

**101**  
**REZEPTE**  
Keines dauert  
länger als  
45 Minuten!



4 191945 208005 0 3

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

Deutschland € 8

Sonderheft Nr. 3/2019

# essen & trinken

# SPEZIAL



Kräuter-Salat  
mit Mini-Brokkoli  
und Feigen

# SCHNELLE KÜCHE

*Auf in die Sommerfrische! Mit unseren köstlichen Ideen für Pasta und Salat,  
Fisch und Fleisch, Drinks und Desserts – alle raffiniert und fix gemacht*



# Testsieger! Für mehr Spaß am Backen.



**BOSCH**  
Technik fürs Leben

65 Jahre Erfahrung zahlen sich aus: Die MUM58L20 feiert ihren Testsieg bei der Stiftung Warentest. Und die baugleichen MUM 5\* freuen sich mit!

Mehr auf [www.bosch-home.de](http://www.bosch-home.de)



**TESTSIEGER**

Stiftung  
Warentest

test



**BEFRIEDIGEND  
(2,6)**

Bosch MUM58L20

Im Test:  
8 Küchenmaschinen mit  
Schwenkarm von oben

5x befriedigend  
1x ausreichend  
2x mangelhaft

**Ausgabe 12/2018**  
[www.test.de](http://www.test.de)

18PN07

\* Die baugleichen MUM 5 sind MUM58K20, MUM58920, MUM58720, MUM58420, MUM58020 und MUM58W20.



# EDITORIAL



Achim Ellmer (Küchenchef),  
Marcel Stut, Hege Marie Köster,  
Marion Heidegger, Anne Haupt,  
Kay-Henner Menge, Jürgen Büngener,  
Anne Lucas, Michele Wolken (v.l.n.r.),

## **LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,**

sind Sie auch im Selbstoptimierungswahn? Von der Wohnung bis zum eigenen Körper – irgendein Verbesserungsprogramm hat gefühlt gerade jeder am Laufen. Wenn man so will, geht auch unser aktuelles »essen&trinken«-SPEZIAL „Schnelle Küche“ in diese Richtung. Wir haben 101 Rezepte für Sie zusammengestellt. Keines dauert länger als 45 Minuten, und vom Frühstück bis zum Feierabend-Drink ist alles dabei. So müssen Sie weniger Zeit in der Küche aufwenden und können die gewonnenen Minuten und Stunden in etwas anderes investieren. Wir empfehlen ausgiebige Gespräche mit Ihren Lieben! Schränke aufräumen können Sie auch später noch. Lassen Sie sich inspirieren! Wir wünschen Guten Appetit,

**IHR »ESSEN & TRINKEN«-TEAM**







KEIN REZEPT  
BRAUCHT  
LÄNGER ALS  
45 MINUTEN!

# INHALT

## 6 FRÜHSTÜCK

Guten Morgen! Mit herzhaften Scones, soften Smoothies, schokoladigen Pancakes und Eiern im Glas kann der Tag einfach nur gut beginnen...

## 18 SUPPEN

Wir sind gerührt! Diese sieben mit Roter Bete, Linsen, Möhren oder Melone haben sich schick in Schale geworfen und strahlen in satten Farben um die Wette

## 28 NUDELN

Ratatouille-Pasta, Reismudeln mit Chinakohl und Hähnchen oder Nudleintopf mit knackigem Gemüse – zehn tolle Ideen, die nach Nachschlag verlangen

## 42 FLEISCH

Frikadellen mit Quetschkartoffeln vom Blech, Zitronenhuhn mit Kokos oder überbackene Schnitzel auf Brot – unsere 14 Gerichte mit Fleisch sind allesamt fix gemacht und umwerfend gut

## 62 VEGETARISCH

Und für die fleischlosen Tage haben wir Folgendes im Programm: koreanische Pfannkuchen, Espresso-Risotto, Kartoffel-Schafskäse-Päckchen oder Auberginen-Auflauf

## 84 MENÜ

Anderthalb Stunden für ein ganzes Menü? Unmöglich, sagen Sie? Wir beweisen es Ihnen! Mit einer feinen Erbsensuppe mit Minzschaum, zartem Schweinefilet und Eis mit Cognac-Kirschen

## 90 DRINKS

Wenn nicht im Sommer Cocktails trinken, wann dann? Wir haben fünf fruchtige Aperitifs gemischt, die Ihnen ganz sicher ganz hervorragend schmecken werden

## 96 SALATE

Flott gemacht und aufregend anders: Der Avocado-Brotsalat mischt den Grillabend auf, die Melone kommt mit Mozzarella, und die Linsen mit Spinat und Halloumi gibt's zum Mittag

## 110 FISCH

Jetzt mal schnell auftauchen! Uns sind zwölf sensationelle Rezepte mit Fisch und Garnelen ins Netz gegangen – vom Ofenlachs mit Lorbeerkartoffeln bis zu knusprigen Sardinen mit Bohnenpüree

## 126 DESSERTS

Noch ein Highlight zum Schluss? Aber gern! Vielleicht ein Crumble mit Ziegenkäse oder eine Mango-Creme mit Avocado oder doch lieber ein Karamell-Parfait?

## 136 STULLEN

Heute bleibt die Küche kalt! Na ja, fast jedenfalls. Wir machen uns ein Abendbrot der Extraklasse und tischen Crostini mit Löwenzahn, Lachs-Max und ein Reuben-Sandwich auf

## 3 EDITORIAL 59 IMPRESSUM 146 REZEPTVERZEICHNIS



FRÜHSTÜCK

# GUTEN MORGEN

Frühstücksfans, aufgewacht! Es folgen neun köstliche Ideen für einen perfekten Start in den Tag – vom französischen Omelett über Blaubeer-Schoko-Pancakes bis hin zur Smoothie-Bowl. Die lassen selbst Morgenmuffel strahlen





# 15 MIN.

## AVOCADO-FRISCHKÄSE MIT GRAPEFRUIT

Avocado mal nicht aufs Brot: Mit Grapefruit  
und Mandeln toppt sie den Frischkäse –  
Powerfood im Dreigespann.

Rezept Seite 13





# 30 MIN.

## BLAUBEER-SCHOKO- PANCAKES

American Sweethearts: Superfluffig  
sind unsere Goldstücke mit Blaubeeren –  
und noch dazu herrlich schokoladig.

Rezept Seite 13





A photograph of a breakfast spread on a white wooden table. In the foreground, a white plate holds several golden-brown scones. One scone is topped with butter and a slice of ham. To the left of the scones is a small white bowl of butter. To the right is a small white bowl of cherry tomatoes. A white mug with a large black letter 'K' contains a brown liquid, likely tea. In the background, another white mug with a large black letter 'D' holds a stack of ham slices. A silver fork is to the left of the 'D' mug, and a silver knife is to the right of the 'K' mug. The overall scene is bright and clean.

**40  
MIN.**

### SCONES MIT CHEDDAR

Schmecken nicht nur zum Afternoon Tea: Scones im Brötchenformat. Diese hier sind mit Cheddar und Kräutern gepimpt, in Portionen gezupft und mit herzhaftem Schinken belegt.

**Rezept Seite 13**



# 5 MIN.

## MANGO-SMOOTHIE

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

## MANGO-SMOOTHIE

★ EINFACH, SCHNELL

Für 1 Liter (4 Gläser à 250 ml Inhalt)

- 2 reife Mangos (à 400 g)
- 1 reife Banane
- 50 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 150 g Joghurt (3,8%)
- 30 g flüssiger Honig
- 150 g Eiswürfel (ersatzweise eiskaltes Wasser)

**1.** Mangos schälen und das Fruchtfleisch von den Steinen schneiden. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides mit Zitronen- und Orangensaft, Joghurt, Honig und Eiswürfeln im Küchenmixer auf höchster Stufe sehr fein pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

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

**Tipp** Für eine milde Süße etwas Akazienhonig hinzufügen.





30  
MIN.

### KATER-EIER IM GLAS

Lachs, Sauerkraut und Bacon zu wach-  
weichen Eiern – fertig ist unser Kater-  
frühstück de luxe. Die Eier im Glas schmecken  
natürlich auch ohne Kater.

Rezept Seite 17





**20  
MIN.**

**MONTE-CHRISTO-TOAST**

Goldbraun ausgebacken: French Toast  
American Style mit Schweizer Käse und  
italienischem Kochschinken.

**Rezept Seite 17**





## AVOCADO-FRISCHKÄSE MIT GRAPEFRUIT

• EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 rosa Grapefruits
- ½ Bio-Limette
- 1 reife Avocado
- Salz
- 200 g körniger Frischkäse
- 1 TI Honig
- 1 TI gehackte geröstete Mandeln

**1.** 1 Grapefruit mit einem scharfen Messer rundum so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen. Saft aus den Grapefruit-Resten und der 2. Grapefruit auspressen und in Gläsern verteilen.

**2.** Limette heiß waschen, trocken reiben. Von der Limette die Schale fein abreiben, 1 El Saft auspressen. Avocado längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. 1 Avocadohälfte in Scheiben schneiden. Restliche Avocado mit Limettensaft und 1 Prise Salz pürieren, mit Frischkäse und Honig mischen.

**3.** Frischkäse, Grapefruitfilets und Avocadoscheiben in 2 Schalen verteilen. Mit Limettenschale und Mandeln bestreut servieren. Grapefruitsaft dazugeben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 14 g F, 24 g KH = 314 kcal (1313 kJ)

**Tipp** Falls Ihnen Grapefruits zu bitter sind, können Sie auch Orangen nehmen.



## BLAUBEER-SCHOKO-PANCAKES

• EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 30 g Butter
- 125 g Blaubeeren
- 40 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
- 130 g Mehl
- 1 Pk. Vanillezucker
- 3 TI Weinsteinbackpulver
- 2 Eier (Kl. M; getrennt)
- Salz
- 60 g Zucker
- 130 ml Buttermilch
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 TI Puderzucker
- 3–4 El Ahornsirup

**1.** Butter im Topf zerlassen und abkühlen lassen. Beeren waschen, verlesen. Kuvertüre grob hacken. Mehl, Vanillezucker und Backpulver mischen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und 2 Minuten weiter schlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht. Eigelbe, Buttermilch und Butter verquirlen. Mit dem Handrührer zügig unter die Mehlmischung rühren. ½ des Eischnees unterrühren. Gehackte Kuvertüre, Beeren und restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.

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

**3.** Pfanne auswaschen. Restlichen Teig im restlichen Öl wie oben ausbacken, sodass insgesamt 12–14 Pancakes entstehen. Pancakes mit Puderzucker bestäubt und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

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



## SCONES MIT CHEDDAR

• EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 12 Stück

- 300 g Mehl
- 3 TI Backpulver
- Salz
- 100 g Butter (kalt)
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Cheddar
- 1 TI getrocknete Kräuter der Provence
- 150 ml Schlagsahne

**1.** Mehl, Backpulver und 1 TI Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken mit den Händen rasch einarbeiten und zu Krümeln verarbeiten.

**2.** Eier in einer Schüssel verschlagen, 2 El beiseitestellen. Käse in kleine Würfel schneiden. Kräuter, Sahne, Eier und Käse verrühren, zügig mit der Mehlmischung vermischen.

**3.** Teig in 2 Portionen teilen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Jede Teigportion zu einem runden Fladen (15 cm Ø) formen und 15 Minuten ruhen lassen. Mit einem Messer jeweils 6 gleich große Stücke in den Teig einritzen. Scones mit dem beiseitegestellten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 230 Grad (Gas 4–5, Umluft 210 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten goldbraun backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 5 g E, 13 g F, 19 g KH = 222 kcal (930 kJ)



# 20 MIN.

## FRÜCHTEJOGHURT

Cremig, fruchtig, knusprig: Eine Gremolata aus Pinien- und Pistazienkernen toppt den Erdbeerrjoghurt, frische Früchte gibt's noch obendrein

### FRÜCHTEJOGHURT

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt)

- 20 g Pinienkerne
- 20 g Pistazienkerne
- 6 Stiele Zitronenmelisse
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 400 g Erdbeeren
- 125 g Blaubeeren
- 125 g Himbeeren
- 600 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 4 Tl flüssiger Honig

**1.** Für die süße Gremolata Pinien- und Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Zitronenmelisseblätter von den Stielen

abzupfen, fein schneiden und mit Orangenschale und Kernen mischen.

**2.** Erdbeeren waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Blaubeeren und Himbeeren verlesen, kurz abspülen, abtropfen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren mit dem Schneidstab zur glatten Sauce mixen. Die Hälfte der Erdbeersauce mit dem Joghurt verrühren.

**3.** Früchte mit Erdbeerrjoghurt und restlicher Erdbeersauce schichtweise in 4 Gläser füllen. Mit Gremolata bestreuen und mit jeweils 1 Tl Honig beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO GLAS** 8 g E, 21 g F, 19 g KH = 315 kcal (1324 kJ)





A top-down view of a white plate containing a golden-brown omelette. The omelette is folded and topped with sliced red tomatoes, sliced avocado, and finely chopped green herbs. To the right of the omelette, there is a small salad of sliced tomatoes, onions, and herbs. The plate is set on a light blue wooden surface. A blue patterned cloth is visible in the bottom right corner.

**LOW  
CARB**

**20  
MIN.**

**OMELETT MIT  
TOMATEN UND AVOCADO**

Französischer Klassiker mit allerlei Extras:  
Schnittlauch und Kerbel verleihen  
dem Omelett den letzten Schliff.  
Tomate und Avocado bringen Frische.

**Rezept Seite 17**



# 30 MIN.

## SMOOTHIE BOWL

Der eiskalte Mix aus Smoothie und Topping kommt aus den USA. Ziemlich gut, finden wir – und geben auf den geeisten Smoothie Walnussstreusel und Beeren

VEGAN

## SMOOTHIE BOWL

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 50 g Walnusskerne (mit Haut)
- 1 El Kokosöl
- 100 g Dinkelflocken
- 3 El geschrotete Leinsamen
- 400 g TK-Beeren
- 100 ml Kokoswasser
- 6–8 El Ahornsirup
- 100 g frische Beeren nach Wahl

**1.** Nüsse grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Dinkelflocken, Walnüsse und Leinsamen darin goldbraun rösten. 4 El Ahornsirup zugießen, mischen und unter Rühren kurz weiterrösten. Auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

**2.** TK-Beeren antauen lassen. Frische Beeren verlesen und je nach Größe halbieren oder vierteln. TK-Beeren mit dem Kokoswasser im Mixer fein zerkleinern. Mit Ahornsirup abschmecken und in 2 Schalen füllen. Frische Beeren und Streusel daraufgeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 21 g F, 53 g KH = 496 kcal (2074 kJ)

**Tipp** Restliche Streusel in ein Glas füllen und für Joghurt, Quark oder Obstsalat verwenden.





## KATER-EIER IM GLAS

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Scheiben Bacon
- 1 Lachsfilet (à 120 g; ohne Haut und Gräten)
- Pfeffer
- 1 Scheibe Mischbrot (à 40 g)
- 15 g Butter
- 2 Stiele Dill
- 4 frische Eier (Kl. M)
- 60 g frisches Sauerkraut (Reformhaus)
- 4 Stangen Staudensellerie (à 10 cm Länge)
- Räuchersalz
- Radieschensprossen zum Bestreuen

**1.** Bacon ohne Öl knusprig auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke brechen. Lachsfilet längs halbieren, pfeffern und möglichst luftdicht und stramm in einen Gefrierbeutel wickeln. Beutel gut verknoten. Brot längs in 4 Streifen schneiden, sodass Sticks entstehen. Brot in Butter rundum hellbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen.

**2.** Eier anstechen und in kochendem Wasser 5–6 Minuten weich bis wachstweich kochen. Eier aus dem Topf nehmen, kurz abschrecken. Topf vom Herd nehmen, Lachs im Gefrierbeutel in das Wasser geben, leicht beschweren (z.B. mit einer Kelle) und 2–3 Minuten ziehen lassen. Eier vorsichtig pellen.

**3.** Sauerkraut, Bacon, Lachs, Eier und Staudensellerie in Gläsern anrichten. Mit Räuchersalz und Dill bestreuen und mit Sprossen und Brotsticks servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 29 g F, 13 g KH = 448 kcal (1874 kJ)

**Tipp** Statt frischem Lachs können Sie auch Räucherlachs verwenden.



## MONTE-CHRISTO- TOAST

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g alter Gruyère (36 Monate gereift; am Stück)
- 4 Scheiben Kastenweißbrot (z.B. Toast, 1 cm dick geschnitten; ca. 175 g)
- 2–3 Tl Butter
- 4 dünne Scheiben italienischer Kochschinken (ca. 100 g)
- 2–3 El Butterschmalz
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Milch
- Salz
- Pfeffer
- ½ Tl Puderzucker

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

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

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

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

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

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

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



## OMELETT MIT TOMATEN UND AVOCADO

★ EINFACH, LOW CARB,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

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

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

**2.** 1 El neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Herausnehmen und vorsichtig in einer Schale mit Tomaten und Avocado-scheiben mischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl würzen. Pfanne auswaschen.

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

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

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

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



## SUPPEN



# RUNDE SACHE

Suppen werden bei uns heiß geliebt. Wir haben sieben leckere Variationen zusammengestellt, Linsen, Möhren und Radieschen aufgekocht und der Wassermelone zu einem überraschend erfrischenden Auftritt verholfen





**40  
MIN.**

**MINISTRONE MIT  
PASTINAKEN  
UND REISNUDELN**

Dieser Italiener stimmt schon auf den Herbst ein: Pastinaken und Reisnudeln baden in Tomaten, geröstetes Käsebrot schaut vom Tellerrand aus zu.

**Rezept Seite 24**





**VEGAN**

**45  
MIN.**

## **MÖHRENSUPPE MIT KURKUMA**

Gewürze mit Gute-Laune-Garantie: Kurkuma färbt die Suppe sonnengelb, die Schärfe von frischem Ingwer belebt. On top kommen karamellisierte Mandeln.

**Rezept Seite 24**





**40  
MIN.**

**RADIESCHEN-BUTTER-  
MILCH-SUPPE MIT RELISH**

Vom Blatt bis zur Wurzel: Radieschenblätter bringen Würze und Vitalstoffe an die cremige Suppe. Die Knolle sorgt mit gehackten Mandeln für Biss.

**Rezept Seite 24**



## MELONEN-GAZPACHO

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- ½ Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 300 g Tomaten
- Salz • Pfeffer
- 1 rote Pfefferschote
- 500 g kernlose Wassermelone
- 50 g Eiswürfel
- 4 El Olivenöl
- 2–3 El milder Weißweinessig
- Zucker
- 200 g Halloumi-Käse

**1.** Gurke schälen und dritteln. ⅓ längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herausschneiden, Tomaten vierteln. 50 g Paprika und ¼ der Tomaten in feine Würfel schneiden. Gemüsewürfel in einer Schale mischen, mit

Salz und Pfeffer würzen und zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Gurke und restliche Paprika in grobe Stücke schneiden, anschließend in einen Küchenmixer geben. Restliche Tomaten zugeben.

**2.** Pfefferschote waschen, putzen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Melone in Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale und in grobe Stücke schneiden. Pfefferschoten- und Melonenstücke zum Gemüse in den Küchenmixer geben. Eiswürfel zugeben und alles sehr fein pürieren. Mit 3 El Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**3.** Halloumi-Käse in längliche Scheiben schneiden, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im restlichen Öl von beiden Seiten hellbraun braten. Melonen-Gazpacho mit Halloumi servieren und mit den Gemüsewürfeln garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 23 g F, 9 g KH = 303 kcal (1271 kJ)



**25  
MIN.**

### MELONEN-GAZPACHO

Eine Sommerliebe: Zur erfrischenden Gazpacho aus Tomaten, Gurke, Paprika und Wassermelone kommt gebratener Halloumi-Käse





# 40 MIN.

## JOGHURT-GURKEN-SUPPE MIT GARNELEN

Wenig Aufwand – große Wirkung:  
Zum samtigen Joghurtsüppchen  
gesellen sich Riesengarnelen, Korb-  
el und Schwarzkümmel.

Rezept Seite 27







## MINISTRONE MIT PASTINAKEN UND REISNUDELN

★ EINFACH, KALORIENARM,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

- 130 g Zwiebeln
- 120 g Bundmöhren
- 350 g Pastinaken
- 1 rote Chilischote
- 2 Dosen geschälte Tomaten  
(à 400 g Füllmenge)
- 7 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Lorbeerblatt
- 60 g Risoni-Nudeln
- 2–4 Scheiben Roggenbrot
- 40–80 g Blauschimmelkäse
- 3 Stiele glatte Petersilie

**1.** Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chilischote waschen, längs einritzen. Tomaten in der Dose mit einer Schere klein schneiden.

**2.** 3 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Rühren dünsten. Möhren und Pastinaken zugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitgaren. Tomaten, Fond, Lorbeer und Chili zugeben, 1-mal aufkochen. Risoni zugeben und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen. Dabei mehrmals umrühren, damit die Reisnudeln nicht am Topfboden ansetzen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

**3.** Brotscheiben längs halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Brot darin knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Käse auf dem warmen Brot verteilen.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Lorbeer und Chili aus der Minestrone entfernen. Minestrone in vorgewärmte Schalen geben. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und mit etwas Öl beträufeln. Brotscheiben separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 6 Personen) 8 g E, 16 g F, 30 g KH = 320 kcal (1336 kJ)



## MÖHRENSUPPE MIT KURKUMA

★ EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g Lauch
- 200 g mehligkochende Kartoffeln  
(z. B. Bintje)
- 700 g Möhren
- 25 g frischer Ingwer
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El gemahlene Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsefond
- 1 Tl Szechuan-Pfeffer
- 1 El Zucker
- 30 g Mandelkerne (mit Haut)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 4 Stiele Koriandergrün

**1.** Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, grob würfeln. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln.

**2.** Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben, 4 Minuten dünsten, Kurkuma zugeben, kurz rösten und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Szechuan-Pfeffer und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Pfefferzucker auf die Mandeln streuen und unter Rühren in der Pfanne schmelzen. Nüsse sofort auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

**4.** Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einigen Mandeln und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren. Restliche Mandeln separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 27 g F, 28 g KH = 403 kcal (1676 kJ)



## RADIESCHEN- BUTTERMILCH- SUPPE MIT RELISH

★ EINFACH, KALORIENARM,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Radieschen (ca. 300 g)
- 60 g Schalotten
- 250 g mehligkochende Kartoffeln  
(z. B. Bintje)
- 2 El Olivenöl
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 20 g gehackte Mandeln
- 3–4 El Chardonnay-Essig
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2–3 El ungeröstetes Sesamöl
- ½ Tl Schwarzkümmel
- 500 ml Buttermilch
- 1 Beet Gartenkresse

**1.** Für die Suppe Radieschen putzen, dabei die Blätter abschneiden. Blätter waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, abtropfen lassen und für das Relish beiseitelegen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

**2.** Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Fond auffüllen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** In der Zwischenzeit für das Relish Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Beiseitegestellte Radieschen in kleine Stücke schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Sesamöl und Schwarzkümmel verrühren. Mandeln und Radieschen zugeben, alles gut mischen und beiseitestellen.

**4.** Die Radieschenblätter zur fertig gegarten Suppe geben und mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Buttermilch unterrühren (Suppe darf nicht mehr kochen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller gießen, mit 1–2 El Relish beträufeln und mit vom Beet geschnittener Gartenkresse bestreuen. Mit dem restlichen Relish servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 14 g F, 15 g KH = 230 kcal (963 kJ)






40  
MIN.

GELBE-LINSEN-SUPPE  
MIT PAK CHOI

Seelenwärmer: Die samtige Suppe aus Linsen  
ist herrlich würzig, Pak choi und Goji-Beeren  
bringen Farbe und Frische.

Rezept Seite 27



A top-down photograph of two rustic, dark-colored bowls filled with a vibrant red beet soup. The soup is garnished with a generous pile of white bean sprouts, yellow chickpeas, and fresh green basil leaves. Two silver spoons are placed on the grey, textured surface between the bowls. The background is a light grey, slightly mottled surface.

**45  
MIN.**

**ROTE-BETE-KOKOS-SUPPE  
MIT SPROSSEN**

Keine Angst vor Knallfarben: Die Rote Bete wird mit Kichererbsen, Ingwer, Chili und Zitronengras auf exotisch getrimmt.

**Rezept rechts**

**VEGAN**





## JOGHURT-SUPPE MIT GARNELEN

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 60 g Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 150 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 3 El Olivenöl
- 500 ml Gemüsefond
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 1 Mini-Bio-Salatgurke (120 g)
- 4 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
- 350 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 Tl Mehl
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Chiliflocken
- Schwarzkümmelsaat
- 4 Stiele Kerbel

**1.** Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und mit Fond auffüllen. Mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen. 10 Minuten offen bei milder Hitze kochen lassen.

**2.** In der Zwischenzeit die Salatgurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauschaben. Gurke in feine Würfel schneiden. Riesengarnelen längs halbieren, eventuell den Darm entfernen und jede Hälfte quer halbieren.

**3.** Joghurt mit Mehl verrühren. Suppe von der Herdplatte ziehen. (Sie darf nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus!) Joghurt mit dem Schneebesen schnell einrühren. Suppe mit Zitronenschale, Fleur de sel und Pfeffer abschmecken.

**4.** 1 El Olivenöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze knapp 1 Minute braten. Suppe in tiefe Teller füllen. Garnelen und Gurken darauf verteilen und mit Chiliflocken und etwas Schwarzkümmelsaat bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit abgezupften Kerbelblättern garnieren. Sofort servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 17 g E, 23 g F, 24 g KH = 385 kcal (1617 kJ)



## GELBE-LINSEN- SUPPE MIT PAK CHOI

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g gelbe Linsen
- 100 g Knollensellerie
- 120 g Zwiebeln
- 4 El Olivenöl
- ½ Tl mildes Currypulver
- 600 ml Gemüsefond
- 450 ml Milch
- Salz
- 60 g Baby-Pak-choi
- 60 g Möhren
- 2 El Goji-Beeren
- 1 Tl Sumach (türkischer Laden)

**1.** Für die Suppe Linsen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Zwiebeln fein würfeln. 3 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Sellerie zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Linsen zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Curry bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Fond und Milch auffüllen und offen ca. 15 Minuten garen, mit Salz würzen. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Suppe bei schwacher Hitze unter Rühren 5–10 Minuten sämig einkochen.

**2.** Für die Einlage Pak choi putzen, Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, Möhren und Pak-choi-Stiele darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 6 Minuten garen. Goji-Beeren und Pak-choi-Blätter zugeben und kurz mitgaren. Topf beiseitestellen.

**3.** Vorm Servieren die Suppe erhitzen und mit dem Schneidstab aufmixen. Suppe in vorgewärmte Teller geben. Etwas Möhren-Pak-choi-Gemüse daraufgeben, mit Sumach bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 32 g E, 30 g F, 66 g KH = 681 kcal (2849 kJ)

**Tipps** Die Schärfe der Linsensuppe kann durch die Wahl des Currypulvers variiert werden – von mild bis scharf.



## ROTE-BETE- KOKOS-SUPPE MIT SPROSSEN

★ EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN

Für 4 Portionen

- 750 g kleine Rote Bete
- 1 rote Chilischote
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 El Kokosöl
- 2 El Sojasauce
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml Füllmenge)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 El Limettensaft
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- Salz
- 1 Limette

**1.** Rote Bete putzen, waschen. Rote Bete im Topf mit Wasser bedecken, zugedeckt aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 30–35 Minuten garen. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Äußere Schicht vom Zitronengras entfernen, dann fein schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Mungobohnensprossen im Sieb abspülen.

**2.** Kokosöl in einem Topf erhitzen. Ingwer und Chili darin 3 Minuten andünsten. Die Hälfte der Ingwer-Chili-Mischung mit Kichererbsen, Sprossen und Sojasauce in einer Schüssel mischen. Zitronengras, Kokosmilch und Brühe zur restlichen Ingwer-Chili-Mischung in den Topf geben und zugedeckt aufkochen.

**3.** Rote Bete abschrecken, pellen (Küchenhandschuhe benutzen!) und würfeln. Zur Kokosmilch-Mischung geben, zugedeckt aufkochen. Suppe in der Küchenmaschine (oder mit dem Schneidstab) fein pürieren, Limettensaft zugeben. Mit Salz abschmecken. Mit grob gezupftem Thai-Basilikum und Sprossen-Mix anrichten. Limette in Spalten schneiden und dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 11 g E, 24 g F, 34 g KH = 425 kcal (1773 kJ)



NUDELN



# AUFGE- GABELT

Linsen-Bolognese, Bratnudeln mit Garnelen, Spaghetti in Käsesauce – wo soll man da nur anfangen? Wir schlagen vor: einfach irgendwo! Denn ausgesprochen köstlich sind unsere zehn Nudelkreationen allesamt





# 40 MIN.

## GRÜNER NUDELEINTOPF

Einmal quer durch den Garten:  
Spargel, Erbsen, Salat und allerlei Kräuter  
frischen diesen leichten Eintopf  
mit Makkaroni auf.  
**Rezept Seite 35**



# 30 MIN.

## CARBONARA MIT BOHNEN UND GARNELEN

Bestes vom Land und aus dem Meer: Die Garnelen haben ein Bad in Wermut genommen und tummeln sich mit Spinat und Bohnen zwischen den Linguine.

Rezept Seite 35







**25  
MIN.**

**LINGUINE MIT SPINAT UND  
HÄHNCHENBRUST**

Alles auf Grün: Spinat, Käse und Ei werden  
aufgemischt und umschmeicheln die Nudeln  
sanft. Zartes Hühnchen kommt dazu.

Rezept Seite 35





**45  
MIN.**

## SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE

Eine würdige Alternative zum Original:  
Pilze und Linsen ersetzen das Fleisch. Der  
Geschmack? Eine Wucht!

## SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g getrocknete Steinpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 120 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 1 Dose Linsen (400 g Füllmenge)
- 4 El Olivenöl
- 80 ml Rotwein
- 2 Dosen stückige Tomaten  
(à 400 g Füllmenge)
- 800 ml Gemüsfond
- Salz
- Pfeffer
- 1 El fein gehackter Rosmarin
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 100 g italienischer Hartkäse  
(z.B. Parmesan)

**1.** Pilze in 250 ml kochend heißem Wasser 10 Minuten einweichen. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen, Sellerie putzen, waschen, entfädeln. Beides in 5 mm große Würfel schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen.

**2.** Öl im Bräter erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Gemüswürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Pilze abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Pilze grob hacken, zum Gemüse geben. Mit Wein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Tomaten, Linsen, Fond und Pilzwasser zugeben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Offen bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen.

**3.** Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Käse fein reiben. Nudeln abgießen, mit der Gemüse-Bolognese mischen, mit geriebenem Käse und Petersilie bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 20 g F, 68 g KH =  
622 kcal (2604 kJ)



# 30 MIN.

## REISNUDELN MIT CHINAKOHL UND HÄHNCHEN

Schnell mal nach Asien! Leicht, zart und frisch  
sind die Nudeln mit Hack vom Hähnchen,  
Frühlingszwiebeln und Limette.

Rezept Seite 38







**35  
MIN.**

## ASIATISCHE BRATNUDELN MIT GARNELEN

Aufregend anders: Zu den Bratnudeln mit  
Zuckerschoten, Shiitake-Pilzen und Garnelen  
servieren wir gerolltes Asia-Omelett.

Rezept Seite 38





## GRÜNER NUDELEINTOPF

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g grüner Spargel
- 100 g Friséesalat
- 200 g Snap Peas (junge Erbsenschoten; ersatzweise Zuckerschoten)
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g Pancetta
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Minze
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 6 El Olivenöl
- 150 g Makkaroni
- 800 ml Geflügelfond
- 2 El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 200 g TK-Erbsen
- 2 El Zitronensaft
- Pfeffer

**1.** Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Sellerie und Snap Peas putzen und waschen. Zwiebeln, Sellerie und Speck fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, jeweils die Hälfte fein hacken.

**2.** 3 El Öl im Topf erhitzen. Speck, Zwiebeln und Sellerie darin 6–8 Minuten dünsten. Makkaroni und Knoblauch zugeben und unter Rühren 4–5 Minuten mitdünsten. Fond und Zitronenschale zugeben, mit Salz würzen, aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**3.** Salat, Snap Peas, Erbsen, Spargel und gehackte Kräuter zugeben, weitere 5–6 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf mit restlichen Kräutern bestreuen und mit restlichem Öl beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 26 g F, 41 g KH = 509 kcal (2132 kJ)



## CARBONARA MIT BOHNEN UND GARNELEN

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g dicke grüne TK-Bohnenkerne
- 8 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 El Olivenöl
- 50 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 400 g Linguine
- Salz
- 100 g Babyleaf-Spinat (küchenfertig)
- Pfeffer

**1.** Bohnen in kochendes Wasser geben, 4 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Riesengarnelen längs halbieren, dabei den Darm entfernen.

**2.** Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. 30 g Käse fein reiben, restlichen Käse fein hobeln. Geriebenen Käse mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen.

**3.** Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Pfefferschote und Garnelen darin 2–3 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und beiseitestellen.

**4.** Linguine in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Bohnen, Spinat und Nudelwasser zur Garnelenmischung geben und 1–2 Minuten kochen, dabei den Spinat in sich zusammenfallen lassen. Ei-Käse-Mischung gut untermischen.

**5.** Nudeln in vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten, mit Petersilie, gehobelm Käse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 16 g F, 78 g KH = 632 kcal (2650 kJ)



## LINGUINE MIT SPINAT UND HÄHNCHENBRUST

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Babyleaf-Spinat
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano)
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 200 g Linguine
- 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g; ohne Haut)
- 2 El Olivenöl
- ½ Tl grober schwarzer Pfeffer

**1.** Spinat waschen, trocken schleudern und bis auf einige kleine Blätter zum Garnieren grob schneiden. Käse fein reiben. Ei, Eigelbe, grob geschnittenen Spinat und Käse in der Küchenmaschine fein pürieren, Mischung mit etwas Salz abschmecken.

**2.** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit Salz würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 9–11 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.

**3.** Nudeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen. Ei-Käse-Mischung zügig mit einem Holzlöffel unter die noch heißen Nudeln rühren, bis die Mischung die Nudeln cremig-dicklich überzieht (sie dürfen nicht mehr zu heiß werden, sonst stockt die Mischung). Hähnchenbrust quer in Scheiben schneiden, mit den Linguine auf Tellern anrichten, mit Pfeffer und restlichen Spinatblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 76 g E, 28 g F, 72 g KH = 880 kcal (3686 kJ)



# 40 MIN.

## RATATOUILLE-PASTA

Frankreich trifft Italien: Das fruchtige Gemüse-Sugo haben wir noch mit ein wenig cremigem Feta-Käse bestreut

### RATATOUILLE-PASTA

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Aubergine
- 250 g Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 400 g Casarecce-Nudeln (ersatzweise Penne)
- 150 g cremiger Feta-Käse

1. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen, vierteln,

entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Gemüsestücke zugeben und kräftig anbraten. Tomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln tropfnass mit dem Gemüse mischen, nach Bedarf Nudelwasser zugießen. Feta-Käse über die Nudeln bröseln. Mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION 21 g E, 15 g F, 79 g KH = 568 kcal (2380 kJ)**







**40  
MIN.**

**ORECCHIETTE MIT  
RAHMWIRSING UND BIRNEN**

Cremig, fruchtig, nussig: Zu den Öhrchen-  
nudeln mit Birne und Wirsing passt  
der geräucherte Käse ganz hervorragend.

Rezept Seite 38





## REISNUDELN MIT CHINAKOHL UND HÄHNCHEN

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Reisbandnudeln
- 200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 40 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 5–6 El Sojasauce
- 2–3 Tl geröstetes Sesamöl
- 500 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 El Sonnenblumenöl
- 2–3 El Limettensaft
- 4 Limettenspalten

**1.** Reisnudeln nach Packungsanweisung garen. Hähnchenfleisch grob schneiden und portionsweise im Blitzhacker zu Hackfleisch verarbeiten. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein reiben und die Hälfte davon mit dem Hähnchenfleisch, 2 El Sojasauce sowie 1 Tl Sesamöl mischen.

**2.** Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Scheiben schneiden.

**3.** Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 3–4 Minuten braun und krümelig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Chinakohl sowie restlichen Ingwer und Knoblauch in der Pfanne kräftig anbraten. Abgetropfte Nudeln unterheben und die Nudel-mischung mit restlicher Sojasauce, restlichem Sesamöl und Limettensaft abschmecken. Hähnchenfleisch darübergeben, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 5 g F, 49 g KH = 316 kcal (1326 kJ)



## ASIATISCHE BRATNUDELN MIT GARNELEN

★★ MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 1 kleine Zucchini (100 g)
- 80 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel (60 g)
- 100 g Möhren
- 100 g Shiitake-Pilze

- 15 g frischer Ingwer
- 200 g chinesische Eiernudeln (Asia-Laden)
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 1–2 Tl Sesamöl
- 4–5 El Sojasauce
- 3–4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 9 frische Garnelen (à 30 g; ohne Kopf, mit Schale; entdarmt)
- Chiliflocken
- 2 El Fischsauce
- 3 El Limettensaft
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- 2 El Röstzwiebeln

**1.** Zucchini und Zuckerschoten putzen, waschen und mit der Zwiebel klein schneiden. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Eier mit ½ Tl Sesamöl und 1 El Sojasauce verquirlen.

**2.** 1–2 El neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. ⅓ Eimasse darin stocken lassen. Ei in der Pfanne aufrollen, hinten am Pfannenrand liegen lassen. Die Hälfte vom restlichen Ei in der Pfanne stocken lassen. Gestocktes Ei mit der Rolle nach vorn aufrollen, eventuell Öl zugeben und restliches Ei stocken lassen. Erneut wie oben aufrollen. Herausnehmen und warm halten.

**3.** Restliches Öl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Gemüse, Ingwer und Garnelen bei sehr starker Hitze 5 Minuten unter Schwenken braten. Pilze und Nudeln zugeben und 2 Minuten mitbraten. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen und mit restlicher Sojasauce, Fischsauce, einigen Tropfen Sesamöl und Limettensaft würzen. Omelette-Rolle in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Bratnudeln mit Omlette-Scheiben anrichten und mit Basilikum und Röstzwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 20 g F, 63 g KH = 571 kcal (2404 kJ)



## ORECCHIETTE MIT RAHMWIRSING UND BIRNEN

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Orecchiette
- Salz
- 2 feste Birnen (z. B. Forelle)
- 60 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)
- 12 Stiele Majoran
- 80 g Walnusskerne
- 2 Zwiebeln (80 g)
- 400 g Wirsing
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne

**1.** Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Birnen waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. 40 g Scamorza fein reiben, restlichen Käse in dünne Scheiben schneiden und beiseitelegen. Majoranblätter von den Stielen abzupfen. Nüsse grob hacken.

**2.** Zwiebeln fein würfeln. Wirsing putzen, in feine Streifen schneiden, waschen, im Sieb abtropfen lassen. 2 El Öl im Topf erhitzen. Wirsing darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Zwiebeln zugeben, 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe und Sahne zugießen, aufkochen, vom Herd nehmen.

**3.** Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenspalten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten hellbraun braten. Wenden, dann die Nüsse zugeben und 3 Minuten weiterbraten. Majoranblätter zugeben (Vorsicht, es kann spritzen!), Pfanne vom Herd nehmen.

**4.** Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Rahmwirsing geben. Aufkochen und geriebenen Scamorza untermischen. Pasta auf Tellern anrichten, Scamorza-Scheiben und Birnenmischung darübergeben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 44 g F, 103 g KH = 956 kcal (4002 kJ)





**20  
MIN.**

## KÄSE-SPAGHETTI

Zum Dahinschmelzen: Nussig pikanter Käse aus Husum trifft auf zarte Spaghetti. Butter und Petersilie dazu – mehr braucht es nicht

## KÄSE-SPAGHETTI

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- Salz
- 160 g „Michel“-Käse (über [www.shop-backensholz.de](http://www.shop-backensholz.de))
- 60 g Butter
- Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Inzwischen 120 g Käse fein reiben. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne zerlassen. Nudeln in einen Durchschlag abgießen, kurz abtropfen lassen und zur Butter geben. Geriebenen Käse bei mittlerer Hitze nach und nach unter die Nudeln heben.

3. Nudeln in vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Restlichen Käse darüberhobeln. Mit Pfeffer und abgezupften Petersilienblättern bestreuen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 29 g F, 89 g KH = 747 kcal (3129 kJ)



# 45 MIN.

## PIFFERLINGSNUDELN MIT BOHNEN

Schlicht und ergreifend: Aus wenigen Zutaten entsteht dieses einfache Pasta-Gericht. Die würzigen Brösel peppen es auf

VEGAN

### PIFFERLINGSNUDELN MIT BOHNEN

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Pfifferlinge
- 2 El Mehl
- 200 g grüne Bohnen
- 2 Schalotten
- 40 g Toastbrot
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 400 g Bavette-Nudeln (ersatzweise Spaghetti)
- Salz
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer

1. Pfifferlinge und Mehl in einer Schüssel sorgfältig mischen. Pfifferlinge vorsichtig im Sieb abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Schalotten fein würfeln. Toast im Blitzhacker grob zerkleinern. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

2. Nudeln und Bohnen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung der Nudeln bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei 150–200 ml Nudelwasser auffangen.

3. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Toastbrösel darin goldbraun rösten. Bohnenkrautblätter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4. Pfanne auswaschen und restliches Öl darin erhitzen. Pfifferlinge darin scharf anbraten. Schalottenwürfel zugeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Heiße Nudeln und Bohnen zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben. Nach Bedarf Nudelwasser zugeben und servieren. Toastbrösel separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 11 g F, 78 g KH = 500 kcal (2094 kJ)







BADISCHER WEIN  
Von der Sonne verwöhnt

# Wein aus Baden – Sonne im Glas!



Imageservice Werbeagentur

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



Aufgrund der geologischen und klimatischen Gegebenheiten lassen sich in Baden vom Terroir geprägte, fruchtige, mineralische Weißweine und stoffige, körperreiche Rotweine mit sortenspezifischer Aromausprägung produzieren. In Baden stehen die Reben überwiegend auf Vulkanverwitterungsböden und Löß. Hieraus resultiert die besonders intensive Nutzung der Rebsorten der Burgunderfamilie. Über 50 % der Rebfläche in Baden ist mit roten und weißen Rebsorten der Burgundergruppe bestockt. Dazu kommen die Sorten Müller-Thurgau, Riesling, Silvaner und Gutedel.

Das geografische Gebiet Baden erstreckt sich zwischen dem Bodensee, Oberrheingraben, Bergstraße und Tauberfranken. [www.badischerwein.de/gu](http://www.badischerwein.de/gu)






FLEISCH

# TIERISCH GUT

Lust auf Fleisch, aber wenig Zeit? Kein Problem!  
Denn egal ob Curry, Schnitzel oder Zitronenhuhn – alle  
unsere 14 Gerichte sind fix fertig: raffiniert, mit  
frischen Beilagen und außerdem unendlich lecker







**35  
MIN.**

**KALBSTATAR MIT  
FENCHELSALAT**

Zitronenschale, Kapern und Parmesan  
würzen das Fleisch, das von fruchtigem  
Fenchelsalat flankiert wird.

**Rezept Seite 48**





**45  
MIN.**

**KNUSPERSCHNITZEL MIT  
GEMÜSESTAMPF UND PILZEN**

Wohlfühlessen: Kleine Kalbsschnitzel werden  
von Kartoffel-Möhren-Stampf und  
angebratenen Pilzen mit Zwiebeln begleitet.

**Rezept Seite 48**





**40  
MIN.**

**KALBSKOTELETT MIT  
PAPRIKA-SPINAT-SALAT**

Scharf angebraten und dezent gewürzt, macht es sich das Kalbskotelett auf dem bunten Spinatsalat gemütlich. Distelöl-Dressing und Rosmarinbutter setzen würzige Highlights.

**Rezept Seite 48**





**45  
MIN.**

**GELBES THAI-CURRY MIT  
SCHWEINEFLEISCH**

Löffelweise Urlaubsfeeling: Romanesco,  
Mini-Maiskolben und Spitzpaprika mischen  
das würzige Curry ordentlich auf.

**Rezept Seite 51**



# 40 MIN.

## LAMMRÜCKENFILET AUF ZWEIERLEI BOHNEN

So schön sommerlich! Bohnen in mediterraner Tomatensauce bilden die Basis für scharf angebratene Lammlachse

LOW  
CARB

### LAMMRÜCKENFILET AUF ZWEIERLEI BOHNEN

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 Dose weiße Bohnen (ca. 250 g Abtropfgewicht)
- 3 Schalotten
- 2 El Sonnenblumenöl
- 4 Lammrückenfilets (Lammlachse; à 150 g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 Tl Kräuter der Provence
- Pfeffer
- 3 Stiele glatte Petersilie

1. Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder ganz lassen. In kochendem Salzwasser 7 Minuten

vorgaren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Weiße Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammlachse darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Schalotten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Stückige Tomaten zugeben, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen.

3. Grüne und weiße Bohnen sowie Lammrückenfilets in die Tomatensauce geben und zugedeckt 8 Minuten garen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden und darüberstreuen. Dazu passt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 11 g F, 16 g KH = 332 kcal (1388 kJ)





## KALBSTATAR MIT FENCHEL-SALAT

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 450 g Kalbfleisch (aus der Oberschale; pariert)
  - 2 Orangen
  - 600 g Fenchelknolle
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 8 Kirschtomaten
  - 8 El Olivenöl
  - 1 kleine Knoblauchzehe
  - 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 2 El Kapern (z.B. Nonpareilles)
  - 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - Cayennepfeffer
  - 1 El Weißweinessig
  - 6 Stiele Basilikum
- Außerdem: 4 Garnierringe (à 6 cm Ø)

1. Für das Tatar Fleisch erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Streifen in sehr feine Würfel schneiden. Abgedeckt kalt stellen.
2. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, Saft dabei auffangen. Filets und Saft in eine Schüssel geben. Fenchel putzen, waschen, den Strunk entfernen. Fenchel in feine Scheiben hobeln und zur Orangenmischung geben.
3. Einen kleinen Teller mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Tomaten halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf die Gewürzmischung legen.
4. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin auf den Schnittflächen 1–2 Minuten braten und herausnehmen.
5. Knoblauch und Käse fein reiben. Kapern fein hacken. Alles mit Zitronenschale und 3 El Öl zum Tatar geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. 2 El Öl und Essig zum Fenchelsalat geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Auf je 1 Teller je 1 Garnierring setzen. Tatar gleichmäßig in den Ringen verteilen und andrücken. Kirschtomaten darauflegen und Ringe lösen. Mit Fenchelsalat und abgezupften Basilikumblättern anrichten. Mit restlichem Öl beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**  
**PRO PORTION 28 g E, 24 g F, 11 g KH = 388 kcal (1631 kJ)**



## KNUSPER-SCHNITZEL MIT GEMÜSESTAMPF

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- 600 g Möhren
- Meersalz
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Kräuterseitlinge
- 300 g braune Champignons
- 4 El Olivenöl
- 50 ml Aceto balsamico
- 8 Stiele krause Petersilie
- Pfeffer
- 1 El Butter
- 8 dünne Scheiben Kalbsfilet (à 50 g; ersatzweise Kalbsrücken)
- 3 Eier (KL. M)
- 3–4 El Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- 200 g Butterschmalz
- 1 Bio-Zitrone

1. Kartoffeln schälen, waschen, Möhren putzen, schälen. Kartoffeln und Möhren grob in Stücke schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser zugedeckt 20–25 Minuten garen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten schneiden. Pilze putzen und halbieren, größere vierteln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln darin 4–5 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze braten. Mit Essig ablöschen und vollständig einkochen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
3. Kartoffeln und Möhren in ein Sieb abgießen, im Topf kurz ausdampfen lassen. Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Stampf mit Salz und wenig Pfeffer abschmecken, zugedeckt beiseitestellen.
4. Für die Schnitzel das Fleisch zwischen 2 Lagen Klarsichtfolie dünn klopfen. Eier verquirlen. Ei, Mehl und Semmelbrösel jeweils in eine Arbeitsschale geben. Je 100 g Butterschmalz in 2 Pfannen erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.
5. Schnitzel sofort im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2–3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier

abtropfen lassen. Gemüsestampf und Pilze nochmals erhitzen. Zitrone in Spalten schneiden. Schnitzel mit Gemüsestampf und Pilzen auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Salz bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**  
**PRO PORTION 36 g E, 37 g F, 65 g KH = 771 kcal (3232 kJ)**



## KALBSKOTELETT MIT PAPRIKA-SPINAT-SALAT

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 40 g Baby-Blattspinat
  - 1 rote Paprikaschote (250 g)
  - 8 Radieschen
  - 1 TI Apfelessig
  - Salz
  - 1 TI mittelscharfer Senf
  - 1 El Distelöl
  - 3 El Olivenöl
  - Pfeffer
  - 1–2 Zweige Rosmarin
  - 2 Kalbskoteletts (à 250–280 g; beim Metzger vorbestellen)
  - 30 g Butter
  - 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
1. Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Paprika putzen, vierteln und entkernen. Paprika mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 250 Grad 6–8 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika in einem Gefrierbeutel 5 Minuten ausdampfen lassen, danach die Haut abziehen. Radieschen putzen und waschen.
  2. Essig und Salz in einer Schüssel verrühren. Senf, Distelöl, 1 El Olivenöl und 2 El Wasser unterrühren. Paprika und Radieschen unterheben, pfeffern. Rosmarinnadeln abzupfen, fein schneiden.
  3. Restliches Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze 30–60 Sekunden pro Seite braten. 10 g Butter zugeben, salzen und pfeffern. Fleisch auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten weitere 10–11 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, mit Alufolie abdecken und kurz ruhen lassen. Käse am besten mit einem Sparschäler dünn hobeln.





**40  
MIN.**

**NUDEL-PAELLA  
MIT CHORIZO**

Goldgelb gefärbt: Wie in einer „echten“ Paella sorgt Safran für Würze und Farbe. Das lässt Zuckerschoten und Tomaten noch appetitlicher leuchten.

**Rezept Seite 51**



# 35 MIN.

## ZITRONENHÄHNCHEN

Brot zum Stippen nicht vergessen!  
Hähnchenbrustfilets in würzigem  
Weißweinsud plus Kapern und Tomaten.  
Rezept rechts





4. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rosmarin zugeben. Spinat mit Paprikasalat vermengen. Fleisch in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Salat, Käse und Rosmarinbutter auf Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 43 g E, 44 g F, 4 g KH = 590 kcal (2473 kJ)



## GELBES THAI-CURRY MIT SCHWEINEFLEISCH

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Langkornreis
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Romanesco (ca. 900 g)
- 3 El Öl (z. B. Erdnussöl)
- 500 g Schweinegeschnetzeltes • Salz
- 2 El gelbe Currypaste
- 2 gehäufte El Erdnussmus
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Tl Sambal oelek
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Spitzpaprika
- 125 g frische Mini-Maiskolben
- 40 g geröstete gesalzene Erdnusskerne
- 1 Bio-Limette
- 10 Stiele Koriandergrün

1. Reis nach Packungsanweisung garen. Inzwischen den Ingwer dünn schälen und mit dem Knoblauch fein hacken. Romanesco waschen und in 3 cm große Röschen teilen.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Geschnetzeltes darin bei starker Hitze in 2 Portionen goldbraun anbraten, zur zweiten Portion die Ingwer-Knoblauch-Mischung zugeben. Fleisch salzen, Currypaste untermischen und kurz mitbraten.

3. Erdnussmus, Kokosmilch, Sambal oelek und 400 ml kochend heißes Wasser zugeben. Curry offen aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, putzen und quer in fingerbreite Streifen schneiden. Mais der Länge nach halbieren. Romanesco unter das Curry mischen, offen aufkochen und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

5. Erdnüsse unter den Reis mischen, warm stellen. Frühlingszwiebeln, Mais und Paprika unter das Curry mischen,

offen aufkochen und weitere 5–7 Minuten bei milder Hitze kochen.

6. Limette in Stücke schneiden, Korianderblätter abzupfen. Schweinefleisch-Curry mit dem Erdnussreis anrichten und mit Koriander bestreuen. Limettenstücke dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 46 g E, 41 g F, 61 g KH = 842 kcal (3515 kJ)



## NUDEL-PAELLA MIT CHORIZO

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 reife feste Tomaten (200 g)
- 150 g Zuckerschoten
- 100 g Chorizo (spanische Paprikawurst; am Stück)
- 200 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 60 ml trockener weißer Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 600 ml heiße Hühnerbrühe
- 125 g reisförmige Nudeln (z. B. Risoni)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 8–10 Stiele Koriandergrün

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen und hellgrünen Teil schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, waagrecht 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. Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten.

4. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Tomaten und Brühe zugeben und offen aufkochen lassen. Zuckerschoten und Nudeln untermischen und bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung 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)



## ZITRONEN-HÄHNCHEN

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Stiele Salbei
- 4 El Mehl
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 300 g; ohne Haut)
- Salz • Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 3 El Butter
- 100 g Kirschtomaten
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Geflügelfond
- 1 El Kapern
- 1 Tl Zucker
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Knoblauch andrücken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Mehl auf einen flachen Teller geben.

2. Hähnchenbrüste waagrecht halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. 2 El Olivenöl in einem flachen ofenfesten Bräter erhitzen. Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten und herausnehmen.

3. Butter in den Bräter geben und zerlassen. Knoblauch und Salbei darin goldgelb braten. Kirschtomaten zugeben, kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen. Fond und Kapern zugeben und aufkochen. Fleisch im Bräter verteilen. Die Zitronenscheiben mit Zucker bestreuen und auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in Streifen schneiden. Fleisch mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 37 g E, 20 g F, 10 g KH = 387 kcal (1620 kJ)



# 35 MIN.

## SALSICCIA MIT POLENTA UND ROTWEINSAUCE

Die Wurst kann auch edel!  
Zur samtigen Polenta kombinieren wir den italienischen Bratwurst-Klassiker mit Rotweinsauce und Staudensellerie

## SALSICCIA MIT POLENTA UND ROTWEINSAUCE

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 120 g Staudensellerie mit Grün
- 150 g rote Zwiebeln
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Salsiccia (à 80 g; mit oder ohne Fenchel)
- 1 Tl Zucker
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Geflügelfond
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Chiliflocken
- 400 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 g Polenta (Maisgrieß)
- 10 g Butter
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; gerieben)
- 1 El glatte Petersilie (fein geschnitten)

**1.** Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Das Grün vom Staudensellerie abzupfen, fein

schneiden und beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Würste darin von beiden Seiten hellbraun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Sellerie im Bratfett bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Würste und Thymian zugeben und die Sauce 10 Minuten offen auf die Hälfte einkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Chiliflocken würzen.

**2.** Inzwischen Milch, 200 ml Wasser, Lorbeer, Muskat und Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Hitze reduzieren und Polenta bei kleinster Hitze unter Rühren 10 Minuten quellen lassen. Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren.

**3.** Polenta, Würste und Rotweinsauce auf Tellern anrichten. Mit restlichem Käse, Selleriegrün und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 65 g F, 50 g KH = 972 kcal (4069 kJ)





# 45 MIN.

## HÜHNERBRUST MIT OFENFENCHEL UND KARTOFFEL-APFEL-STAMPF

Die warme Süße des Apfels tut den Kartoffeln  
richtig gut. Die Hühnerbrust wird mit  
etwas Koriander veredelt.

Rezept Seite 57







**45  
MIN.**

## **FRIKADELLEN MIT MÖHREN UND ZITRONEN-QUETSCHKARTOFFELN**

Keine große Sache: Frikadellen, Kartoffeln  
und Möhren garen gemeinsam im Ofen.

Ab auf den Tisch und zugreifen!

**Rezept Seite 57**





**40  
MIN.**

**RUMPSTEAK IN PIKANTER  
EI-HÜLLE MIT BUNTEM SALAT**

Einschneidendes Erlebnis: Das Steak  
schmückt sich mit einer Zwiebel-Ei-Haube  
und krönt geröstetes Bauernbrot.

Rezept Seite 57





**LOW  
CARB**

**45  
MIN.**

**ÜBERBACKENE SCHNITZEL  
MIT TOMATE, MOZZARELLA  
UND SALAT**

So schön retro: Die Schweineschnitzel  
kommen mit Aubergine, Tomate und  
Mozzarella in den Ofen.

**Rezept Seite 59**





## HÜHNERBRUST MIT KARTOFFEL- APFEL-STAMPF

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- Salz
- 2 Fenchelknollen (à 250 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 2 Tl Akazienhonig
- 2 El Obstessig
- 2 Tl Dijon-Senf
- 6 Stiele Thymian
- 2 Hühnerbrüste (à 160 g; mit Haut)
- 1 Tl gemahlene Koriandersaat
- Pfeffer
- 30 g Butter (weich)

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Apfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser zugedeckt 25 Minuten garen. Nach 20 Minuten Apfelstücke zugeben.

**2.** Fenchel mit Grün putzen, waschen, halbieren. Strunk keilförmig heraus-schneiden. Das feine Grün abschneiden, beiseitelegen. Knollen in 1 cm breite Spalten schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel 2 El Olivenöl mit Honig, Essig, Senf, Pfefferschote, Thymian und ½ Tl Salz mischen, Fenchelspalten darin wenden. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen.

**3.** Hühnerbrüste mit Koriander, Salz und Pfeffer rundum würzen. Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene, unter dem Fenchel, 8–10 Minuten fertig garen.

**4.** Kartoffel- und Apfelstücke abgießen, grob stampfen, Butter unterrühren und mit Fenchel und Hühnerbrüsten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 46 g E, 34 g F, 62 g KH =  
773 kcal (3251 kJ)



## FRIKADELLEN MIT QUETSCH- KARTOFFELN

★ EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 altbackenes Brötchen (60 g; entrindet)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 16 Stiele glatte Petersilie
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 Eier (Kl. M)
- 30 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- Pfeffer
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 500 g bunte Möhren
- 1 Bio-Zitrone
- 3 El Olivenöl

**1.** Für die Frikadellen Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel fein würfeln. Blätter von 6 Stielen Petersilie fein schneiden. Ausgedrücktes Brötchen, Zwiebeln, Petersilie, Hack, Eier und Joghurt verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. 6–8 Frikadellen formen, mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

**2.** Kartoffeln schälen, waschen und halbieren, größere vierteln. Möhren waschen, ungeschält in 3 cm große Stücke schneiden, kleinere ganz lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. 1 El Schale abreiben, Saft auspressen. Kartoffeln und Möhren mit 3 El Zitronensaft, Zitronenschale, Öl und Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Frikadellen danebenlegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der obersten Schiene 20–25 Minuten garen.

**3.** Restliche Petersilienblätter fein schneiden. Kartoffeln mit einer Gabel etwas zerquetschen, mit restlichem Zitronensaft beträufeln. Möhren mit Petersilie bestreuen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 30 g E, 27 g F, 31 g KH =  
512 kcal (2149 kJ)



## RUMPSTEAK IN EI-HÜLLE MIT BUNTEM SALAT

★★ MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Endiviensalat
- 250 g Möhren
- 1 kleine Dose Mais (ca. 140 g Abtropf-gewicht)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 250 g Tomaten
- 1 Beet Kresse
- 100 g Schmand
- 100 ml Milch
- 1 El Sahneerrettich (Glas)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Zwiebeln
- 3 Eier (Kl. M)
- 3–4 El Mehl
- 4 Rumpsteaks (à 180 g)
- 4 El mittelscharfer Senf
- 8 El Rapsöl
- 4 dicke Scheiben Bauernbrot

**1.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Möhren putzen, schälen, grob raspeln. Mais abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten in dünne Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Salat, Möhren, Mais, Frühlingszwiebeln, Tomaten und die Hälfte der Kresse in einer Schüssel mischen und abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Schmand, Milch, Sahneerrettich, Zitronenschale und -saft zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

**3.** Zwiebeln fein würfeln, auf einen flachen Teller geben. Eier verquirlen. Ei und Mehl jeweils auf flache Teller geben. Den Fettrand der Steaks mehrmals einschneiden. Steaks etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je auf einer Seite mit 1 El Senf bestreichen.

**4.** Je 4 El Öl in 2 beschichteten Pfannen erhitzen. Steaks mit der bestrichenen Seite nach unten in die Zwiebeln legen und fest andrücken, sodass diese haften bleiben. Anschließend mit der Zwiebel-seite nacheinander ins Mehl und in die



# 45 MIN.

## KOKOS-ZITRONEN-HUHN

Kokosmilch, Zitrone und die feine Zitrusnote von Kaffirlimettenblättern geben dem zarten Ofen-Huhn einen asiatischen Touch.

Rezept Seite 61





verquirlten Eier legen, dann sofort ins heiße Öl geben und 4–5 Minuten goldbraun braten. Wenden und 4–5 Minuten fertig braten. Steaks aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

**5.** Bratscheiben hellbraun tosten. Meerrettich-Dressing über den Salat geben und gut mischen. Rumpsteaks auf die Brote legen, mit restlicher Kresse bestreuen und mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 53 g E, 38 g F, 50 g KH = 797 kcal (3343 kJ)



## ÜBERBACKENE SCHNITZEL MIT SALAT

**\* EINFACH, LOW CARB,  
SCHNELL**

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (400 g)
- Salz
- 250 g Mozzarella
- 600 g Tomaten
- 1 El Sonnenblumenöl
- 4 Schweineschnitzel (à 160 g)
- Pfeffer
- 1 Tl italienische Kräutermischung
- 2 El Weißweinessig
- 3 El Olivenöl
- 1 El Sojasauce
- 1 Tl Honig
- 200 g gemischter Blattsalat

**1.** Aubergine waschen, putzen, längs in 4 Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen. Auf Küchenpapier legen und ziehen lassen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden, in Scheiben schneiden.

**2.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginen darin beidseitig kurz kräftig anbraten. Beiseitestellen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite kurz kräftig anbraten, salzen und pfeffern.

**3.** Schnitzel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit je 1 Auberginenscheibe sowie Tomatenscheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mozzarella darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten überbacken.

**DAS REZEPT GEHT WEITER AUF SEITE 61**

# essen & trinken SPEZIAL

**VERLAG UND SITZ DER REDAKTION** G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG -  
EIN UNTERNEHMEN DER VERLAGSGRUPPE  
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR

**TELEFON** 040/37 03-0; FAX 040/37 03-56 77

**ANSCHRIFT** REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,  
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

**CHEFREDAKTEUR, PUBLISHER** JAN SPIELHAGEN

**ART DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**REDAKTIONSLEITUNG** NADINE UHE

**PHOTO DIRECTOR** MONIQUE DRESSSEL

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**E&T-KÜCHE** MICHAEL WOLKEN (STV.), KATJA BAUM,  
JÜRGEN BÜNGENER, ANNE HAUPT,  
MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,  
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

**LAYOUT** ANKE SIEBENEICHER (STELLV. ART DIRECTOR),  
THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER  
JOSÉ BLANCO

**BILDREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

**SCHLUSSREDAKTION** MARTINA BUCHELT, TEL. 040/37 03-27 24

**ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION** ANJA SANDER

**HONORARE** ANDREA MEINKÖHN, TEL. 040/37 03-27 17

**LESERSERVICE** MALTE SCHWERDTFEGGER (SPRECHER),  
ALEXANDER VON SCHWERIN

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** SINA HILKER

**PUBLISHING MANAGER** DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

**VERTRIEB** ANDREAS JASTRAU

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

**HANDELSAUFLAGE** DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

**ABO-AUFLAGE** ARNE ZIMMER

**DIRECTOR BRAND SOLUTIONS** ARNE ZIMMER,  
G+J ELECTRONIC MEDIA SALES GMBH,  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG.  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.  
INFOS HIERZU UNTER WWW.GUJMEDIA.DE

**MARKETING** RENATE ZASTROW

**KOMMUNIKATION/PR** SABINE GRÜNGREIFF

**HERSTELLUNG** HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

**VERANTWORTLICH FÜR  
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

**REDAKTION** CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), THERESA GURSCH,  
JENNY KIEFER, INA LASARZIK

**VERANTWORTLICH FÜR DEN  
REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN  
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

**COPYRIGHT © 2019: ESSEN & TRINKEN ISSN 2198-558X**

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEGEBEN, BEI G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG  
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND Vervielfältigung AUF  
DATENTRÄGER WIE CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG  
DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD  
KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

DRUCK: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

**G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG**

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



#### FOTOS

Jorma Gottwald, Julia Hoersch, Ulrike Holsten, Christian Lohfink, Thorsten Suedfels, Andrea Thode

#### REZEPTE

Katja Baum, Ingo Breuer, Jürgen Büngener, Achim Ellmer, Marion Heidegger, Raik Holst, Hege Marie Köster, Kay-Henner Menge, Susanne Walter, Pia Westermann, Michael Wolken

#### STYLING

Anne Beckwilm, Isabel de la Fuente, Katja Graumann, Katrin Heinatz, Anka Rehbock, Krisztina Zombori

#### ILLUSTRATIONEN

Annette Herzel



# 40 MIN.

## HÄHNCHEN-CURRY MIT SÜSSER SOJASAUCE

Irgendwie anders: Das Hähnchenfleisch zeigt sich dank einer Marinade aus Kurkuma, zweierlei Sojasauce und Kaffirlimettenblättern von einer ganz neuen Seite

### HÄHNCHEN-CURRY MIT SÜSSER SOJASAUCE

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 Limette
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 El helle Sojasauce
- 6 El Kokosöl
- Salz
- Pfeffer
- 40 g frischer Ingwer
- 5 Schalotten
- 6 Knoblauchzehen
- 5 Macadamianüsse
- 300 ml Hühnerbrühe
- 50 ml Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 12 Kaffirlimettenblätter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Röstzwiebeln

**1.** Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Limette auspressen. Saft mit Kurkuma, heller Sojasauce, 2 El Öl, Salz

und Pfeffer mischen. Fleisch darin 10 Minuten marinieren.

**2.** Ingwer schälen und grob in Stücke schneiden. Schalotten vierteln. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und Macadamianüsse mit 100 ml Wasser im Blitzhacker fein pürieren. Püree in einer Pfanne ohne Fett zu einer Paste einkochen. 4 El Öl zugeben und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Fleisch zugeben und unter Rühren rundum 4–5 Minuten mitbraten. Brühe, Ketjap Manis und Kaffirlimettenblätter zugeben und zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Anschließend offen leicht einkochen lassen.

**3.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Curry auf Tellern anrichten, mit Frühlings- und Röstzwiebeln bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 25 g F, 12 g KH =  
436 kcal (1826 kJ)





4. Essig, Öl, Sojasauce und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, trocken schleudern und mit der Vinaigrette mischen. Schnitzel mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 49 g E, 26 g F, 8 g KH = 478 kcal (2001 kJ)



## KOKOS-ZITRONEN-HUHN

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Hähnchenkeulen
- 1 doppelte Hähnchenbrust (mit Haut; am Knochen)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Tomaten (à 120 g)
- 1 grüne Chilischote
- 1 El Kokosöl (z. B. von Bio Planète)
- 4 Knoblauchzehen

- 350 ml Geflügelfond
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 2 Kaffirlimettenblätter (Asia-Laden)
- 1 Tl Kokosblütenzucker (z. B. von Govinda; ersatzweise brauner Zucker)

1. Hähnchenkeulen mit einem schweren Messer im Gelenk zerteilen. Brust am Knochen längs in 2 einfache Hähnchenbrüste zerteilen. Dann jede Brust quer halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, in 4 Scheiben schneiden. Tomaten waagrecht halbieren. Chili längs einritzen, Kerne entfernen.

2. Kokosöl in einem Bräter erhitzen. Hähnchenteile, Knoblauch und Zitronenscheiben darin von allen Seiten braun anbraten. Aus dem Bräter nehmen und die Tomatenhälften mit den Schnittseiten in den Bräter geben, kurz anbraten und herausnehmen. Öl aus dem Bräter entfernen.

3. Geflügelfond mit Kokosmilch, Chili, Kaffirlimettenblättern, braunem Zucker, Salz, Pfeffer und dem angebratenen Knoblauch aufkochen. Hähnchenteile mit den Hautseiten nach oben in den Bräter

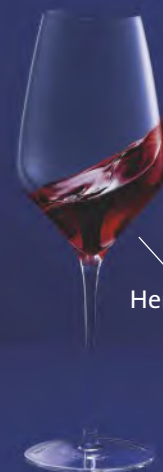
legen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 220 Grad, Gas 4) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten offen garen. Nach 20 Minuten Tomaten und Zitronen wieder mit in den Bräter geben und zu Ende garen.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen, die Hähnchenteile 5 Minuten ruhen lassen. Mit sesam- und zimgewürztem Reis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 54 g E, 44 g F, 8 g KH = 654 kcal (2723 kJ)

# Von hier. Von uns.

Schön marmoriert.



Herrlich kultiviert.

Aufgewachsen und kultiviert in Württemberg.

Von hier stammen die Limpurger Weideochsen, deren Fleisch wegen der feinen Marmorierung und des vollen Geschmacks geschätzt wird. Und von uns stammen Weine, die ihresgleichen suchen – wie etwa Lemberger, Schwarzriesling oder Merlot. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergische Weingärtnergenossenschaften  
[wein-heimat-wuerttemberg.de](http://wein-heimat-wuerttemberg.de)



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.  
[www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg](http://www.wein-heimat-wuerttemberg.de/gU-wuerttemberg)

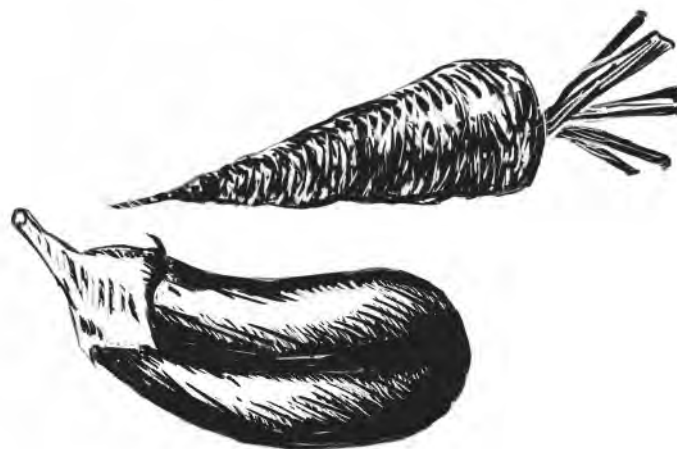




VEGETARISCH

# AUS DEM GARTEN

Großer Auftritt für Möhre, Tomate, Kürbis und Co.: Hübsch verpackt, sanft gebettet und fruchtig eingekocht, machen sie in unserer Gemüseküche jetzt von sich reden. Das wird sich ganz schnell herumsprechen, garantiert!





# 35 MIN.

## PARMESAN-FRITTATA MIT GRÜNEM SPARGEL

Als Vorspeise, Hauptgericht oder zum  
Aperitif: Das italienische Omelett mit Spargel  
und Estragon ist ein echter Allrounder.

**Rezept Seite 68**







**30  
MIN.**

**GNOCCHI MIT KIRSCHTOMATEN  
UND BASILIKUM-CREME**

Italien für zu Hause: Basilikum, Käse,  
Tomaten, Gnocchi – manchmal lässt sich  
Urlaubsfeeling ganz einfach herstellen.

Rezept Seite 68





# 45 MIN.

## FLAMMKUCHEN MIT HUMMUS, SPINAT UND FETA

Hand drauf, dieser Flammkuchen ist  
'ne Wucht! Spinat, Feta und Oliven  
erinnern an Griechenland, der Hummus  
macht die Mischung exotisch.

Rezept Seite 68





**40  
MIN.**

### GEFÜLLTE PILZE

Runde Sache: Die herrlich fleischigen Portobello-Pilze werden mit getrockneten Tomaten und Schafskäse gefüllt.

Rezept Seite 73





## KARTOFFEL-SCHAFSKÄSE-PÄCKCHEN

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 300 g kleinere festkochende Kartoffeln
  - 1 rote Zwiebel (50 g)
  - 80 g kleine Tomaten
  - 4 grüne Peperoni (eingelegt)
  - 6 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 50 g schwarze Oliven
  - 2 Stücke Feta-Käse (à 140 g)
  - 2 Tl getrockneter Oregano
  - 3 Stiele Minze
  - ½ Tl Chiliflocken
- Außerdem: Küchengarn

1. Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in schmale Streifen scheiden. Tomaten halbieren.

Peperoni erst längs, dann quer halbieren. Backofen mit Backblech auf der 2. Schiene von unten auf 200 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft 190 Grad).

2. Für 2 Päckchen je 2 Bogen Backpapier übereinanderlegen. Mittig mit je 1 El Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Jeweils die Hälfte der Kartoffeln darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf jeweils die Hälfte von Zwiebeln, Tomaten, Peperoni, Oliven und Schafkäse verteilen. Mit je 1 Tl Oregano bestreuen, mit je 2 El Olivenöl beträufeln. Papier jeweils über dem Gemüse zusammenfalten und gut verschließen, dabei die Enden mit Küchengarn zusammenbinden. Päckchen nebeneinander auf das heiße Backblech legen und im Backofen 25–30 Minuten garen.

3. Minzblätter abzupfen und grob zerzupfen. Päckchen aus dem Ofen nehmen und öffnen. Mit Minze und Chiliflocken bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION 26 g E, 68 g F, 25 g KH = 836 kcal (3507 kJ)**



**40  
MIN.**

**KARTOFFEL-  
SCHAFSKÄSE-PÄCKCHEN**

Überraschung! In diesem köstlich duftenden Päckchen schmurgeln Feta und Gemüse ihrer Vollendung entgegen





## PARMESAN-FRITTATA MIT GRÜNEM SPARGEL

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Bund grüner Spargel (500 g)
- 40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 6 Stiele Estragon (ersatzweise 1 ½ Tl getrockneter Estragon)
- 8 Eier (Kl. M)
- 60 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 3 El Weißweinessig
- Zucker
- 600 g Tomaten

1. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Parmesan fein reiben. Blätter von 4 Stielen Estragon abzupfen und hacken. Restlichen Estragon beiseitelegen.

2. Eier, Sahne und Parmesan in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab pürieren. Gehackten (oder getrockneten) Estragon zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 1 El Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundum 2 Minuten braten. Eiermasse daraufgießen, 1 Minute stocken lassen, dann im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) in 10–12 Minuten fertig stocken lassen.

4. Inzwischen rote Zwiebel in feine Scheiben hobeln und mit 1 guten Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen gut durchkneten. Essig und restliches Öl zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln mischen.

5. Frittata auf eine Platte stürzen, mit restlichem Estragon garnieren und mit dem Tomatensalat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 36 g E, 53 g F, 17 g KH = 723 kcal (3028 kJ)



## GNOCCHI MIT KIRSCHTOMATEN

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 kleine Zwiebel (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Thymian
- 400 g Kirschtomaten
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Basilikum (ca. 20 g abgezupfte Blätter)
- 50 g Crème légère
- 300 g Gnocchi (Kühlregal)
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten waschen, halbieren. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten und Thymian zugeben, 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Einige kleine Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliches Basilikum 5 Sekunden im kochenden Salzwasser blanchieren, herausheben und sofort abschrecken. In einem Sieb abtropfen lassen, dann gut ausdrücken. Basilikum mit Crème légère im Blitzhacker fein pürieren und mit Salz würzen.

3. Gnocchi nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Käse fein reiben.

4. Gnocchi und 30 g Käse mit den Tomaten mischen und auf Tellern anrichten. Mit Basilikumblättern und restlichem Käse bestreuen, mit der Basilikumcreme servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 16 g E, 22 g F, 56 g KH = 515 kcal (2157 kJ)



## FLAMMKUCHEN MIT HUMMUS, SPINAT UND FETA

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Babyleaf-Spinat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 El Olivenöl
- Salz
- ½–1 Tl Chiliflocken
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 2 Pk. Flammkuchenteig (à 260 g; Kühlregal; z. B. von Tante Fanny)
- 300 g Feta-Käse
- 100 g grüne Oliven mit Mandelfüllung

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln in einem breiten Topf in 2 El heißem Öl unter Rühren 2 Minuten dünsten. Spinat in 2 Portionen zugeben, jeweils zugedeckt zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz und Chiliflocken würzen, dann beiseitestellen.

2. Kichererbsen kurz abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Kichererbsen, 10–12 El Sud, restliches Öl, Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren.

3. 1 Päckchen Teig auf einem Backblech entrollen, mit der Hälfte der Kichererbsencreme bestreichen. Die Hälfte vom Spinat darauf verteilen, Hälfte vom Feta darüberkrümeln. Hälfte der Oliven nach Belieben halbieren und dazwischen verteilen.

4. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Übrigen Teig ebenso belegen und backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 30 g E, 3 7g F, 78 g KH = 800 kcal (3337 kJ)

**Tipp** Falls der Sud der Kichererbsen nicht ausreicht, Wasser in entsprechender Menge zugeben.



# 45 MIN.

## POLENTA-AUFLAUF

Gut gebettet: Spitzpaprika, Tomaten, Blumenkohl und Champignons schmiegen sich ganz und gar an die cremige Polenta.

Rezept Seite 73





# WHAT IS AVAXHOME?



# AVAXHOME-

the biggest Internet portal,  
providing you various content:  
brand new books, trending movies,  
fresh magazines, hot games,  
recent software, latest music releases.

Unlimited satisfaction one low price

Cheap constant access to piping hot media

Protect your downloadings from Big brother

Safer, than torrent-trackers

18 years of seamless operation and our users' satisfaction

All languages

Brand new content

One site



# AVXLIVE • ICU

AvaxHome - Your End Place

We have everything for all of your needs. Just open <https://avxlive.icu>





**40  
MIN.**

**ESPRESSO-RISOTTO MIT  
HONIG-FEIGEN**

Aufgeweckt: Der Risotto wird mit Espresso und Crème fraîche abgeschmeckt. Honig-Feigen und Taleggio toppen das Rührstück.

**Rezept Seite 73**





# 45 MIN.

## AUBERGINEN-AUFLAUF

Prima Parmigiana! Dünne Scheiben von der Aubergine werden in fruchtiger Tomatensauce mit Mozzarella und Parmesan überbacken – himmlisch!

Rezept Seite 76



# 45 MIN.

## KÜRBIS-TARTE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

Sonnige Aussichten auf herbstliche Tage: Der würzige Käse und rote Zwiebeln peppen den Hokkaido-Kürbis gehörig auf.

Rezept Seite 76







## GEFÜLLTE PILZE

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Portobello-Pilze (à 150 g)
- 8 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g getrocknete Soft-Tomaten
- 60 g schwarze Oliven
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Dill
- 200 g Schafskäse
- ½ TI Bio-Zitronenschale
- 1 TI getrockneter Oregano
- 1 El Semmelbrösel
- 250 g Endiviensalat
- 1–2 El Weißweinessig
- Zucker
- ½ Granatapfel

**1.** Pilze putzen, die Stiele abschneiden. Pilze mit 4 El Olivenöl rundum einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knoblauchzehen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorgaren, dabei 1-mal wenden.

**2.** Inzwischen Soft-Tomaten, Oliven, abgepumpte Minzblätter und abgepumpte Dillspitzen fein schneiden. Schafskäse dazubröseln. Zitronenschale, Oregano und Semmelbrösel untermischen. Backblech aus dem Backofen nehmen. Schafskäsemasse in den Pilzen verteilen. Anschließend Pilze im vorgeheizten Backofen weitere 10–15 Minuten hellbraun backen.

**3.** Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Restliches Öl mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Granatapfelkerne mithilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen, die Kerne in einer Schale auffangen.

**4.** Pilze und Knoblauch aus dem Ofen nehmen. Salat mit der Vinaigrette mischen. Beides auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 14 g E, 35 g F, 9 g KH = 425 kcal (1780 kJ)



## POLENTA-AUFLAUF

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Blumenkohl
- 800 ml Gemüsefond
- 150 g Instant-Polenta
- 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 2 El Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Spitzpaprika
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Mozzarella (150 g)
- 150 g Champignons
- 3 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin

**1.** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Hälfte im Blitzhacker fein hacken. Fond im Bräter (30 cm Ø) aufkochen. Polenta mit dem Schneebesen einrühren und den zerkleinerten Blumenkohl unterrühren. Unter Rühren 5 Minuten quellen lassen. 70 g Parmesan und Butter untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**2.** Spitzpaprika putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

**3.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons und restlichen Blumenkohl darin 3–4 Minuten bei starker Hitze braten. Rosmarin zugeben. Gemüse auf der Polenta verteilen. Mit Mozzarella belegen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen und anschließend servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 29 g F, 32 g KH = 500 kcal (2097 kJ)



## ESPRESSO-RISOTTO MIT HONIG-FEIGEN

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 800 ml Gemüsefond
- 40 g Schalotten
- 2 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis (z.B. Carnaroli)
- 100 ml Weißwein
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- Fleur de sel
- 60 g junger Taleggio
- 2 reife Feigen
- 10 g Butter
- 2 El Akazienhonig
- Pfeffer
- 60 ml Espresso (heiß)
- 1 El Crème fraîche • Salz

**1.** Fond in einem Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze warm halten. Schalotten in feine Würfel schneiden.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel heißen Gemüsefond zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei immer wieder Fond zugießen.

**3.** Für die Gremolata Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Petersilie und ½ TI Fleur de sel mischen. Taleggio in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

**4.** Feigen waschen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Butter und Honig in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Feigen darin auf den Schnittflächen bei kleiner Hitze pro Seite ca. 1 Minute dünsten, mit etwas Pfeffer würzen.

**5.** Espresso und Crème fraîche unter den fertig gegarten Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Feigenspalten und Taleggio-Würfel darauf verteilen und mit Gremolata bestreuen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 26 g F, 103 g KH = 744 kcal (3101 kJ)



# 45 MIN.

## KÜRBIS MIT BERBERITZEN-REIS UND BITTERORANGENSAUCE

Ein Gute-Laune-Macher – und das nicht  
nur, weil Hokkaido, Radicchio und  
Orangenschalen um die Wette strahlen.

Rezept Seite 76





## GEWÜRZ-COUSCOUS MIT CHILI-MÖHREN

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g kleine Möhren
- 2 Orangen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Olivenöl
- Salz
- ¼ Tl gemahlener Zimt
- ½ Tl gemahlener Ingwer
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl gemahlene Koriandersaat
- 250 g Couscous
- 1 kleiner Granatapfel
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 200 g Feta-Käse
- 1 Tl Schwarzkümmel

1. Für die Orangen-Chili-Möhren die Möhren schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Orangen halbieren und den Saft

auspressen (ca. 300 ml). Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren. Öl und Orangensaft in einen breiten flachen Topf gießen, Pfefferschote und Möhren zugeben, leicht mit Salz würzen und bei milder Hitze in 15–20 Minuten zugedeckt bissfest garen.

2. Inzwischen für den Gewürz-Couscous 500 ml Wasser mit 1 Tl Salz und den Gewürzen kurz aufkochen. Couscous in eine große Schale geben, mit dem heißen Gewürzwasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Granatapfel halbieren und entkernen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Couscous mit einer Gabel auflockern, Granatapfelkerne und Kräuter untermischen. Mit den Orangen-Möhren auf tiefen Tellern anrichten. Mit grob zerbröseltem Feta und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 19 g F, 65 g KH = 534 kcal (2236 kJ)

**40  
MIN.**

## GEWÜRZ-COUSCOUS MIT ORANGEN-CHILI-MÖHREN

Orientexpress: Die Möhren werden in Orangensaft gegart, bevor sie den würzigen Couscous mit Granatapfel begleiten dürfen





## AUBERGINEN-AUFLAUF

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 6–8 El Olivenöl
- 2 TI Tomatenmark
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI Zucker
- 2 Auberginen (à 350 g)
- 2 Zweige Rosmarin
- 80 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1–2 El Semmelbrösel
- 1 Mozzarella (125 g)

**1.** Zwiebeln, Chili und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf in 2 El Olivenöl glasig dünsten. Tomatenmark einrühren, mit stückigen Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sugo offen 20 Minuten dicklich einkochen lassen.

**2.** Auberginen in dünne Scheiben schneiden. In 2–3 Portionen in einer Pfanne mit je 2–3 El Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rosmarinnadeln von den Zweigen streifen. Hartkäse fein reiben. 3 El Käse mit Rosmarin und Bröseln mischen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** In einer Auflaufform etwas Tomaten-Sugo verteilen. Auberginen, restlichen Sugo und restlichen Käse abwechselnd einschichten, mit Mozzarella abschließen. Mit Rosmarin-Brösel-Mischung bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Kurz ruhen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 3 Portionen) 20 g E, 37 g F, 16 g KH = 500 kcal (2093 kJ)



## KÜRBIS-TARTE MIT BLAU-SCHIMMELKÄSE

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 12 Stücke

- 2 El Butter
- 1 Rolle Tarte-Teig (300 g; Kühlregal; z.B. Tante Fanny)
- 2 El Semmelbrösel
- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g rote Zwiebeln
- 1 El Rapskernöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 200 g Saure Sahne
- 125 g Blauschimmelkäse (z.B. Saint Agur)
- 40 g Walnusskerne
- 5 Stiele krause Petersilie

**1.** Eine Springform (28 cm Ø) mit 1 El Butter fetten, den Teig hineinlegen und am Rand andrücken. Boden mit Semmelbröseln bestreuen. Kürbis waschen, vierteln, entkernen. Kürbis und rote Zwiebeln getrennt in 5 mm dicke Scheiben hobeln.

**2.** Restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin 3 Minuten dünsten. Kürbis zugeben, 5 Minuten mitdünsten, ab und zu wenden. Vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.

**3.** Eier, Saure Sahne und 75 g Käse in einer Schüssel mit dem Schneebeesen verrühren. Kürbis-Zwiebeln untermischen, auf den Tarte-Boden geben. Restlichen Käse zerkrümeln, darüberstreuen. Überstehenden Teig über die Füllung schlagen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 30 Minuten backen.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Petersilie untermischen, beiseite stellen. Tarte 5 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen, in Stücke schneiden und mit der Petersilien-Nuss-Mischung bestreuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO STÜCK** 8 g E, 19 g F, 20 g KH = 295 kcal (1236 kJ)



## KÜRBIS MIT BERBERITZEN-REIS

\* EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 6–8 Safranfäden
- 3 Bio-Saftorangen
- 1 El Apfeldicksaft
- 1 TI Baharat-Gewürz ([www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de))
- 2 TI Bitterorangenmarmelade
- 1 Zimtstange (ca. 7 cm Länge)
- Salz
- Pfeffer
- 3 Gewürznelken
- 200 g Jasminreis
- 6 El Olivenöl
- 30 g Berberitzen
- 1 El Butter
- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
- 1 länglicher Radicchio di Treviso (ca. 200 g)
- 3–4 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für die Sauce Safranfäden zwischen den Fingerspitzen zerreiben und in 3 El lauwarmem Wasser einweichen. 1 Orange heiß abwaschen, trocken tupfen und mit dem Sparschäler 2 Streifen Schale (ca. 5 cm Länge) sehr dünn, ohne die weiße Innenhaut, abschälen. Orangen halbieren und 250 ml Saft auspressen. Saft zusammen mit Orangenschale, Apfeldicksaft, Baharat-Gewürz, Bitterorangenmarmelade, Zimtstange und Safranwasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze in 5–8 Minuten auf ca.  $\frac{2}{3}$  einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce beiseitestellen.

**2.** Für den Reis Nelken in einem Mörser fein zermahlen. Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft. Reis gut abtropfen lassen. 2 El Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Reis darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren erhitzen, 1 Prise Salz und Nelken zugeben und mit 180–200 ml Wasser auffüllen. Ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis bei schwacher Hitze 10–12 Minuten zugedeckt garen. Berberitzen mittelfein hacken und mit der Butter vorsichtig unter den Reis rühren. Reis auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.

**3.** Kürbis waschen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausschaben. Kürbishälften in 8 Spalten schneiden.

**DAS REZEPT GEHT WEITER AUF SEITE 79**



# 40 MIN.

## KOREANISCHE PFANNKUCHEN

Es muss nicht immer Zimt und Zucker sein: Asia-Pfannkuchen mit Spitzkohl, Möhre, Frühlingszwiebeln und Shiitake-Pilzen.

**Rezept Seite 79**





A top-down photograph of two square pumpkin and pear tarts. The tarts are made with a golden-brown crust and are topped with a mixture of cubed roasted pumpkin and pear, small cubes of goat cheese, and fresh green herbs. Each tart is garnished with a dollop of soft goat cheese. They are served on a wooden cutting board lined with white parchment paper. To the right of the tarts is a small, light-colored ceramic bowl filled with a fresh frisée salad, which includes some dark, possibly charred, ingredients. The entire scene is set against a light, textured background.

**40  
MIN.**

### *KÜRBIS-BIRNEN-TARTES*

Gegensätze ziehen sich an: der bitter Friséesalat ist ein guter Begleiter für die leicht süßlichen Tartes mit Ziegenkäse.

**Rezept Seite 83**



2 El Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Kürbisspalten darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Kürbis auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) 10–12 Minuten garen. Mit einer Gabel testen, ob der Kürbis weich ist.

**4.** Radicchio quer in 2–3 cm breite Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. 3 El der Orangensauce mit dem restlichen Öl in einer Schale verrühren. Radicchio behutsam unterheben.

**5.** Reis und Kürbisspalten auf Tellern anrichten. Radicchio auf den Kürbis geben, Sauce dazugießen und mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 40 g F, 79 g KH = 725 kcal (3040 kJ)



## KOREANISCHE PFANNKUCHEN

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Stück

- 300 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M)
- 160 g Mehl
- Salz
- 200 g Spitzkohl
- 8 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 120 g Shiitake-Pilze
- 2 El helle Sesamsaat
- 50 ml Sojasauce
- 40 ml japanischer Reissessig (z. B. Mizkan)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Honig
- 1 rote Zwiebel
- 1 Tl Chiliflocken
- 6 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

**1.** Milch, Eier, Mehl und 1 Prise Salz verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

**2.** Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Spitzkohl in dünne Streifen schneiden und salzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren. Möhren schälen und grob raspeln. Pilze putzen, nach Belieben entstielen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in 4 Portionen aufteilen.

**3.** Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Sojasauce, Reissessig, Sesamöl und Honig verrühren. Zwiebel grob würfeln und untermischen. Sesamsaat und Chiliflocken zugeben.

**4.** 1 El Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. 1 Gemüseportion in die Pfanne geben, ohne Rühren kurz anbraten. ¼ vom Teig zugießen, in der Pfanne verteilen, 2–3 Minuten braten. Mithilfe eines Topfdeckels wenden, ½ El Öl zugeben, weitere 2–3 Minuten braten. So 4 Pfannkuchen herstellen. Fertige Pfannkuchen im Backofen warm halten. Pfannkuchen mit dem Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 18 g E, 30 g F, 48 g KH = 558 kcal (2337 kJ)

**BÜRGER**

## LUST AUF MEHR?

Das Rezept für Schwäbische Maultaschen auf Spitzkohl-Radieschen-Salat und weitere leckere Rezeptideen gibt's auf [buerger.de/rezepte](http://buerger.de/rezepte)



Maultaschen  
gehen immer!



# 35 MIN.

## MAISPUFFER MIT SCHARFER SALSA

¡Viva México! Die milden Puffer gewinnen dank der Salsa aus Koriander, Chili, zart gewürfeltem Gemüse und Reisessig an Profil.

Rezept Seite 83





## ZUCCHINI IN CURRY-TOMATEN-SAUCE

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Zucchini
- 6 El Olivenöl
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 El Currypulver
- 1 Zimtstange (6–8 cm Länge)
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Tl Zucker
- 2 Dosen geschälte Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 150 g Naturjoghurt (3,8%)
- 1–2 El Zitronensaft


**1.** Zucchini waschen, putzen, streifig schälen. Zucchini mehrmals mit der Gabel einstechen, mit 3 El Öl einreiben und salzen. Im Backofen unter dem vorgeheizten Grill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 30–40 Minuten grillen. Dabei mehrmals wenden.

**2.** Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Currypulver, Zimt und Chili zugeben und mitdünsten. Zucker, ½ Tl Salz, 100 ml Wasser und Tomaten zugeben, zugedeckt aufkochen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze sämig einkochen.

**3.** Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit dem Joghurt mischen. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Zucchini mit der Tomatensauce und dem Joghurt anrichten und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 17 g F, 16 g KH = 267 kcal (1122 kJ)



**45  
MIN.**

### ZUCCHINI IN CURRY-TOMATEN-SAUCE

Der besondere Dreh: Zimt, Curry und Chili machen aus einer einfachen Tomatensauce eine besondere, die der Zucchini zu einem sensationellen Auftritt verhilft





**45  
MIN.**

## HÜTTENKÄSE-GALETTES MIT CASHEWKERNEN UND DILL

Liebesgrüße aus der Bretagne: Auf unseren  
Buchweizen-Crêpes kommen sich knackige  
Cashewkerne und frische Rohkost näher.

**Rezept rechts**





## HÜTTENKÄSE- GALETTES MIT DILL

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 20 g Butter
- 80 g Buchweizenmehl
- 80 g Weizenmehl
- 400 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- Zucker • Salz
- 80 g Cashewkerne
- 1 Kopfsalat
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 100 g Staudensellerie
- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 250 g)
- 180 g Bio-Salatgurke
- 160 g säuerlicher Apfel (z.B. Braeburn)
- 6 Stiele Dill
- ca. 2 El Rapsöl zum Braten
- 400 g Hüttenkäse

**1.** Butter zerlassen und abkühlen lassen. Buchweizenmehl und Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Milch, Eier, 1 Tl Zucker, Salz und Butter zugeben und mit einem Schneebesen zu einem flüssigen, glatten Teig verrühren. Beiseitestellen.

**2.** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze gleichmäßig hellbraun rösten, auf einem Küchenpapier abkühlen lassen und mit einem Messer grob hacken. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und auspressen. 2 El Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 3 El Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Restlichen Zitronensaft aufbewahren.

**3.** Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln und quer in sehr feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Gurke schälen und am besten auf dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Rohkost mit einem feuchten Küchenpapier bedecken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**4.** Eine beschichtete Pfanne (ca. 24 cm Ø) dünn mit Rapsöl auspinseln und erhitzen. Teig nochmals kräftig durchrühren, dann 1 Teigportion dünn in der Pfanne verteilen und auf jeder Seite ca. 2 Minuten hellbraun backen. Mit dem restlichen Teig ebenso

verfahren und insgesamt 8–10 Galettes backen. Fertige Galettes auf einem Teller übereinander stapeln.

**5.** Galettes nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Mit je 1 gehäuften El Hüttenkäse bestreichen, Rohkost darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne und Dill darüberstreuen. Die Ränder der Galettes 2–3 cm zur Mitte hin umschlagen. Mit restlichem Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Salat mit dem Zitronen-Dressing marinieren und zu den Galettes servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 29 g E, 37 g F, 54 g KH = 679 kcal (2848 kJ)



## KÜRBIS-BIRNEN- TARTES

\* EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 4 Platten TK-Blätterteig (à 12 x 12 cm)
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 feste Birne (200 g; z.B. Abate Fetel)
- 100 g Ziegenweiskäse
- 8 Stiele Majoran
- 4 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Schwarzkümmelsaat (geröstet)
- 250 g Friséesalat
- 1–2 El Honig
- 30 g Walnusskerne (geröstet, gehackt)

**1.** Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auftauen lassen. Kürbis waschen, Kerne und Fäden Herausschaben. Birne waschen, vierteln und entkernen. Kürbis und Birne in 1 cm große Würfel schneiden. Käse in 8 Scheiben schneiden. Majoranblätter abzupfen und fein schneiden.

**2.** Kürbis, Birne und die Hälfte vom Majoran mit Zitronensaft und Öl mischen, 2 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Kürbismischung auf dem Blätterteig verteilen, jede Platte mit je 2 Scheiben Ziegenkäse belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 20 Minuten backen.

**3.** Schwarzkümmel im Mörser zermahlen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Marinade

mit Honig verrühren, mit Salat und Schwarzkümmel mischen. Tartes mit übrigem Majoran und Nüssen bestreuen, mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 22 g E, 73 g F, 75 g KH = 1073 kcal (4491 kJ)



## MAISPUFFER MIT SCHARFER SALSA

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3–4 Portionen

- 50 ml Reissessig
- 1 El Zucker
- Salz
- 2 El Sojasauce
- 1 Möhre
- 1 Mini-Gurke
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Spitzpaprika
- 1 rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Mais (à 300 g Abtropfgewicht)
- 80 g Reismehl
- 1 Tl rote Currypaste
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Tl Backpulver
- Pfeffer
- 10 Stiele Koriandergrün
- 100 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

**1.** Für die Salsa Reissessig mit Zucker, Salz und Sojasauce verrühren. Möhre und Gurke schälen, fein würfeln. Staudensellerie und Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Chili putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Alles zum Dressing geben und gut mischen.

**2.** Für die Maispuffer 300 g Mais, Reismehl, Currypaste, Ei, Backpulver, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig pürieren. Restlichen Mais zugeben und 5 Minuten stehen lassen. Koriander mit den zarten Stielen mittelfein hacken und zur Salsa geben.

**3.** Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je Puffer 1 El Teig in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Auf diese Weise 16 Puffer zubereiten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Salat anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 4 Portionen) 8 g E, 16 g F, 43 g KH = 369 kcal (1552 kJ)



MENÜ

**30  
MIN.**

VORSPEISE

**ERBSENSUPPE MIT  
MINZSCHAUM**

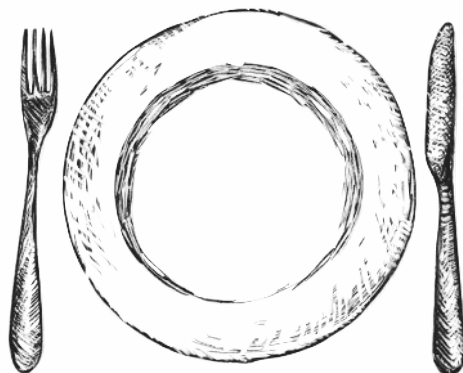
Schüsselreize: Minzfrische, Erbsensüße  
und Lauchschärfe harmonisieren  
nicht nur farblich. Muskat-Minz-Sahne  
setzt noch einen drauf.

**Rezept Seite 88**



# DAS IST WIE MAGIE

Ein festliches Menü mit Wow-Faktor in anderthalb  
Stunden zaubern – Sie meinen, das geht nicht? Doch!  
Und zwar ganz einfach und entspannt. Und das  
Allerbeste: Die Einkaufsliste ist ebenfalls überschaubar





# 45 MIN.

HAUPTSPEISE

## SCHWEINEFILET MIT KARTOFFELSTAMPF

Auf cremigem Kartoffelstampf, inmitten von gerösteten Paprika, hat in Salbei gebratenes Schweinefilet seinen großen Auftritt.

Rezept Seite 88







**15  
MIN.**

DESSERT

**VANILLEEIS MIT  
COGNAC-KIRSCHEN**

Happy End: Beschwipstes Kirsch-  
kompott lässt sich nach hitzigen  
Debatten auf Vanilleeis ein.

Rezept Seite 88





**HEGE MARIE KÖSTER**  
»e&t«-Köchin

## SO PLANT UNSERE KÖCHIN IHR MENÜ

### DREI STUNDEN, BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Cognac-Kirschen kochen und abgedeckt beiseitestellen
- Minze und Sahne mischen und kalt stellen

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen (temperieren)
- Erbsensuppe kochen und abgedeckt beiseitestellen
- Für den Stampf Kartoffeln schälen
- Paprika putzen und schneiden

### 30 MINUTEN VORHER

- Kartoffeln garen

### KURZ VOR BEGINN

- Minzsahne aufschlagen
- Suppe erwärmen, Minze schneiden
- Vorspeise anrichten und servieren

### NACH DER VORSPEISE

- Hauptspeise fertigstellen und servieren

### NACH DEM HAUPTGANG

- Cognac-Kirschen erhitzen und mit Eis servieren



## GRÜNE-ERBSEN- SUPPE MIT MINZSCHAUM

• EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Stiele Minze
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Lauch
- 50 g Schalotten
- 1 El Butter
- 4 El Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 450 g TK-Erbesen
- 500 ml Kalbsfond
- Salz • Pfeffer • Muskat (frisch gerieben)
- 4–8 Grissini (dünne Brotstangen)

**1.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. 6 Minzblätter mit Sahne übergießen und kalt stellen. Lauch putzen, waschen und im Sieb abtropfen lassen. Lauch und Schalotten fein würfeln.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen. Lauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten, dann Wermut zugießen und einkochen lassen. Erbsen und Fond zugeben und zugedeckt 8 Minuten kochen lassen. Mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Minze aus der Sahne entfernen. Sahne halbsteif schlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Restliche Minzblätter in feine Streifen schneiden. Suppe mit Minzschäum, Minze und Grissini servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 10 g E, 12 g F, 19 g KH = 254 kcal (1067 kJ)



## SCHWEINEFILET MIT KARTOFFEL- STAMPF

• EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 500 g Mini-Paprikaschoten
- 3 El Olivenöl • Pfeffer
- 4 Schweinefilets (à 150 g)
- 80 g Butter
- 6 Blätter Salbei
- 250 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen.

**2.** Paprika waschen, längs halbieren und entkernen, dabei die Stiele stehen lassen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprikahälften darin rundum braten, mit Salz Noilly Prat und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze warm halten.

**3.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. 40 g Butter und Salbei zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas nicht empfehlenswert, Umluft 100 Grad) 10 Minuten garen.

**4.** Milch und restliche Butter aufkochen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die kochende Butter-Milch darübergießen. Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Fleisch, Salbeibutter und Paprika servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 39 g E, 29 g F, 31 g KH = 559 kcal (2345 kJ)



## VANILLEEIS MIT COGNAC-KIRSCHEN

• EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Vanilleschote
- 200 g TK-Kirschen (ersatzweise aus dem Glas)
- 30 g Zucker
- 4 El Orangensaft
- 4 El Cognac
- 1 TI Speisestärke
- 30 g Amarettini (italienische Mandelkekse)
- 4 Kugeln Vanilleeis

**1.** Vanilleschote längs einritzen, das Mark herauskratzen. Kirschen, Zucker, Orangensaft, Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Cognac und Stärke verrühren und unter Rühren zu den Kirschen gießen. Das Kompott unter Rühren 1 Minute leise kochen lassen.

**2.** Amarettini zerdrücken. Kurz vor dem Servieren mit einem Löffel Kugeln vom Vanilleeis abstecken und in gekühlte Schüsseln geben. Mit heißen Kirschen und Amarettini-Bröseln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** 2 g E, 4 g F, 32 g KH = 205 kcal (855 kJ)



# Rezepte für Gäste!

Testen Sie »essen & trinken« zum Probierpreis!

Sie erhalten 3 Ausgaben für nur 10,80 €.

Diese Ausgaben erhalten Sie auch als digitales Magazin.



Foto: Thorsten Suedfels

**Günstig** Ersparnis von 33% auf den Heftpreis

**Aktuell** Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

**Digital** Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet, Smartphone und PC

## Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

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

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014



# PROST, AUF UNS

Wer zum Kochen weniger Zeit braucht, dem bleibt schlicht mehr  
Zeit zum Trinken. Darauf stoßen wir an – mit fünf  
fruchtig-spritzigen Aperitifs, die herrlich frisch auf einen  
gemütlichen Abend einstimmen





Ein Drink für alle Fälle: pur genossen  
ein echter Durstlöcher, mit Gin ein  
leichter Aperitif-Cocktail

## MELONEN-GURKEN-DRINK

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für ca. 10 Gläser

- 1 Wassermelone (ca. 3,5 kg)
- 1 Salatgurke
- 2 Zitronen
- Eiswürfel
- 30 cl Gin
- 1 Bio-Salatgurke

**1.** Wassermelone halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel in eine große Schüssel schaben. 1 Salatgurke schälen, grob würfeln und zur Melone geben. Zitronen halbieren, Saft auspressen (ca. 100 ml) und mit in die Schüssel geben. Mischung mit dem Schneidstab pürieren.

**2.** Püree durch ein Sieb gießen, den festen Rest mit einem Esslöffel gut ausdrücken. Dann den Saft nochmals durch ein sauberes Tuch gießen (ergibt ca. 2 l Saft).

**3.** Melonen-Gurken-Drink auf mit Eiswürfeln gefüllte Gläser verteilen, auf Wunsch mit 3 cl Gin pro Glas verfeinern. Mit längs abgehobelten Streifen von der gewaschenen und trocken getupften Bio-Salatgurke garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO GLAS** 1 g E, 0 g F, 16 g KH = 157 kcal (657 kJ)





Mit seiner leicht bitteren  
Artischockennote rollt dieser  
spritzige Aperitif  
den roten Teppich für die  
Vorspeise aus

## CYNAR-APERITIF

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Gläser

- 1 Bio-Mini-Salatgurke
- 1 Bio-Zitrone
- 12 Eiswürfel
- 8 cl Cynar (Halbbitterlikör)
- 40 cl Weißwein (halbtrocken oder feinherb)
- 20 cl Mineralwasser mit Kohlensäure

**1.** Salatgurke waschen, längs halbieren und von 1 Hälfte die Kerne entfernen. Gurkenhälfte längs in 8 gleich große Gurkensticks schneiden. Restliche Gurke anderweitig verwenden. Zitrone waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler 4 dünne Streifen Zitronenschale abschälen.

**2.** Jeweils 3 Eiswürfel auf 4 Weingläser verteilen. Darauf jeweils 2 cl Cynar und 10 cl Weißwein gießen. Mit einem Löffel verrühren und mit jeweils 5 cl Mineralwasser aufgießen.

**3.** Zitronenschale über den Glasrand ziehen, dann mit jeweils 2 Gurkensticks in die Gläser geben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 123 kcal (519 kJ)



Großer Schmeichler: Birne und Rum harmonieren ganz hervorragend, die Krönung ist das samtige Mundgefühl

## BIRNEN-APERITIF

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Gläser

- 1 Limette
- 1 reife Birne plus nach Belieben 2 Birnenscheiben zum Garnieren
- 3 cl Limettensaft
- 8cl dunklen Rum (z.B. Botucal)
- Eiswürfel

**1.** Limette halbieren, den Saft auspressen. Birne schälen, in Stücke schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Birne in einem Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren. 2 El Birnenpüree, Limettensaft und 8 cl dunklen Rum mit einer Handvoll Eiswürfeln in einen Shaker geben und anschließend 15–20 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein Sieb in 2 Cocktailschalen abseihen. Nach Belieben mit je 1 dünn gehobelten Birnenscheibe garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 117 kcal (493 kJ)



Spritzig! Und fruchtig! Der Drink auf Basis von Obstbrand kann mit jedem tropischen Cocktail mithalten



## ZWETSCHGEN-FIZZ

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Gläser (à 300 ml)

- 2 Bio-Zitronen
- 8 cl Zwetschgenbrand (z. B. von Faude; über [www.faude-feine-braende.de](http://www.faude-feine-braende.de))
- 3 cl Zuckersirup
- 1 Tl Pflaumenmus
- Eiswürfel
- 1 Flasche Mineralwasser mit Kohlensäure

**1.** Zitronen heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Den Saft von 3 Zitronenhälften auspressen, restliche Zitronenhälfte in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

**2.** Zwetschgenbrand, 6 cl Zitronensaft, Zuckersirup und Pflaumenmus mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden shaken, bis sich das Pflaumenmus gut aufgelöst hat. Gläser mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben füllen. Drink durch ein Sieb in die Gläser gießen, mit Mineralwasser auffüllen und mit einem langen Löffel vorsichtig von unten nach oben aufrühren. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 gr E, 0 g F, 31 g KH = 200 kcal (842 kJ)



Was für ein Sonnenschein!  
Lillet on the rocks  
mit Minze und Angostura



## LILLET ORANGE

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Gläser

- 1 kleine Bio-Orange
  - 200 ml Lillet Blanc
  - 40 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)
  - 4 Spritzer Angostura-Bitter
  - 8 Eiswürfel
  - 1 Stiel Minze
- Außerdem: 4 Coupette-Gläser

1. Orange heiß waschen, trocken reiben und mit dem Zestenreißer ca. 20 dünne Zestenstreifen abschälen. Lillet, Orangenlikör und Angostura mit Eiswürfeln im Shaker oder Rührglas ca. 10 Sekunden verrühren. Aperitif mit Eis auf 4 Coupette-Gläser verteilen. Mit Orangenzesten und abgezapften Minzblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 91 kcal (382 kJ)



## SALATE



# FRISCH GEMACHT

Jetzt kommt der Sommer auf den Teller! Und ist dabei so vielfältig, dass wir uns gar nicht entscheiden können. Machen wir zunächst den Brotsalat mit gegrillter Avocado... oder doch lieber den Thai-Salat mit zartem Steak?



# 35 MIN.

## MELONENSALAT MIT MOZZARELLA

Aus Italien weht eine frische Brise herüber:  
Charentais- und Wassermelone mit Gurke,  
Oliven, Mozzarella und ganz viel Basilikum.

Rezept Seite 104







**45  
MIN.**

**AVOCADO-BROT-SALAT**

Bunt gemischt: Avocado, Tomaten, Oliven, Parmesan, Radicchio und knuspriges Knoblauchbrot vereint in einem Salat.

Rezept Seite 104



**TITEL-  
REZEPT**

**45  
MIN.**

**RAUKE-KRÄUTER-SALAT  
MIT BIMI UND FEIGEN**

Ein Neuling wie der brokkoliähnliche Bimi wird  
locker in die lebhafteste Runde integriert, dabei  
hilft auch das fruchtige Brombeer-Dressing.  
**Rezept Seite 104**







**35  
MIN.**

**BROTSALAT**

Geschmackvolles Durcheinander:  
Zwischen grünem Spargel und Tomaten  
knackt geröstetes Sauerteigbrot.  
Parmesan gibt hauchzart Würze.

**Rezept Seite 107**



# 40 MIN.

## BLUMENKOHLSALAT MIT FEIGEN UND DUCCA-DRESSING

Der aus dem Ofen kam: Zu geröstetem Blumenkohl passen Feigen und Koriander ganz wunderbar. Probieren Sie es aus!

### BLUMENKOHLSALAT MIT FEIGEN UND DUCCA-DRESSING

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1,3 kg Blumenkohl
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- 2–3 El Zitronensaft
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1–2 Tl Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 3 reife Feigen
- 6 Stiele Koriandergrün
- ¼ Bund Schnittlauch
- 150 g Babyleaf-Salat
- 1 Fladenbrot

1. Backofen mit Backblech auf der
2. Schiene von unten auf 220 Grad

(Gas 4, Umluft 200 Grad) vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen, große Röschen halbieren. Blumenkohl, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf das heiße Backblech geben und im Backofen 20–25 Minuten rösten.

2. Sahne und Zitronensaft verrühren. Mineralwasser einrühren und die Mischung mit Ducca, Salz und Pfeffer abschmecken. Feigen waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

3. Koriander mit den feinen Stielen fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter mit der Ducca-Sauce mischen. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Blumenkohl auf Salatblättern anrichten, die Feigen darüber verteilen, mit Ducca-Dressing beträufeln und mit Fladenbrot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION 17 g E, 18 g F, 73 g KH = 556 kcal (2336 kJ)**





# 25 MIN.

## THAI-RINDFLEISCH-SALAT

Blitztrip nach Thailand: Babyleaf-Spinat, Kräuter und Sprossen werden mit einem Dressing aus Fischsauce und Limettensaft angemacht. On top: zarte Steaks!



## THAI-RINDFLEISCH-SALAT

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 100 ml Limettensaft
- 75 ml Fischsauce
- 3 El Zucker
- 1 Pfefferschote
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Koriandergrün
- 200 g Sojasprossen
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 8 Kirschtomaten
- 1 Bio-Mini-Salatgurke
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 2 Steaks vom Roastbeef (à 200 g)
- ½ Tl neutrales Öl (z. B. Distelöl)
- Salz
- Pfeffer

**1.** Limettensaft, Fischsauce, Zucker und 50 ml Wasser verrühren. Pfefferschote waschen, putzen. Vom Zitronengras die äußeren holzigen Blätter entfernen. Zitronengras, Knoblauch, die Hälfte vom Koriander und Pfefferschote fein hacken und zum Dressing geben.

**2.** Sprossen waschen, abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Zwiebel längs halbieren und in Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, trocken tupfen, längs vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Blätter vom Thai-Basilikum von den Stielen abzupfen.

**3.** Fleisch mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 3–4 Minuten braten. Fleisch kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Salatzutaten mit dem Dressing mischen, mit dem Fleisch anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 10 g F, 27 g KH = 310 kcal (1300 kJ)





**40  
MIN.**

**MANGOLD-NUDEL-SALAT MIT  
KURKUMA-DRESSING**

Zwischen Möhren, Mangold und Orange hält sich die Pasta vornehm zurück. Schön frisch dazu: Kurkuma-Limetten-Dressing und Mozzarella.

**Rezept Seite 107**





## MELONENSALAT MIT MOZZARELLA

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 2 kg Wassermelone
- 1 kg Charentais-Melone
- 2 Bio-Mini-Salatgurken (à 130 g)
- 4 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 80 g schwarze Oliven (in Öl; entsteint)
- 2 rote Pfefferschoten
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Bio-Zitrone
- Fleur de sel
- 8 El Olivenöl
- 6 Stiele Basilikum

**1.** Wassermelone achtern, Achtel in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Charentais-Melone vierteln, Viertel in ca. 6 Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurken waschen, trocken tupfen und in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Melonen und Gurken in eine große Schüssel geben.

**2.** Mozzarella und Oliven in einem Küchensieb abtropfen lassen. Mozzarella-Kugeln in je 6 kleine Stücke schneiden.

**3.** Für das Dressing Pfefferschoten putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale, Koriandersaat, 1½ TL Fleur de sel und Olivenöl verrühren. Pfefferschoten unterrühren.

**4.** Das Dressing über Melonen und Gurken gießen, vorsichtig mischen. Mozzarella und Oliven vorsichtig unterheben. Mit abgezapften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 25 g F, 22 g KH = 374 kcal (1564 kJ)



## AVOCADO-BROT-SALAT

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 120 g Ciabatta oder Baguette
- 9 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 2 rote Zwiebeln
- 350 g mittelgroße Strauchtomaten
- 2 Avocados
- 1 Radicchio (160 g)
- 3–4 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 4 Stiele Basilikum
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 60 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1–2 TL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) für die Grillpfanne

**1.** Brot in 12 je 5 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben dünn mit 2 El Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben von beiden Seiten goldbraun grillen (nach Sicht). Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Brotscheiben mit der gepellten Knoblauchzehe einreiben. Brotscheiben in Stücke brechen.

**2.** Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Avocados längs halbieren, Kern entfernen. Hälften halbieren. Radicchio putzen, in Spalten schneiden, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen. Essig mit restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Basilikumblätter abzupfen. Käse in dünne Scheiben hobeln.

**3.** Brot, Tomaten, Zwiebeln, Pfefferschoten und Oliven in einer Arbeitsschale mit der Vinaigrette mischen, anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

**4.** Grillpfanne leicht fetten, dann erhitzen. Avocadospalten darin auf jeweils beiden Schnittseiten braun grillen. Avocados, Basilikum und Radicchio unter den Salat mischen. Auf einer Platte anrichten, mit gehobeltem Käse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 41 g F, 25 g KH = 535 kcal (2237 kJ)



## RAUKE-KRÄUTER-SALAT MIT BIMI, MOZZARELLA UND FEIGEN

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Kirschtomaten (an der Rispe)
- 6 El Olivenöl
- Salz
- 100 g Brombeeren
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Distelöl
- Pfeffer
- 30 g Salat-Kräuter-Mischung (z. B. feine Rauke, Babyleaf-Spinat, Basilikum, essbare Blüten)
- 2 frische Feigen
- 2 El Aceto balsamico
- 200 g Bimi (ersatzweise junger Brokkoli)
- 3–4 El Mineralwasser mit Kohlensäure
- 270 g Büffelmozzarella

**1.** Tomaten (an der Rispe) waschen, trocken tupfen. Tomatenrispe halbieren, in eine Auflaufform legen, mit 2 El Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten (Umluft 10–12 Minuten) garen, bis die Schale leicht aufplatzt. Tomaten aus dem Ofen nehmen, leicht mit Salz würzen und beiseitestellen.

**2.** Brombeeren in ein Sieb geben und eventuell kurz kalt abspülen. Für das Brombeer-Dressing 50 g Brombeeren, 2 El Wasser, 1 El Weißweinessig und das Distelöl in einen hohen Rührbecher geben, fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Restlichen Weißweinessig mit 2 El Olivenöl in einer Schüssel zu einer Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Salat-Kräuter-Mischung verlesen, waschen, trocken schleudern und ebenfalls beiseitestellen.

**3.** Feigen waschen, trocken tupfen und halbieren. Balsamessig in einer Pfanne erhitzen, Feigen auf der Schnittseite hineinlegen und bei starker Hitze 1–2 Minuten kochen, bis der Essig eine sirupartige Konsistenz hat. Feigen auf einen Teller geben und mit dem heißen Essigsirup beträufeln.

**4.** Bimi putzen, waschen und im Sieb gut abtropfen lassen, die Stielenden abschneiden. Restliches Olivenöl in einem Topf stark erhitzen, Bimi darin bei starker Hitze 1 Minute braten. Mit





**40  
MIN.**

## LINSEN-BOHNEN-SALAT MIT HALLOUMI

Der quietscht so schön: Goldbrauner  
Halloumi wird auf Berglinsen, Bohnen und  
Babyleaf-Spinat gebettet.

Rezept Seite 107





**45  
MIN.**

### *SPARGEL-BLUMENKOHL-SALAT*

Harissa und Schwarzkümmel setzen nordafrikanische Akzente. Als kleines Extra kommen dünne Brotscheiben dazu, die wie Croûtons in Olivenöl gebraten werden.

**Rezept Seite 109**



Mineralwasser auffüllen und bei milder Hitze in 3–4 Minuten leicht bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Mozzarella in Scheiben schneiden. Salat-Kräuter-Mischung mit der Salatsauce vorsichtig mischen. Salat mit abgetropftem Bimi, Mozzarella, Feigen, Tomaten und restlichen Brombeeren auf Tellern anrichten. Das Brombeer-Dressing dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 25 g E, 62 g F, 20 g KH =  
772 kcal (3235 kJ)



## BROTSALAT

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Sauerteigbrot (am Stück)
- 5 El Olivenöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- 6 El kalt gepresstes Leinöl
- 2 El Apfelessig
- 1 Tl Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl getrockneter Majoran
- 500 g reife Tomaten
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Kerbel
- 400 g grüner Spargel
- 1 El Butter
- 100 g alter Gruyère (36 Monate gereift)

**1.** Brot in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und mit 3 El Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten rösten. Anschließend Brot mit Knoblauch einreiben und in Stücke brechen.

**2.** Leinöl, restliches Olivenöl, Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Majoran in einer großen Schale verrühren. Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig ausschneiden. 300 g Tomaten grob reiben, restliche Tomaten vierteln. Anschließend geriebene und geviertelte Tomaten zum Dressing geben. Radieschen putzen und waschen. Radieschen und Zwiebel in feine Scheiben schneiden und untermischen. Die Hälfte vom Kerbel grob hacken. Kerbel und Brot untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Spargel darin 2–3 Minuten bissfest braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel zum Salat geben. Käse dünn hobeln. Salat mit restlichen abgezupften Kerbelblättern und gehobeltem Käse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 17 g E, 38 g F, 53 g KH =  
669 kcal (2800 kJ)



## LINSEN-BOHNEN-SALAT MIT HALLOUMI

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 150 g Berglinsen
- Salz
- 200 g grüne Bohnen
- 1 El Schwarzkümmelsaat
- 2 Halloumi-Käse (à ca. 250 g)
- 2 Schalotten
- 8 El Olivenöl
- 3 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 Tl getrocknete Minze
- 4 El Granatapfelsirup
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün
- 150 g Babyleaf-Spinat

**1.** Linsen nach Packungsanweisung in kochendem Wasser bissfest garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit kräftig mit Salz würzen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2.** Während die Linsen garen, Bohnen putzen, waschen, quer halbieren und in kochendem Salzwasser 8–9 Minuten bissfest garen. Schwarzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Halloumi abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**3.** Schalotten fein würfeln. 6 El Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Oregano, Minze und 3 El Granatapfelsirup verrühren. Kräuter mit den Stielen mittelfein hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Bohnen in ein Sieb abgießen und in einer großen Schale mit dem Dressing mischen. Linsen untermischen.

**4.** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi-Scheiben darin von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

**5.** Kräuter und Spinat unter den Salat mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit dem Halloumi anrichten. Mit restlichem Granatapfelsirup beträufeln und mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 34 g E, 52 g F, 20 g KH =  
712 kcal (2981 kJ)



## MANGOLD-NUDEL-SALAT

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 160 g kleine Nudeln (z. B. Gnocchetti sardi; z. B. von De Cecco)
- Salz
- 1 Tl Koriandersaat
- 2 Bio-Limetten
- 3 Tl süßer Senf
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- Pfeffer
- 6 El Olivenöl
- 1 Bund Radieschen
- 400 g Mangold
- 250 g dicke Möhren
- 2 rote Zwiebeln (à ca. 40 g)
- 1 Orange
- 250 g Mozzarella
- ½ Tl Chiliflocken

**1.** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2.** Für das Dressing Koriandersaat im Mörser fein mahlen. 4–5 El Limettensaft auspressen und mit 6 El Wasser, Koriander, Senf, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.

**3.** Für den Salat Radieschen putzen, waschen. Radieschenblätter abschneiden und trocken schleudern. Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Mangold putzen, waschen, die Stiele quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Größere Blätter längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kleinere Blätter nicht fein schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Orange mit einem





**45  
MIN.**

**WARMER CEVICHE-SALAT  
AUF OFEN-SÜSSKARTOFFELN**

Südamerika lässt grüßen: Kabeljau und Süßkartoffel garen gemeinsam im Ofen, bevor sie mit Salat und Avocado vereint werden.

**Rezept rechts**



scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut dabei vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Radieschen, -blätter, Mangold, Möhren, Zwiebeln, Orangen und Mozzarella mit den Nudeln in eine große Schüssel geben, vorsichtig mischen.

**4.** Salat auf einer großen Platte anrichten und mit dem Dressing übergießen. Mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 19 g E, 29 g F, 40 g KH = 525 kcal (2200 kJ)



## SPARGEL- BLUMENKOHL- SALAT

\* EINFACH, KALORIENARM,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg Blumenkohl (geputzt ca. 600 g)
- Salz
- 500 g grüner Spargel
- ½ TL brauner Zucker
- 1 rote Pfefferschote
- 100 g Kopfsalatblätter
- 1 TL Schwarzkümmelsaat
- 1–2 El Weißweinessig
- 1–2 TL Honig
- 2 TL Harissa-Paste (nordafrikanische Würzpaste)
- 7 El Olivenöl
- Pfeffer
- 60 g Weißbrot

**1.** Blumenkohl putzen, Strunk und Blätter entfernen, waschen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser 6 Minuten leicht knackig garen. Blumenkohl in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Spargel mit Zucker in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten knackig garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Pfefferschote waschen und längs schräg in dünne Scheiben schneiden. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen.

**2.** Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Essig und Salz in einer Schüssel verrühren. ⅓ vom Schwarzkümmel, Honig, Harissa und 5 El Öl unter-

rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brot in dünne Scheiben schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brot darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne auswaschen. Restliches Öl darin erhitzen, Blumenkohl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten goldbraun braten. Pfefferschotenstreifen zugeben, 1 Minute mitbraten und mit restlichem Schwarzkümmel bestreuen.

**3.** Kopfsalat und Spargel, Blumenkohl und Pfefferschote in einer Schüssel mit dem Dressing behutsam mischen und mit den Brotscheiben auf Platten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 7 g E, 19 g F, 15 g KH = 275 kcal (1156 kJ)



## WARMER CEVICHE- SALAT

\* EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 4 Portionen

- 7 El Rapskernöl
- 1 TL Currypulver (z. B. Anapurna; [www.ingo-holland.de](http://www.ingo-holland.de))
- 2 Süßkartoffeln (900 g)
- Salz
- 600 g Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)
- 6–7 El Zitronensaft
- 1 gehäufte TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 große reife Avocado
- 2 Römersalatherzen (à 150 g)
- 75 g gesalzene Tortilla-Chips
- 16–20 Stiele Koriandergrün

**1.** 2 El Öl und Currypulver in einer großen Schüssel verrühren. Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Curry-Öl mischen. Süßkartoffeln auf ⅓ der Fläche eines gefetteten Backblechs verteilen und mit Salz würzen.

**2.** Fisch in 4 cm große Würfel schneiden, dann mit 2 El Zitronensaft mischen. Neben den Süßkartoffeln verteilen und salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 12 Minuten garen.

**3.** 2–3 El Zitronensaft, Zitronenschale, etwas Salz und Piment d'Espelette verrühren. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Fruchtfleisch würfeln und unter die Zitronensaftmischung heben. Gekochte Fischwürfel mit ausgetretener Flüssigkeit direkt zur Avocado geben und unterheben. Süßkartoffeln weitere 15 Minuten im Backofen garen.

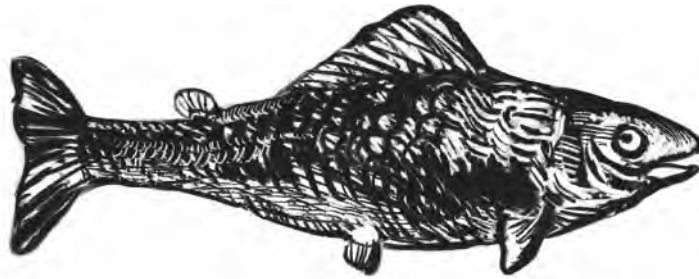
**4.** Inzwischen den Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in fingerbreite Streifen schneiden. Restlichen Zitronensaft, etwas Salz und restliches Öl in einer großen Schüssel verrühren. Salat unterheben. Tortilla-Chips grob zerdrücken.

**5.** Korianderblätter von den Stielen abzupfen und unter die Avocado-Fischmischung heben. Süßkartoffeln auf einer Platte verteilen, Römersalat daraufgeben. Avocado-Fischmischung darüber verteilen und mit einem Teil der Tortilla-Chips bestreuen. Restliche Tortilla-Chips dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 33 g E, 30 g F, 65 g KH = 693 kcal (2905 kJ)



## FISCH



# AM HAKEN

Werfen Sie jetzt die Angel aus und fischen sich eins unserer zwölf schnellen Rezepte mit Fisch und Garnelen heraus. Wir schwören auf die orientalische Fisch-Bowl, das Zander-Spitzkohl-Ragout und den Lachs auf Bohnen-Kürbis-Gemüse





**40  
MIN.**

**GEBRATENE SARDINEN MIT  
BOHNEN-PÜREE**

Frisch gemacht: Radicchio-Salat und leicht  
scharfes Püree aus Dicken Bohnen begleiten  
die knusprig gebratenen Sardinen.

Rezept Seite 117





**40  
MIN.**

**ZANDER-SPITZKOHL-RAGOUT  
IN SENFRAHM**

Gut kombiniert: Spitzkohl und Zanderfilets  
ziehen in zitroniger Senfsauce,  
Salzkartoffeln stehen schon parat.

**Rezept Seite 117**



# 45 MIN.

## GARNELEN-CURRY

Ab ins Grüne! Zwischen Minze und Koriander,  
Pak choi und Brokkoli setzen feurige  
Garnelen zarte Kontraste.

Rezept Seite 117







**40  
MIN.**

**FORELLE MIT PAPRIKA-  
KRÄUTER-SALAT**

Aufs Ganze gehen: Zur zarten Forelle  
kommen Sesam-Crème-fraiche und  
ein leichter Salat aus Kerbel,  
Petersilie und gegrillter Paprika.

**Rezept Seite 120**



# 45 MIN.

## KABELJAU MIT GEMÜSE- GARNELEN-RAGOUT

Meeresprise: Garnelen garen im süßsauren  
Möhren-Kartoffel-Ragout. Kabeljau kommt  
mit Fleur de sel gewürzt dazu.

Rezept Seite 120





# 40 MIN.

## OFENLACHS AUF LORBEER-KARTOFFELN

Drei in einem: Der Lachs gart auf einem Bett aus Kartoffelscheiben. Kräuter-Crème-fraîche bringt Frische ins Spiel

### OFENLACHS AUF LORBEER-KARTOFFELN

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 25 g Butter (in Flöckchen)
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Stiele Dill
- ¼ Bund Schnittlauch
- 200 g Crème fraîche
- 4 Lachsfilets (à 160 g; ohne Haut)
- 1 El Zitronensaft

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Brühe aufkochen und die Kartoffeln zugeben. Zwiebeln fein hobeln, zufügen, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Kartoffeln, Zwiebeln und Brühe in eine mit etwas Butter gefettete Auflaufform (oder 2 Portionsformen) geben. Lorbeer und restliche Butter zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 10 Minuten garen. Dillspitzen abzupfen, grob hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 1 El Kräuter beiseitelegen, den Rest mit Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, den Lachs darauflegen. Kräuter-Crème-fraîche auf dem Lachs verteilen, Lachs und Kartoffeln im heißen Ofen weitere 10 Minuten garen. Mit restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION 36 g E, 37 g F, 22 g KH = 589 kcal (2467 kJ)**







## GEBRATENE SARDINEN MIT BOHNEN-PÜREE

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2,5 kg Dicke Bohnen (ergibt ca. 500 g gepalzte Bohnenkerne; ersatzweise TK-Bohnenkerne)
- Salz
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 9 El Olivenöl
- 100 ml Gemüsefond
- Pfeffer
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 kleiner Radicchio (ca. 80 g)
- 5–6 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 6 kleine Sardinen (à 80–100 g; beim Fischhändler küchenfertig vorbestellen; ersatzweise TK-Sardinen)
- ½ rote Chilischote (in feine Ringe geschnitten)

**1.** Dicke Bohnen aus den Schoten palen und in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Bohnen in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kerne aus den Häuten drücken.

**2.** Schalotte und Knoblauch fein würfeln. 1 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Fond und Bohnenkerne zugeben. Offen unter Rühren ca. 3 Minuten kochen lassen. Mit dem Schneidstab grob pürieren, sodass die Masse noch leicht stückig ist. Dabei 3 El Olivenöl zugießen. Bohnenpüree mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Piment d'Espelette abschmecken.

**3.** Vom Radicchio äußere Blätter entfernen. Restlichen Radicchio längs halbieren. Hälften quer in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**4.** Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer und 3 El Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Radicchio und Petersilie behutsam unterheben.

**5.** Sardinenköpfe mit einem Messer entfernen. Sardinen innen und außen kalt abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

**6.** Das Bohnenpüree unter Rühren langsam erhitzen und auf 2 Teller verteilen. Nach Belieben mit Chiliringen bestreuen. Je 3 Sardinen und etwas Radicchiosalat daneben anrichten. Die restliche Zitronenhälfte in Stücke schneiden und dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 57 g E, 55 g F, 35 g KH = 889 kcal (3743 kJ)



## ZANDER-SPITZKOHL-RAGOUT

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g kleinere festkochende Kartoffeln
- Salz
- 70 g Schalotten
- 350 g Spitzkohl
- 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 300 g Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)
- Pfeffer
- 30 g Butter
- 250 ml Kochsahne (15% Fett)
- 1–2 El Zitronensaft
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 1 Tl körniger Senf

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in 25 Minuten weich kochen. Schalotten fein würfeln. Spitzkohl putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abgießen (dabei 100 ml Kochwasser auffangen), abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch in 6 gleich große, 50 g schwere Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Butter in der Pfanne zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Spitzkohl zugeben, kurz mitdünsten. Mit aufgefangenem Spitzkohl-Kochwasser und Sahne auffüllen und 6–8 Minuten cremig einkochen. Zitronensaft sowie beide Senfsorten einrühren, Senfrahm mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets zugeben und 2–3 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.

**3.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen und mit dem Fischragout servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 43 g F, 37 g KH = 715 kcal (2985 kJ)



## GARNELEN-CURRY

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g Schalotten
- 2 Pak choi (150 g)
- 150 g Brokkoli
- 100 g Zuckerschoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele Minze
- ½ Bund Koriandergrün
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 5–6 El neutrales Öl
- 20 frische Garnelen (à ca. 18 g)
- 2–3 Tl rote Currypaste
- 5 El Fischfond
- 300 ml ungesüßte Kokosmilch

**1.** Schalotten in Streifen schneiden. Pak choi putzen, waschen, die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in grobe Stücke schneiden. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, größere halbieren. Zuckerschoten putzen und dritteln. Frühlingszwiebeln putzen, längs in sehr feine Streifen schneiden und in kaltes Wasser legen. Minz-, Koriander- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen und in kaltes Wasser legen.

**2.** 3 El Öl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) stark erhitzen. Garnelen darin in 2 Portionen scharf anbraten, herausnehmen und in eine Arbeitsschale legen. Restliches Öl in den Wok geben. Schalotten, Brokkoli, Zuckerschoten und Pak-choi-Stiele darin 1–2 Minuten anbraten. Currypaste einrühren. Mit Garnelenfond, 200 ml Wasser und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden. Garnelen und Pak-choi-Blätter zugeben und 3 Minuten ziehen lassen.

**3.** Frühlingszwiebeln und Kräuter trocken schleudern. Curry mit Limettensaft abschmecken. Mit Kräutern, Frühlings- und Röstzwiebeln servieren. Dazu passt Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 30 g F, 13 g KH = 406 kcal (1694 kJ)





## ORIENTALISCHE FISCH-BOWL

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 El Koriandersaat
- 1 Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl helle Sesamsaat
- 1 Tl Fenchelsaat
- Salz
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 5 El Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Pfeffer
- 1 kleine Fenchelknolle
- 100 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Joghurt (10% Fett)
- 1 Tl Chiliflocken
- 150 g Couscous
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 500 g Rotbarschfilet (ohne Haut und Gräten)

1. Für die Gewürzmischung Koriander, Kreuzkümmel, Sesam und Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und mit ½ Tl Salz im Mörser fein mahlen. Kurkuma und Zimt untermischen.

2. 1 El Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen. Fenchel und Tomaten putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Gemüse mit dem Dressing mischen. Joghurt mit Chili verrühren und mit Salz würzen.

3. 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Salz, 2 El Olivenöl und Couscous zugeben. Vom Herd nehmen und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und warm stellen. Minz- und Petersilienblätter sowie Dillspitzen von den Stielen abzupfen.

4. Fisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit der Hälfte der Gewürzmischung mischen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Fisch darin 2–3 Minuten braten und mit Salz würzen. Couscous, Joghurt, Salsa und Fisch in Schalen anrichten und mit restlicher Gewürzmischung und Kräutern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 31 g E, 21 g F, 33 g KH = 463 kcal (1941 kJ)

# 45 MIN.

## ORIENTALISCHE FISCH-BOWL

Runde Sache: Der Rotbarsch wird mit einer orientalischen Gewürzmischung aromatisiert und mit Kräutern und Couscous serviert



# 35 MIN.

## OFENZANDER MIT COUSCOUS

Frischekick: Der Fenchel-Gurken-Salat harmoniert himmlisch zum Zander und dem mit Raz el Hanout gewürzten Couscous.

Rezept Seite 120







## FORELLE MIT PAPRIKA-KRÄUTER-SALAT

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Kerbel (40 g)
- 1 Bund glatte Petersilie (40 g)
- 3 El Apfelessig
- 2 Tl Akazienhonig
- Salz • Pfeffer
- ¼ Tl Chiliflocken
- 4 El Distelöl
- 2 Forellen (à 300 g; küchenfertig)
- 2 El Olivenöl • 40 g Butter
- 2 Tl helle Sesamsaat
- 150 g Crème fraîche
- 1–2 Tl geröstetes Sesamöl

**1.** Paprika putzen und waschen. Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten, die Viertel halbieren.

**2.** Kerbel und Petersilie grob zerzupfen. Für das Dressing Essig, Honig, 4 El Wasser, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Distelöl verrühren. Dressing über die Paprika gießen und mindestens 10 Minuten marinieren.

**3.** Forellen unter fließendem kalten Wasser gründlich waschen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Forellen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten garen.

**4.** Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Crème fraîche mit Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. In ein Schälchen füllen und mit Sesam bestreuen.

**5.** Paprika aus dem Dressing nehmen und mit den Forellen und den Kräutern auf Tellern anrichten. Kräuter mit verbliebenem Dressing beträufeln. Mit Sesam-Crème-fraîche und Sesam servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION 34 g E, 68 g F, 12 g KH = 823 kcal (3437 kJ)**



## KABELJAU MIT GARNELEN-RAGOUT

\* EINFACH, KALORIENARM, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g rote Zwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 200 g dünne Möhren
- 180 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Tl Koriandersaat
- 8 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
- 4 El Olivenöl
- 80 ml heller Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 1–1½ El Rohrzucker
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 60 ml Chardonnay-Essig
- 4 Kabeljaufilets (à 150 g; mit Haut)
- 6 Stiele Dill

**1.** Zwiebeln in 5 mm breite Spalten schneiden. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Riesengarnelen längs halbieren und den Darm entfernen.

**2.** 2 El Öl in einem großen flachen Topf erhitzen. Zwiebeln, Pfefferschote, Möhren und Kartoffeln kurz darin andünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit 150 ml Wasser auffüllen. Mit Koriandersaat, Zucker, Fleur de sel und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Nach 6 Minuten Essig zugeben. Nach 8 Minuten Frühlingszwiebeln und Garnelen zugeben.

**3.** Fisch mit Fleur de sel und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten braten.

**4.** Gemüse-Garnelen-Ragout mit Sud und Kabeljaufilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Dillspitzen garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**

**PRO PORTION 39 g E, 9 g F, 23 g KH = 358 kcal (1497 kJ)**



## OFENZANDER MIT COUSCOUS

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Fenchel
- 250 g Bio-Salatgurke
- 3 El Weißweinessig
- 9 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g dickes Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)
- 8 Stiele Thymian
- 150 g Couscous
- 3 El Zitronensaft
- 1 El Raz el Hanout
- 5 Stiele Minze
- 5 Stiele glatte Petersilie

**1.** Fenchel putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen. Fenchel längs in dünne Scheiben hobeln. Gurke waschen und schräg in dünne Scheiben hobeln. Fenchel und Gurken mit Essig und 3 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Fischfilet quer halbieren und von beiden Seiten mit Salz würzen. 2 El Olivenöl in eine kleine ofenfeste Form geben, 4 Stiele Thymian darin verteilen und den Fisch darauflegen. Fisch mit 2 El Olivenöl beträufeln, restlichen Thymian daraufgeben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem Wasser übergießen. Zitronensaft, Raz el Hanout und etwas Salz zugeben, verrühren und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Minz- und Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden und mit restlichem Olivenöl unter den Couscous heben. Fisch mit Couscous und Fenchel-Gurken-Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**

**PRO PORTION 49 g E, 47 g F, 58 g KH = 896 kcal (3761 kJ)**



## CREMIGE SALATGRAUPEN MIT WILDLACHS

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte (40 g)
- 5 El Rapskernöl
- 180 g Perlgraupen
- 75 ml weißer Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 600 ml Gemüsebrühe (heiß)
- 4–5 Stiele Estragon
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 600 g Wildlachsfilet (ohne Haut; z. B. Keta-Lachs)
- 2 Mini-Römersalate
- 150 g Crème fraîche
- Salz

**1.** Schalotte in feine Würfel schneiden und in einem breiten Topf in 2 El heißem Rapskernöl glasig dünsten. Graupen

unterrühren und kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und verdampfen lassen. Brühe zugeben und offen bei milder bis mittlerer Hitze 25 Minuten garen, dabei häufig umrühren.

**2.** Estragonblätter abzupfen, fein schneiden. Mit restlichem Öl, Zitronenschale und etwas Piment d'Espelette mischen. Lachs in 4 Portionen schneiden, mit Gewürzöl bestreichen und mit der bestrichenen Seite nach oben auf ein Backblech legen.

**3.** Römersalat putzen, waschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Crème fraîche und Salatstreifen unter die Graupen rühren, zugedeckt 3–4 Minuten weitergaren.

**4.** Inzwischen den Lachs salzen und auf der obersten Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill 2–3 Minuten grillen. Mit den Salatgraupen anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 40 g F, 36 g KH = 672 kcal (2815 kJ)

# 45 MIN.

## CREMIGE SALATGRAUPEN MIT WILDLACHS

Volle Kraft voraus! Bevor der Lachs unter dem Ofengrill gegart wird, bekommt er noch kurz eine Salbung mit Gewürzöl





# 45 MIN.


## KARTOFFEL-BULETTEN MIT RÄUCHERMAKRELE

Fisch in der Nebenrolle! Die wahren Stars  
auf diesem Teller sind die Buletten mit  
Wirsing, Lauch und Kartoffeln.

Rezept Seite 125







**35  
MIN.**

**LACHSFILET AUF  
BOHNEN-KÜRBIS-GEMÜSE**

Vorgeschmack auf den Herbst: Kürbis,  
Bohnen und Salbei erden den Lachs auf  
überraschend angenehme Weise.

**Rezept Seite 125**





**30  
MIN.**

**KABELJAU MIT  
AVOCADO-KARTOFFEL-PÜREE**

Auf der Haut gebratenes Fischfilet mit  
Koriander, Chili und Limettenbutter. Die  
Avocado im Püree wird einfach mitgestampft.  
**Rezept rechts**





## KARTOFFEL- BULETTEN MIT MAKRELE

★ EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 400 g Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 2 El Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 2 El geriebener Meerrettich
- 200 g Schmand
- 2 Räuchermakrelen (à ca. 300 g)
- 700 g Pellkartoffeln (gekocht)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 5–6 El Semmelbrösel
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 El Butterschmalz

1. Wirsing putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Kohl und Lauch darin 8–10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

2. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein hacken, dann mit Meerrettich und Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fische häuten und die Filets ablösen.

3. Kartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Gemüse, Eigelb und Semmelbrösel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, anschließend zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig 12 Buletten formen.

4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Buletten darin portionsweise von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Fertige Buletten im Backofen bei 100 Grad warm stellen. Mit Schmand und Fisch anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 25 g E, 59 g F, 47 g KH =  
859 kcal (3593 kJ)



## LACHSFILET AUF BOHNEN-KÜRBIS- GEMÜSE

★ EINFACH, RAFFINIERT,  
SCHNELL

Für 2 Portionen

- 25 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Zwiebel
- 3–4 Blätter Salbei
- 50 g mittelalter Pecorino
- 4–5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml trockener Weißwein
- 250 ml Hühnerbrühe
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)

1. Haselnüsse auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der Schiene von unten 6 Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Backofentemperatur auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180) erhöhen.

2. Kürbis waschen, trocken tupfen, halbieren. Kerne und Fäden mit einem Löffel herauschaben. Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Salbeiblätter fein schneiden. Pecorino fein reiben.

3. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Brühe zugießen und aufkochen. Kürbisgemüse bei mittlerer Hitze zugedeckt 10–15 Minuten garen. Nach 8 Minuten Kochzeit Bohnen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Inzwischen restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfilet halbieren und auf beiden Seiten leicht salzen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten braten. Lachs herausnehmen, kurz ruhen lassen.

5. Gemüse vom Herd nehmen. 30 g Pecorino und Salbei unterheben. Haselnüsse grob hacken. Gemüse und Lachs auf Tellern anrichten, mit Nüssen und restlichem Pecorino bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 64 g E, 58 g F, 48 g KH =  
1011 kcal (4237 kJ)



## KABELJAU MIT AVOCADO- KARTOFFEL-PÜREE

★★ MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 600 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- Salz
- 1 Bio-Limette
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 Tl Koriandersaat
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Milch
- 1 Avocado
- 3 El Crème fraîche
- 1–2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 6 Kabeljaufilets (à 80 g; mit Haut)
- 80 g Butter
- ¼ Tl getrocknete Chiliflocken

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, Limette halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Koriandersaat im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Milch erwärmen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch am besten mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.

2. Kartoffeln abgießen und gut abdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Milch, Crème fraîche, Avocado zugeben und unterrühren. Mit Salz, Limettenschale und 1 El Limettensaft abschmecken und warm stellen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin auf der Hautseite 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch und Koriandersaat zugeben. Filets wenden, Butter zugeben und aufschäumen. Fisch darin in 1–2 Minuten zu Ende braten. Mit Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.

4. Püree, Fisch und etwas Butter aus der Pfanne auf Tellern anrichten. Mit Koriandergrün und Chiliflocken bestreuen und servieren. Restliche Butter separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 6 g E, 37 g F, 31 g KH =  
507 kcal (2124 kJ)



# EIN GUTES ENDE

Ein Essen ohne Nachtisch ist möglich, macht aber unserer Meinung nach wenig Sinn. Auch wenn Eiskonfekt, Mango-Creme oder Karamell-Parfait kalt gestellt werden müssen, sind sie doch blitzschnell gemacht





# 35 MIN.

## KARAMELL-PARFAIT

Wir haben da was vorbereitet: Das Parfait ist schnell gemacht, muss aber über Nacht gefrieren. Perfekt für alle, die am nächsten Tag Gäste erwarten.

**Rezept Seite 132**







45  
MIN.

## ORANGENSALAT MIT ZIMTSCHAUM

Der Eischaum mit Port und Marsala  
wird mit Aroma-Orangen und Nougat-  
Krusper zum sanften Verführer.

Rezept Seite 132





**30  
MIN.**

### *EISKONFEKT MIT HIMBEEREN*

Sommerschokolade, wie wir sie mögen:  
Mit Kaffee, Himbeeren und Salzflocken  
veredeln wir dieses Eiskonfekt.

**Rezept Seite 132**





## ZIEGENKÄSE-CRUMBLE MIT ROTWEIN-ZWETSCHGEN

★ EINFACH, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 70 g Mehl
- 25 g Speisestärke + ca. 2 TL
- 120 g Zucker
- Salz
- 50 g gehackte Haselnusskerne
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 70 g Butter (kalt)
- 600 g Zwetschgen
- 150 ml Rotwein
- 100 g Zwetschgenmus (Glas)
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 2 El Crème fraîche

Außerdem: Puderzucker zum Bestäuben

**1.** Mehl, Stärke, 70 g Zucker, 1 Prise Salz und Haselnüsse in einer Schüssel mischen. Eigelb und kalte Butter in Stücken dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührers oder den Händen rasch zu Streuseln verkneten. 20 Minuten kalt stellen.

**2.** Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Restlichen Zucker im Topf hellbraun karamellisieren. Zwetschgen zugeben, mit Wein ablöschen und einkochen, bis der Zucker gelöst ist. 2 TL Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, Zwetschgenkompott damit leicht binden. Zwetschgenmus einrühren. Kompott auf 6 Schälchen verteilen.

**3.** Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten hellbraun backen.

**4.** Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche verrühren. Streusel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Streusel nach Belieben zusammen mit der Creme auf den Zwetschgen verteilen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühl- und Backzeit 40 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 14 g F, 37 g KH = 310 kcal (1298 kJ)

**40  
MIN.**

Die Früchte in Karamell sind mit Wein abgelöscht und mit Zwetschgenmus verfeinert. Ein Traum mit Nuss-Butter-Bröseln und leicht salziger Crème fraîche



# 20 MIN.

## MANGO-AVOCADO-CREME

Samtweiche Erfrischung: Eingefrorene Mangostücke werden eiskalt mit Avocado püriert. Passionsfrucht steuert Fruchtfleisch, Saft und Kerne bei.  
Rezept Seite 135







## KARAMELL-PARFAIT

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

Für 4–6 Portionen

### PARFAIT

- 1 TI Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 250 ml Schlagsahne
- Mark von ½ Vanilleschote
- 200 g karamellisierte Kondensmilch

### FRUCHTSAUCE

- 6 Passionsfrüchte
- 150 ml Orangensaft
- ½ TI Speisestärke
- 1 El Zucker
- ½ reife Mango

Außerdem: Kastenform (17 cm Länge)

**1.** Für das Parfait eine Kastenform mit Öl auspinseln und mit Klarsichtfolie belegen. Schlagsahne und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) steif schlagen. Karamellisierte Kondensmilch nach und nach unterrühren. Masse in die vorbereitete Form füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

**2.** Für die Fruchtsauce die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. In einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab kurz anpürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen. 100 ml Orangensaft und Zucker zugeben und aufkochen. Restlichen Orangensaft und Stärke glatt rühren. In den kochenden Sud geben, unter Rühren aufkochen und vom Herd ziehen. Sauce in eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.

**3.** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln und unter die Saftmischung heben.

**4.** Karamell-Parfait 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und etwas antauen lassen. Mithilfe der Folie aus der Form heben und die Folie entfernen. Parfait in Scheiben schneiden und mit der Fruchtsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 4 g E, 24 g F, 28 g KH = 360 kcal (1512 kJ)



## ORANGENSALAT MIT ZIMTSCHAUM

**\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, SCHNELL**

Für 6 Portionen

### KNUSPER

- 30 g Mehl
- 1 Eiweiß (Kl. S)
- 30 g Salzbutter
- 30 g Puderzucker
- 60 g weicher Turrón-Nougat (mit gemahlenden Mandeln; z. B. von Rey; über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))

### ORANGENSALAT

- 5 Bio-Orangen
- 1 El Zucker
- 1 kleines Stück Zimtstange (ca. 2 cm Länge)
- 1 TI Speisestärke

### ZIMTSCHAUM

- 2 Eigelbe (Kl. M)
- 30 g brauner Zucker
- ½ TI gemahlener Zimt
- 70 ml weißer Portwein

Außerdem: Silikon-Backmatte

**1.** Für den Knusper Mehl sieben. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Salzbutter und Puderzucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers schaumig-weiß aufschlagen. Mehl am besten mit dem Teigspatel unterrühren, Eiweiß unterheben. Masse dünn auf ein mit einer Silikon-Backmatte (ersatzweise Backpapier) belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–7 Minuten hellbraun backen. Knusper vollständig abkühlen lassen und mit den Händen zerbröseln.

**2.** Für den Orangensalat 4 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen vierteln, das weiße Innere ausschneiden, Orangen in 3 cm große Stücke schneiden und im Sieb abtropfen lassen. Von restlicher Orange die Schale fein abreiben, den Saft (100–150 ml) auspressen. Saft im Topf mit Zucker, Orangenschale und Zimtstange aufkochen, mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Zimtstange entfernen. Orangen zugeben und mischen.

**3.** Für den Zimtschaum Eigelbe mit Zucker und Zimt in einem Schlagkessel über dem heißen Wasserbad mit den Quirlen des Handrührers in 3–4 Minuten cremig-dicklich aufschlagen, bis die Masse ihr

Volumen verdoppelt hat. Unter Rühren auf kleiner Stufe nach und nach Portwein zugeben. 5 Minuten auf mittlerer Stufeiterrühren, bis ein cremig-dicklicher Schaum entsteht.

**4.** Orangensalat mit Zimtschaum und Knusper in kleinen Schalen anrichten. Turrón-Nougat mit den Fingern zerbröseln, darüberstreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 5 g E, 10 g F, 34 g KH = 270 kcal (1130 kJ)



## EISKONFEKT MIT HIMBEEREN

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

Für 15–20 Stück

- 100 g Bitterkuvertüre (70 % Kakao)
- 100 g Vollmilchkuvertüre (50 % Kakao)
- 100 ml Schlagsahne
- 1 TI Espressobohnen (ca. 4 g)
- 10 g gefriergetrocknete Himbeeren (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 100 g Butter (weich)
- 1 TI Salzflocken (z. B. Maldon; ersatzweise Fleur de sel)

Außerdem: 1–2 Eiswürfelbereiter (z. B. aus Silikon, Kunststoff oder Metall), Spritzbeutel mit größerer Lochtülle

**1.** Kuvertüren hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Sahne aufkochen, mit der Kuvertüre verrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.


**2.** Espressobohnen im Mörser zerkleinern. Himbeeren vorsichtig (nicht zu fein) in kleine Segmente teilen.

**3.** Butter mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Kuvertüre-Sahne-Mischung zügig unterrühren. Espressobohnen, Himbeeren und Salzflocken locker unterheben. Masse in einen Spritzbeutel mit größerer Lochtülle füllen und in die Eiswürfelformen spritzen. Oberfläche glatt streichen. Mit Klarsichtfolie bedecken und mindestens 6 Stunden einfrieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** (bei 20 Stücken) 1 g E, 8 g F, 6 g KH = 102 kcal (426 kJ)





**35  
MIN.**

## TONKABOHNEN-MILCHREIS MIT MANGO

Südsee-Feeling auf dem Löffel:  
Der Milchreis zeigt sich von einer völlig  
neuen Seite. Mit Mango und Limettenzucker  
macht er auf exotisch.  
**Rezept Seite 135**



# 30 MIN.

## ERDBEER-ANIS-KOMPOTT MIT SCHOKO-CREME

Löffelweise Glück: Die leicht herbe  
Creme aus Zartbitterschokolade  
unterstreicht die Süße der Erdbeeren und  
die zarte Anisnote im Kompott.

**Rezept rechts**







## MANGO-AVOCADO-CREME

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- 1 reife Mango (450 g)
- 2 El Zitronensaft
- 8 Passionsfrüchte
- 30 g Zucker
- 1 reife Avocado (200 g)
- 1 El Puderzucker

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann klein schneiden, mit 1 El Zitronensaft beträufeln und in einem hohen Rührbecher 1 Stunde einfrieren.

2. Inzwischen Passionsfrüchte halbieren. Fruchtfleisch und Kerne in einem Rührbecher mit dem Schneidstab 2-mal anpürieren. Durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf streichen (ergibt 150 ml Passionsfruchtsaft). 1 El der Kerne zum Saft in den Topf geben. Zucker einrühren. Bei milder Hitze unterrühren, bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen, damit der Saft leicht andickt. Abkühlen lassen (dauert ca. 20 Minuten).

3. Inzwischen Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Mit restlichem Zitronensaft mischen. Avocado zur gefrorenen Mango in den Becher geben, Puderzucker zugeben, mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Creme und Passionsfrucht-Pulpe in kleinen Gläsern anrichten. Sofort kalt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Gefrierzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** (bei 6 Portionen) 1 g E, 4 g F, 16 g KH = 112 kcal (467 kJ)

**Tipp** Avocado und Mango müssen verzehrreif sein, damit sie sich zu einer homogenen Masse verarbeiten lassen.



## TONKABOHNEN-MILCHREIS MIT MANGO

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 3 El Zucker
- 600 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- ¼ Tl Tonkabohne (fein gerieben)
- Salz
- 150 g Risotto-Reis
- 1 Bio-Limette
- 1 reife Mango
- 2 Stiele Minze

1. Für den Tonkabohnen-Milchreis 2 El Zucker mit Milch, Sahne, Tonkabohne und 1 Prise Salz kurz aufkochen. Reis zugeben und bei milder Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Limettenzucker die Limette waschen und trocken reiben. Die Limettenschale fein abreiben und mit dem restlichen Zucker mischen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, anschließend in grobe Stücke schneiden.

3. Milchreis mit Mangostücken in tiefen Tellern anrichten. Mit Limettenzucker und abgezupften Minzblättern bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 42 g F, 123 g KH = 972 kcal (4067 kJ)



## ERDBEER-ANIS-KOMPOTT MIT SCHOKO-CREME

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- ½ Vanilleschote
- 500 g Erdbeeren
- 1 El Speisestärke
- 200 ml roter Traubensaft
- 2 El Zitronensaft
- 1–2 Tl Anissaat
- 40 g Zucker
- 120 g Zartbitterkuvertüre (50 % Kakao)
- 200 ml Schlagsahne
- 4 El Rum

**Außerdem:** 4 Gläser (à ca. 250 ml Inhalt)

1. Für das Kompott Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln. Speisestärke mit 2 El Traubensaft und Zitronensaft glatt rühren. Anis in einem Topf so lange rösten, bis er zu duften beginnt. Abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen. Vanillemark und -schote, restlichen Traubensaft und Zucker zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Stärke einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Erdbeeren unterheben. Kompott in eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen. Vanilleschote entfernen und ⅓ des Erdbeerkompotts auf 4 Gläser verteilen.

2. Für die Creme von der Kuvertüre mit einem Messer (oder Sparschäler) 20 g dünne Späne hobeln und beiseitestellen. Restliche Kuvertüre fein hacken. Sahne steif schlagen, Rum kurz unterrühren. Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und in eine Schüssel umfüllen. Die Hälfte der Schlagsahne zügig mit dem Schneebeesen unterrühren. Restliche Sahne unterheben. Creme auf die Erdbeeren in den Gläsern verteilen, 1 Stunde kalt stellen. Zum Servieren restliches Erdbeerkompott auf die Schokoladencreme verteilen. Mit Schoko-Spänen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 27 g F, 43 g KH = 481 kcal (2010 kJ)



STULLEN



# SCHEIBEN- WEISE

Brotzeit mit Wurst und Käse kann man machen, muss man aber nicht. Wir haben vier fantastische Aufstriche zubereitet, Löwenzahn gepflückt und Süßkartoffeln geröstet – für wundervolle Schnittchen, die lange in Erinnerung bleiben



**25  
MIN.**

### **SCHWARZE-BOHNEN- AUFSTRICH MIT BACON**

Schwarze Bohnen und knuspriger Bacon  
treten als deftiges Duo auf, stimmig ergänzt  
von Avocado, Tomate und Zwiebel.

**Rezept Seite 142**



**25  
MIN.**

### **FORELLENAUFSTRICH MIT EI**

Geräuchertes Forellenfilet gibt den Ton an,  
Ei, Mayonnaise und Joghurt lassen  
Milde walten. Erfrischend dazu:  
Kresse und Schnittlauch.

**Rezept Seite 142**



VEGAN

40  
MIN.

**CROSTINI MIT BOHNENPÜREE  
UND LÖWENZAHN**

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

Rezept Seite 142





**35  
MIN.**

**REUBEN-SANDWICH**

Für New-York-Fans: Überbackenes Bauernbrot mit Corned Beef, Emmentaler und Sauerkraut, die Spiegeleier sind die Krönung.  
**Rezept Seite 142**







**40  
MIN.**

**OFFENES SÜSSKARTOFFEL-  
SANDWICH**

Köstlicher Hochstapler: Auf Paprika-Mayonnaise werden warme Süßkartoffelscheiben Ziegenkäse und Rauke geschichtet.  
Rezept Seite 144



**VEGAN**

**15  
MIN.**

### **ROTE-BETE-AUFSTRICH**

Erdige Bete spielt hier die erste Geige, sanft begleitet von cremigem Hirtenkäse und frischem Basilikum.

**Rezept Seite 144**



**35  
MIN.**

### **ROTE-LINSEN-AUFSTRICH**

Da steckt Musik drin: Geröstete Sonnenblumenkerne unterstreichen die nussigen Nuancen der Linsen. Curry und Kurkuma bringen Würze.

**Rezept Seite 144**





## SCHWARZE-BOHNEN-AUFSTRICH MIT BACON

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10–12 Portionen

- 50 g Bacon (in Scheiben)
- 80 g Zwiebeln
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g Füllmenge)
- 50 ml Geflügelbrühe
- Salz • Pfeffer
- 1–2 TL Limettensaft
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Avocado

1. Bacon in einer Pfanne knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Kümmel im Bratfett bei mittlerer Hitze 6 Minuten goldbraun braten.

3. Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Hälfte der Zwiebeln in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

4. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in feine Würfel schneiden. Bohnenpüree in eine Schüssel geben und mit Tomaten, zerbröseltem Bacon, restlichen Zwiebeln und Avocado belegt servieren. Hält sich abgedeckt im Kühlschrank gelagert 3–4 Tage.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** (bei 12 Portionen) 3 g E, 2 g F, 4 g KH = 52 kcal (218 kJ)

## FORELLEN-AUFSTRICH MIT EI

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10–12 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
- 150 g Mayonnaise
- 50 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 El Zitronensaft
- 120 g geräuchertes Forellenfilet
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (ca. à 250 ml Inhalt)

1. Eier in kochendem Wasser 8 Minuten hart garen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

2. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Forellenfilet zerzupfen, eventuell Gräten entfernen, Eier hacken und beides unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kresse vom Beet schneiden. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank 2 Tage.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** (bei 12 Portionen) 3 g E, 11 g F, 1 g KH = 118 kcal (495 kJ)



## CROSTINI MIT BOHNENPÜREE UND LÖWENZAHN

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 12 Stück

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

1. Löwenzahn sehr gründlich waschen und trocken schleudern. Blattspitzen 5 cm lang abschneiden und beiseite stellen. Restlichen Löwenzahn in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

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

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

4. 3 El Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen, restliche Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden und darin glasig dünsten. Pfefferschote waschen, putzen, längs

halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Pfefferschote und klein geschnittenen Löwenzahn zum Knoblauch in die Pfanne geben, 2 Minuten anbraten. Löwenzahnspitzen zugeben und weitere 30 Sekunden durchschwenken.

5. Baguette-Scheiben mit restlichem Olivenöl beträufeln, in einer breiten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten rösten.

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

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

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

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



## REUBEN-SANDWICH

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Dose 3-Minuten-Sauerkraut (400 g Füllmenge)
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 El geriebener Meerrettich
- 4 El Mayonnaise
- 3 El Ketchup
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleines Glas Cornichons (110 g Füllmenge)
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 3 El Butter
- 12 Scheiben Corned Beef
- 4 Scheiben Emmentaler
- 4 Eier (Kl. M)

1. Sauerkraut im Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken und in einem Topf 5 Minuten bei milder Hitze erwärmen.

2. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Meerrettich, Mayonnaise, Ketchup, Worcestershiresauce und Cayennepfeffer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 8 Cornichons längs in Scheiben schneiden. Brotscheiben quer halbieren und mit 2 El Butter bestreichen. 4 Hälften mit

**DAS REZEPT GEHT WEITER AUF SEITE 144**





**10  
MIN.**

**STRAMMER MAX MIT LACHS**

Nordisch by Nature: Dank Lachs und Dill  
zeigt sich dieser Stullen-Klassiker in neuem  
Gewand. Steht ihm gut!  
Rezept Seite 144



Sauerkraut, Corned Beef, Käse und Cornichon-Scheiben belegen und mit den restlichen Brotscheiben nebeneinander auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten überbacken.

4. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Belegte Brotscheiben mit Sauce beträufeln, mit den restlichen Brotscheiben und Eiern belegen und mit den restlichen Cornichons servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 32 g E, 45 g F, 35 g KH = 706 kcal (2958 kJ)



## OFFENES SÜßKARTOFFEL- SANDWICH

★ EINFACH, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 2–4 Portionen

- 600 g Süßkartoffeln
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Rauke
- 25 g gesalzene Pistazienkerne (geschält)
- 100 g gegrillte Paprikaschoten (Glas; abgetropft)
- 3 Tl Chiliflocken
- 5 Tl Salatmayonnaise
- 200 g Ziegenweickäse
- 4 Scheiben Roggenbrot (à 60 g)
- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Limettschale

1. Backofen mit Backblech auf der mittleren Schiene auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten mit 3 El Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Blech verteilen, 15 Minuten garen.

2. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Pistazien hacken. Abgetropfte Paprika und 1–2 Tl Chiliflocken in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mayonnaise mit einem Löffel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

3. Brotscheiben auf dem Rost auf der 2. Schiene von oben (über den Süßkartoffeln) 6–8 Minuten rösten, etwas abkühlen

lassen. Brote mit der Paprika-Mayonnaise bestreichen und mit Limettenschale bestreuen. Die noch warmen Süßkartoffelscheiben darauf verteilen und mit Ziegenkäse belegen. Belegte Brote mit Chiliflocken und Pistazien bestreuen, die Rauke darauf verteilen und mit dem restlichen Öl beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 4 Portionen) 18 g E, 32 g F, 62 g KH = 643 kcal (2700 kJ)



## ROTE-BETE- AUFSTRICH

★ EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN,  
SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8–10 Portionen

- 350 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 El Olivenöl
- 150 g cremiger Hirtenkäse
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Basilikumblätter zum Garnieren, 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Rote Bete in grobe Würfel schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und mit dem Olivenöl in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Hirtenkäse verrühren und mit der Roten Bete mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote-Bete-Aufstrich zum Servieren mit frischem Basilikum garnieren. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank etwa 1 Woche.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 10 Portionen) 3 g E, 4 g F, 3 g KH = 67 kcal (282 kJ)

## ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGAN

Für 10–12 Portionen

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Zwiebeln
- 1 El Sonnenblumenöl
- 1 El mildes Currypulver
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 40 g Sultaninen
- 100 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 10 Stiele Koriandergrün

Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend beiseitestellen.

2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Curry, Kurkuma, Sultaninen und Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.

3. 1 El der gerösteten Sonnenblumenkerne zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Sonnenblumenkerne zu den Linsen in den Topf geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Aufstrich mit restlichen Sonnenblumenkernen und Koriander bestreuen und servieren. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank etwa 1 Woche.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 12 Portionen) 3 g E, 2 g F, 8 g KH = 67 kcal (282 kJ)



## STRAMMER MAX MIT LACHS

★ EINFACH, SCHNELL

Für 1–2 Portionen

- 1 Scheibe Bauernbrot
- 10 g Butter
- 2 Tl Meerrettich
- 80 g Räucherlachs
- 2 Tl neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 Eier (Kl. M)
- Pfeffer
- etwas Dill zum Garnieren

1. Brot im Backofen oder Toaster rösten. Mit Butter und Meerrettich bestreichen und mit Räucherlachs belegen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Pfeffer würzen und auf dem Lachsbrot verteilen. Mit grob zerzupftem Dill servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PORTION** (bei 2 Portionen) 16 g E, 17 g F, 15 g KH = 285 kcal (1196 kJ)



# Unsere Empfehlung für Sie:

Die tollen Sonderhefte von »essen & trinken«!

Große Auswahl für nur 8,- €.



4/2018 Ofenglück Art.-Nr. 067823

1/2019 Low Carb Art.-Nr. 067856

2/2019 Pasta, Pizza, Involtini Art.-Nr. 067857

## Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

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

Bitte Art.-Nr. angeben



# REZEPTVERZEICHNIS

## FLEISCH

Frikadellen mit Quetschkartoffeln .....	57
Grüne-Erbsen-Suppe mit Minzschaum .....	88
Hähnchen-Curry mit süßer Sojasauce .....	60
Hühnerbrust mit Ofenfenchel und Kartoffel-Apple-Stampf .....	57
Kalbskotelett mit Paprika-Spinat-Salat .....	48
Kalbstatar mit Fenchelsalat .....	48
Knusperschnitzel mit Gemüsestampf .....	48
Kokos-Zitronen-Huhn .....	61
Lammrückenfilet auf zweierlei Bohnen .....	47
Linguine mit Spinat und Hähnchenbrust .....	35
Monte-Christo-Toast .....	17
Nudeleintopf, grüner .....	35
Nudel-Paella mit Chorizo .....	51
Reisnudeln mit Chinakohl und Hähnchen .....	38
Reuben-Sandwich .....	142
Rumpsteak in pikanter Ei-Hülle mit buntem Salat .....	57
Salsiccia mit Polenta und Rotweinsauce .....	52
Schnitzel, überbackene, mit Salat .....	59
Schwarze-Bohnen-Aufstrich mit Bacon .....	142
Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf .....	88
Thai-Curry, gelbes, mit Schweinefleisch .....	51
Thai-Rindfleisch-Salat .....	102
Zitronenhähnchen .....	51

## FISCH

Bratnudeln, asiatische, mit Garnelen .....	38
Carbonara mit Bohnen und Garnelen .....	35
Ceviche-Salat, warmer .....	109
Fisch-Bowl, orientalische .....	118
Forelle mit Paprika-Kräuter-Salat .....	120
Forellenaufstrich mit Ei .....	142
Garnelen-Curry .....	117
Joghurt-Gurken-Suppe mit Garnelen .....	27
Kabeljau mit Avocado-Kartoffel-Püree .....	125
Kabeljau mit Garnelen-Ragout .....	120
Kartoffelbuletten mit Makrele .....	125
Kater-Eier im Glas .....	17
Lachsfilet auf Bohnen-Kürbis-Gemüse .....	125
Ofenlachs auf Lorbeerkartoffeln .....	116
Ofenzander mit Couscous .....	120
Salatgrauen, cremige, mit Wildlachs .....	121
Sardinen, gebratene, mit Bohnenpüree .....	117
Strammer Max mit Lachs .....	143
Zander-Spitzkohl-Ragout .....	117

## VEGETARISCH

Auberginen-Auflauf .....	76
Avocado-Frischkäse mit Grapefruit .....	13
Crostini mit Bohnenpüree und Löwenzahn .....	142
Espresso-Risotto mit Honig-Feigen .....	73
Flammkuchen mit Hummus, Spinat und Feta .....	68
Gelbe-Linsen-Suppe mit Pak choi .....	27
Gewürz-Couscous mit Chili-Möhren .....	75
Gnocchi mit Kirschtomaten .....	68
Hüttenkäse-Galettes mit Cashewkernen und Dill .....	83
Käse-Spaghetti .....	39
Kartoffel-Schafskäse-Päckchen .....	67
Kürbis-Birnen-Tarte .....	83
Kürbis mit Berberitzen-Reis .....	76
Kürbis-Tarte mit Blauschimmekäse .....	76

Maispuffer mit scharfer Salsa .....	83
Melonen-Gazpacho .....	22
Minestrone mit Pastinaken und Reismudeln .....	24
Möhrensuppe mit Kurkuma .....	24
Omelett mit Tomaten und Avocado .....	17
Orecchiette mit Rahmwirsing .....	38
Parmesan-Frittata mit grünem Spargel .....	68
Pfannkuchen, koreanische .....	79
Pfifferlingsnudeln mit Bohnen .....	40
Pilze, gefüllte .....	73
Polenta-Auflauf .....	73
Radieschen-Buttermilch-Suppe mit Relish .....	24
Ratatouille-Pasta .....	36
Rote-Bete-Aufstrich .....	144
Rote-Bete-Kokos-Suppe .....	27
Rote-Linsen-Aufstrich .....	144
Scones mit Cheddar .....	13
Spaghetti mit Linsen-Bolognese .....	32
Süßkartoffel-Sandwich, offenes .....	144
Zucchini in Curry-Tomaten-Sauce .....	81

## SALATE

Avocado-Brot-Salat .....	104
Blumenkohl-Salat mit Feigen und Ducca-Dressing .....	101
Brotsalat .....	107
Linsen-Bohnen-Salat mit Halloumi .....	107
Mangold-Nudel-Salat .....	107
Melonensalat mit Mozzarella .....	104
Rauke-Kräuter-Salat mit Bimi, Mozzarella und Feigen .....	104
Spargel-Blumenkohl-Salat .....	109

## SÜSS

Blaubeer-Schoko-Pancakes .....	13
Eiskonfekt mit Himbeeren .....	132
Erdbeer-Anis-Kompott mit Schoko-Creme .....	135
Früchtejoghurt .....	14
Karamell-Parfait .....	132
Mango-Avocado-Creme .....	135
Orangensalat mit Zimtschaum .....	132
Smoothie-Bowl .....	16
Tonkabohnen-Milchreis mit Mango .....	135
Vanilleeis mit Cognac-Kirschen .....	88
Ziegenkäse-Crumble mit Rotwein-Zwetschgen .....	130

## GETRÄNKE

Birnen-Aperitif .....	93
Cynar-Aperitif .....	92
Lillet Orange .....	95
Mango-Smoothie .....	10
Melonen-Gurken-Drink .....	91
Zwetschgen-Fizz .....	94

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan



# Jetzt fehlen nur noch Sie!

BEAT  
FOOD TRAVEL  
CHEFS  
DIE BESTEN RESTAURANTS UNSERER ZEIT

DIE  
SCHÖNSTEN  
RESTAURANTS  
AM WASSER

TIM MÄLZER  
FERNSEHKUCH, WIRT  
ODER POPSTAR?  
WAS IST ER WIRKLICH?

JETZT NACH MALLORCA!  
PALMA, DAS NEUE REISEZIEL  
FÜR FEINSCHMECKER



Tatar vom Black Angus  
mit Wasabi-Mayo –  
kreative Küche  
made in Nürnberg

## MENSCH MÄLZER!

GELB UND GOLDIG: *Steuerfahrende Exzentriker* / DERBER TON: *Kochhaus in der Pilsche*  
BIER MIT STIL: *Wass-Biergarten* / JULIAN WALTHER: *Über Sommerfrische* / FINE DINING: *Die*  
*wichtigsten Weinentscheidungen* / LECKER LONDON: *Essen in der Redchurch Street*

Jetzt testen unter [www.beat-mag.de/kennenlernen](http://www.beat-mag.de/kennenlernen)

Aiyanna Ibiza, Amante Sister Beach Restaurant

Wir zeigen Ihnen die spannendsten  
Restaurants unserer Zeit: lässige  
Fine-Dining-Plätze, die besten  
Neueröffnungen und ihre Macher.  
Mehr als 100 kulinarische  
Empfehlungen alle 2 Monate.






# Bravocado!



Unsere leckeren EDEKA Hass-Avocados haben wir besonders lieb. Nicht zuletzt wegen ihres cremig-zarten Fruchtfleisches. Denn sie bleiben länger am Baum, kommen genussreif in den Markt und dann direkt aufs Frühstücksbrot. Alles für den perfekten Genuss gibt's auf [edeka.de](https://www.edeka.de)

Wir  Lebensmittel.

