

VEGETARISCH

König ✕ Berg





INHALTSVERZEICHNIS

Vorspeisen & Snacks	4
Hauptspeisen	40
Nachspeisen	104
Register	142
Impressum	144





VORSPEISEN & SNACKS

Vorweg was Raffiniertes?
Als feine Appetithappen eignen
sich gefüllte Minipaprika oder
Chicoréeschiffchen ebenso gut wie
ein Amaranth-Süppchen oder
karamellisiertes Gemüse.
Einfach ausprobieren!



Gefüllte Zucchini Blüten

Die leuchtend gelben Zucchini Blüten werden, mit einer würzigen Mozzarella-Kräuter-Creme gefüllt und frittiert, zur zartesten Gemüseversuchung.

4 EL Mehl
3 EL Weißwein
7–10 EL kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Salz
8 Zucchini Blüten (am besten von Mini-Zucchini)
10 Mini-Mozzarella (ca. 60 g)
3 EL frisch geriebener Pecorino
1 Eigelb
3 EL Paniermehl
1 EL Aceto balsamico
2 EL fein gehackte Basilikumblättchen
Pfeffer
60 ml Olivenöl

Für 4 Personen
Zubereitung: 40 Min.
Ruhen: 10 Min.

1 Mehl mit Wein (oder Wasser) und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Den Teig leicht salzen und mindestens 10 Min. ruhen lassen.

2 Von den Zucchini Blüten die Mini-Zucchini abschneiden, die Hälfte beiseitelegen und anderweitig verwenden. 4 Mini-Zucchini waschen und in feine Scheibchen schneiden.

3 Mozzarella abtropfen lassen, achteln, mit Zucchinischiebchen, Pecorino, Eigelb, Paniermehl, Essig und Basilikum vermischen. Die Blüten mit den Händen behutsam öffnen. Die Masse salzen, pfeffern und mit einem Teelöffel vorsichtig in die Blüten füllen. Blüten oben leicht zusammendrehen.

4 Den Teig noch einmal durchrühren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Blüten nacheinander durch den Teig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 5–6 Min. knusprig braten, dabei 1- bis 2-mal wenden. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

BLÜTEN VON MINI-ZUCCHINI

Schön fürs Auge und eine besondere Delikatesse sind die essbaren gelben Zucchini Blüten von Mini-Zucchini, deren Miniformat aus einer speziellen Sortenauswahl und Anbaumethode resultiert.

GARTIPP

Sie können die gefüllten Zucchini Blüten auch im Backofen garen. Dafür eine Gratinform mit Öl oder weicher Butter einfetten. Die Blüten nebeneinander hineinlegen und 15 Min. in die Mitte des auf 180° vorgeheizten Ofens stellen.

Dinkel-Minestrone

Eine »Vollwert«-Suppe mit kernigem Getreide und frischem Gemüse – die schmeckt auch aufgewärmt ausgesprochen fein.

100 g Dinkelkörner (Bioladen oder Reformhaus)
 200 g Mangold
 Salz
 1 Knoblauchzehe
 4 Frühlingszwiebeln
 2 Möhren
 100 g Staudensellerie
 250 g Wirsing
 2 EL Olivenöl
 1,2 l Gemüsebrühe
 Salz | Pfeffer
 1 TL getrockneter Thymian
 300 g reife Tomaten
 1 EL Rotweinessig
 4 EL fein geriebener Pecorino

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Einweichen: ca. 8 Std. (am besten über Nacht)

Quellen: 2 Std.

- 1** Dinkel in kaltem Wasser ca. 8 Std. einweichen. Am nächsten Tag den Dinkel kalt abspülen, mit reichlich kaltem Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Min. garen. In einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und in einer Schüssel mindestens 2 Std. ausquellen lassen.
- 2** Den Mangold putzen und waschen, Stiele und Blätter getrennt in feine Streifen schneiden. Reichlich Wasser aufkochen und salzen, die Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Blätter dazugeben und 5 Min. weitergaren. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 3** Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben

schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Min. andünsten. Brühe und Mangold dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Min. köcheln lassen.

4 Tomaten mit dem Sparschäler schälen, vierteln, die Stielansätze entfernen. Die Viertel entkernen und grob hacken. Tomaten, Dinkel und Essig zur Suppe geben und 8–10 Min. köcheln lassen. Suppe salzen und pfeffern. Mit Pecorino bestreut servieren.

VARIANTE: ORZO-SUPPE MIT BOHNEN

125 g getrocknete rote Bohnen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abspülen. Rote Bohnen und 100 g Perlgraupen getrennt in zwei Töpfen mit frischem Wasser aufkochen. Die Graupen zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min., Bohnen 90–120 Min. garen. Graupen und Bohnen getrennt abtropfen lassen. Graupen in einer Schüssel zugedeckt ca. 2 Std. ausquellen lassen. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Je 100 g Möhren, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen, waschen oder schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Gemüse darin 3–4 Min. andünsten. 1 l Gemüsebrühe angießen, alles zugedeckt 10–12 Min. köcheln lassen. Suppe pürieren. Graupen, Bohnen und 1 EL frisch gepressten Zitronensaft zugeben. Suppe salzen, pfeffern und 3–4 Min. köcheln lassen. Auf Teller verteilen und mit je 1 EL gehacktem Basilikum bestreut servieren.





Chicorée mit Maronen

Hier trifft die leicht bittere Note von Chicorée auf die herbstliche Süße der Marone – einfach umwerfend!

3 große Orangen
1 Zwiebel
5 EL Butter
Zucker
150 ml Gemüsebrühe
150 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
4 Chicorée (à ca. 200 g)
6 Zweige Thymian
200 g gegarte Maronen (vakuumverpackt)

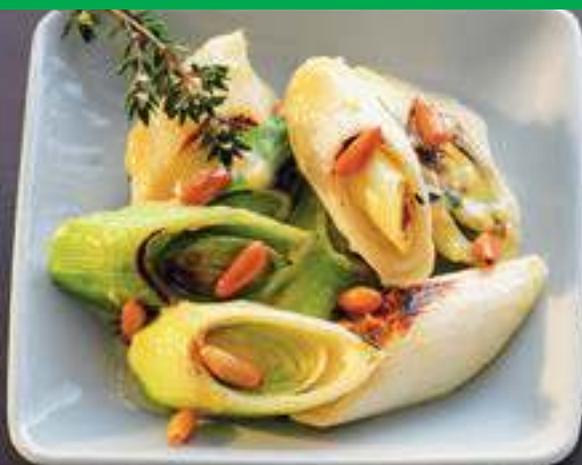
Für 4 Personen
Zubereitung: 35 Min.

- 1 Den Saft aus 1 Orange auspressen. 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 In einem Topf 2 EL Butter erhitzen und die Zwiebel darin kurz glasig dünsten. 1 EL Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen. Brühe, Wein und Orangensaft zugießen, aufkochen und ca. 10 Min. offen köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3 Chicorée putzen, waschen, halbieren und den Strunk so ausschneiden, dass die Chicorée-Hälften noch zusammenhängen. Die beiden Hälften längs halbieren.
- 4 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Chicorée hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 6–8 Min. bei mittlerer Hitze offen dünsten, dabei einmal wenden. Den Thymian waschen, zugeben und mitbraten.

5 Orangenfilets in die Sauce geben und erwärmen. Maronen in 1 EL heißer Butter 1–2 Min. braten, mit Salz würzen. Chicorée mit Maronen und Sauce anrichten. Dazu passen Kalbsschnitzel.

NUSSIGE VARIANTE

Statt Maroni können Sie auch Walnüsse oder Haselnüsse verwenden. Die grob zerkleinerten Nüsse ergeben in Kombination mit dem Chicorée und den Orangen ebenfalls eine zart-würzige Note.



Winter-Antipasti

Es ist doch einfach zu schön, sich mit netten Menschen um eine große Platte mit Leckereien zu versammeln und nach Herzenslust alles durchzuprobieren.

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
 1 Bio-Orange
 8 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 250 ml Gemüsebrühe
 Salz
 Pfeffer
 3 Stiele glatte Petersilie
 2 Stangen Lauch
 1 Bio-Zitrone
 2 Zweige Thymian
 50 g Pinienkerne
 100 g Sahne
 500 g Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt)
 2 EL Sherryessig
 ½ TL gemahlener Koriander
 2 Frühlingszwiebeln
 250 g Mozzarella

Für 4–6 Personen
 Zubereitung: 1 Std.

1 Kürbis waschen, putzen, vierteln und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Orange waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

2 3 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kürbisspalten darin kurz von beiden Seiten anbraten. Knoblauch schälen und zum Kürbis pressen. 150 ml Brühe, Orangensaft und -schale zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 5–8 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen, dabei einmal wenden. Vom Herd nehmen und im Sud auskühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und über die Kürbisspalten streuen.

3 Lauch putzen, waschen und schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pinienkerne in einem weiten Topf ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4 3 EL Öl in einen heißen Topf geben und den Lauch darin kurz anbraten. Mit 100 ml Brühe ablöschen, Zitronenschale und Thymian zugeben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Sahne zugießen, aufkochen, 2–3 Min. köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft würzen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Mit Pinienkernen bestreuen.

5 Rote Bete in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. 2 EL Öl unterrühren. Das Dressing vorsichtig mit der Roten Bete mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne fein hacken.

6 Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und mit der Roten Bete abwechselnd schichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und salzen. Kürbisspalten, Lauch und Rote-Bete-Mozzarella-Scheiben auf Tellern anrichten und servieren.

Birnen-Lauch-Schiffchen

Diese Chicoréeschiffchen mit Birnen-Lauch-Salat und herzhaftem Käse werden Ihnen sicher viel Lob von Ihren Gästen einbringen.

2 Stangen Lauch (ca. 500 g)
Salz
30 g Kürbiskerne
1 große Birne (z. B. Williams Christ)
3 EL Essig (z. B. Apfelessig)
50 ml kräftige Gemüsebrühe
je 1 EL körniger und mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
5 EL Olivenöl
1 Chicorée (ca. 250 g)
Pfeffer
150 g Camembert

Für 4 Personen
Zubereitung: 40 Min.

1 Den Lauch putzen, die Stangen längs halbieren und waschen. Lauch in sehr dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 1–2 Min. garen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Birne waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3 Essig, Brühe, Senf und Honig verrühren und mit Salz würzen. Öl unterrühren. Die Vinaigrette mit Lauch und Birnenwürfeln mischen.

4 Vom Chicorée vorsichtig 8 große Blätter ablösen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. Restlichen Chicorée putzen und den Strunk ausschneiden. Den Chicorée waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Chicoréestreifen unter den Lauch heben. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Camembert in kleine Würfel schneiden. Den Salat gleichmäßig in die 8 Chicoréeblätter füllen, mit Camembert und Kürbiskernen bestreuen und mit Pfeffer würzen.

WEINTIPP

Zu dieser herb-süßen Gemüse Vorspeise schmeckt am besten ein gut gekühlter Chardonnay.





Spinat-Tomaten-Törtchen

In jedem Gericht steckt das gewisse Etwas: in diesen Blätterteigtörtchen zum Beispiel Spinatsalat und Joghurtsauce.

300 g TK-Blätterteig
100 g junger Blattspinat (ersatzweise Rucola)
100 g braune Champignons
12 Kirschtomaten
100 g Joghurt
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 EL Aceto bianco
2 TL Dijonsenf
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL grob geraspelter Parmesan

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten
Butter zum Einfetten
Backpapier und Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für 12 Stück (1 Muffinform mit 12 Mulden)

Zubereitung: 50 Min.

Backen: 15 Min.

1 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Die Muffinform einfetten. Backpapier in Quadrate (ca. 15 x 15 cm) schneiden. Die Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und ca. 10 Min. auftauen lassen, dann aufeinanderlegen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (ca. 46 x 35 cm). 12 Kreise (ca. 11 cm Ø) ausstechen, diese in die Mulden der Form legen und andrücken.

2 Zum Blindbacken den Teig in den Mulden der Muffinform mit den Quadraten aus Backpapier belegen, die Hülsenfrüchte daraufgeben und den Teig im Ofen (unten) ca. 15 Min. blindbacken. Abkühlen lassen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Die noch warmen Blätterteig-Muffins aus der Form lösen.

3 Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Pilze putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze entfernen. Joghurt mit Zitronensaft, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Spinat, Pilze und Tomaten mischen und in die Törtchen geben. Mit Sauce beträufeln, mit Käse bestreuen und servieren.



Gefüllte Auberginen-Häppchen

Die knusprigen Taler begeistern als Snack und sind als Fingerfood eine Überraschung zum Aperitif. Wunderbar passt dazu Sekt oder Wein.

2 schlanke Auberginen (à ca. 250 g)
Salz
3 Stängel Minze
1 TL Sesamöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. gemahlener Zimt
3–4 EL Mehl
2 Eier (M)
3–4 grüne Salatblätter

Außerdem:

Öl zum Frittieren

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Ruhen: 30 Min.

- 1 Die Auberginen schälen, putzen und quer in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit 2 TL Salz vermischen und 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung die Minze waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Minze, Sesamöl, Kreuzkümmel und Zimt gut vermischen.
- 3 Auberginenscheiben unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und dabei etwas Wasser herausdrücken. Eine Hälfte der Scheiben mit der Füllung bestreichen, die andere Hälfte obenauf legen und zusammendrücken. In 2 EL Mehl wenden.
- 4 Eier und restliches Mehl mit 1 EL Wasser verrühren. Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, Auberginen portionsweise durch die Eimasse ziehen und im Öl bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf Salatblättern anrichten und servieren.

KOCHTIPP

Durch das Einsalzen, Abbrausen und das leichte Ausdrücken wird den Auberginen Wasser entzogen, dann saugen sie beim Ausbacken nicht so viel Fett auf.

VARIANTE: AUBERGINEN-GARNELEN-HÄPPCHEN

Darf's etwas edler sein? Wer als Vegetarier auch mal Meeresfrüchte mag, der kann für die Füllung 150 g gegartes Garnelenfleisch im Sieb abbrausen, trocken tupfen und ganz fein hacken. 1 Frühlingszwiebel waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) schälen, winzig klein würfeln. Alles mit 2 EL heller Sojasauce und 1 TL Speisestärke vermischen. Die Auberginen wie oben im Rezept beschrieben vorbereiten, füllen und frittieren.

Pikante Süßkartoffel-Apfel-Suppe

Diese feine Süßkartoffelsuppe tut der Seele gut und sättigt auf angenehme Weise. Suppenfans werden begeistert sein.

2 Schalotten
600 g Süßkartoffeln (oder festkochende Kartoffeln)
3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop oder Elstar)
2 EL Butter
800 ml Gemüsefond (aus dem Glas; oder Gemüsebrühe)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
200 g Sahne
Salz
einige Spritzer Tabasco
8–10 Zweige Thymian

Für 4 Personen
Zubereitung: 45 Min.

- 1 Die Schalotten schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 2 Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel grob würfeln.
- 2 Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Die Kartoffel- und Apfelstücke zugeben. Mit dem Fond aufgießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen.
- 3 Inzwischen den übrigen Apfel waschen, mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.
- 4 Die Suppe fein pürieren. Die Sahne unterrühren und 2–3 Min. kochen lassen. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Apfelwürfel unter die Suppe rühren und erwärmen. Die Suppe anrichten und mit Thymianblättchen bestreuen.

NOCH MEHR GESUNDES AROMA

Nüsse und Samen, die ohne Fett geröstet werden, sorgen nicht nur für mehr Würze, sondern auch dafür, dass das tägliche Nährstoffkonto aufgestockt wird: Mandeln, Haselnusskerne, Sesamsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne enthalten reichlich Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und Kalzium. Außerdem mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäure in der Walnuss.





Amaranthsuppe mit Räuchertofu

Löffelspaß all'italiana: Die hirseähnlichen Amaranthkörner und der gebratene Tofu geben der Suppe Power. Tomatenpesto sorgt für intensive Würze.

1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
100 g Amaranth
300 g TK-Suppengemüse
1 l Gemüsebrühe
2 TL getrocknete italienische Kräuter
3 Eiertomaten
100 g TK-Erbsen
200 g Räuchertofu
Salz
Pfeffer
1 EL Pesto rosso
Basilikum nach Belieben

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.

- 1 Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl in einem großen Topf glasig dünsten. Amaranth und gefrorenes Suppengemüse zufügen, ca. 1 Min. mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen. Die Kräuter zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen.
- 2 Inzwischen die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden, Tomaten halbieren, entkernen und klein würfeln. Mit den Erbsen in die Suppe geben und 5 Min. fertig garen.
- 3 Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne im übrigen heißen Öl unter Rühren knusprig braun braten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Pesto rosso würzen. Mit den Tofuwürfeln servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

VARIANTE: GRIESS-SUPPE MIT PILZEN

1 Bund Suppengrün putzen und sehr fein würfeln.
1 Zwiebel schälen und fein hacken. Beides in 2 EL Butter 2–3 Min. andünsten. 60 g Hartweizengrieß dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Mit 150 ml trockenem Weißwein und 800 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen. Inzwischen 200 g weiße oder braune Champignons putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Die Pilze in 1 EL Olivenöl von jeder Seite 1 Min. bei starker Hitze braun anbraten. 100 g Sahne in die Suppe rühren, salzen und pfeffern. ½ Bund Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit den Pilzen über die Suppe streuen.

VARIANTE: ASIA-NUDELSUPPE

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in Streifen schneiden. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 2 cm große Stücke schneiden. 1 Glas Mini-Maiskölbchen (190 g Abtropfgewicht) abtropfen lassen. Maiskölbchen längs und quer halbieren. 2 EL Erdnussöl erhitzen, Paprika 2 Min. darin braten. Frühlingszwiebeln und Maiskölbchen dazugeben, weitere 2 Min. unter Wenden mitdünsten. 1 l Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen. 125 g Instant-Mie-Eiernudeln in die Suppe rühren und 5 Min. weich kochen. Die Suppe mit 2–3 EL heller Sojasauce, 1 EL Sesamöl und Pfeffer abschmecken. Die Blätter von ½ Bund Koriandergrün abbrausen, abtrocknen und über die Suppe streuen.



Feigen mit Ziegenkäse

Feigen haben von Juli bis November Hochsaison. Frische Feigen mit Ziegenkäse, und dazu ein guter Wein und ein Baguette – was will man mehr?

6 Zweige Thymian
2 EL flüssiger Honig
8 frische Feigen
150 g junger Ziegenkäse (z. B. Picandou)
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Außerdem:
frisches Weißbrot

Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.

- 1** Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Von 4 Zweigen die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Die übrigen Thymianzweige mit dem Honig und 5 EL Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze 4–5 Min. sirupartig einkochen lassen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
- 2** Inzwischen die Feigen waschen und trocken tupfen, die runde Seite jeweils flach schneiden. Die Feigen um den Stielansatz herum im Zickzack einschneiden. Auf eine Platte oder einen Teller setzen und die Feigen zum Füllen vorsichtig auseinanderdrücken.
- 3** Den Ziegenkäse zerbröseln und in die Mitte der Feigen verteilen. Den Thymiansirup darüberträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den beiseitegelegten Thymian darüberstreuen. Feigen mit Ziegenkäse auf tellern anrichten und dazu Weißbrot reichen.

VARIANTE

Probieren Sie diesen erfrischenden Snack im Hochsommer zur Abwechslung mal mit reifen Aprikosen – ein wunderbarer Genuss!

EINKAUFSTIPP

Feigen gibt es in Grün, Hellgelb und Rot bis Violett. Den Reifegrad einer Feige erkennt man, wenn man leicht mit Daumen und Zeigefinger auf beide Seiten der Frucht drückt. Eine weiche Feige ist reif und sollte sofort gegessen werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks sind reife Feigen ca. 3 Tage haltbar.

Petersilien-Quinoa-Salat

Die Powerkörner aus den Anden sind eine wertvolle Alternative zu Couscous. Zitrone und Chiliflocken sorgen für das delikate Orient-Aroma.

500 ml Gemüsebrühe
175 g Quinoa
1 Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
250 g Kirschtomaten
200 g Sahnejoghurt
Salz
6 EL kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
1 TL Pul biber (türkischer »Plättchenpaprika«)
4 EL frisch gepresster Zitronensaft
4–5 EL Olivenöl
Pfeffer

Außerdem:
Fladenbrot

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.
Quellen: 15 Min.

1 Die Brühe aufkochen. Quinoa heiß abspülen, einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen, dann etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Den Joghurt mit Salz würzen, anschließend Mineralwasser und Pul biber untermischen.

3 Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Joghurt, zum Quinoa geben. Mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Joghurt zum Quinoasalat servieren und dazu Fladenbrot reichen.

AUSTAUSCHTIPP

Falls Sie keinen türkischen Pul biber bekommen, können Sie stattdessen genauso gut getrocknete rote Chilischoten im Mörser fein zerstoßen oder auch rote Pfefferkörner.

VARIANTE: BULGUR-TRAUBEN-SALAT

350 ml Gemüsebrühe aufkochen, 175 g Bulgur einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. quellen lassen. Inzwischen 2 EL Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Je 125 g kernlose grüne und blaue Weintrauben waschen und halbieren. Für das Dressing 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 TL flüssigen Honig und 4 EL Olivenöl verrühren. Dressing mit dem Bulgur mischen. Trauben, Zwiebel und Mandeln unterheben. Salat nach Belieben auf Radicchioblättern anrichten.

VARIANTE: THAI-ZARTWEIZEN-SALAT

200 g Zartweizen nach Packungsangabe in Salzwasser garen, dann offen etwas abkühlen lassen. Inzwischen 1 Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. 2 rote Paprikaschoten und 2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. 4 EL süßscharfe Chilisauce mit 4 EL Limettensaft und 2 TL Sesamöl verquirlen. Weizen, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln untermischen. Salzen und pfeffern. Den Salat nach Belieben mit Korianderblättchen bestreuen.



Karamellisiertes Gemüse

Ein echter Appetithappen: Ganz ohne Speck & Co. geht es bei dieser Vorspeise ordentlich deftig zu – überzeugen Sie sich selbst!

2 mittelgroße Rote Beten
1 große Pastinake
4 Petersilienwurzeln
8 dünne Möhren
je 1 TL Piment-, Koriander- und schwarze Pfefferkörner
3–4 kleine Zweige Thymian
5 EL Olivenöl
Salz
1–2 EL Honig
2 EL Weißweinessig

Für den Dip:

100 g kräftiger Blauschimmelkäse (z. B. Roquefort)
1 Schalotte
200 g Schmand
Salz
Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Garen: ca. 35 Min.

1 Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Alle Gemüsesorten putzen und schälen. Rote Beten in dicke Spalten schneiden. Die Pastinake längs vierteln, Petersilienwurzeln und Möhren halbieren.

2 Piment-, Koriander- und Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Die Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3 Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit Öl, Gewürzen, Thymian und ½ TL Salz mischen. Im heißen Ofen (Mitte) 30–35 Min. garen, bis das Gemüse gut gebräunt und knusprig ist, zwischendurch mehrmals wenden. Ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit Honig und Essig verrühren und über das Gemüse träufeln.

4 Für den Dip den Blauschimmelkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Schalotte schälen und klein würfeln und mit dem Schmand zum Käse geben. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip zum karamellisierten Gemüse servieren.





Frühlingsrollen mit Chili-Dip

Gemüse in einer knusprigen Hülle: Diese leckeren asiatischen Teigröllchen werden zum chinesischen Neujahrsfest serviert, das den Frühling einleitet.

Für den Chili-Dip:

- 2–4 kleine rote Chilischoten (je nach Schärfegrad)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 200 g passierte Tomaten (Tetrapak)
- 2 EL Essig
- 3 EL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce

Für die Frühlingsrollen:

- 100 g dünne Reismnudeln
- 300 g Möhren
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 2–3 Knoblauchzehen
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 EL Limettensaft
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 3 EL Sojasauce
- 25 TK-Frühlingsrollen-Teigblätter (aus dem Asialaden)

Außerdem:

- 1 l Öl zum Frittieren (z. B. Erdnussöl)

Für ca. 25 Stück

Zubereitung: 50 Min.

- 1 Für den Chili-Dip die Chilischoten längs aufschlitzen, entkernen und klein hacken (am besten mit Einmal-Handschuhen arbeiten!). Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Ingwer und Knoblauch darin farblos anbraten. Passierte Tomaten, Essig, Zucker und Sojasauce dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Min. dicklich einkochen lassen.
- 3 Inzwischen für die Füllung die Reismnudeln in heißem Wasser 5 Min. einweichen. Nudeln in ein Sieb abgießen und mit einer Schere in 2–3 cm kurze Stücke schneiden. Möhren schälen und grob raffeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Reismnudeln, Möhren, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Koriander mit Limettensaft, braunem Zucker, Sesamöl und Sojasauce mischen.
- 4 Jeweils einige Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen, die Teigränder mit Wasser bestreichen. Jeweils 1 EL Füllung auf eine Teigecke setzen. Die Teigblätter diagonal zu einer Rolle aufwickeln, dabei die seitlichen Teigränder einfallen. Auf diese Weise nach und nach alle Teigblätter füllen.
- 5 In einem Wok oder Topf das Öl erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen. Die Frühlingsrollen darin portionsweise 1–2 Min. goldgelb frittieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frühlingsrollen mit Chili-Dip servieren.

TIPP: KORIANDERWURZEL

Haben Sie das Koriandergrün mit Wurzeln bekommen? Sie können auch die Wurzeln klein hacken und mit zur Füllung geben. Oder den Koriander auch einpflanzen: Er treibt frisches Grün nach.



oben: Blini mit Spinatsalat | unten: Erdbeer-Frühlingsalat

Erdbeer-Frühlingsalat

150 g Mesclun-Salatmischung (aus dem Kühlregal)
 250 g frische Erdbeeren
 1 kleine Schalotte
 100 g Naturjoghurt
 3 EL Orangensaft
 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
 Salz | Pfeffer
 1 Prise Zucker

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 20 Min.

- 1 Salatmischung waschen, trocken schleudern und ggf. klein zupfen. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, entkelchen und halbieren.
- 2 Die Schalotte schälen, sehr klein würfeln und mit Joghurt, Orangen- und Zitronensaft verrühren. Salatsauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Salatmischung und die Erdbeeren mit der Joghurtsauce mischen und anrichten.

VARIANTE: KRÄUTERZAUBER

Herrlich aromatisch schmeckt der Frühlingsalat, wenn Sie ihn mit Wildkräutern zubereiten. Mischen Sie z. B. Giersch, Sauerampfer, Waldsauerklee, Brennnesseln, jungen Löwenzahn, Brunnenkresse, Bärlauch oder Spitzwegerichblätter. Garnieren Sie den Wildkräutersalat mit schönen ungespritzten Blüten, z. B. von Kapuzinerkresse, Gänseblümchen oder Stiefmütterchen.

FRUCHTIGES ERDBEERDRESSING

250 g Erdbeeren waschen, abtrocknen, entkelchen und halbieren. Mit 2 EL Himbeeressig und 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. 2 EL Olivenöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Blini mit Spinatsalat

½ Würfel frische Hefe (20 g) | 1 Prise Zucker
 2 Eier (M) | 50 g Buchweizenmehl | 50 g Weizenvollkornmehl | Salz | 250 g Schichtkäse (20 % oder 40 % Fett) oder Quark | 2 EL Milch | 10–12 Radieschen Pfeffer | 150 g Blattspinat | 1 EL Zitronensaft
 ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | Olivenöl
 3–4 EL Schnittlauchröllchen | Pfeffer

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 45 Min.
 Ruhen: ca. 1 Std.

- 1 Die Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 125 ml lauwarmem Wasser verrühren. Eier trennen. Eigelbe mit Hefe, beiden Mehlen und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig rühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
- 2 Schichtkäse und Milch verrühren. Radieschen putzen, waschen und hacken. Alles unter den Schichtkäse rühren, kräftig salzen und pfeffern. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitronensaft und -schale, 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucker und 6 EL Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.
- 3 Eiweiße steif schlagen, mit dem Schnittlauch unter den Bliniteig heben. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben und daraus ca. 16 Blini backen. Je Seite 30 Sek. braten. Fertige Blini bei ca. 80° im Backofen warm halten.
- 4 Spinat und Vinaigrette mischen. Blini mit Schichtkäse und Spinatsalat anrichten.

Schichtsalat mit Zucchini

Ob für Picknick, Büro oder Partybüfett: Dieser Salat mit knackigem Gemüse, würzigen Kräutern und zitronenfrischem Aroma ist leicht und erfrischend.

150 g Instant-Couscous
300 ml Gemüsebrühe
5–7 EL frisch gepresster Zitronensaft
4 EL Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
400 g schlanke Zucchini
250 g Tomaten
2 Zweige Minze oder Dill

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.

- 1 Instant-Couscous in eine Schüssel geben. Die Brühe aufkochen lassen, 4 EL Zitronensaft, 1 EL Öl, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer einrühren.
- 2 Kochende Würzbrühe über den Couscous gießen, quellen lassen. Inzwischen Zucchini und Tomaten waschen, putzen und getrennt voneinander in kleine Würfel schneiden.
- 3 Zucchini mit 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, Tomaten mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer würzen. Minze oder Dill waschen und fein hacken.
- 4 Couscous mit einer Gabel auflockern und die gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft leicht säuerlich abschmecken.
- 5 Couscous abwechselnd mit Zucchini- und Tomatenwürfeln in vier große, attraktive Bechergläser oder in eine größere Glasschüssel schichten und mit Kräutern bestreuen.

AUSTAUSCHTIPP

Keine frische Minze und keinen frischen Dill bekommen? Dann bringen auch Koriandergrün, Basilikum oder Petersilie dem Couscous eine kräuter-würzige Note.



Mango-Tomaten-Salat

Gesund, lecker und schön leicht ist dieses Mango-Caprese, das mediterrane und asiatische Aromen vereint und optisch richtig viel hermacht.

4 reife Fleischtomaten
1 große reife Mango
1 Kugel Mozzarella (125 g)
Saft von ½ Orange
3 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce
4 EL Olivenöl
1 rote Chilischote
½ TL brauner Zucker
½ Bund Basilikum

Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.

1 Die Tomaten waschen, quer halbieren und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella abgießen, trocken tupfen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2 Den frisch gepressten Orangensaft mit dem Essig und der Sojasauce mischen, gut mit dem Öl verquirlen. Die Chilischote waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Mit dem Zucker unter die Sauce rühren. Basilikumblättchen abzupfen, die Hälfte davon fein hacken und unter die Sauce mischen.

3 Abwechselnd die Tomaten-, Mango- und Mozzarellascheiben überlappend auf einer Salatplatte oder vier Tellern anrichten. Die Sauce darüberträufeln und die übrigen Basilikumblättchen daraufstreuen.

ESSIG – VIELFALT RUND UM DEN SALAT

Um Ihrem Salat richtig Saures zu geben, sollten Sie den passenden Essig wählen. Rotweinessig passt zu allen kräftigen Salaten. Milder und damit besser für feine Salate geeignet ist Weißweinessig oder ganz edel: Champagneressig. Lange gelagert, aus eingekochtem Trebbiano-Traubenmost ist Aceto balsamico besonders voll und aromatisch im Geschmack. Sein weißer Partner heißt Balsamico bianco. Spanischer Sherryessig ist ähnlich intensiv und schmeckt fein nussig. Nicht aus Trauben, sondern auf der Grundlage von Äpfeln werden die meisten Obstessige hergestellt. Sehr fein: französischer Cidreessig. Und sollten Sie täglich neue Säure suchen: Aromatisierte Essige wie etwa Himbeer-, Erdbeer- oder Kräuternessig sind wunderbar für frische Sommersalate mit Obst.

SÜSSES ALS AUSGLEICH ZU SÄURE UND WÜRZE

Im Salat kann das ganz einfach ein Löffelchen Zucker sein. Feiner ist Honig oder Ahornsirup. Aber auch Preiselbeerkompott, Orangenmarmelade oder Fruchtgelee bringen ungewöhnliche Süße. Und wenn sowieso schon Früchte mit von der Partie sind: Geben Sie zusätzlich Apfel- oder Orangensaft oder fein pürierte, vollreife Früchte mit ins Dressing.





links: Minipaprika mit Käse | rechts: Ziegenkäse-Päckchen

Ziegenkäse-Päckchen

4 Blätter Filoteig (à 30 x 30 cm; aus dem Kühlregal)
 4 kleine, runde Ziegenkäse (à ca. 40 g; z. B. Picandou)
 1 Zweig Rosmarin
 100 g Aprikosenkonfitüre
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 2 TL scharfer Senf
 Salz
 Pfeffer

Außerdem:

Backpapier für das Backblech
 Olivenöl zum Bestreichen
 1 Eiweiß

Für 8 Stück
 Zubereitung: 30 Min.
 Backen: 15 Min.

- 1 Teig nach Angabe aus der Packung nehmen und jedes Teigblatt in vier Quadrate (à 15 x 15 cm) schneiden. Die Ziegenkäse quer halbieren.
- 2 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln hacken. Mit Konfitüre, Zitronensaft und Senf bei kleiner Hitze 5 Min. einkochen lassen. Mischung salzen und pfeffern.
- 3 Jeweils ein Teigquadrat mit Öl bestreichen, ein zweites darauflegen. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Jeweils 1 Ziegenkäsehälfte in die Mitte legen, 1–2 TL Konfitüre daraufgeben.
- 4 Die Teigecken hochziehen und zu einem Säckchen zusammenschlagen. Die Säckchen auf das Blech setzen, mit Öl bestreichen und im Ofen (unten) ca. 15 Min. backen.

Minipaprika mit Käse

8 bunte Minipaprika (à ca. 40 g)
 100 g weicher Schafkäse
 100 g Frischkäse mit Joghurt
 2 EL Olivenöl
 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
 ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 Salz
 Pfeffer
 ½ Bund Petersilie
 3 TL Chiliflocken

Für 8 Stück
 Zubereitung: 30 Min.

- 1 Die Minipaprika längs halbieren, entkernen und waschen. Den Schafkäse zerbröckeln, mit Frischkäse und Öl glatt pürieren. Mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme in die Paprikahälften füllen und glatt streichen.
 - 2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken. Mit den Chiliflocken vermischen. Die Paprikahälften damit bestreuen.
- VARIANTE: GEFÜLLTE KRÄUTERTOMATEN**
 12 kleine Eier-Strauchtomaten waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Die Tomaten innen salzen, mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier legen. ½ Bund gemischte Kräuter (ca. 50 g; z. B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch) waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit 75 g geriebenem Parmesan und 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft fein pürieren. 125 g Ricotta untermischen, salzen und pfeffern. Die Tomaten damit füllen und mit je 1 Basilikumblatt garnieren.



HAUPT- SPEISEN

Wer ohne Fleisch kocht, setzt andere Prioritäten. Die Basics der Veggie-Küche bestehen jedoch nicht nur aus Gemüse: Zum Einsatz kommen Getreide, Körner, Früchte, Milchprodukte, Tofu, Pilze, Nüsse, Samen und Kräuter.

Steckrübenschnitzel mit Birnen-Chutney

Ein wunderbar würziger Genuss aus der Gemüseküche – aromatisch abgerundet mit Nüssen und paniert mit geriebenem Parmesan.

Für das Chutney:

100 g Möhren
150 g rote Zwiebeln
400 g reife Birnen
100 g getrocknete Datteln
je 1 TL Koriander-, Fenchel- und Senfsamen
1 Sternanis
1 kleine rote Chilischote
150 g brauner Zucker
100 g Apfelessig
Salz

Für die Steckrübenschnitzel:

Salz
600 g Steckrübe
3–4 Zweige glatte Petersilie
2 EL Walnusskerne
3 EL Semmelbrösel
2 EL frisch geriebener Parmesan
Mehl zum Panieren
2 Eier (M)
Pfeffer

Außerdem:

6–8 EL Öl zum Braten

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 1 Std. 30 Min.

1 Für das Chutney Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Birnen schälen, vierteln, entkernen, die Viertel in 3–4 Stücke schneiden. Datteln halbieren. Möhren, Zwiebeln, Birnen und Datteln mit den restlichen Zutaten und $\frac{1}{4}$ TL Salz in einem großen Topf zugedeckt aufkochen. Sobald die Mischung kocht, die Hitze reduzieren. Alles 45–50 Min. kochen lassen, ab und zu umrühren, gegen Ende der Garzeit öfter. Das Chutney ist fertig, wenn es dicklich-sämig ist. Chutney abkühlen lassen.

2 Inzwischen für die Steckrübenschnitzel in einem Topf Salzwasser aufkochen. Steckrübe in $1\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, dann schälen. Die Scheiben im kochenden Wasser 8–10 Min. bissfest garen, herausnehmen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Scheiben nach Belieben halbieren oder vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.

3 Zum Panieren die Nüsse klein hacken, mit Petersilie, Semmelbröseln und Parmesan mischen und auf einen Teller geben. Etwas Mehl auf einen zweiten Teller schütten, Eier in einem dritten Teller verquirlen. Steckrübenstücke salzen und pfeffern. Zuerst in Mehl wenden, danach in den Eiern und zuletzt in der Nussmischung. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, panierte Steckrüben darin von beiden Seiten je ca. 1 Min. goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chutney dazu reichen.

CLEVER GENIESSEN

Statt Chutney passt zu den Steckrübenschnitzeln auch bestens ein fix zubereitetes Möhrengemüse: Dafür 600 g Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 250 ml Gemüsebrühe (Instant), 150 ml Orangensaft, 1 Lorbeerblatt und 1 TL Fenchelsamen aufkochen, Möhrenscheiben hineingeben und zugedeckt 5 Min. dünsten. Dann die Möhren offen 2–4 Min. bissfest kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Spinat-Gnocchi mit Salbeibutter

Mit saftigem Frischkäse und frischen Kräutern! Diese feinen Gemüsenocken sind einfach in der Zubereitung und umwerfend im Geschmack.

300 g Blattspinat
Salz
100 g Ricotta
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Eigelb
4 EL frisch geriebener Pecorino
140 g Weizenmehl (Type 405)
2 Knoblauchzehen
200 g Butter
ca. 20 g Salbeiblätter

Für 4 Personen
Zubereitung: 40 Min.

- 1 Den Spinat putzen, verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Den Spinat darin 1–2 Min. garen. Den Spinat in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Den Spinat gut ausdrücken und mittelfein hacken. In einer Schüssel mit dem Ricotta gut vermischen. Die Spinat-Ricotta-Mischung kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Eigelbe und den Pecorino unter die Gnocchi-Masse rühren. Das Mehl dazugeben und alles gründlich verkneten, bis ein weicher Teig entsteht.
- 3 Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Von dem Teig mit einem Löffel Nocken abstechen und mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen und ovalen Gnocchi formen. Die Gnocchi in den Topf geben und offen bei kleiner Hitze 6–8 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Die Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

4 Den Knoblauch schälen und hacken. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch und Salbei darin 1–2 Min. anschwitzen. Die Gnocchi dazugeben und bei kleiner Hitze unter Rühren 3–4 Min. braten, bis die Salbeiblättchen und Butter leicht braun sind. Auf Teller verteilen und sofort servieren.

SERVIERTIPP

Frisch gehobelten Pecorino zum Bestreuen extra dazu reichen – oder die Spinat-Gnocchi zur Abwechslung mal als Suppeneinlage in einer Kürbissuppe servieren.

Kartoffelaufauf mit Mangold

Samtiges Püree mit würzigem Käse – und in der Mitte eine Schicht raffiniertes Mangold-Zwiebel-Gemüse mit feinem Balsamico-Aroma.

1 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz
3 Eigelb
2 Eier (M)
100 g fein geriebener Pecorino
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 kg Mangold
2 rote Zwiebeln (ca. 300 g)
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 EL Aceto balsamico
1 EL Balsamico Creme (Crema di Balsamico)
2 EL Butter

Für 1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

Zubereitung: 40 Min.

Backen: 22 Min.

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in einem Topf mit kaltem Salzwasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.

2 Kartoffeln in ein Sieb abgießen, dann in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer fein zermusen. Mit den Eigelben, Eiern und 80 g Pecorino gründlich mischen. Die Kartoffelmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Mangold putzen und waschen, die Stiele in Scheibchen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Zuerst die Stiele darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. garen, dann die Blätter dazugeben und 3–4 Min. weitergaren. Den Mangold in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

4 Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Min. andünsten, den Mangold unterrühren. Alles mit Essig, Balsamico Creme, Salz und Pfeffer würzen und die Gemüsemischung 3–4 Min. weiterdünsten.

5 Die Form mit 1 EL Butter einfetten. Die Hälfte des Kartoffelpürees einfüllen und glatt streichen. Den Mangold darauf verteilen, mit dem übrigen Pecorino bestreuen. Das restliche Kartoffelpüree auf das Gemüse geben und glatt streichen. Die übrige Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen.

6 Den Auflauf mit Alufolie abdecken und im Backofen (Mitte) ca. 10 Min. backen. Die Folie entfernen und den Auflauf weitere 10–12 Min. fertig backen.



Risotto verde

Ein echter Frühlingsreis »a la primavera« – mit zartem Gemüse und einem raffinierten und zitronigen Rucolapüree.

150 g Rucola
 4 EL Olivenöl
 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
 1 EL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 Salz
 2 Knoblauchzehen
 4 Frühlingszwiebeln
 100 g Staudensellerie
 2 EL Butter
 400 g Risotto-Reis
 200 ml trockener Weißwein (oder Gemüsebrühe)
 1,2–1,4 l Gemüsebrühe
 4 EL frisch geriebener Pecorino
 Pfeffer
 2 EL Zitronenschalen-Zesten von 1 Bio-Zitrone

Für 4 Personen
 Zubereitung: 45 Min.

1 Den Rucola putzen, verlesen, waschen und trocken schleudern. Rucola mit 3 EL Öl, 2 EL Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale im Mixer fein pürieren und mit Salz würzen.

2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. 1 EL Öl und die Butter in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Min. andünsten.

3 Den Reis zugeben und unter Rühren 1–2 Min. mitdünsten. Das Rucolapüree und den Wein zufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren garen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist. Die Brühe nach und nach in 4–5 Portionen angießen und bei kleiner Hitze unter Rühren vom Reis

aufsaugen lassen. So fortfahren, bis die ganze Flüssigkeit verbraucht und der Reis gar, aber noch bissfest ist.

4 Restlichen Zitronensaft und Käse untermischen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 2–3 Min. ziehen lassen. Nach Belieben mit Zitronenschalen-Zesten anrichten.

VARIANTE MIT RADICCHIO

2 längliche Stauden Radicchio (à ca. 150 g, »Treviso«) längs halbieren, waschen und trocken tupfen. 1 Knoblauchzehe schälen. 2 EL Olivenöl und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Radicchiohälften darin bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten, dabei 1- bis 2-mal wenden. Radicchio salzen und pfeffern und zum Risotto verde servieren.

VARIANTE MIT ORANGENSPEGEL

400 g grünen Spargel waschen, putzen, im unteren Drittel schälen und trocken tupfen. 4 EL Butter mit 4 EL Zucker in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Spargelstangen darin kurz wenden. Je 200 ml frisch gepressten Orangensaft und Gemüsebrühe angießen, mit Salz würzen. Den Spargel zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Min. garen, dabei 2- bis 3-mal wenden. Mit dem Risotto verde servieren.





Tomaten-Bulgur mit Tofuspießen

Vorgekochter Weizen wie Bulgur gart zügig. Und so kommt man bei diesem köstlichen Getreidegericht mit Tofuspießen schnell zum ersehnten Genuss.

300 g fester Tofu
 6 EL Olivenöl
 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 2 TL Tomatenmark
 300 g Bulgur
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 600 ml Gemüsebrühe
 200 g junge Zucchini
 8 Schaschlik- oder Holzspieße
 1 Bio-Zitrone

Für 4 Personen
 Zubereitung: 30 Min.
 Quellen: 15 Min.

- 1** Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Tofu darin wenden.
- 2** Die Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen. Bulgur unterrühren und 3 Min. unter Rühren anbraten. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Min. ausquellen lassen.
- 3** Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Abwechselnd mit dem Tofu auf die Spieße stecken. Das übrige Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Spieße darin bei mittlerer Hitze 10–12 Min. rundum braten. Spieße mit Tomaten-Bulgur anrichten. Zitrone waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden, dazureichen.

TOFU – LIEBLING DER VEGGIE-KÜCHE

In dem Quark aus Sojabohnen steckt vieles, was auch in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern ist: bestes Eiweiß, Vitamine B1, B2, Magnesium, Kalzium und Eisen. Tofu gibt es als festen »Schnitt-Tofu«, gewürzt mit Kräutern oder geräuchert, wenn es aromatischer sein soll. Er ist ideal zum Braten oder Frittieren. Seidentofu ist zart und cremig und eignet sich eher für Süßspeisen.

SCHNELLE GETREIDE-KÜCHE

Bulgur, Couscous und Hirse schmecken als Beilage, in Suppe, im Salat und Auflauf, als Füllung oder als Bratling. Bulgur heißt ein grob geschroteter Hartweizen, der bereits vorgegart wurde und daher schnell gar wird. Couscous, ein spezieller feiner Grieß aus Weizen, gibt es auch als vorgedämpften Instant-Grieß. Hirse, ein kleinkörniges Getreide, das wie Reis gekocht wird, ist beliebt in süßen wie in pikanten Gerichten.



Gelber Linsen-Reis mit Spinat

Ein appetitlich-bunter Sattmacher: Vollkornreis und rote Linsen sind ideale Begleiter zu Spinat und Ei. Chili und Kurkuma sorgen für Würze und Farbe.

1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 2 EL Butterschmalz
 1 TL Kurkuma
 150 g rote Linsen
 300 g Schnellkoch-Naturreis
 500 ml Gemüsebrühe
 4 Eier (M)
 300 g Blattspinat (küchenfertig aus dem Kühlregal)
 Salz
 Pfeffer
 1–2 EL frisch gepresster Zitronensaft

Für 4 Personen
 Zubereitung: 30 Min.

- 1 Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, sorgfältig entkernen, abrausen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Butterschmalz im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Chilischote und Kurkuma zufügen, ca. 1 Min. mitdünsten. Linsen und Reis unterrühren. Die Brühe langsam unter Rühren zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 10 Min. garen, bis Reis und Linsen weich sind und die Brühe eingekocht ist.
- 3 Inzwischen die Eier in einem Topf mit Wasser 6–8 Min. wachweich kochen. Den Spinat unter den Linsen-Reis heben, noch ca. 5 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Eier abschrecken, pellen, halbieren und mit dem Linsen-Reis anrichten.

VARIANTE: PAPRIKA-REIS MIT TOFU

400 g gemischte Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 Gemüsezwiebel schälen und würfeln. 250 g Räuchertofu (Reformhaus) in 1–2 cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne in 2 EL Rapsöl ca. 3 Min. unter Wenden braten, herausnehmen. Zwiebel- und Paprikawürfel im Bratfett 2–3 Min. dünsten. 2 Päckchen Basmati-Expressreis (500 g) dazugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Tofu unterheben. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. 1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und unterheben. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

VARIANTE: ERBSEN-RISOTTO

3 Stangen Staudensellerie putzen und waschen, 1 Zwiebel schälen. Beides in feine Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl in einem Topf 2–3 Min. dünsten. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 400 g Risottoreis einrühren, kurz anbraten. 125 ml trockenen Weißwein und 500 ml Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. quellen lassen. 300 g TK-Erbsen 5 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben. Inzwischen die Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen und hacken. Basilikum unter den Risotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit 50 g geriebenem Parmesan servieren.



Polentaplätzchen mit Tomatensauce

Auf diese goldenen Taler aus dem Ofen sind garantiert alle heiß: Maisgrieß mit Steinpilzen, Thymian und Zitronenschale, mit Parmesan überbacken.

- 1 l Gemüsebrühe
- 15 g getrocknete Steinpilze (gehackt)
- 250 g Polenta (Maisgrieß)
- 8 Zweige Thymian
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomaten (480 g Abtropfgewicht)
- 1 TL italienische TK-Kräuter
- 4 EL frisch geriebener Parmesan

Außerdem:

- Olivenöl für das Backblech
- Gratinform (ca. 35 x 23 cm)
- Butter für die Form

Für 4 Personen
 Zubereitung: 1 Std. 15 Min.
 Quellen: 5 Min.
 Kochen: ca. 25 Min.
 Backen: ca. 20 Min.

- 1** Die Brühe mit den Steinpilzen aufkochen, die Polenta einrieseln lassen. Unter Rühren einmal kurz aufkochen, dann offen bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Min. quellen lassen.
- 2** Backblech mit Öl fetten. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
- 3** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Thymian darin kurz anbraten. Thymianöl unter die Polenta rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Polenta auf das Blech geben, ausrollen und abkühlen lassen.

4 Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl erhitzen, beides darin 2 Min. andünsten. Tomaten samt Saft zugeben. Tomaten mit einem Löffel zerdrücken. Die Kräuter zugeben, alles aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 25 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Gratinform einfetten. Aus der Polenta mit einem Ausstecher oder Glas (ca. 6 cm Ø) Kreise ausstechen, diese überlappend in die Form schichten (Polenta-Abschnitte braten und für einen Salat verwenden!). Mit Parmesan bestreuen und mit dem übrigen Öl beträufeln. Im Ofen (unten) 15–20 Min. backen. Die Sauce extra dazu servieren.

VARIANTE: POLENTAGRATIN MIT PILZEN

750 ml Gemüsebrühe aufkochen lassen. 200 g Polenta unter Rühren langsam einrieseln lassen, bei kleiner Hitze 5 Min. kochen lassen, bis sich der Brei vom Topfrand löst. 40 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern. Polenta in eine geölte Tartform (ca. 32 cm Ø) füllen, glatt streichen und einen Rand formen. 150 g Austernpilze putzen, in grobe Stücke teilen. 150 g braune Champignons putzen, vierteln. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Pilze und 1 EL frisch gehackten Oregano darin unter Wenden 2 Min. braten. Salzen und pfeffern. 300 g Kirschtomaten waschen, halbieren, unter die Pilze heben. Mischung auf der Polenta verteilen. 200 g Mozzarella halbieren, in Scheiben schneiden, obendrauf geben. Im heißen Ofen bei 200° (Mitte, Umluft 180°) 15–20 Min. backen. 30 g Rucola waschen, putzen, hacken und darüberstreuen.

Mediterraner Quinoasalat

Dieses herzhaftes Gericht mit Quinoakörnern ist im Handumdrehen vorbereitet und verspricht gesunden Genuss. Das leckere Inka-Korn ist übrigens glutenfrei.

Salz
200–250 g Quinoa
1 Zucchini
1 mittelgroße Aubergine
3–4 Frühlingszwiebeln
4 EL Olivenöl
Pfeffer
3–4 EL Aceto balsamico
7 Artischocken (aus dem Glas)
6 getrocknete Tomaten
9 Stangen weißer Spargel (frisch gegart oder aus dem Glas)
6 frische Basilikumblätter
100 g Feldsalat
100 g Schafkäse

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Quellen: 20 Min.

1 In einem Topf 1 l Salzwasser aufkochen lassen. Den Quinoa dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen den Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 In einer großen Pfanne 1–2 EL Öl erhitzen, die Frühlingszwiebeln, Zucchini und Aubergine darin 3–5 Min. anbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit 3 EL Essig ablöschen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse abkühlen lassen.

4 Den Quinoa in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Artischocken ebenfalls abtropfen lassen. Artischocken und Tomaten in

Würfel schneiden. Den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

5 Den Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern und am Rand von vier Tellern anrichten. Quinoa mit Artischocken, Tomaten und Spargel vermischen. Den Quinoasalat in die Mitte der Teller geben. Die Zucchini-Auberginen-Mischung darauf verteilen. Den Schafkäse darüberbröckeln. Den Salat mit dem restlichen Öl und Essig beträufeln. Die Basilikumstreifen darüberstreuen.



Semmelknödel mit Mangoldgemüse

Das ist Hausmannskost auf moderne Art: Knödel klassisch und mediterran – einfach köstlich und zum Sattwerden. Alles vegetarisch!

Für die Semmelknödel:

5 Brötchen vom Vortag
200 ml Milch
Salz
2–3 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte oder krause Petersilie
2 EL Butter
2 Eier (M)
2–3 EL Semmelbrösel
Pfeffer

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
3–4 EL frisch geriebener Parmesan

Für das Mangoldgemüse:

1 kg Mangold
1–2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
200 g Sahne
100 ml Gemüsefond (aus dem Glas)

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 55 Min.

- 1 Für die Knödel die Brötchen in dünne Scheiben, dann in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen. Schüssel mit einem Topfdeckel oder Klarsichtfolie abdecken (so können die Brötchenwürfel am besten durchweichen). Brötchen ca. 10 Min. durchziehen lassen.
- 2 Inzwischen in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen und gut trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 1–2 Min. weich dünsten, die Petersilie kurz mitdünsten.
- 3 Frühlingszwiebeln und Petersilie zu den eingeweichten Brötchen geben. Eier und Semmelbrösel unterrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen einen kleinen Probeknödel formen. Probeknödel ins kochende Salzwasser geben. Zerfällt der Knödel, noch Semmelbrösel unter die übrige Masse kneten. Dann aus der Masse kleine Knödel formen. Knödel in das kochende Salzwasser geben, Hitze reduzieren und die Knödel 10–15 Min. ziehen (nicht kochen!) lassen.
- 4 Inzwischen Mangold putzen und waschen. Stiele und grüne Blätter getrennt in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen. In einem Topf die Butter erhitzen. Darin die Stiele 2–3 Min. andünsten, dann die grünen Blätter dazugeben und weitere 2–3 Min. unter Rühren dünsten. Knoblauch dazupressen, Sahne und Gemüsefond dazugießen. Alles aufkochen und 2–3 Min. dicklich einkochen lassen. Mangoldgemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen.
- 5 Semmelknödel herausnehmen, abtropfen lassen, mit Mangold anrichten und mit dem Parmesan bestreut servieren.



Rucolasalat mit gebratenen Pfirsichen und Halloumi

Ein leichtes Gericht, das an heißen Tagen durch die erfrischende Kombination von Frucht, Salat und dem Aroma von gegrilltem Käse überzeugt.

2 Handvoll Rucola
 2 EL Himbeeressig
 2 TL brauner Zucker
 8 EL Olivenöl
 1 EL Naturjoghurt
 Salz
 Pfeffer
 4 reife Pfirsiche
 2–3 kleine Zweige Thymian
 1 EL frisch gespresster Zitronensaft
 250 g Halloumikäse (zyprischer Schafkäse, Supermarkt)

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 35 Min.

- 1** Den Rucola waschen und trocken schleudern. Für die Salatsauce Essig, 1 gute Prise Zucker, 4 EL Öl und Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2** Die Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Pfirsiche, Thymianblättchen, 2 EL Öl, Zitronensaft und restlichen Zucker vermischen.
- 3** Den Halloumikäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne oder eine beschichtete Pfanne erhitzen. Pfirsichhälften darin von beiden Seiten je ca. 1–2 Min. anbraten, bis sie eine braune Farbe angenommen haben. Hälften herausnehmen, Pfanne säubern. Restliche 2 EL Öl erhitzen und die Käsescheiben darin kurz von beiden Seiten je 1–2 Min. anbraten.
- 4** Den Rucolasalat mit der Salatsauce mischen, mit den Pfirsichen und dem gebratenen Käse anrichten und sofort servieren.

VARIANTE: FELDSALAT MIT LINSENVINAIGRETTE

Für die Linsenvinaigrette 100 g kleine grüne Puy-Linsen oder schwarze Linsen (Beluga- oder Champagnerlinsen) 15–20 Min. in Wasser kochen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. 3 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Kürbiskernöl und 4 EL Sonnenblumenöl gründlich verrühren. Linsen untermischen. 2 reife Birnen waschen, abtrocknen, vierteln und fächerartig aufschneiden. Mit 150 g geputztem, gewaschenem Feldsalat anrichten. Die Linsenvinaigrette darüberträufeln. 150 g Halloumikäse wie im Rezept oben beschrieben braten und zum Salat geben. Nach Belieben noch 1–2 EL angeröstete Kürbis- oder Sonnenblumenkerne darüberstreuen.

AUSTAUSCHTIPP

Statt Halloumi können Sie auch schnittfesten Schafkäse (Feta) verwenden und dann die Scheiben vor dem Anbraten in etwas Mehl oder Grieß wenden.





Falafel mit Sesamsauce und Salat

Streetfood aus dem Libanon stand Pate für dieses leichte und leckere Sommergericht mit Kichererbsen.

Für die Falafel:

200 g getrocknete Kichererbsen
 1–2 Knoblauchzehen
 je 3–4 Zweige Minze, glatte Petersilie und Koriandergrün
 2 Frühlingszwiebeln
 1 TL Backpulver
 je 1 TL gem. Kreuzkümmel und Koriander
 1 TL Harissa (ersatzweise Cayennepfeffer)

4 EL Zitronensaft
 2–3 EL Sesamsamen

Für die Sesamsauce:

2–3 Knoblauchzehen
 125 g Tahin (Sesampaste)
 Saft von 2 Zitronen

Für den Salat:

2 Tomaten
 4 Radieschen
 ca. 6 cm Salatgurke
 1 kleine rote Zwiebel
 je 2 Zweige glatte Petersilie und Minze
 2 Blätter Römersalat
 2 EL Zitronensaft
 4 EL Olivenöl

Außerdem:

Salz | Cayennepfeffer
 1 l Öl zum Frittieren
 4 Pitabrote (kleine Fladenbrote)

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 1 Std.
 Einweichen: 24 Std.

- 1 Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter zu einer groben Paste pürieren und in eine Schüssel geben.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Röllchen schneiden. Mit Backpulver, Kreuzkümmel, Koriander, 1 ½ TL Salz, Harissa und Zitronensaft zu der Kichererbsenmischung geben und gut verkneten. Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 20 Bällchen formen, diese mit Sesamsamen bestreuen.
- 3 Für die Sesamsauce Knoblauch schälen, grob würfeln und mit Tahin, Zitronensaft und ca. 150 ml heißem Wasser mit dem Pürierstab zu einer cremigen Sauce aufschlagen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- 4 Für den Salat Tomaten, Radieschen und Gurke waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Salatblätter waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
- 5 Zum Frittieren das Öl in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem eingetauchten Holzspieß kleine Blasen aufsteigen. Kichererbsenbällchen portionsweise ins Öl geben und jeweils 2–3 Min. goldgelb ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6 Pitabrote im Toaster kurz knusprig aufbacken, mit den Kichererbsenbällchen, etwas Salatmischung und Sesamsauce füllen und servieren.



Süßkartoffeltarte mit Ziegenkäse

*Dieser Kuchen mit Käse, Süßkartoffel, Zitrone und Kräuter hat Aroma in sich:
Er schmeckt köstlich – und passt wunderbar zu neuem Wein.*

Für den Quark-Öl-Teig:

125 g Magerquark
1 Ei
2 EL Milch
4 EL Öl
Salz
250 g Mehl plus Mehl für die Arbeitsfläche
2 TL Backpulver

Für den Belag:

250 g Süßkartoffeln
100 g Ziegengouda
150 g Ziegenfrischkäse
100 g Schmand
Pfeffer
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
6–8 kleine Zweige Oregano
2 EL Pinienkerne
Salz
2 EL Olivenöl

Außerdem:

Fett für die Form

Für 1 Tarteform (28–30 cm Ø)

Zubereitung: ca. 25 Min.

Backen: ca. 25 Min.

- 1 Für den Quark-Öl-Teig Quark, Ei, Milch, Öl und ½ TL Salz in einer Schüssel verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Hälfte davon unter die Quarkmasse rühren, restliche Mehl-Mischung dann unterkneten.
- 2 Die Tarteform gut einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die Form legen und dabei einen niedrigen Rand von ca. 3 cm formen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

- 3 Für den Belag die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse raspeln. Den Ziegenfrischkäse mit Schmand, Pfeffer und Zitronenschale glatt rühren.

- 4 Die Ziegenfrischkäse-Creme auf den Teigboden streichen. Die Süßkartoffelscheiben darauf verteilen. Den Oregano waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen. Ziegenkäseraspel, Oregano und Pinienkerne auf den Süßkartoffeln verteilen. Die Tarte mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) 20–25 Min. knusprig backen.

AUSTAUSCHTIPP

Bereiten Sie den Teig einmal mit Dinkelmehl zu! Dinkel ist die Urform von Weizen und enthält deutlich mehr Mineralstoffe und Spurenelemente.

Zwiebelkuchen mit Walnüssen

Es geht auch ohne Speck und Schinken! Dieser Zwiebelkuchen erhält seine Würze durch die Kombination von Nüssen und Kräutern!

Für den Teig:

250 g Mehl plus Mehl für die Arbeitsfläche

100 g kalte Butter

Salz

Für den Belag:

750 g Zwiebeln

2 EL Öl

2 TL getrockneter Thymian

Salz

Pfeffer

40 g Walnusskerne

3 Eier (M)

300 g saure Sahne

Außerdem:

Fett für die Form

Backpapier und Hülsenfrüchte zum Vorbacken

Für 1 Tarteform (28–30 cm Ø)

Zubereitung: ca. 50 Min.

Kühlen: ca. 30 Min.

Backen: ca. 1 Std.

1 Für den Teig das Mehl mit der kalten Butter in Flöckchen, $\frac{1}{2}$ TL Salz und ca. 4 EL kaltem Wasser rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 Min. kühl stellen.

2 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die gefettete Form legen, dabei einen kleinen Rand formen. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im Backofen (unten) 15–20 Min. vorbacken, dann aus dem Ofen nehmen. Das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen.

3 Während der Vorbackzeit für den Belag die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin bei kleiner Hitze 10–12 Min. andünsten, dabei zwischendurch umrühren. Thymian unterrühren und alles leicht salzen und pfeffern. Walnusskerne grob hacken.

4 Eier und saure Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Zwiebelmasse auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen, dann die Eier-Sahne-Mischung darübergießen. Mit den Walnüssen bestreuen. Zwiebelkuchen im heißen Ofen (Mitte) weitere 35–40 Min. backen.

VARIANTE: SAUERKRAUTQUICHE MIT ÄPFELN

Den Teig wie im Rezept beschrieben zubereiten, kühlen und in einer Tarteform (28–30 cm Ø) vorbacken. Für den Belag 400 g Sauerkraut abtropfen lassen. 3 Eier (M), 150 g Sahne und 150 g Naturjoghurt verquirlen, mit Salz, Pfeffer, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss und 1 TL Anissamen würzen. 2 kleine, rotbackige Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Das Sauerkraut und die Äpfel auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen und den Guss darübergießen. Mit 100 g geriebenem Greizer oder Emmentaler bestreuen. Im heißen Ofen (Mitte) bei gleicher Temperatur 35–40 Min. fertig backen.





Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl

Mediterranes Frühlingsrezept: Hier vereint sich der mild-sahnige Geschmack der Maisgrießnocken mit dem Aroma von Kohl, Kerbel und Wermut.

Für die Polentaknödel:

Salz

40 g Butter

250 g Instant-Maisgrieß (Polenta)

1 Ei

Pfeffer

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

50 g frisch geriebener Parmesan

Für den Sahne-Spitzkohl:

1 Spitzkohl (ca. 1 kg)

1 Schalotte

1–2 Knoblauchzehen

1 EL Butter

4 EL trockener weißer Wermut nach Belieben

200 g Sahne

½ Bund Kerbel (ersatzweise glatte Petersilie)

Außerdem:

Fett für die Form

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 55 Min.

1 Für die Polentaknödel 900 ml Wasser mit 1 TL Salz und der Hälfte der Butter aufkochen. Unter ständigem Rühren den Maisgrieß einrieseln lassen, dabei darauf achten, dass sich keine Klümpchen bilden. Mit einem Holzlöffel kräftig rühren und den Brei ca. 10 Min. kochen lassen, bis er recht dick, aber dennoch elastisch ist. Das Ei unterrühren. Polentamasse mit Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.

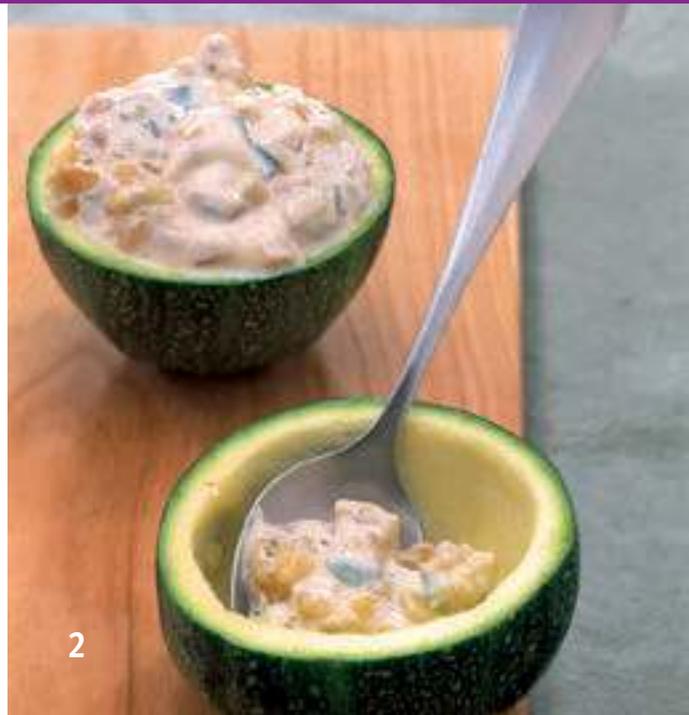
2 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine große Auflaufform einfetten. Mit einem Esslöffel portionsweise etwas Polentamasse entnehmen und zwischen den angefeuchteten Händen zu runden Knödeln formen. Ist der Polentabrei zu dick und krümelt beim Formen, noch etwas Wasser

unter den Brei kneten. Die Knödel nebeneinander in die Form legen. Mit dem Parmesan bestreuen. Die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. goldgelb backen.

3 Inzwischen den Spitzkohl halbieren, den Strunk herausschneiden, äußere Blätter entfernen. Spitzkohlhälften längs halbieren und dann quer in dünne Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Dann den Spitzkohl dazugeben und 2 Min. mit anschwitzen. Mit Wermut oder Wasser ablöschen. Spitzkohl mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Min. dünsten.

4 Die Sahne dazugießen und den Spitzkohl weitere 2–3 Min. offen kochen lassen. Den Spitzkohl nochmals abschmecken. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Blättchen grob hacken und unter das Gemüse mischen. Den Spitzkohl mit den Polentaknödeln anrichten.

VEGETARISCH



Gefüllte Zucchini auf Tomatenreis

Viele Gäste? Einfach die Zucchini in doppelter oder dreifacher Portion zubereiten. Das funktioniert prima auf dem Backblech, den Tomatenreis gart man separat.

Für das Gemüse:

6 grüne Kugelzucchini (à 200 g)
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
Salz Pfeffer
10 Zweige Oregano
250 g weicher Ricotta
150 g frisch geriebener Pecorino oder Parmesan
2 EL gemahlene Wal- oder Haselnusskerne
1 Ei (L)

Für den Tomatenreis:

150 g Langkornreis
1 EL Olivenöl
150 ml Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 ml Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
Salz
Pfeffer

Außerdem:

1 flacher Bräter

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Garen: 40 Min.

- 1** Zucchini waschen, putzen und quer halbieren. An der runden Seite jeder Hälfte ein kleines Stück flach abschneiden, dann können die Früchte besser im Bräter stehen. Von den Hälften mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch bis auf 1 cm aushöhlen.
- 2** Die halbe Menge ausgelöstes Fruchtfleisch klein hacken (Bild 1), den Rest anderweitig verwenden.
- 3** Zwiebel schälen, klein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucchini fruchtfleisch darin bei mittlerer Hitze 8–10 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

4 Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen bis auf ein paar zum Garnieren fein hacken. Ricotta mit 80 g geriebenem Käse, den Nüssen, dem Ei, der abgekühlten Gemüsemischung und dem gehackten Oregano vermischen. Mit Pfeffer abschmecken.

5 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Für den Tomatenreis den Reis mit Öl, Wein, Brühe und Tomatenstücken in einem flachen Bräter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Zucchinihälften mit der Käsemasse füllen (Bild 2). Nebeneinander auf den Reis setzen. Mit restlichem Käse bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Gemüse im vorgeheizten Ofen (unten) 35–40 Min. garen, bis die Oberfläche goldgelb gebräunt und der Reis gar ist. Falls nötig, noch ein wenig heißes Wasser zum Reis gießen.

7 Gefüllte Zucchini mit dem Tomatenreis auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Oregano bestreut servieren (Bild 3).

AUSTAUSCHTIPP

Anstelle der Kugelzucchini 6 längliche grüne oder gelbe Zucchini à 180 g verwenden.

Buchweizennudeln mit Käse

Diese selbst gemachte Pasta mit aromatischem Buchweizenmehl lässt sich ohne Nudelmaschine vorbereiten. Der Clou sind Birne und Chili als Zutat.

160 g Buchweizenmehl (Bioladen oder Reformhaus)
140 g Weizenmehl (Type 405)
3 Eier (M)
1 EL Milch
Salz
2 süße Birnen (ca. 400 g, z. B. Williams Christ)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
3 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 kleine getrocknete Chilischoten
160 g fein gehobelter junger Pecorino
Pfeffer

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Für 4 Personen
Zubereitung: 50 Min.
Ruhen: 30 Min.

1 Buchweizenmehl und Weizenmehl in eine Schüssel sieben. Eier, Milch und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts verkneten. Teig mit etwas Mehl bestäuben und mit den Händen gut durchkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Min. ruhen lassen.

2 Den Teig in 2 Portionen auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Teigplatten mit einem scharfen Messer oder einem Teigroller in 1 cm breite Bandnudeln schneiden. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und salzen. Nudeln darin bei mittlerer Hitze 5–6 Min. garen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 Birnen schälen, vierteln und entkernen, die Viertel in Scheibchen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Chilischoten zerbröseln, Chili und Birnen

darin unter Rühren 2–3 Min. andünsten. Nudeln untermischen, mit Käse bestreuen. Käse zugedeckt 3–4 Min. schmelzen lassen. Nudeln mit etwas grob gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

VARIANTE: BUCHWEIZEN-PASTA AL FORNO

Buchweizenpasta wie im Rezept oben beschrieben zubereiten und garen. 300 g festkochende Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. 400 g Wirsing putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Beides in kochendem Salzwasser 6–8 Min. garen. In einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. 200 g Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm) mit 1 EL Butter einfetten, 250 g Fontina- Käse grob reiben. 2 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Wirsing, Kartoffeln und 3 EL fein gehackten Salbei darin unter Rühren 4–5 Min. andünsten. Nudeln, Kartoffeln und Gemüse in die Form geben, salzen und pfeffern. Mit dem Käse bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 12–15 Min. überbacken.



Rote-Bete-Gnocchi in Gemüserahm

Zugeben, die Gnocchi benötigen etwas Zeit – das feine Ergebnis ist jedoch die Mühe wert! Ein Festessen für besondere Gelegenheiten.

300 g Rote Bete
 750 g kleine mehligkochende Kartoffeln
 500 g Steckrübe
 1 Stange Lauch (ca. 200 g)
 85 g Speisestärke
 1 Ei (M)
 Salz
 frisch geriebene Muskatnuss
 2 EL Butter
 Pfeffer
 1 rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)
 100 ml trockener Weißwein
 200 g Sahne
 frisch gepresster Zitronensaft
 2 geräucherte Forellenfilets (für Vegetarier,
 die auch mal Fisch mögen)
 4 TL Rote-Bete-Sprossen oder Radieschensprossen)

Für 4–6 Personen

Zubereitung: 1 Std. 30 Min.

1 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Rote Bete in kochendem Wasser 50–60 Min. garen. Inzwischen die Kartoffeln waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Backblech mit Alufolie auslegen. Die Kartoffeln auf das Backblech legen und im Ofen (unten, Umluft 180°) ca. 35 Min. garen.

2 Die Steckrübe schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne fein würfeln.

3 Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz ausdämpfen lassen, dann schälen. Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen, in Stücke schneiden und pürieren. Rote Bete und Kartoffeln in eine

Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. 80 g Stärke und das Ei unterarbeiten. Die Masse mit 1 TL Salz und Muskat würzen.

4 Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 32 große Gnocchi formen. Die Hälfte der Gnocchi in siedendem Wasser 15 Min. garen. Fertige Gnocchi herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Übrige Gnocchi ebenso garen.

5 Inzwischen die Butter in einem großen Topf erhitzen, Steckrübenwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauch zugeben und 5 Min. mitdünsten. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 TL Stärke mit 2 EL Wasser glatt verrühren und zum Gemüse geben. Gemüse unter Rühren mit Wein und Sahne ablöschen. Aufkochen, Apfelwürfel zugeben und 3 Min. köcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6 Nach Belieben Forellenfilets in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Gnocchi und Gemüserahm auf Tellern anrichten, die Filets daraufgeben und mit Sprossen bestreuen.





Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade

Optisch und geschmacklich ein Hit: Die goldgelb gebackenen Kartoffeln sind ein würziger Kontrast zur knackig-frischen Remoulade mit Mais und Möhren.

1 kg kleine neue Kartoffeln
4 EL Olivenöl
2 TL grobes Meersalz
1–2 TL Chiliflocken
2 Knoblauchzehen
2 frische Maiskolben (ca. 500 g)
Salz
2 mittelgroße Möhren
1 Gewürzgurke (ca. 60 g)
100 g Salatmayonnaise (aus dem Glas)
100 g Joghurt
Pfeffer
2–3 TL frisch gepresster Zitronensaft
½ Bund Petersilie

Außerdem:

4 Bögen Backpapier (à ca. 40 x 40 cm)
Küchengarn

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Backen: 30 Min.

- 1 Die Kartoffeln unter fließendem Wasser schrubben, abtrocknen und längs halbieren. Öl mit Meersalz und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Mit den Kartoffeln im Würzöl wenden.
- 2 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kartoffelhälften auf die Backpapierbögen verteilen. Papier über den Kartoffeln mehrmals falten, die seitlichen Enden zusammendrehen und mit Küchengarn festbinden. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen (unten) 30 Min. backen.
- 3 Inzwischen die Maiskolben eventuell aus den Blättern schälen und in Salzwasser 5 Min. garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen

lassen. Die Maiskörner mit einem Messer von den Kolben schneiden (ca. 250 g). Die Möhren putzen und schälen. Möhren und Gewürzgurke fein würfeln. Die Mayonnaise mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Das Gemüse unterrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken und unterheben. Die Kartoffeln mit der Gemüse-Remoulade anrichten.

BACKKARTOFFELN MIT GURKEN-ZAZIKI

4 große mehligkochende Kartoffeln (à 250–300 g) waschen, abtrocknen, mit einem Holzspieß rundherum einstechen. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. 4 Stück Alufolie (ca. 30 x 20 cm) jeweils mit 1–2 TL Olivenöl bepinseln, mit Salz bestreuen. Je 1 Kartoffel in die Folie wickeln und im Ofen (unten) 75–80 Min. backen. 250 g Quark und 200 g saure Sahne mit 2 EL Olivenöl verrühren. Mit 1 TL abgeriebener Schale von 1 Bio-Zitrone, 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. 1 weiße Zwiebel schälen, fein würfeln. 250 g Bio-Minigurken waschen, längs halbieren, entkernen, ungeschält fein würfeln. Zwiebel- und Gurkenwürfel unter den Quark rühren. Kartoffeln aus der Folie wickeln, über Kreuz einschneiden, etwas auseinanderbrechen, je 2 EL Zaziki daraufgeben. Mit 2 EL Schnittlauchröllchen und 1–2 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) bestreuen. Übrigen Quark extra servieren.

Überbackene Spinatspätzle mit Zwiebelschmelze

Durch die Kombination von Spinat, Muskatnuss und geröstete Zwiebel werden diese grünen Spätzle zu einem echten Gaumenschmaus.

100 g aufgetauter gehackter TK-Spinat

3 Eier (M)

Salz

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

325–350 g Mehl

2 große Zwiebeln

60 g Butter

150 g Emmentaler

Außerdem:

Auflaufform

Butter für die Form

Spätzlepresse

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 1 Std.

Ruhen: 30 Min.

Überbacken: ca. 25 Min.

1 Für die Spätzle Spinat, Eier, 150 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz und Muskat verrühren. 325 g Mehl dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, zähen Teig verrühren. Falls nötig, noch etwas Mehl unterrühren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

2 Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe darin bei kleiner Hitze 10–15 Min. bräunen, ab und zu wenden. Den Käse reiben.

3 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, dann in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

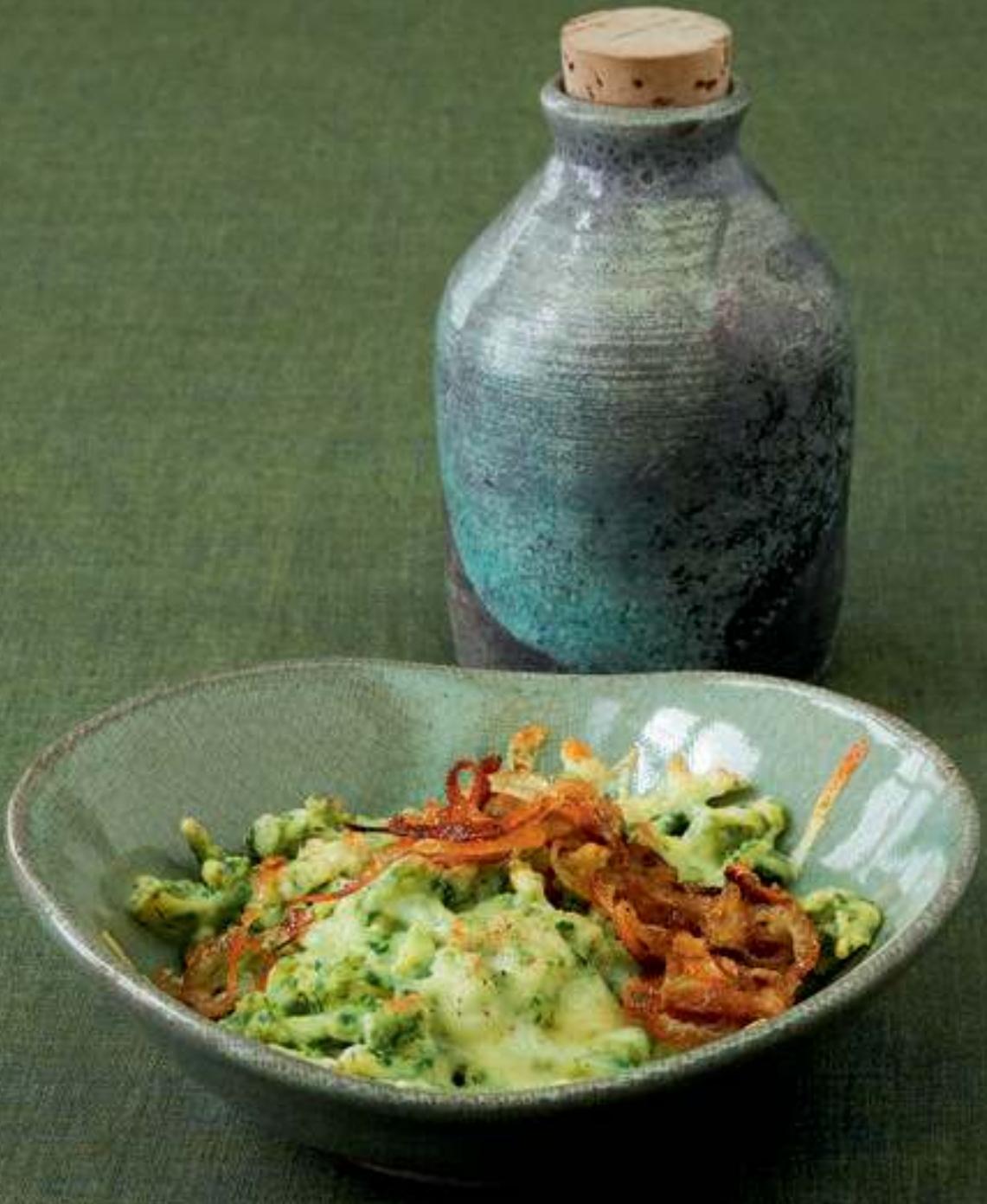
4 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Hälfte der Spätzle in eine gebutterte Auflaufform geben, mit der Hälfte des Käses bestreuen, restliche Spätzle daraufgeben. Alles mit restlichem Käse bedecken. Auflauf im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. überbacken, bis der Käse leicht gebräunt ist. Zwiebel-Butter-Mischung darauf verteilen und Spätzle weitere 5 Min. überbacken.

BLITZVARIANTE

Geht noch schneller: einfach 400 g getrocknete Eierspätzle nach Packungsanweisung bissfest garen oder 800 g frische Eierspätzle aus dem Kühlregal verwenden.

FRISCHER WALDORFSALAT

100 g Salatmayonnaise und 100 g Naturjoghurt mit je 2 EL Orangen- und Zitronensaft verrühren, mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 300 g Knollensellerie schälen, grob raffeln und sofort mit der Salatsauce verrühren. 1 großen Apfel waschen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese zusammen mit 2 EL gehackten Walnusskernen unter den Sellerie mischen. Salat 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.



Graupen-Risotto mit Rote-Bete-Chips

Dieses köstliche Getreidegericht mit Gemüse-Chips ist ein farbenfroher Gaumenschmeichler und eine originelle Variante des italienischen Klassikers.

Für das Graupen-Risotto:

2 mittelgroße Rote Beten (ca. 500 g)
1 Schalotte
2 EL Olivenöl
250 g Perlgraupen (grober Gerstengrieß, Supermarkt)
1 TL Thymianblättchen
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
100 ml Weißwein (oder Gemüsefond und 1 EL Zitronensaft)
ca. 800 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
100 g würziger Schaf-Hartkäse (z. B. Pecorino)

Für die Rote-Bete-Chips:

500 ml Öl zum Frittieren
1 mittelgroße Rote Bete
Meersalz

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 45 Min.

1 Für den Risotto die Roten Beten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, klein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Rote-Bete-Würfel, Graupen, Thymian, Lorbeer und Nelken hinzufügen. 2 Min. unter Rühren andünsten.

2 Den Wein angießen und einkochen lassen, dann mit Fond aufgießen. Graupen bei kleiner Hitze offen ca. 12 Min. sanft kochen lassen, bis sie gar sind. Lorbeer und Nelken herausnehmen. Risotto kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Rote-Bete-Chips das Öl zum Frittieren in einem hohen Topf erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn an einem eingetauchten Holzspieß kleine Blasen aufsteigen. Rote Bete gründlich

abbürsten, putzen und in sehr feine Scheiben hobeln. Scheiben mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und 1–2 Min. knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen.

4 Den Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Käse darüberhobeln und die Chips daraufgeben.

KERNIGES GRÜNKERN-RISOTTO

Grünkern ist unreif geernteter und anschließend gedarrter (gerösteter) Dinkel. Das auch »Schwabenkorn« genannte Getreide erhält durch das Rösten ein feinnussiges Aroma. Die Garzeit der grünen Körner verlängert sich auf insgesamt 40–45 Min., daher die Rote-Bete-Würfel erst nach 20 Min. hinzufügen.





Gemüsetajine mit Hirse

Vollwertküche auf marokkanische Art: Den besonderen Geschmack zaubern in dieses leichte Gericht orientalische Gewürze, Honig und Trockenfrüchte.

1 Stange Lauch
 1 grüne Paprikaschote
 500 g reife Tomaten
 250 g grüne Bohnen
 2 rote Zwiebeln
 1–2 Knoblauchzehen
 150 g ungeschälte gelbe Erbsen
 800–900 ml Gemüsebrühe (Instant)
 6 getrocknete Aprikosen
 je 1 TL Zimt- und Ingwerpulver
 1 TL Cayennepfeffer
 je 1 TL Kreuzkümmel- und Schwarzkümmelsamen
 2 TL Honig
 2–3 EL Zitronensaft
 200 g Hirse
 1 Lorbeerblatt
 1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)
 ½ Bund Minze

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 1 Std.

1 Das Gemüse waschen und putzen. Lauch in breite Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und grob hacken. Bohnen nach Belieben halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch klein würfeln.

2 Erbsen in ein Sieb geben, kalt abwaschen und in einen Topf geben. 400 ml Brühe, Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Alles aufkochen lassen und unter gelegentlichem Umrühren 20 Min. sanft kochen lassen.

3 Inzwischen die Aprikosen halbieren. Nach 20 Min. Aprikosen, Lauch, Paprika, Tomaten und Bohnen sowie die Gewürze, den Honig und den

Zitronensaft hinzufügen. Alles 15–20 Min. sanft weiterkochen lassen. Falls nötig, noch etwas Gemüsebrühe angießen.

4 Inzwischen 400 ml Gemüsebrühe in einem zweiten Topf aufkochen, die Hirse hineinschütten, Lorbeerblatt und Kurkuma dazugeben. Die Hirse bei kleiner Hitze 10 Min. ausquellen lassen, das Lorbeerblatt entfernen.

5 Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über die Tajine streuen. Die Gemüsetajine mit der gelben Hirse servieren.

CLEVER SERVIEREN

Dazu schmeckt ein säuerlicher Joghurdip: 200 g Naturjoghurt cremig rühren und mit 1 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer abschmecken.



Pizzakuchen

Knusprig gebacken und lecker gefüllt mit saftigem Gemüse, herzhaften Oliven und würzigem Käse. Schmeckt warm und kalt sehr gut.

Für den Teig:

- 1 Päckchen Trockenhefe
- ½ TL Zucker
- 350 g Weizenmehl (Type 405)
- 1½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Für die Füllung:

- 250 g Blattspinat
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 100 g in Öl eingelegte Artischockenherzen
- 1 kleine getrocknete Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 100 g Provolone
- 4 EL frisch geriebener Pecorino

Außerdem:

- 1 EL Olivenöl für die Form
- Mehl zum Arbeiten

Für 1 Springform (ca. 25 cm Ø, ca. 8 Stücke)

Zubereitung (+ Teig): 45 Min.

Backen: 25 Min.

- 1 Für den Teig die Trockenhefe mit dem Zucker und 80 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel vermischen. Den Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 2 Mehl, Salz, Öl und 100 ml lauwarmes Wasser zum Vorteig geben, alles mischen und mit den Händen verkneten. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
- 3 Den Spinat putzen, verlesen und waschen. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen und salzen. Den Spinat darin in 1–2 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Spinat gut ausdrücken und grob hacken.
- 4 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und in Scheibchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Die getrocknete Chilischote zerbröseln.
- 5 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie, Knoblauch und Chili darin unter Rühren 3–4 Min. andünsten. Oliven, Artischockenherzen und Spinat dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Thymian würzen, dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Provolone grob reiben.
- 6 Ofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Die Form mit 1 EL Öl einfetten. Den gegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten. Zwei Drittel des Teiges ausrollen und in die Form geben, dabei so auseinanderdrücken, dass ein 3 cm hoher Rand entsteht und der Teig gleichmäßig dick ist.
- 7 Das Gemüse mit Provolone und Pecorino mischen und die Mischung auf dem Teig verteilen. Den restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und mit den Händen etwas größer als die Form auseinanderziehen. Teigplatte auf das Gemüse legen und rundum mit den Händen an den unteren Rand drücken. Kuchen mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen (Mitte) in 25 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Grüne Spargeltarte

Ein unglaublich leckeres Frühlingsrezept, das sich schnell und unkompliziert zubereiten lässt – ob mit grünem oder weißem Spargel.

750 g grüner Spargel
Salz
3 Eier (M)
250 g Schmand
Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
½ Bund Kerbel
150 g Bergkäse
75 g Butter
ca. 125 g Filoteig (aus dem Kühlregal)
2 EL Semmelbrösel

Für 1 Tarte- oder Springform (Ø 28 cm)

Zubereitung: ca. 30 Min.

Backen: ca. 25 Min.

1 Die Spargelenden abschneiden, nach Belieben das untere Drittel der Stangen dünn abschälen. Spargelstangen in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Für den Guss Eier und Schmand verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Kerbel hacken und unterrühren. Den Käse grob raffeln. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

3 Die Butter zerlassen. Die Form mit etwas flüssiger Butter ausstreichen. Jedes Teigblatt dünn mit Butter bepinseln, die Blätter aufeinander legen und in die Form legen, sodass die Ränder teilweise überstehen. Den Teigboden mit den Semmelbröseln bestreuen.

4 Die Hälfte des Käses auf den Teig streuen. Die Spargelstangen darauf verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Die Eier-Schmand-Mischung

darübergießen. Die Tarte im heißen Ofen (unten) ca. 25 Min. backen, bis die Oberfläche goldgelb und der Teig knusprig ist.

AUSTAUSCHTIPP

Anstelle von Filoteig können Sie auch den ursprünglich aus Tunesien stammenden Brikteig verwenden oder gekühlten oder tiefgekühlten fertigen Strudelteig nehmen. Probieren Sie die Tarte auch mal mit einem buttrigen Mürbeteig: Dafür 250 g Mehl, 125 g kalte Butter in kleinen Stückchen, 1 kräftige Prise Salz und ca. 4 EL kaltes Wasser in eine Rührschüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel in Folie gewickelt 30 Min. kühl stellen. Nach der Kühlzeit den Teig auf wenig Mehl etwas größer als die Form ausrollen und in die gefettete Form legen. Teigboden vor dem Belegen mit einer Gabel mehrmals einstechen.

CLEVER VARIIEREN

Diese Tarte schmeckt mit weißen Spargelstangen ebenfalls sehr fein. Die Stangen zuvor gründlich schälen und je nach Dicke 6–8 Min. vorkochen.



Ofengemüse à la marocaine

So zaubern Sie sich orientalische Urlaubsstimmung in Ihr Zuhause – und nebenbei purzeln dabei auch noch die Pfunde.

80 ml Olivenöl
 2 TL Harissa (scharfe Würzpaste)
 2 TL Tomatenmark
 1 EL Honig
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 1 TL gemahlener Koriander
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 2 TL gemahlener Rosmarin
 2 TL getrockneter Oregano
 2 EL Sesamsamen
 500 g Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 650 g)
 2 rote oder gelbe Paprikaschoten
 2 Zucchini (ca. 400 g)
 1 große Aubergine (ca. 450 g)
 Salz

Außerdem:
 Backpapier

Für 4 Personen
 Zubereitung: 45 Min.
 Backen: 25 Min.

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Für die Marinade das Öl mit Harissa, Tomatenmark, Honig und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Die Gewürze und die Sesamsameniterrühren.

2 Den Kürbis waschen und putzen, alle hässlichen Hautstellen abschneiden. Die Paprika waschen, putzen und in Spalten schneiden. Zucchini und die Aubergine ebenfalls waschen und putzen. Kürbis und Aubergine grob würfeln, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Gemüse in die Marinade geben, untermischen und mit Salz abschmecken.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis alles gar ist.

UND DAZU EIN JOGHURT-DIPP

Servieren Sie dazu diesen würzigen Dipp: Dazu 250 g Joghurt mit 100 g Crème fraîche verrühren. 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. 1 TL mittelscharfen Senf und 1 EL Zitronensaftiterrühren. Mit Salz, Pfeffer, ein paar Tropfen Kürbiskernöl abschmecken und nach Belieben mit einer Prise Pul biber (türkischer »Plättchenpaprika«) schärfen.

HARISSA SELBST GEMACHT

Für 1 Glas: 3 geschälte Knoblauchzehen, 1 TL Kreuzkümmel, 3 TL Korianderkörner, 1 TL Kurkuma, 4 Blätter frische Minze, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und 2 EL Paprikamark in einem Mixer oder mit einem Zauberstab feinpürieren. Falls die Masse zu fest ist, noch etwas Öliterrühren. In ein kleines Glas füllen und mit Öl bedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste ist im Kühlschrank etwa 3 Monate haltbar.





oben: Gemüse-Couscous | unten: Sauerkrautpanckuchen

Gemüse-Couscous

1 Fenchel (ca. 300 g)
300 g Möhren
1 Zwiebel
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g Instant-Couscous
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
300 g Birnen
150 g Schafkäse (Feta)
1 TL getrockneter Thymian
1 TL Schwarzkümmel oder Sesamsamen

Für 4 Personen
Zubereitung: 35 Min.

- 1 Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen, 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln.
- 2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Gemüse darin unter Rühren kräftig anbraten. Mit 150 ml Wasser ablöschen. Salzen, pfeffern und zugedeckt 6–8 Min. garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Couscous, 1 TL Salz und Kreuzkümmel in einer großen Schüssel mischen. 200 ml kochendes Wasser über den Couscous gießen und quellen lassen.
- 4 Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Schafkäse zerbröckeln. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Birnenspalten mit Salz und Thymian im heißen Öl 5–6 Min. braten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, auf einer Platte mit Gemüse und Birnen anrichten. Käse darauf verteilen und mit Kümmel bestreuen.

SERVIERTIPP

Zum Couscous schmeckt wunderbar Joghurt.

Sauerkrautpannkuchen

1 Zwiebel
300 g rotschalige Äpfel (z. B. Elstar)
2 EL Butterschmalz
1 Dose Sauerkraut (520 g Abtropfgewicht)
150 ml Gemüsebrühe
5 Eier (M)
300 ml Milch
150 g Mehl
1 TL Backpulver
Salz
Pfeffer
200 g Butterkäse mit Kümmel
250 g Schmand

Außerdem:
Backpapier

Für 4–6 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Backen: 30 Min.

- 1 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in kleine Stücke schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Äpfel darin kurz andünsten. Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen und dazugeben. Brühe zugießen und alles zugedeckt 10 Min. garen.
- 2 Eier mit Milch verquirlen. Mehl und Backpulver mischen, zur Eiernmilch geben und zu einem glatten Teig verrühren, salzen, pfeffern und 5 Min. quellen lassen. Käse fein würfeln. Schmand unter das Kraut rühren, salzen, pfeffern, vom Herd nehmen.
- 3 Fettpfanne mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingießen und im Ofen (unten) 5 Min. backen. Den Teig aus dem Ofen nehmen. Zügig das Kraut darauf verteilen, mit Käse bestreuen und ca. 25 Min. fertig backen.



Knuspergemüse mit Linsendip

Gemüse in knuspriger Hülle und dazu eine mild-würzige Sauce mit Asia-Flair? Eine unschlagbar leckere Kombination.

Für den Linsendip:

1 Zwiebel
1 EL Öl
2 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
125 g rote Linsen
ca. 300 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz
½ TL Cayennepfeffer

Für das Gemüse:

2 TL Koriandersamen
200 g Kichererbsenmehl
1 Msp. Backpulver
2 TL Öl
Salz
2 Prisen Cayennepfeffer
1 TL Zucker
1 kg gemischtes Gemüse (z. B. je 200 g Süßkartoffel, Topinambur, Rote Beten, Rosenkohl und Blumenkohl)
4 EL Teriyakisauce
4 EL Ketjap manis (süßliche Sojasauce)
200 g Tofu (natur)

Außerdem:

1 l Öl zum Frittieren

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 1 Std. 30 Min.

Quellen: ca. 20 Min.

- 1 Für den Linsendip die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten.
- 2 Koriander, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Linsen und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Min. sanft kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

- 3 1 EL Linsen herausnehmen und beiseitestellen. Restliche Linsen in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

- 4 Die Linsen mit dem Pürierstab pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit dazugießen, dass der Dip cremig wird. Den Dip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit den beiseitegestellten Linsen bestreuen.

- 5 Für den Ausbackteig Koriandersamen grob in einem Mörser zerkleinern. Kichererbsenmehl, Backpulver, Öl, 1 ½ TL Salz, Cayennepfeffer und Zucker in eine Schüssel geben. Mit dem Schneebesen ca. 300 ml kaltes Wasser gründlich unterrühren, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht. Den Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

- 6 Inzwischen Gemüse putzen und – falls nötig – schälen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden (Süßkartoffel, Topinambur, Rote Beten) oder in kleine Röschen teilen (Rosenkohl, Blumenkohl). Teriyakisauce und Ketjap manis verrühren. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren und in der Sauce marinieren.

- 7 Zum Frittieren das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn an einem eingetauchten Holzspieß Bläschen aufsteigen. Tofu aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Gemüse und Tofuscheiben portionsweise durch den Teig ziehen. Im heißen Öl portionsweise 2–4 Min. goldgelb frittieren. Jeweils herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. So fortfahren, bis alles frittiert ist (falls nötig, Gemüse und Tofuscheiben im Ofen bei 100° warm halten). Den Linsendip dazu reichen.



Gemüse-Nudeln mit Tofu

Tofu badet in Teriyaki, bevor er gebraten wird. Frische Shiitakepilze, knackige Paprika, Frühlingszwiebeln und Sobanudeln leisten ihm Gesellschaft.

250 g fester Tofu
 50 ml Teriyaki-Sauce (japanische Würzsauce aus dem Asialaden)
 ½ TL Wasabipaste (japanischer grüner Meerrettich aus dem Asialaden)
 je 1 rote und gelbe Paprikaschote
 4 Frühlingszwiebeln
 150 g Shiitakepilze
 200 g Sobanudeln (ersatzweise Mienudeln)
 Salz
 4 EL Erdnussöl
 1–2 EL Sesamöl
 Pfeffer
 ½ Bund Koriandergrün (ersatzweise Petersilie)

Für 4 Personen
 Zubereitung: 30 Min.

- 1** Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Teriyaki-Sauce und Wasabi verrühren, den Tofu darin wenden.
- 2** Paprikaschoten vierteln, putzen, entkernen, abbrausen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Shiitakepilze entstielen, Hüte abreiben und vierteln.
- 3** Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser 3–4 Min. garen. Inzwischen 2 EL Erdnussöl in einem Wok erhitzen, den Tofu abtropfen lassen und 2–3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen. Paprika und Pilze mit dem übrigen Erdnussöl in den Wok geben und 3 Min. anbraten.

4 Frühlingszwiebeln zufügen, 1 Min. weiterbraten. Nudeln und Tofu dazugeben und untermischen. Das Ganze mit der Teriyaki-Marinade, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblätter von den Stielen zupfen und über die Gemüse-nudeln streuen.

WÜRZTIPP

Für ein frisches scharfes Topping noch 50 g eingelegten Ingwer (Glas; Asienregal) in Streifen schneiden und auf die Wok-Nudeln streuen.

AUSTAUSCHTIPP

Statt der asiatischen Nudeln schmecken auch frische Bandnudeln aus der Kühltheke sehr gut.



Kohlrouladen mit Steinpilz-Kartoffelpüree

Gericht für besondere Anlässe: Der klassische Kohlwickel wird durch eine Käse-Nuss-Füllung und ein würziges Pilz-Püree veredelt.

Für die Kohlrouladen:

100 g Dinkelkörner
Salz
8 große Weißkohlblätter
50 g Haselnusskerne
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
100 g Schafkäse (Feta)
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Thymianblättchen
1 Ei (M)
Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 g Crème fraîche

Für das Steinpilz-Kartoffelpüree:

800 g mehligkochende Kartoffeln
10 g getrocknete Steinpilze
125 ml Milch
50 g Butter
Salz
Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Küchengarn
Auflaufform

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 1 Std. 30 Min.
Einweichen: 24 Std.
Quellen: ca. 40 Min.
Garen: ca. 25 Min.

- 1 Für die Rouladen Dinkel über Nacht kalt einweichen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit etwas Salz aufkochen und 20 Min. kochen lassen. Neben dem Herd 40 Min. quellen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Die Kohlblätter 2–3 Min. darin blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen. Kohlblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die dicken Rippen flach schneiden.
- 3 Haselnusskerne grob hacken, ohne Fett kurz anrösten, zum Dinkel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Im Öl 3–4 Min. andünsten. Schafkäse zerkrümeln, mit Zwiebel und Knoblauch zum Dinkel geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken und mit dem Thymian und dem Ei zur Dinkelfüllung geben. Alles gut vermengen und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 1 geh. EL Füllung auf die Kohlblätter geben. Die Blattränder seitlich einschlagen, dann die Kohlblätter mit der Füllung aufrollen und mit Küchengarn umwickeln.
- 4 Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Die Kohlrouladen mit der »Naht« nach unten in eine Auflaufform setzen, Brühe angießen. Rouladen im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. garen.
- 5 Für das Püree Kartoffeln schälen und zerkleinern. Pilze nach Belieben kleiner schneiden. Beides in kochendem Salzwasser 15–20 Min. weich kochen. Abgießen, etwas Kochflüssigkeit auffangen. Milch erwärmen. Kartoffeln und Pilze mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, Milch und Butter unterrühren. Kochflüssigkeit einrühren, bis das Püree cremig ist. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 6 Kohlrouladen aus der Auflaufform nehmen, Kochflüssigkeit mit Crème fraîche verquirlen und nach Belieben leicht nachwürzen. Kohlrouladen sofort mit Sauce und Püree servieren.



Thymian-Polenta mit Pilzen

Das leckere Gemüse mit Pilzen und Tomaten samt würziger Polenta ist ein Festmahl ganz auf italienische Art.

750 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
2 TL getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
250 g Instant-Polenta
400 g kleine Strauchtomaten
250 g weiße oder braune Champignons
250 g Austernpilze
½ Bund Schnittlauch
2 EL Olivenöl
2 EL frisch geriebener Parmesan

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min.

- 1 Die Brühe mit Milch, Thymian, Salz und Pfeffer aufkochen. Polenta einstreuen und unter Rühren nach Packungsangabe 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Austernpilze abreiben und grob zerschneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin 2 Min. bei starker Hitze braten. Tomaten dazugeben, 2 Min. mitdünsten. Den Schnittlauch bis auf 1 EL untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Parmesan unter die Polenta mischen, mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Den übrigen Schnittlauch darüberstreuen.

VARIANTE: POLENTA-GEMÜSE-GRATIN

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. 300 ml Gemüsebrühe mit 150 ml Milch aufkochen, 125 g Instant-Polenta unter Rühren einstreuen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min. quellen lassen. Vom Herd nehmen. Inzwischen 800 g TK-Rahmgemüse (z. B. Königsgemüse) in einem Topf nach Packungsangabe bei mittlerer Hitze 10 Min. auftauen und dünsten lassen. 100 g Speisequark, 50 g TK-Petersilie und 50 g geriebenen Bergkäse unter die Polenta mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta in eine gefettete Gratinform geben und mit einem angefeuchteten Löffel glatt streichen. Das Gemüse darauf verteilen und mit 100 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Im Ofen (Mitte) 15–18 Min. überbacken. Dazu passt grüner Salat.

VARIANTE: RICOTTA-POLENTA

350 ml Gemüsebrühe und 250 ml Milch mit 1 TL Salz aufkochen. 125 g Instant-Polenta einstreuen, unter gelegentlichem Rühren 10 Min. garen. Inzwischen die Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen und in feine Streifen schneiden. 250 g Ricotta glatt rühren, mit dem Basilikum unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 125 g Kirschtomaten waschen und halbieren. Pinienkerne auf die Polenta streuen, mit den Tomaten anrichten.

Thai-Curry mit Shiitake und Kürbis

Dieses Gericht aus der Asia-Küche erhält durch seine Zutaten wie Pilze und Kürbis eine herbstlich-würzige Note.

1 Zwiebel
 1–2 Knoblauchzehen
 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
 2 Stängel Zitronengras
 100 g frische Shiitake-Pilze
 500 g Hokkaido-Kürbis
 150 g Chinakohl
 1–2 EL Öl
 1–2 EL gelbe Currypaste
 400 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
 ca. 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
 2–3 EL Limettensaft
 2–3 EL Sojasauce
 1 EL brauner Zucker
 je 2–3 Zweige Thai-Basilikum und Thai-Minze
 (aus dem Asialaden)

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 30 Min.

- 1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Das Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und jeweils die untere Hälfte der Stängel in feine Ringe schneiden.
- 2** Die Pilze putzen, die Stiele entfernen und die Kappen in Streifen schneiden. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Den Chinakohl putzen und in schmale Streifen schneiden.
- 3** Das Öl in einem Wok oder in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel sowie die Zitronengrasscheiben darin unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen, die Kürbiswürfel dazugeben und ca. 5 Min. kochen lassen. Die Pilze und den Chinakohl hinzufügen und alles weitere 3–5 Min. kochen lassen.

4 Das Curry mit Limettensaft, Sojasauce und Zucker abschmecken. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über das Curry streuen. Reichen Sie dazu duftenden Basmatireis.

CLEVERE ZUGABE

Für die Extraportion Eiweiß passen Tofuklößchen prima ins Curry. Dafür 200 g Tofu, 1 Ei, 2–3 EL Weizenvollkornmehl, ca. 2 EL Sojasauce, 1–2 TL gelbe Currypaste und 1 EL gehackte Korianderblättchen im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Masse mit den Händen kräftig verkneten. Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen. In siedendem Salzwasser 8–10 Min. garen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und unter das Curry mischen.

AUSTAUSCHTIPP

Anstelle von Chinakohl können Sie auch Mangold oder Pak Choi (Asienladen) nehmen.





Gebackene Käseknödel mit Pilzen

Unglaublich lecker schmecken die herzhaften Knödel. Sie werden mit würzigem Käse zubereitet und mit gebratenen Pilzen und Kräutern gereicht.

250 ml Milch
200 g Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
5 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie
125 g Bergkäse oder Emmentaler
2 Eier (M)
Salz
Pfeffer
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
500 g frische Waldpilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Maronen)
2 EL Olivenöl

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 40 Min.

- 1 Für die Käseknödel die Milch aufkochen. Die Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden oder würfeln und in eine Schüssel geben. 200 ml Milch über die Brötchenwürfel gießen. Die Schüssel mit einem Topfdeckel oder Klarsichtfolie verschließen (so können die Brötchenwürfel am besten durchweichen). Die Brötchen ca. 10 Min. durchziehen lassen. Die Scheiben müssen ganz durchweicht sein, eventuell noch die restliche lauwarne Milch untermischen.
- 2 Inzwischen die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Käse fein würfeln.
- 3 Zwiebel, die Hälfte der Petersilie, Käse und Eier unter die Brötchenmasse mischen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen.

4 Inzwischen die Pilze gründlich putzen und in Scheiben schneiden. In einer weiten Pfanne das Olivenöl und 2 EL Butter erhitzen. Die Pilze darin kräftig anbraten und mit Salz, Pfeffer und restlicher Petersilie würzen.

5 Die Käseknödel in einer Pfanne in der restlichen Butter von beiden Seiten je 2–3 Min. knusprig braten. Mit den heißen Pilzen servieren.

AUSTAUSCHTIPP

Statt der Waldpilze können Sie 500 g Champignons, Austernpilze oder 400 g Shiitake-Pilze verwenden.





NACH- SPEISEN

Ein gelungenes Veggie-Menü
braucht ein süßes Ende.
Amaranth, Reis, Kartoffeln
und Grieß – fein kombiniert
mit Früchten, Beeren, Quark,
Tofu, Milch und Honig.
Das verspricht Genuss pur.

Amaranth-Auflauf mit Kirschen

Da steckt Gutes drin: wertvolles Getreide mit Quark und saftigen Sauerkirschen. Dazu: Kokosraspel als Topping und cremige Vanillesauce.

250 g Amaranth
625 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
400 g entsteinte TK-Sauerkirschen (oder 1 Glas Schattenmorellen; ca. 350 g Abtropfgewicht)
4 EL Kokosraspel
2 Eier (M)
120 g brauner Zucker
250 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)
1 TL Zimtpulver
1 Prise Salz

Außerdem:

Auflaufform
Butter für die Form
Kokosraspel für die Form
Puderzucker zum Bestäuben (nach Belieben)

Für 4 Personen
Zubereitung: 1 Std.
Backen: 40 Min.

1 Den Amaranth in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Milch mit Vanillezucker aufkochen lassen. Amaranth einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Min. ausquellen lassen, dabei öfter umrühren.

2 Inzwischen die TK-Kirschen ca. 10 Min. antauen oder Kirschen aus dem Glas gut abtropfen lassen. Mit 2 EL Kokosraspeln mischen. Die Auflaufform einfetten und mit Kokosraspeln ausstreuen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

3 Eier trennen. Eigelbe mit 100 g Zucker cremig schlagen, Quark und Zimtpulver unterrühren. Den Amaranth nach und nach untermischen. Eiweiße mit dem Salz steif schlagen, Eischnee unter die

Amaranth-Quark-Masse ziehen. Die Masse in die Auflaufform geben und glatt streichen. Die Kirschen hineindrücken. Im Ofen 35–40 Min. goldbraun backen. Nach ca. 20 Min. Backzeit mit übrigem Zucker und restlichen Kokosraspeln bestreuen. Nach Belieben mit Puderzucker bestäubt servieren.

UND DAZU?

Eine Kokos-Vanillesauce: Dafür 1 Päckchen Vanillesaucenpulver nach Packungsangabe mit 2 EL Zucker und je 250 ml ungesüßter Kokosmilch (aus der Dose) und Milch kochen.

VARIANTE: APRIKOSEN-GRIESS-AUFLAUF

600 g reife Aprikosen (oder 1 Dose Aprikosen, ca. 480 g Abtropfgewicht) waschen, halbieren, entsteinen, in Spalten schneiden, mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen. 50 g Rosinen in 2 EL Marillenschnaps (oder Zitronensaft) einweichen. Inzwischen 4 Eier trennen. Eigelbe mit 50 g Zucker cremig rühren. Nach und nach 500 g Magerquark, 80 g Hartweizengrieß, 1 TL Backpulver und ½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone unterrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee, Aprikosen (ca. ein Viertel davon zurückbehalten!) und Rosinen unter den Quark heben. In eine gefettete Auflaufform füllen, übrige Aprikosen in den Teig drücken. Mit 2 EL Mandelblättchen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° (unten, Umluft) 40–45 Min. backen. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu 100 ml warme Himbeersauce (Fertigprodukt) reichen.





Erdbeerpfannkuchen mit Bananentofu

Das fruchtig-frische Dessert ist leicht, supergesund und eine kleine Sünde wert. Außerdem: mit Seidentofu in der Creme ein ganz besonderer Genuss.

Für die Pfannkuchen:

150 g Mehl
250 ml neutraler Sojadrink
2 EL Zucker
1 Prise Salz
4 Eier (M)
2 EL Butter

Für die Füllung:

2 kleine Bananen (à ca. 125 g)
2 EL frisch gepresster Limettensaft
2–3 EL flüssiger Honig
200 g Seidentofu (aus dem Reformhaus)
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
500 g Erdbeeren

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

- 1 Für die Pfannkuchen das Mehl mit Sojadrink, Zucker und dem Salz glatt verrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Die Eier unterrühren und den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.
- 2 Inzwischen für die Füllung die Bananen schälen, grob zerteilen. Den Limettensaft und 1 EL Honig dazugeben und fein pürieren. Tofu und Limettenschale unterrühren.
- 3 Die Erdbeeren waschen, putzen, entkelchen und halbieren oder vierteln. Die Hälfte davon unter die Tofucreme heben. Die Creme kalt stellen.
- 4 Den Backofen auf 100° (Umluft 80°) vorheizen. In einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) 2 TL Butter erhitzen, ein Viertel von dem Pfannkuchenteig darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3 Min. backen. Die übrigen Pfannkuchen ebenso zubereiten und im Backofen warm halten.

- 5 Die Bananen-Tofu-Creme auf den Pfannkuchen verteilen. Jeden Pfannkuchen einmal zusammenklappen und mit den übrigen Erdbeeren anrichten. Den restlichen Honig darüberträufeln.

AROMATIPP

1 EL gehackte Minzeblätter unter die Tofucreme rühren. Die gefüllten Pfannkuchen mit 1 EL gehackten Pistazienkernen bestreuen.

BIRNENPFANNKUCHEN MIT ORANGENJOGHURT

Pfannkuchenteig wie oben beschrieben zubereiten und ca. 15 Min. quellen lassen. 1 Bio-Orange heiß waschen und abtrocknen. Die Schale von einer Hälfte fein abreiben, die von der anderen Hälfte in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen. 300 g Sahnejoghurt mit 1 Päckchen Vanillezucker, 1 EL Zucker, der abgeriebenen Orangenschale und 2 EL Orangensaft verrühren, Joghurt kalt stellen. 2 kleine, feste Birnen schälen, vierteln, entkernen und quer in kleine Stücke schneiden, unter den Teig mischen. 1 TL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Ein Viertel von dem Teig hineingeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Pfannkuchen wenden, kurz braten. Übrige Pfannkuchen ebenso zubereiten. Mit Joghurt und Orangenschalenstreifen anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.



oben: Aprikosenkalttschale | unten: Grieß-Spaghetti

Aprikosenkaltschale

1 Pck. Fertigmischung für Grießbrei
(für 500 ml Milch)
250 ml Milch
200 g TK-Brombeeren
3 Dosen ungesüßte Aprikosen
(à 240 g Abtropfgewicht)
2 EL frisch gepresster Zitronensaft
80 g brauner Zucker
¼ TL Zimtpulver
1 EL gehackte Pistazien

Für 4 Personen
20 Min. Zubereitung

- 1 Die Grießbreimischung mit 250 ml Milch statt mit 500 ml zubereiten. Etwas abkühlen lassen. Brombeeren auftauen lassen.
- 2 Inzwischen die Aprikosen mit dem Saft (ca. 400 ml) in eine große Schüssel geben. Zitronensaft und braunen Zucker zufügen und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Mit Zimt abschmecken. Die Suppe bis zum Servieren kalt stellen.
- 3 Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen. Von der Grießmasse mit einem angefeuchteten Löffel Nocken abstechen und in die Suppe geben. Die Brombeeren darauf verteilen. Mit den Pistazien bestreuen.

AUSTAUSCHTIPP

Ebenso gut können Sie die Suppe mit Schattenmorellen aus dem Glas variieren und die Brombeeren weglassen.

Grieß-Spaghetti

250 g Erdbeeren
2 EL frisch gepresster Orangensaft
2 EL Erdbeerkonfitüre
375 ml Milch
125 g Sahne
2 EL Zucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
100 g Hartweizengrieß
30 g weiße Schokolade

Für 4 Personen
25 Min. Zubereitung

- 1 Die Erdbeeren waschen, putzen und grob zerschneiden. Orangensaft und Konfitüre zugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Das Püree kalt stellen.
- 2 Milch und Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Den Grieß einrieseln lassen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Den Grießbrei portionsweise durch eine kalt ausgespülte Kartoffelpresse auf vier Desserteller drücken. Das Erdbeerpüree darauf verteilen und die weiße Schokolade darüberspeln.

TIPP: FÜR PARTY ODER KINDERFEST

Diese Nachspeise finden große und kleine Eisfans garantiert cool. Für eine Party können die Mengen leicht erhöht werden. Den Grießbrei und das Erdbeerpüree vorbereiten und bis zum Fertigstellen kalt stellen.

Vanillewaffeln mit Heidelbeerquark

Die knusprigen Teilchen sind zum Nachmittagskaffee oder als Dessert schnell gebacken, der fruchtige Quark macht das Vergnügen komplett.

Für die Waffeln:

40 g weiche Butter
1 Prise Salz
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
50 g Zucker
2 Eier (M)
80 g Mehl
½ TL Backpulver
100 ml Buttermilch

Für den Quark:

250 g Sahnequark
3 EL Zucker
4 Blätter Minze, gehackt
200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Außerdem:

Öl für das Waffeleisen
Puderzucker zum Bestäuben

Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Ruhen: 10 Min.

1 Butter, Salz, Vanillezucker und Zucker mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Eier nacheinander zugeben und unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit der Buttermilch zugeben und verrühren. Anschließend den Teig 10 Min. ruhen lassen.

2 Den Quark mit dem Zucker verrühren. Minze untermischen. Heidelbeeren abbrausen, verlesen, einige beiseitelegen, die übrigen Beeren mit einer Gabel zerdrücken und unter den Quark heben.

3 Waffeleisen erhitzen, mit Öl einpinseln. 3 EL Teig in das Waffeleisen geben und ca. 4 Min. goldbraun backen. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren. Den Quark zu den Waffeln servieren. Mit den übrigen Beeren dekorieren. Mit Puderzucker bestäuben.

TIPP

Die gebackenen Waffeln auf einem mit Backpapier belegten Kuchengitter im heißen Ofen bei 100° (Umluft 80°) bis zum Servieren warm und knusprig halten.

LEBKUCHENWAFFELN MIT KIRSCHKOMPOTT

50 g weiche Butter, 40 g Zucker, 1 Prise Salz und 2 TL Lebkuchen-Gewürzmischung dickcremig schlagen. 2 Eier nacheinander unterrühren. 40 g Mehl, 1 gehäufter EL Speisestärke und ½ TL Backpulver mischen, mit 100 ml Milch unter die Eiermasse rühren. Teig 10 Min. ruhen lassen, dann wie im Rezept beschrieben 4 Waffeln backen. Für das Kompott 400 g entsteinte TK-Sauerkirschen antauen lassen, in eine Schüssel geben. Je 125 ml Kirschsafte und Wasser mit 4 EL Zucker, ½ Zimtstange und 1 EL Speisestärke verrühren, aufkochen und bei milder Hitze 2 Min. kochen lassen. Sofort über die angetauten Kirschen gießen, gut vermischen, 5 Min. abkühlen lassen. Das Kompott zu den Waffeln servieren.





oben: Obstsalat mit Sabayon | unten: Beeren-Joghurt-brûlée

Obstsalat mit Sabayon

2 vollreife Feigen
1 Kiwi
je 100 g kernlose blaue und grüne Weintrauben
100 g Erdbeeren
1 Birne
6 EL frisch gepresster Limettensaft
2 Eigelbe
1 EL Zucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
1 EL gehackte Mandeln

Für 4 Personen
25 Min. Zubereitung

- 1 Die Feigen waschen und längs vierteln. Die Kiwi schälen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Die Erdbeeren kurz abbrausen, putzen und halbieren. Die Birne vierteln, entkernen, schälen und in feine Spalten schneiden. Die Früchte auf vier Tellern dekorativ anrichten, mit 2 EL Limettensaft beträufeln.
- 2 Die Eigelbe mit dem Zucker, 2 EL warmem Wasser und dem übrigen Limettensaft sowie der abgeriebenen Limettenschale im Schlagkessel verrühren und im heißen, nicht kochenden Wasserbad aufschlagen, bis die Masse dickcremig ist. Aus dem Wasserbad nehmen, neben dem Herd noch 1–2 Min. weiterschlagen und lauwarm über die Früchte verteilen. Mit den Mandeln bestreuen.

AUSTAUSCHTIPP

Eine klassische italienische Zabaione wird mit 4 EL Marsala oder weißem Portwein zubereitet.

Beeren-Joghurt-brûlé

je 250 g Himbeeren und Heidelbeeren
½ Bio-Orange
300 g Sahnejoghurt
2 EL Puderzucker
8 TL brauner Zucker

Außerdem:
4 Ramequinförmchen

Für 4 Personen
20 Min. Zubereitung

- 1 Die Beeren abbrausen, verlesen und auf vier Ramequinförmchen oder andere flache ofenfeste Portionsförmchen verteilen.
- 2 Die Orangenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Orangenschale und 2 TL von dem ausgepressten Orangensaft mit Joghurt und Puderzucker verrühren, über die Beeren geben. Mit je 2 TL braunem Zucker bestreuen.
- 3 Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Den Beeren-Joghurt im Abstand von 10 cm von den Grillstäben 2–3 Min. übergrillen, bis der Zucker karamellisiert ist. Joghurt-brûlé herausnehmen, 5 Min. abkühlen lassen und dann servieren.

AUSTAUSCHTIPP

Statt mit Beeren die Creme mit Aprikosen zubereiten: Die Früchte halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Joghurtcreme mit dem Mark von 1 Vanilleschote statt mit Orangenschale und -saft aromatisieren.



Schokocreme mit Kumquat-Ragout

Ihr Fruchtfleisch schmeckt süß-säuerlich, die Schale herb: Kumquats oder Zwergorangen, mit Schokolade vereint, sind ein himmlischer Genuss.

Für die Schokocreme:

200 ml Milch

100 g Sahne

100 g Bitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

3 Eigelb

2 EL Zucker

Für das Kumquat-Ragout:

150 g Kumquats

1 kleines Stück frischer Ingwer (1–2 cm)

40 g Zucker

200 ml Orangensaft

1–2 EL Orangenlikör nach Belieben

Außerdem:

4 ofenfeste Auflaufförmchen oder hitzebeständige Tassen

Für 4 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Stocken: 30 Min.

1 Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. Milch und Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schokolade grob hacken und in der warmen Milch-Sahne-Mischung unter Rühren schmelzen.

2 Eigelbe und Zucker in einer Schüssel cremig schlagen. Die heiße Schokoladensahne unter Rühren nach und nach dazugießen.

3 Auflaufförmchen oder Tassen in die Fettpfanne des Ofens oder in einen großen Topf stellen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln ihrer Höhe im Wasser stehen.

4 Die Schokomischung in die Förmchen gießen. Topf oder Fettpfanne in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Schokocreme darin ca. 30 Min. stocken lassen. Förmchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5 Inzwischen für das Kumquat-Ragout die Früchte waschen und mit einer Nadel oder einem Metallspieß mehrmals einstechen. In kochendem Wasser 30 Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Früchte vierteln, dabei die Kerne entfernen.

6 Ingwer schälen und sehr klein würfeln. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen und mit Orangensaft ablöschen. Den Ingwer dazugeben und alles aufkochen. Kumquats dazugeben und die Flüssigkeit offen 5 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Ragout nach Belieben mit Orangenlikör abschmecken. Das Kumquat-Ragout mit der Schokocreme in den Förmchen anrichten.

CLEVER VARIIEREN

Und so wird aus der Schokoladencreme eine Schoko-Crème-brûlée: Die Creme gut kühlen, am besten für 20 Min. in den Tiefkühler stellen. Kurz vorm Servieren je 1–2 TL braunen Zucker auf die Creme streuen. Mit dem Brûlierer 10–20 Sek. überflämmen, bis der Zucker zu goldgelbem Karamell geschmolzen ist. Sofort servieren!



Ofenschlupfer mit Vanilleschaumsauce

In Rum eingelegte Trockenfrüchte und Birne machen diese Süßspeise herrlich saftig – und der cremige Vanilleschaum rundet das Aroma perfekt ab.

Für den Ofenschlupfer:

100 g gemischte Trockenfrüchte
1–2 EL Rum oder Apfelsaft
2 Brötchen vom Vortag
1 große Birne
1 Vanilleschote
100 g Sahne
100 ml Milch
3 Eier (M)
40 g Zucker
1 EL Mandelblättchen
Puderzucker zum Bestreuen

Für den Vanilleschaum:

500 ml Milch
4 Eigelb
1 geh. EL Speisestärke oder Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker
100 g Sahne

Außerdem:

Auflaufform (ca. 20 cm Länge)
Fett für die Form

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 40 Min.
Backen: ca. 30 Min.

- 1 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 cm Länge) einfetten. Trockenfrüchte etwas kleiner schneiden und in Rum oder Apfelsaft einweichen.
- 2 Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Die Birne waschen und abtrocknen, dann vierteln und entkernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen, die Hälfte des Vanillemarks für die Sauce beiseitestellen. Sahne, Milch, Eier, Vanillemark und Zucker verquirlen.

- 3 Brötchenscheiben, Birne und Trockenfrüchte vermischen, in die Auflaufform geben und mit der Eiersahne begießen. Alles mit Mandelblättchen bestreuen. Im Backofen (Mitte) 25–30 Min. backen, dabei zwischendurch, falls nötig, mit Alufolie abdecken.

- 4 Inzwischen für den Vanilleschaum 3 EL Milch mit Eigelben und Stärke oder Puddingpulver glatt rühren. Beiseitegestelltes Vanillemark, ausgekratzte Vanilleschote, Zucker und restliche Milch aufkochen. Mit einem Schneebesen die angerührte Stärke-Mischung in die kochende Milch-Mischung einrühren, einmal unter Rühren aufkochen, dann abkühlen lassen. Vanilleschote herausnehmen.

- 5 Die Sahne steif schlagen. Sauce mit dem Pürierstab schaumig schlagen, Sahne unterheben. Ofenschlupfer mit Puderzucker bestreuen und mit der Sauce servieren.

CLEVER VARIIEREN

Statt in einer großen Form können Sie den süßen Auflauf auch in ofenfesten kleinen Förmchen oder Ringen backen (die Backzeit verringert sich dann auf 20 Min.). Nun 12 Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. In einer zweiten großen Pfanne mit 2 EL Öl 3–4 Min. braten, dann mit 4 TL Honig leicht karamellisieren.

Quittencrumble

Am besten isst man diesen Gaumenschmaus lauwarm – und genießt dazu als i-Tüpfelr halbsteif geschlagene Vanillesahne.

60 g Walnusskerne
 60 g grobe Haferflocken
 60 g brauner Zucker
 1 TL Zimtpulver
 60 g Butter
 2 Quitten (ca. 500 g)
 8–10 EL Ahornsirup
 2 Lorbeerblätter
 250 ml Apfelsaft

Für 4 Personen
 Zubereitung: ca. 25 Min.

- 1** Für die Streusel die Walnusskerne grob hacken. Die Walnüsse, die Haferflocken und den braunen Zucker mit dem Zimt und 40 g Butter in einer Pfanne ca. 5 Min. erhitzen, bis die Masse schön knusprig wird und karamellisiert. Die Masse auf einen Teller geben.
- 2** Die Quitten mit einem Tuch abreiben, um den Flaum zu entfernen. Dann die Quitten quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei das Kerngehäuse ausschneiden.
- 3** Die restliche Butter in zwei Pfannen erhitzen. Die Quittenscheiben hineingeben und von beiden Seiten je 2 Min. langsam anbraten. Ahornsirup und Lorbeerblätter hinzufügen. Die Quitten kurz karamellisieren lassen, dann den Apfelsaft dazugießen. Alles 6–8 Min. offen einkochen lassen, bis die Quitten schön weich, aber noch in Form sind.
- 4** Die Lorbeerblätter aus den Pfannen nehmen. Die Quittenscheiben samt eingekochtem Sud abwechselnd mit der Streuselmasse auf Teller schichten und servieren.

CLEVER VARIIEREN

Statt mit Quitten können Sie diesen herrlichen Nachtisch im Herbst auch mit Äpfeln oder Birnen zubereiten. Diese dann nur ganz kurz andünsten, da sie schneller weich sind. Im Sommer streuen Sie die knusprigen Streusel über kurz angebratene oder gedünstete Pfirsich-, Nektarinen- oder Aprikosenhälften.

KÜRBIS-TIRAMISU ALS GEMÜSEDESSERT

300 g geputztes Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch 1 cm groß würfeln. Kürbis und 250 ml Wasser in einem Topf aufkochen und 8 Min. garen. 1 EL Zucker, ½ TL Zimtpulver, 1 ½ TL gemahlene Kardamom und 1 EL Zitronensaft zugeben und offen weitere 5–7 Min. garen. 250 g Speisequark (20 % Fett), 250 g Mascarpone, 1 EL Zucker und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren. 100 ml Orangensaft und 100 ml Apricot Brandy in einer Schale mischen. Kürbis abkühlen lassen. Den Boden einer Form (20 x 15 cm) mit einem Drittel Mascarponecreme bedecken. 6 Löffelbiskuits in die Saftmischung tauchen, auf die Creme legen. Zwei Drittel Kürbismasse darauf verteilen. 6 Löffelbiskuits in den Saft tauchen, darauflegen. Mit übriger Creme und Kürbis abschließen und ca. 4 Std. kalt stellen.



Quarkcreme mit Cassis-Sauce

Ein Klassiker für Sommertage – mild-cremig und mit dem erfrischend säuerlichen Aromen von Zitrusfrüchten und Beeren.

Für die Quarkcreme:

1 Bio-Limette
1 ½ Bio-Orangen
350 g Magerquark
75 g Puderzucker
200 g Sahne

Für die Cassis-Sauce und zum Anrichten:

je 150 g rote und schwarze Johannisbeeren
½ Bio-Orange
½ Vanilleschote
ca. 140 g Zucker
5–6 EL Rotwein oder roter Fruchtsaft
2–3 EL Crème de Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)
Zitronenverbene- oder Melisseblättchen zum Garnieren

Für 4–6 Personen
Zubereitung: ca. 30 Min.

1 Für die Quarkcreme Limette und Orangen heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Quark in eine Schüssel geben und mit dem Saft und der abgeriebenen Schale von Limette und Orangen sowie Puderzucker glatt rühren.

2 Die Sahne steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Die Creme auf 6 Dessertschälchen verteilen und abgedeckt kalt stellen.

3 Für die Cassis-Sauce die Johannisbeeren waschen, gut abtropfen lassen und von den Rispen streifen (das geht am besten mit einer Gabel). Für die Deko 2 EL Beeren beiseitelegen.

4 Die halbe Orange in feine Scheiben schneiden. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

5 Johannisbeeren, 125 g Zucker, Vanillemark und -schote, Orangenscheiben und Rotwein oder roter Fruchtsaft in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Alles ca. 2 Min. sanft kochen lassen, dann mit einem Pürierstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Den Likör unterrühren. Die Sauce erkalten lassen.

6 Zum Anrichten die beiseitegelegten Beeren mit dem restlichen Zucker bestreuen. Die Quarkcreme in den Dessertschälchen mit der Cassis-Sauce, den Zucker-Beeren und den Kräuterblättchen anrichten.

FROZEN JOGHURT MIT HIMBEEREN

500 g TK-Himbeeren in einen Rührbecher geben. 700 g Sahnejoghurt (10 % Fett), 5 EL rotes Fruchtgelee (z. B. Himbeer- oder Johannisbeergelee) und nach Belieben 5 EL Crème de Cassis dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren, in Gläser füllen, sofort eiskalt genießen.



Aprikosen-Clafoutis

Diese sommerlich leichte Nachspeise stammt aus Frankreich und besteht aus Früchten, die in einen gesüßten Eierteig gehüllt sind.

1 EL Butter
750 g Aprikosen
2 EL Zitronensaft
½ Vanilleschote
4 Eier (M)
3–4 EL Zucker
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
75 g Mehl
150 ml Milch
100 g Sahne
2 EL Mandelblättchen
2 TL Hagelzucker zum Bestreuen

Außerdem:

1 große Auflaufform
Butter für die Form

Für 4 Personen
Zubereitung: ca. 15 Min.
Backen: ca. 35 Min.

- 1 Auflaufform buttern. Die Aprikosen waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- 2 Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Für den Teig die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Eier, Zucker, Zitronenschale und Vanillemark mit dem Schneebesen verrühren. Mehl, Milch und Sahne unterrühren, sodass ein flüssiger Teig entsteht. Den Teig über die Aprikosen gießen. Die Mandelblättchen daraufstreuen.
- 3 Clafoutis im heißen Ofen (Mitte) 30–35 Min. goldgelb backen. Herausnehmen und mit Hagelzucker bestreuen. Am besten lauwarm servieren.

AUSTAUSCHTIPP

Anstelle der Aprikosen schmeckt dieser Auflauf im Sommer auch toll mit Süß- oder Sauerkirschen, gelben runden Pflaumen oder Reineclauden. Im Herbst können Sie Zwetschgenghälften verwenden – und im Winter in Portwein oder Traubensaft eingelegte Dörripflaumen.

CLEVER SERVIEREN

Sie können den Clafoutis als Dessert für 6 Personen nach einem leichten sommerlichen Essen servieren. Dann am besten jede Portion zusätzlich mit je 1 Kugel Vanille- oder Walnusseis krönen.





Erdbeer-Mascarpone-Trifle mit Holundersirup

Geschmackssensation: Hier vereinen sich die Aromen frischer Erdbeeren, Limette, Vanille und Holunder mit einer feinen Creme.

500 g Erdbeeren
8 EL Holundersirup (gekauft oder selbst gemacht, siehe Tipp)
250 g Mascarpone
250 g Quark (20 % Fett)
1 Bio-Limette
1 Vanilleschote
1–2 EL Zucker
ca. 20 Löffelbiskuits
4 EL Orangenlikör oder -saft

Für 4–6 Personen
Zubereitung: ca. 35 Min.
Kühlen: 1–2 Std.

- 1 Erdbeeren waschen, trocken tupfen und entkernen. Früchte je nach Größe halbieren oder vierteln und in eine Schüssel geben. Mit 4 EL Holundersirup beträufeln und 20 Min. Saft ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die Mascarpone mit dem Schneebesen glatt rühren, den Quark unterrühren. Die Limette heiß waschen und trocken tupfen. Schale abreiben, den Saft auspressen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, das Mark herauskratzen. Vanillemark, Limettenschale und -saft und Zucker unter die Mascarpone-Mischung rühren.
- 3 Nun eine Lage Löffelbiskuits in eine große Schale oder in 6 Dessertschälchen geben. Die Biskuits mit 2 EL Holunderblütensirup und 2 EL Orangenlikör oder -saft beträufeln. Mit der Hälfte der Mascarponecreme bedecken und die Hälfte der marinierten Erdbeeren daraufgeben. Mit den restlichen Zutaten genauso verfahren, Trifle mit Erdbeeren garnieren. Trifle im Kühlschrank zugedeckt 1–2 Std. durchziehen lassen, dann servieren.

TIPP: HOLUNDERSIRUP SELBST GEMACHT

Sie wollen eigenen Holunderblütensirup herstellen? Dafür von 2 Bio-Zitronen die Schale mit dem Sparschäler hauchdünn abschälen, den Saft auspressen. 1 kg Zucker, 2 l Wasser, Zitronensaft und -schalen einmal aufkochen lassen und abkühlen lassen. Ca. 30 voll aufgeblühte, mit gelbem Blütenstaub bedeckte Holunderblüten aus eigener Sammlung oder vom Markt in die Zuckerlösung geben. Topf abdecken und an einem sonnigen Platz 1 Tag durchziehen lassen. Dann den Sud durch ein Passiertuch gießen und Flüssigkeit mit 25 g Zitronensäure (aus der Apotheke) aufkochen. Den Sirup sofort in heiß ausgespülte Flaschen gießen und verschließen. So hält er 1–2 Jahre.

CLEVER VERWERTEN

Die leere Vanilleschote nicht wegwerfen, sondern mit etwas Zucker in ein Schraubglas geben. Zucker einige Male schütteln und mind. 2 Wochen durchziehen lassen. So erhalten Sie natürlichen Vanillezucker.



Topfenpalatschinken

Süßschnäbel werden begeistert sein von diesem Dessert-Klassiker. Rum-Rosinen und Orangenschale geben der Quarkfüllung den Pfiff.

Für den Teig:

50 g Butter

200 ml Milch

80 g Mehl

2 Eier (M)

1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale

Salz

1–2 EL Butter

Für die Füllung:

2 Eier (M)

250 g Quark (20 % Fett)

2 geh. EL Zucker

1–2 TL abgeriebene Bio-Orangenschale

2 EL Rum-Rosinen (ersatzweise Korinthen)

Für den Guss:

200 ml Milch

1–2 EL Zucker

2 Eier (M)

Salz

Außerdem:

Fett für die Form

Für 4 Personen

Zubereitung: 50 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Ruhen: 30 Min.

1 Für den Teig die Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen. Milch und Mehl in einer Schüssel glatt rühren, die Eier dazugeben und unterrühren. Orangenschale, lauwarm abgekühlte flüssige Butter und 1 gute Prise Salz gründlich unterrühren. Den Teig nach Möglichkeit 30 Min. ruhen lassen.

2 Für die Füllung die Eier trennen. Die Eigelbe mit Quark, Zucker und Orangenschale glatt rühren. Die Rum-Rosinen unterrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Füllung heben.

3 In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineingeben und einen kleinen Pfannkuchen backen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren und daraus sieben weitere Pfannkuchen backen.

4 Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen. Pfannkuchen aufrollen und in eine gefettete Form setzen. Für den Guss die Milch mit dem Zucker und den Eiern verquirlen. Die Topfenpalatschinken mit der Eiermilch übergießen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

CLEVER VARIIEREN

Im Sommer können Sie die Pfannkuchen auch mit einer luftigen Quarkcreme und Beeren füllen. Für die Creme 250 g Magerquark mit 4–6 EL Orangensaft oder einer Mischung aus Orangenlikör und -saft und Vanillezucker glatt rühren. 100 g Sahne steif schlagen und behutsam unterheben. 300 g Beeren (z. B. Brombeeren oder Himbeeren oder eine Mischung aus verschiedenen Beerensorten) verlesen und mit 2 EL Zucker bestreut ca. 10 Min. Saft ziehen lassen. Pfannkuchen mit der Quarkcreme und dem Beerenragout füllen und servieren.

Kürbis-Parfait mit Balsamico-Sirup

Cremig gerührt, veredelt durch säuerlich-aromatischen Balsamico-Sirup und getoppt mit verführerischem Kürbiskernkrokant.

350 g Gelber Zentner, ohne Kerne gewogen
(ungeputzt ca. 450 g)

270 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 Eiweiß

200 g Sahne

120 ml Aceto balsamico

4 EL Kürbiskerne

Außerdem:

Kastenform (ca. 24 cm Länge)

Frischhaltefolie

Backpapier

Für 4–6 Personen

Zubereitung: 30 Min.

Kühlen: 12 Std.

1 Den Kürbis schälen und auf der Gemüsereibe fein reiben. Mit 150 g Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft aufkochen. 6–8 Min. kochen, pürieren und auskühlen lassen. Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und die Sahne schaumig schlagen.

2 Form mit Frischhaltefolie auslegen. Alle Zutaten gründlich mit dem Kürbismus verrühren und in die Form füllen. Kürbismasse zugedeckt 12 Std. oder über Nacht durchfrieren lassen.

3 Aceto balsamico mit 60 g Zucker bei mittlerer Hitze 8–12 Min. einkochen lassen, bis er leicht sirupartig ist, abkühlen lassen. Restlichen Zucker in einem Topf schmelzen lassen. Die Kürbiskerne einrühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Kürbiskerne im Zucker auf das Blech gießen und vollständig auskühlen lassen. Das Kürbiskernkrokant fein hacken. Das Parfait in Scheiben schneiden und mit Sirup und Krokant servieren.

GELBES KÜRBIS-FRUCHTMUS

1 Bio-Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen.

Die Schale abreiben und den Saft auspressen.

800 g Gelben Zentner entkernen, schälen und fein würfeln. 1 säuerlichen Apfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Apfel schälen und würfeln. Kürbis und Apfel mit 3 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, 100 g Honig, 250 g Rohrzucker, 25 g Apfelpektin (aus dem Bioladen), 1 Prise Zimt und 200 ml Orangensaft in einem Topf zum Kochen bringen. 6–8 Min. kochen, dann pürieren und in vier sterilisierte Marmeladengläser (je 300 ml Inhalt) füllen. Probieren Sie statt Rohrzucker den malzigen braunen Vollrohrzucker.





Süße Kürbis-Zwetschgen-Knödel

Österreichischer Dessert-Klassiker in neuem Gewand – der Hokkaidokürbis verleiht den zarten Knödeln ihre appetitliche Farbe.

150 g Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 200 g)
ca. 200 g Zucker
80 g Butter
50 ml plus 2–3 EL Milch
4 gehäufte TL Frischkäse
Zimtpulver
12 Zwetschgen
70 ml Rotwein
1 Tüte Kartoffelknödelpulver (ca. 115 g)
1 Ei (M)
2 EL Speisestärke
1 EL Weichweizen-Grieß
Salz
30 g Kürbiskerne
4 EL Semmelbrösel

Für 4 Personen
Zubereitung: 1 Std.
Ruhen: ca. 8 Min.
Garen: ca. 12 Min.

- 1** Den Kürbis waschen, putzen und fein würfeln. In einem Topf mit 50 g Zucker und 2 EL Wasser ca. 8 Min. kochen lassen. Wenn nötig, noch 1–2 EL Wasser hinzufügen. 20 g Butter unterrühren, leicht abkühlen lassen und mit 50 ml Milch pürieren.
- 2** Frischkäse mit 1 EL Zucker und 1 Prise Zimt verrühren. Zwetschgen waschen. 4 Stück beiseitelegen. Für die Sauce 8 Zwetschgen entsteinen und würfeln. Mit dem Wein, 3 EL Zucker und 1 Prise Zimt aufkochen, 3–4 Min. kochen, dann glatt pürieren. Mit Zucker abschmecken.
- 3** Das Mus mit dem Knödelpulver, Ei, Stärke und Grieß verkneten und 8 Min. ruhen lassen. Inzwischen Etwas Zucker auf einen kleinen Teller geben. Die restlichen Zwetschgen auf einer Seite mit einem

scharfen Messer einschneiden, aufklappen und den Stein entfernen. Die Innenseite auf den Zucker drücken. Zwetschgen mit der Frischkäsecreme füllen und wieder verschließen.

4 Nun 2–3 EL Milch zur Knödelmasse geben, nochmals verkneten und die Masse in vier gleich große Stücke teilen. In der Hand flach drücken. Die Zwetschge in die Mitte legen und den Teig um die Zwetschge nach oben hin schließen. In der Hand zu runden Knödeln formen, dabei den Teig gut verschließen. In gesüßtem und leicht gesalzener siedendem Wasser etwa 12 Min. garen.

5 Die Kürbiskerne im Mixer fein mahlen. Die restlichen 60 g Butter in einer Pfanne zerlassen, 60 g Zucker, Kürbiskerne und Semmelbrösel hinzufügen und alles unter Rühren leicht bräunen. Vom Herd ziehen und die fertigen Knödel darin wälzen oder die Mischung auf den fertigen Knödeln verteilen. Mit der Zwetschgensauce servieren.

SAUCENTIPP

Statt Zwetschgensauce schmeckt auch Vanillesauce.

AUSTAUSCHTIPPS

Verwenden Sie statt Zwetschgen 9 kleine Aprikosen (vier für die Füllung, fünf für die Sauce) und ersetzen Sie den Rotwein für die Sauce durch Weißwein. Anstelle des Frischkäses können Sie auch Ziegenfrischkäse nehmen.



Knusper-Reisbällchen mit Mango

Eine leckere Kreation aus Milchreis und Mango, die man mit gutem Gewissen genießen kann, denn sie ist leicht und kalorienarm.

1 Vanilleschote
400 ml Milch
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
60 g Zucker
150 g Milchreis
1 reife Mango (ca. 450 g)
2 EL frisch gepresster Limettensaft
75 g fein gemahlene Cashewnusskerne
8 TL Himbeerfruchtaufstrich

Außerdem:

Öl zum Frittieren
einige Blätter Zitronenmelisse zum Garnieren

Für 4 Personen
Zubereitung: 50 Min.
Quellen: 30 Min.
Abkühlen: 2 Std.

1 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Milch, Kokosmilch, 50 g Zucker und Milchreis in einem Topf unter Rühren aufkochen lassen. Den Reis bei kleiner Hitze ca. 30 Min. ausquellen lassen, ab und zu umrühren. Die Vanilleschote entfernen und den Reis in 2 Std. abkühlen lassen.

2 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in dünne Scheiben schneiden. Übrigen Zucker und Limettensaft verrühren. Die Mango damit beträufeln und kalt stellen. Den kalten Milchreis umrühren, mit nassen Händen daraus 16 kleine Kugeln formen. Die Kugeln in den Cashewnusskernen wälzen.

3 Das Öl zum Frittieren in einem großen Topf auf 170° erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise 5–8 Min. rundum goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

4 Die Bällchen mit den Mangoscheiben und je 2 TL Himbeerfruchtaufstrich anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren.

KOKOS-MANGO-CREME

2 reife Mangos schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Eine Limettenhälfte auspressen. Die Mangostücke mit 200 ml Kokosmilch (aus der Dose), 50 g Schmand, dem Limettensaft und 3 EL Rohrzucker fein pürieren. Die Creme in Dessertschälchen füllen und vor dem Verzehr 15 Min. kühlen.



links: Exotischer Ricottastrudel | rechts: Quarkkeulchen

Exotischer Ricottastrudel Quarkkeulchen

250 g Mehl
 2 EL Rapsöl
 3 Eier (M)
 1 Prise Salz
 120 g Butter
 30 g Zwieback
 500 g TK-Tropenfrüchte-Mix
 250 g Ricotta
 250 g Magerquark
 4 EL Hartweizengrieß
 120 g Zucker

Außerdem:

Frischhaltefolie
 Öl und Mehl zum Arbeiten
 Backpapier für das Backblech
 Puderzucker zum Bestreuen

Für 4–6 Personen
 Zubereitung: 45 Min.
 Ruhen: 30 Min.
 Backen: 1 Std.

- 1 Mehl mit Öl, 1 Ei, dem Salz und 125 ml lauwarmem Wasser erst mit dem Handrührgerät, dann mit den Händen zu einem Teig verkneten. Teig mit Öl bestreichen, in Folie wickeln, 30 Min. ruhen lassen.
- 2 Die Butter zerlassen. Den Zwieback zerbröseln. Früchte antauen lassen. Ricotta, Quark, übrige Eier, Grieß, 75 g zerlassene Butter und Zucker verrühren. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Das Blech mit Backpapier auslegen.
- 3 Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen und auf ca. 50 x 40 cm ausziehen. Mit Füllung bestreichen, dabei einen Rand frei lassen. Früchte und Brösel daraufgeben. Längsseiten des Teigs mit Hilfe des Tuchs aufrollen, Enden nach unten schlagen. Strudel diagonal auf das Blech setzen. Mit Butter bepinseln. Im Ofen 1 Std. backen, zwischendurch mit übriger Butter bestreichen. Mit Puderzucker bestreuen.

800 g mehligkochende Kartoffeln
 Salz
 500 g Magerquark
 80 g Zucker
 150 g Mehl
 2 Eier (M)
 100 g Rosinen
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
 3–4 EL Butterschmalz
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 TL Zimtpulver

Außerdem:

Kartoffelpresse
 Mehl zum Ausrollen

Für 4 Personen
 Zubereitung: 1 Std.
 Garen: ca. 25 Min.

- 1 Die Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Min. weich garen. Inzwischen den Quark abtropfen lassen. Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit ½ TL Salz, Quark, 60 g Zucker, Mehl, Eiern, Rosinen und Zitronenschale verrühren. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle (6–8 cm Ø) formen. In 2 cm dicke Scheiben (Keulchen) schneiden, leicht flach drücken.
- 2 Schmalz erhitzen, die Keulchen darin portionsweise auf jeder Seite 2 Min. goldbraun backen. Übrigen Zucker, Vanillezucker und Zimtpulver mischen, die Keulchen damit bestreuen.

APFEL-BROMBEER-KOMPOTT

4 säuerliche Äpfel (ca. 750 g) vierteln, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft, ca. 200 ml Wasser und 2 EL Zucker ca. 4 Min. dünsten. 1 Päckchen Vanillesaucenpulver mit 5–6 EL Wasser verquirlen, unterrühren und kurz aufkochen, dann abkühlen lassen und 200 g Brombeeren unterheben.

Dampfnudeln mit Zwetschgenkompott

Comeback der traditionellen Mehlspeise: Hier wird das luftige Hefengebäck mit einem süß-sauren Kompott gereicht.

Für die Dampfnudeln:

500 g Mehl plus Mehl für die Arbeitsfläche

1 Würfel Hefe (42 g)

60 g Zucker

325–350 ml Milch

125 g Butter

2 Eier (M)

Salz

Für das Zwetschgenkompott:

800 g Zwetschgen

100 g Zucker

125 ml Rotwein oder Wasser

1 Zimtstange

Für ca. 12 Stück

Zubereitung: ca. 1 Std. 30 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Gehen: ca. 1 Std.

1 Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. 1 EL Zucker darüberstreuen. 100 ml Milch lauwarm erwärmen. Hefe mit der lauwarmen Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Den Teig mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Platz ca. 15 Min. gehen lassen.

2 75 ml Milch erwärmen. Mit 75 g weicher Butter, den Eiern und ½ TL Salz zum gegangenen Vorteig geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen einen elastischen Teig kneten. Falls nötig, 1–2 EL Milch unterkneten. Zugedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

3 Inzwischen für das Zwetschgenkompott die Zwetschgen waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. In einem weiten Topf Zucker bei

kleiner Hitze zu einem hellbraunen Karamell schmelzen lassen, mit Wein oder Wasser ablöschen und den Karamell loskochen. Zwetschgenhälften und Zimtstange hinzufügen. Die Zwetschgen 5–7 Min. weich dünsten, dabei zwischendurch umrühren. Die Zwetschgen herausheben und beiseitestellen. Flüssigkeit sirupartig einkochen lassen, dann wieder mit den Zwetschgen mischen. Zimtstange entfernen.

4 Den gegangenen Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche 2–3 cm dick ausrollen. Mit einem Glas runde Küchlein daraus ausstechen, diese 10 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen.

5 In einem schweren, weiten Topf mit Deckel (ersatzweise einen Bräter nehmen) die restliche Milch, restliche Butter und restlichen Zucker sowie 2 Prisen Salz erhitzen. Die ausgestochenen Küchlein nebeneinander in die heiße Milch hineinlegen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Die Dampfnudeln mit dem Kompott anrichten.





oben: Beeren-Schichtspeise | unten: Holunderblütenparfait

Beeren-Schichtspeise

500 g gemischte Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren; frisch oder tiefgekühlt)
 100 g Zucker
 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
 3 TL Johannisbrotkernmehl
 8–10 Minzeblätter
 500 g Sahnequark
 abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
 2 Päckchen Vanillezucker
 200 g Sahne
 100 g Cantuccini (italienische Mandelkekse)

Für 4–6 Personen
 Zubereitung: 30 Min.
 Kühlen: 1 Std.

- 1 Die Beeren vorsichtig waschen und verlesen, Erdbeeren putzen und vierteln. TK-Beeren auftauen lassen. Die Hälfte der Beeren mit 75 g Zucker und Zitronensaft fein pürieren.
- 2 Das Bindemittel mit dem Schneebesen einrühren und 1 Min.iterrühren. Die Minzeblätter abreiben, in feine Streifen schneiden und 2 EL beiseitelegen. Den Rest mit den übrigen Beeren unter das Püree heben.
- 3 Den Quark mit Zitronenschale, Vanillezucker und übrigem Zucker verrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.
- 4 Die Cantuccini in einem Gefrierbeutel mit einer Teigrolle grob zerdrücken. Abwechselnd Quarkcreme, Kekse und Beeren in 4–6 Gläser schichten. Mit Quark abschließen und mit den übrigen Beeren bestreuen. Die Creme ca. 1 Std. kalt stellen.

Holunderblütenparfait

3 frische Eigelb
 2 Eier (M)
 200 ml Holunderblütensirup (siehe Tipp Seite 127)
 Mark von 1 Vanilleschote
 200 g Seidentofu (Reformhaus)
 200 g Sahne
 je 250 g grüne und blaue Weintrauben
 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
 1 EL Speisestärke
 40 g gehackte Pistazienkerne

Außerdem:
 Kastenform (ca. 25 cm lang)
 Frischhaltefolie

Für 4–6 Personen
 Zubereitung: 35 Min.
 Einfrieren: 12 Std.

- 1 Eigelbe und Eier mit 100 ml Sirup und Vanillemark in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät dicklich-cremig aufschlagen. Masse handwarm abkühlen lassen, dann den Tofu unterziehen. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Eine kleine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Folie auslegen, die Masse einfüllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen.
- 2 Am nächsten Tag die Trauben waschen, abzupfen, halbieren, entkernen. Übrigen Sirup mit 80 ml Wasser und Zitronensaft aufkochen lassen. 6 EL Wasser mit Stärke verrühren, unter den Sirup rühren, kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, die Trauben dazugeben. Kompott abkühlen lassen.
- 3 Parfait mit einem Messer vom Rand der Form lösen, dabei das Messer kurz in heißes Wasser tauchen. Parfait auf eine Platte stürzen, die Folie entfernen. Parfait in Scheiben schneiden, mit Kompott anrichten und mit Pistazien bestreuen.

Register

A

Äpfel 18, 20, 74, 137
 Amaranth 23
Amaranth-Auflauf mit Kirschen 106
Amaranthsuppe mit Räuchertofu 23
 Aprikosen 83, 106, 111, 124, 133
Aprikosen-Clafoutis 124
Aprikosenkaltschale 111
Aromakartoffeln mit Gemüseremoulade 77
 Artischocken 56, 85
 Auberginen 19, 56, 88
 Auflauf 46, 106

B

Balsamico-Sirup 130
 Bananen 109
Beeren-Joghurt-brûlé 115
Beeren-Schichtspeise 141
 Birnen 14, 42, 72, 91, 109, 119
 Birnen-Chutney 42
Birnen-Lauch-Schiffchen 14
Blini mit Spinatsalat 33
 Brombeeren 111
 Buchweizen 72
Buchweizennudeln mit Käse 72
 Bulgur 51

C

Cassis-Sauce 122
 Champignons 17, 55, 99
Chicorée mit Maronen 11
 Chili 31, 36, 39, 42, 53, 72, 77, 85
 Chili-Dip 31
 Clafoutis, Aprikosen- 124
 Couscous 26, 34, 91
 Crumble siehe Quittencrumble 120

D

Dampfnudeln mit Zwetschgen-kompott 138
Dinkel-Minestrone 8

E

Erdbeeren 33, 109, 111, 115, 127
Erdbeer-Frühlingssalat 33
Erdbeer-Mascarpone-Trifle mit Holundersirup 127
Erdbeerpfannkuchen mit Bananentofu 109
Exotischer Ricottastrudel 137

F

Falafel mit Sesamsauce und Salat 63
 Feigen 25, 115
Feigen mit Ziegenkäse 25
 Fenchel 91
 Feta 91, 97
Frühlingsrollen mit Chili-Dip 31

G

Gebackene Käseknödel mit Pilzen 103
Gefüllte Auberginen-Häppchen 19
Gefüllte Zucchini auf Tomatenreis 71
Gefüllte Zucchini Blüten 7
Gelber Linsen-Reis mit Spinat 53
 Gemüse
 – aus dem Ofen 88
 – karamellisiert 28
 – knusprig, mit Linsendip 93
Gemüse-Couscous 91
Gemüse-Nudeln mit Tofu 95
Gemüsetajine mit Hirse 83
 Gnocchi 45, 74
 Graupen 80
Graupen-Risotto mit Rote-Bete-Chips 80
Grieß-Spaghetti 111
Grüne Spargeltarte 86

H

Halloumi 60
 Harissa 88
 Heidelbeeren 112, 115
 Himbeeren 115

Hirse 83

Holunderblütenparfait 141
 Holundersirup 127

K

Karamellisiertes Gemüse 28
Kartoffelaufbau mit Mangold 46
 Kartoffeln 46, 74, 77, 97, 137
 Käseknödel, gebacken 103
 Kerbel 69, 86
 Ketjap manis (Sojasauce) 93
 Kirschen 106
 Kiwi 115
 Knödel, Kürbis-Zwetschgen- 133
 Knuspergemüse mit Linsendip 93
Knusper-Reisbällchen mit Mango 135
Kohlrouladen mit Steinpilz-Kartoffelpüree 97
 Kokosmilch 100, 155
 Kompott, Zwetschgen- 138
 Koriander 63, 88, 93, 95
 Koriandersamen 42
 Kumquats 117
 Kurkuma 53, 83, 88
 Kürbis 88, 100, 130, 133
Kürbis-Parfait mit Balsamico-Sirup 130

L

Lauch 13, 14, 74, 83
 Linsen 53, 93
 Linsendip 93

M

Mangold 46, 58
 Mangos 36, 135
Mango-Tomaten-Salat 36
 Maronen 11
 Mascarpone 127
Mediterraner Quinoasalat 56
 Minestrone 8
Minipaprika mit Käse 39
 Minze 19, 34, 63, 83, 112, 141

O

Obstsalat mit Sabayon 115
Ofengemüse à la marocaine 89
Ofenschlupfer mit Vanilleschaumsauce 119

P

Paprika 39, 53, 83, 88
 Parfait 130
 Parfait, Holunderblüten- 141
 Petersilie 13, 26, 28, 39, 42, 58, 63, 77, 79, 103
Petersilien-Quinoa-Salat 24
 Pfannkuchen 109
 Pfirsiche 60
Pikante Süßkartoffel-Apfel-Suppe 20
 Pilze 17, 97, 99, 100, 103
 Pistazien 111, 141
Pizzakuchen 85
 Plättchenpaprika 26, 88
 Polenta 55, 69, 99
Polentaknödel auf Sahne-Spitzkohl 69
Polentaplätzchen mit Tomatensauce 55
 Püree, Steinpilz-Kartoffel- 97

Q

Quark 112
Quarkcreme mit Cassis-Sauce 122
Quarkkeulchen 137
 Quinoa 26, 56
 Quitten 120
Quittencrumble 120

R

Räuchertofu 21
 Reis 48, 53, 71, 100, 135
 Reisbällchen 135
 Reismudeln 31
 Ricottastrudel, exotischer 137
 Risotto
 – Erbsen-Risotto 53
 – Graupen-Risotto 80
 – Grünkern-Risotto 80
 – **Risotto verde 48**

Rosmarin 39, 88
 Rote-Bete-Chips 80
Rote-Bete-Gnocchi in Gemüse-rahm 74
 Rote Beten 74, 80
 Rucola 60
Rucolasalat mit gebratenen Pfirsichen und Halloumi 60

S

Salat 33, 56, 63
 Salbeibutter 45
 Sauerkirschen 106
 Sauerkraut 66, 91
Sauerkrautpfannkuchen 91
 Schafkäse 39, 56, 60, 91, 97
Schichtsalat mit Zucchini 34
 Schichtspeise, Beeren- 141
Schokocreme mit Kumquat-Ragout 117
Semmelknödel mit Mangoldgemüse 58
 Senf 14, 17, 39
 Senfsamen 42
 Sesam 63
 Sesamöl 95
 Shiitake 95, 100
 Sirup 127, 130
 Sobanudeln 95
 Sojadrink 109
 Sojasauce 31, 36, 93, 100
 Spargel 86
 Spätzle 78
 Spinat 33, 45, 53, 78
Spinat-Gnocchi mit Salbeibutter 45
 Spinatspätzle, überbackene, mit Zwiebelschmelze 78
Spinat-Tomaten-Törtchen 17
 Spitzkohl 69
Steckrübenschnitzel mit Birnen-Chutney 42
 Steinpilze 55, 97
 Strudel, Ricotta- 137
Süße Kürbis-Zwetschgen-Knödel 133
 Süßkartoffeln 18, 20, 65
Süßkartoffeltarte mit Ziegenkäse 65

T

Tajine 83
 Tarte 65, 86
 Teriyaki-Sauce 95
Thai-Curry mit Shiitake und Kürbis 100
 Thymian 8, 11, 13, 20, 25, 28, 55, 60, 66, 80, 85, 91, 97, 99
Thymian-Polenta mit Pilzen 99
 Tofu 21, 23, 51, 93, 95, 109
 – Bananentofu 109
 Tomaten 8, 17, 23, 26, 31, 34, 36, 39, 51, 63, 71, 83, 99
 – getrocknete 56
Tomaten-Bulgur mit Tofuspießen 51
Topfenpalatschinken 129
 Trauben 115
 Trifle, Erdbeer-Mascarpone- 127

U / V

Überbackene Spinatspätzle mit Zwiebelschmelze 78
 Vanilleschaumsauce 119
 Vanilleschote 119, 122, 124, 127, 135, 141
Vanillewaffeln mit Heidelbeerquark 112

W

Waffeln 112
 Walnüsse 66, 120
 Wasabipaste 95
Winter-Antipasti 13

Z

Ziegenkäse 25, 65
Ziegenkäse-Päckchen 39
 Zitronengras 100
 Zitronenmelisse 135
 Zitronenverbene 122
 Zucchini 34, 51, 56, 71, 88
 – gefüllte 71
 Zucchini Blüten, gefüllte 7
 Zwetschgen 133, 138
 Zwetschgenkompott 138
Zwiebelkuchen mit Walnüssen 66
 Zwiebelschmelze 78

König & Berg ist ein Imprint der GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH
© 2015 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München.

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung
durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlages.

AUTOREN:

Tanja Dusy, Martin Kintrup, Martina Kittler,
Ira König, Cornelia Trischberger, Anne-Katrin Weber,
Marlisa Szwillus

BILDNACHWEIS:

Barbara Bonisolli: 18, 35, 70; FOODARTFACTORY:
37; Jörn Rynio: 4, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 21, 22, 24, 27,
38, 40, 44, 47, 49, 50, 52, 54, 57, 73, 75, 76, 84, 89,
90, 94, 98, 104, 107, 108, 110, 113, 114, 131, 132, 134,
136, 140; Wolfgang Schardt: 2, 29, 30, 32, 43, 59,
61, 62, 64, 67, 68, 79, 81, 82, 87, 92, 96, 101, 102,
116, 118, 121, 123, 125, 126, 128, 139.

Umschlag: Barbara Bonisolli (hinten oben Mitte),
Jörn Rynio (Klappe hinten innen, hinten oben links,
hinten unten links, vorne oben links, vorne oben
rechts, vorne unten links), Wolfgang Schardt (hin-
ten oben rechts, hinten unten rechts, vorne oben
Mitte, vorne unten rechts)

GESAMTPRODUKTION DER DEUTSCHEN AUSGABE:
bookwise GmbH, München

UMSCHLAG UND INNENLAYOUT:
Zero Werbeagentur, München

REPRODUKTION:
Lanarepro, Lana

DRUCK UND BINDUNG:
Polygraf Print, Prešov

Dieses Buch gibt die Meinung der Autoren wieder.
Es soll Informationen zum Thema des Buches
liefern, stellt aber keinerlei professionelle Dienst-
leistung seitens der Autoren und des Verlages dar.
Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei
Verantwortung und Haftung für etwaige Schäden
oder Risiken, persönliche und andersartige, die als
direkte oder indirekte Folge des Gebrauchs und
der Anwendung irgendeines der Inhalte dieses
Buchtes auftreten.

ISBN: 978-3-8338-5093-6
1. Auflage 2015



www.facebook.com/gu.verlag

**GRÄFE
UND
UNZER**

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

