

KÜCHENRATGEBER

ANNE-KATRIN WEBER

# FRÜHSTÜCK & BRUNCH



GU

# DAS PRINZIP: BREAKFAST BOWL



# SO GEHT'S: KAFFEE UND TEE



## AUFBRÜHMETHODE:

Frisch gemahlene Kaffee (6 g pro 100 ml Wasser) in angefeuchtetes Filterpapier geben. Auf die Kanne setzen und mit wenig heißem Wasser durchfeuchten. Nach ca. 30 Sek. restliches Wasser zugießen.



## FRENCH PRESS:

Pro l Wasser 55 g grob gemahlene Kaffee in die Siebstemmelkanne füllen. Mit heißem Wasser überbrühen, umrühren und ca. 4 Min. ziehen lassen. Deckel aufsetzen und Stempel langsam herunterdrücken.



## ESPRESSO:

Kannen für den Herd gibt es in verschiedenen Größen. Wahre Espresso-Fans aber kommen um eine Siebträgermaschine nicht herum. Praktisch: Kaffee-Vollautomat oder Maschine für Kaffeekapseln.

## MILCHSCHAUM:

Für Cappuccino & Co die warme Milch von Hand mit einem Spiralschneebeisen oder Milchschaumer cremig rühren oder einen Standmilchschaumer benutzen. Die ideale Temperatur liegt bei 60–70°.



## SCHWARZTEE:

Ob Darjeeling, Assam oder Earl Grey, die Zubereitung ist dieselbe: 4 TL losen Schwarztee in eine Teekanne geben und mit 1 l kochendem Wasser aufgießen. Je nach Teesorte 2–5 Min. ziehen lassen.



## GRÜNTEE:

Dosierung, Ziehzeit und Wassertemperatur sind wichtig für den Geschmack. In einer Teekanne 3–4 TL losen Grüntee mit 1 l 80° heißem Wasser aufgießen und max. 2 Min. ziehen lassen. Dann abgießen.



# WICHTIGE KÜCHENHELFER

## BESCHICHTETE PFANNE

Darin setzen auch empfindliche Gerichte nicht am Pfannenboden an.



## MESSER

Ein großes und ein kleines Exemplar sind unerlässlich in jeder Küche – und schön scharf müssen die Messer sein!



## HANDRÜHRGERÄT MIT KNETHAKEN

Wer gerne backt, will ein Rührgerät nicht missen. Unverzichtbar für Mürbe-, Hefe- und Biskuitteig.



## PÜRIERSTAB

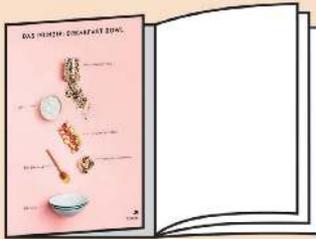
Ob Suppen, Saucen oder Getränke: Der Pürierstab bekommt alles im Handumdrehen klein und fein.



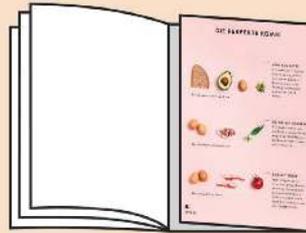
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

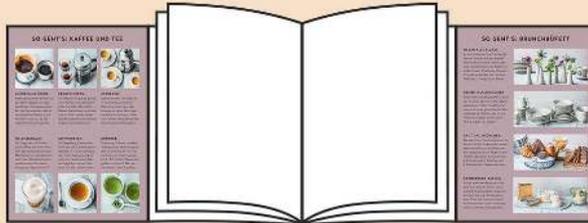
DAS PRINZIP:  
BREAKFAST  
BOWL



DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
KAFFEE UND TEE



Immer griffbereit:  
SO GEHT'S:  
BRUNCHBÜFETT

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



06 BOWL & BECHER



18 BROT & BELAG



32 OFEN & PFANNE



48 SALAT & SUPPE

04 DIE AUTORIN

05 PORRIDGE MIT 4 ZUTATEN

14, 38, 52 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



# BOWL & BECHER

- 08 BIRCHERMÜSLI MIT PFIRSICH
- 09 BAKED OATMEAL MIT BEEREN
- 11 BUCHWEIZEN-KAKAO-BREI
- 12 KURKUMA LATTE
- 12 SCHOKO-ESPRESSO-LATTE
- 13 ERDBEER-BASILIKUM-BUTTERMILCH
- 13 MANGO-JOGHURT-SHAKE
- 14 KERNIGES FRÜCHTE-GRANOLA
- 15 SCHOKO-KOKOS-GRANOLA
- 16 KRÄUTER-AVOCADO-SMOOTHIE
- 16 ROTE-BETE-HIMBEER-SMOOTHIE
- 17 GURKEN-KOHLRABI-SAFT
- 17 INGWER-APFEL-SHOT



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 180 kcal, 2 g EW, 10 g F, 20 g KH

## KURKUMA LATTE 🍃

WÜRZIG GOLDGELB

15 g Ingwer • 2 grüne Kardamomkapseln •  
800 ml Mandeldrink • 2 TL gemahlene Kurkuma •  
1 TL Zimtpulver • 4 TL Kokosöl • 2 EL Agavensirup (ersatzweise Honig)

**1** Den Ingwer schälen und sehr fein reiben. Die Kardamomkapseln mit einer Messerklinge oder einem Topf zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen. Ingwer, Kardamomsamen, Mandeldrink, Kurkuma, Zimt und Kokosöl in einem Topf erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Dann ca. 5 Min. ziehen lassen.

**2** Den heißen Kurkumadrink mit Agavensirup süßen und mit einem Milchschaumer oder Schneebesen cremig aufschäumen. In vier hitzebeständige Gläser füllen und sofort servieren.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 280 kcal, 9 g EW, 17 g F, 23 g KH

## SCHOKO-ESPRESSO-LATTE 🍃

FÜR SCHOKO-FANS

100 g Zartbitter-Schokolade • 800 ml Milch (3,5 % Fett) • 4 frisch gebrochene Espresso • 1 EL flüssiger Honig • ½ TL Zimtpulver • 1 TL Kakaopulver

**1** Schokolade in kleine Stücke brechen. Die Stücke mit 200 ml Milch in einem Topf unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Heiße Espresso, Honig und Zimt unterrühren.

**2** Die restliche Milch in einem zweiten Topf erhitzen und mit einem Milchschaumer cremig aufschäumen. Die heiße Milch in vier hitzebeständige Gläser füllen und die Schoko-Espresso-Mischung langsam am Glasrand dazugießen. Den Milchschaum mit Kakaopulver bestreuen und den Drink sofort servieren.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 115 kcal, 5 g EW, 1 g F, 19 g KH

## ERDBEER-BASILIKUM- BUTTERMILCH 🍃

FRÜHLINGS-REZEPT

400 g Erdbeeren • 12 Basilikumblätter •  
2 EL flüssiger Honig • 2 EL Zitronensaft •  
500 g Buttermilch • 1 Handvoll Eiswürfel

**1** Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Die Beeren halbieren und 4 schöne Hälften für die Deko beiseitelegen. Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und ebenfalls 4 schöne Blätter für die Deko beiseitelegen.

**2** Halbierete Erdbeeren, Basilikum, Honig, Zitronensaft und Buttermilch im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eiswürfel auf vier Gläser verteilen und die Erdbeermilch daraufgießen. Mit den übrigen Erdbeerhälften und Basilikumblättern dekorieren und den Milchshake sofort servieren.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •  
Pro Portion ca. 130 kcal, 3 g EW, 3 g F, 20 g KH

## MANGO-JOGHURT- SHAKE 🍃

EXOTISCH

1 große, reife Mango • 15 g Ingwer • 2 grüne  
Kardamomkapseln • 250 ml Orangensaft •  
2 EL Limettensaft • 300 g Joghurt (3,5 % Fett) •  
1 EL Agavensirup • 1 Handvoll Eiswürfel •  
4 Limettenspalten

**1** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und dann etwas kleiner schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Kardamomkapseln mit einer Messerklinge oder einem Topf zerdrücken und die schwarzen Samen herauslösen.

**2** Mangofruchtfleisch, Ingwer, Kardamom-samen, Orangensaft, Limettensaft und Joghurt im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Den Shake mit Agavensirup abschmecken. Die Eiswürfel auf vier Gläser verteilen und den Shake daraufgießen. Mit Limettenspalten dekorieren und sofort servieren.

# ÜBER-NACHT-SCHOKOBRÖTCHEN

## GUT VORZUBEREITEN

300 ml Milch (3,5 % Fett)  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
20 g frische Hefe (½ Würfel)  
60 g brauner Zucker  
1 TL abgeriebene Schale von  
1 Bio-Orange  
60 g weiche Butter  
100 g Zartbitter-Schokolade  
1 TL Salz (5 g)

### AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten  
1 Eigelb (M)  
1 EL Milch

### GUT ZU WISSEN

Für die Brötchen wird anfangs aus Milch und Mehl ein sogenanntes »Mehlkochstück« zubereitet. Das führt zu einer fluffigen, weichen Krume – und das Gebäck bleibt länger frisch. Es lohnt sich!

**1** Am Vortag 150 ml Milch und 30 g Mehl in einem Topf unter Rühren mit einem Schneebesen erhitzen, bis die Masse dicklich wird. Dabei jedoch nicht kochen lassen. Das Mehlkochstück lauwarm abkühlen lassen. Die restliche Milch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Übriges Mehl, Zucker, Orangenschale, Mehlkochstück und Hefemilch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Alles zuerst auf kleiner, dann auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. verkneten.

**2** Inzwischen die Butter in Würfel schneiden, die Schokolade gleichmäßig mittelgrob hacken. Butter, Schokolade und Salz zum Teig geben und kurz weiterkneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst und seidig glänzt. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig bei Raumtemperatur in ca. 45 Min. bis zum doppelten Volumen gehen lassen.

**3** Ein Backblech oder eine große Auflaufform mit Backpapier belegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 14 Portionen teilen. Diese mit den Händen rund rollen und mit etwas Abstand auf das Blech oder in die Form setzen. Blech oder Form in eine große Plastiktüte stecken und ca. 12 Std. oder über Nacht (max. 16 Std.) im Kühlschrank gehen lassen.

**4** Am nächsten Morgen die Brötchen in ca. 1 Std. Raumtemperatur annehmen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eigelb und 1 EL Milch verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldgelb backen. Vor dem Servieren mindestens lauwarm abkühlen lassen.





Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 300 kcal, 14 g EW, 18 g F, 20 g KH

# KARTOFFEL-TORTILLA 🌿

AUS SPANIEN

500 g Pellkartoffeln (vom  
Vortag)  
2 Zwiebeln  
1 rote Spitzpaprika (100 g)  
3 EL Olivenöl  
6 Eier (M)  
100 ml Milch  
Salz  
Cayennepfeffer  
½ Bund Petersilie  
10 Salbeiblätter

AUSSERDEM  
ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

- 1 Pellkartoffeln und Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote in 5 mm dicke Ringe schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Zwiebeln zugeben und ca. 5 Min. mitbraten.
- 2 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft würzen. Petersilie und Salbei waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
- 3 Paprika und Kräuter unter die Kartoffeln mischen und die Eiermilch darübergießen. Den Pfannenstiel bei Bedarf mit Alufolie umwickeln und die Tortilla im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen, bis die Eiermasse ganz gestockt ist. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Brett stürzen, in Stücke schneiden und servieren.



Für 6 Stück • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen • Pro Portion ca. 240 kcal, 11 g EW, 12 g F, 20 g KH

# TOMATEN-TOAST-MUFFINS

GANZ EINFACH

6 Scheiben Sandwichtoast  
18 Cocktailtomaten  
75 g Schafskäse (Feta)  
3 Zweige Thymian  
5 Eier (M)  
Salz, Pfeffer

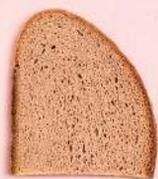
**AUSSERDEM**  
6er-Muffinform  
25 g Butter für die Form

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen, die Mulden der Muffinform großzügig mit Butter einfetten. Die Toastscheiben entrinden und mit dem Nudelholz etwas flach rollen. Die Scheiben dann in die gefetteten Formmulden drücken. Die Tomaten waschen, abtrocknen und je 3 Tomaten in die Formmulden geben. Den Schafskäse mit den Fingern zerkrümeln und darauf verteilen.

**2** Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Eier gründlich verquirlen, die Thymianblättchen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse gleichmäßig über die Tomaten in den Formmulden gießen.

**3** Die Muffins im Ofen (Mitte) in 20–25 Min. knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Dann vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser aus der Form lösen und servieren.

# DIE PERFEKTE KOMBI



*Sauerteigbrot, Avocado, Ei, Kresse*

---

## AVOCADO MIT EI

Frühstück wie im Hipster-Café. Knusprig geröstetes Sauerteigbrot bekommt ein gesundes Topping aus Avocado, pochiertem Ei und Kresse.



*Eier, Krabbenfleisch, Schnittlauch*

---

## RÜHREI MIT KRABBen

Frühstücksklassiker von der Küste: cremiges Rührei wird mit reichlich Nordseekrabben und Schnittlauchröllchen serviert.



*Eier, Speckscheiben, Tomate*

---

## EIER MIT SPECK

Wer's morgens gerne schon deftig mag, kommt an der beliebten »Ei plus Speck«-Kombination einfach nicht vorbei. Schön frisch dazu schmeckt eine aromatische Tomate.



# SÜSSUNGSMITTEL

## AGAVENSIRUP

Flüssig und mit hoher Süßkraft, deshalb sparsam verwenden. Vielseitig einsetzbar.



## HONIG

Zu haben von mild, hell und süß bis hin zu kräftig und dunkelbraun. Ein Naturprodukt, vor allem, wenn es aus der Region kommt.



## AHORNSIRUP

Der eingedickte Saft des Ahornbaums besitzt einen intensiv-karamelligen Geschmack.



## WEISSER ZUCKER

Der Klassiker schlechthin, neutral im Geschmack und vielseitig verwendbar.



## BRAUNER ZUCKER

Gibt es von hell bis mittelbraun. Je dunkler er ist, desto kräftiger ist sein ausgeprägtes Karamellaroma.



## KOKOSBLÜTENZUCKER

Aus dem Nektar der Kokospalme gewonnen, bringt er ein kräftig karamelliges Aroma mit.

# SO GEHT'S: BRUNCHBÜFETT

## HABEN ALLE PLATZ?

Je nach Gästezahl und Tischgröße können Sie alles auf den eigentlichen Frühstückstisch stellen oder einen zweiten Tisch zum Büfett umfunktionieren. Rasch eine hübsche Tischdecke darüber, ein bisschen Deko dazu – fertig ist das Büfett.



## REICHT DAS GESCHIRR?

Halten Sie unbedingt mehr Geschirr vor als Gäste kommen. Beim Wechsel zwischen Süßem und Herzhaftem nimmt man gerne frische Teller und Besteck. Gleiches gilt für die Getränke: Sorgen Sie für ausreichend Gläser und Tassen.



## BROT UND BRÖTCHEN:

Werden immer gerne gegessen, zusätzlich zu den anderen Leckereien. Wer keine Zeit zum Selberbacken hat: rechtzeitig beim Bäcker vorbeistellen! Kalkulieren Sie pro Person 2 Brötchen oder 1 Brötchen und 2 Scheiben Brot. Reste einfrieren.



## FRÜHSTÜCKS-BASICS:

All die köstlichen Rezepte in diesem Buch können Sie mit klassischen Frühstücks-Basics ergänzen: ein Brett mit einer Käseauswahl, eine Platte mit Schinken, Salami, Aufschnitt oder Lachs – einkaufen, hübsch anrichten und genießen.



# HALLO WACH & GUTEN APPETIT!



Kochen, Backen, Mixen pur: wenige Zutaten, gelingsichere  
Rezepte – entspannter Genuss

Frühstücksfreuden – einfach wie nie: Buchklappen aufklappen  
und das Wichtigste beim Zubereiten immer im Blick

Ob Breakfast-Bowl oder Smoothie, Schokobrötchen oder Eierpfanne –  
nichts geht über einen yummy Start in den Tag



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6875-7



9 783833 868757

€ 9,99 [D]  
€ 10,30 [A]

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