
Gnocchi-Erbsen-Gratin	131
Haselnuss-Risotto mit Steinpilzaroma	69

Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Parmesan	90
Kohlrabi-Cremesuppe mit Mandeln	143
Kokos-Zucchini-Curry mit Kimchi	42
Kürbis-Pilz-Lasagne	128
Lauch-Pasta	12
Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat	93
Ofen-Pasta	18
Ofen-Spargel mit Halloumi	108
One-Pot-Pasta mit Steckrübe	12
Pasta, mexikanische	21
Ratatouille-Shakshuka	64
Rosenkohlsuppe mit Erbsen	137
Rote-Bete-Curry	43
Schafskäse, gebackener, alla marinara	124
Schupfnudeln mit Roter Bete und Nüssen	57
Sellerie-Cremesuppe	140
Soba-Nudelsuppe mit Shichimi Togarashi	137
Spargel-Frittata	57
Steckrüben-Kartoffel-Eintopf mit Wasabi	90
Süßkartoffel-Curry mit Kokos und Spinat	41
Szegediner Kartoffelgulasch	93
Thai-Basilikum-Curry	43
Thai-Pasta	20
Tomaten-Frittata	50
Tomaten-Safran-Risotto	73
Tomatenuppe, cremige	143
Wirsing-Cremesuppe mit Feta	143

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan

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



Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014





# DICK

Traditionsmarke der Profis



Die DarkNitro Serie

# ULTIMATIV . MARKANT . STARK

Messer . Werkzeuge . Wetzstähle . Schleifmaschinen

[www.dick.de](http://www.dick.de)