

 **BORA**

365
TAGE



Alltagsrezepte – gesund und einfach

**GRÄFE
UND
UNZER**



Inhalt

7 Vorwort

WISSENSWERTES

8 Gesunde Ernährung: Was ist das eigentlich?

10 Einkaufen für den gesunden Alltag

12 Gesund kochen, genussvoll essen

14 Moderne Alltagsküche: Immer wieder neu, immer wieder gut

16 Helden der Küche: Kräuter, Gewürze & Co.

18 Salzig, sauer, scharf: eine echte Geschmacksfrage

20 Geschmack & Geschmackspairing

22 Genuss für alle Sinne

24 Kochen auf Vorrat: Gut geplant ist halb gekocht

26 Kochen wie ein Profi: Arbeitsplatz und Abläufe

28 Frisch und haltbar: lange Freude an Lebensmitteln







30 Gesunde Snacks für unterwegs und zu Hause

REZEPTE

33	Kleine Gerichte
57	Vorspeisen
107	Hauptgerichte
187	Nachspeisen
220	Rezeptregister
224	Impressum

DIE KATEGORIEN UND IHRE SYMBOLE

Als Orientierungshilfe sind alle Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet.

 ohne Nüsse	 gut aufzubewahren	 geeignet für größere Mengen
 ohne Milchprodukte	 ohne Gluten	 gut vorzubereiten

Einkaufen für den gesunden Alltag

Gut vorbereitet ist halb gekocht, das Gleiche gilt für die Ernährung: Intelligent eingekauft ist die halbe Miete für einen gesunden Lebensstil. Werden Sie zum Experten, wenn es um Zutaten und Lebensmittel geht.

Obst & Gemüse

Frisches Obst oder Gemüse sollten ein möglichst großer Bestandteil jeder Mahlzeit sein. Achten Sie bei Auswahl und Kauf auf Saison und Herkunft. Oft lassen sich exotische Sorten leicht durch regionale Alternativen ersetzen. Ein Saisonkalender hilft Ihnen dabei, zu genau den Produkten zu greifen, die gerade frisch sind und dementsprechend reich an Vitaminen und Nährstoffen. Gefrorenes Obst und Gemüse kann eine gute Alternative sein, wenn die Zutaten auf der Wunschliste gerade nicht frisch zu kaufen sind.

Empfohlene Lebensmittel: Saisonales Obst & Gemüse, möglichst regional und aus biologischem Anbau

Fisch & Fleisch

Fleisch und Fisch liefern uns hochwertiges und gut verwertbares Protein, außerdem eine große Portion Eisen und andere wichtige Mineralstoffe. Fische aus dem Meer, etwa Hering, Lachs und Makrele, enthalten außerdem gesunde Omega-3-Fettsäuren sowie Jod. Aus Gründen der Nachhaltigkeit sollten Fleisch und Fisch jedoch nicht täglich auf dem Teller liegen – und wenn, dann möglichst unverarbeitet (also nicht als Wurst oder Ähnlichem) und aus ökologischer Erzeugung, besser noch aus der Umgebung kommen.

Empfohlene Lebensmittel: Lachs oder weißer Fisch, Bio-Huhn, Bio-Trutzhahnbrust, Bio-Rind

Gute Energiequellen

Es muss nicht immer Pasta sein! Mittlerweile gibt es auch im Supermarkt eine Vielzahl guter Alternativen für nachhaltige Energiequellen, die lange satt machen und vom Körper langsam verwertet werden. Servieren Sie sie als Beilage oder als Hauptgericht, denn sie lassen

sich je nach Lust, Laune und Appetit kreativ mit Gemüse, Fisch, Fleisch und veganen Alternativen kombinieren.

Empfohlene Lebensmittel: Vollkorn-Reis, Quinoa, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis, Haferflocken

Hülsen-Helden

Hülsenfrüchte sind ein echtes Power-Lebensmittel. Sie sind reich an Protein und Ballaststoffen, enthalten außerdem jede Menge Mikronährstoffe. Darüber hinaus sind sie unglaublich vielseitig und schmecken zu jeder Mahlzeit. Hülsenfrüchte haben nachweislich einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit, denn sie regulieren nachhaltig unseren Blutzuckerspiegel.

Empfohlene Lebensmittel: Linsen, Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen

Richtig süß

Wir alle lieben Süßes und sollen auch nicht darauf verzichten. Aber die Verwendung von zu viel Zucker kann gesundheitliche Auswirkungen haben – vor allem Industriezucker ist einfach zu kalorienreich und verändert unseren Geschmackssinn nachhaltig. Laut WHO sollte ein Erwachsener nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen – besser noch, Sie verzichten weitestgehend darauf. Eine schöne Alternative sind natürliche Süßmittel.



Der Teig der Buchweizenwraps von Seite 43 ist im Handumdrehen selbst hergestellt, die Füllung können Sie je nach Geschmack ergänzen oder ändern. Anstelle der Avocado-Hüttenkäse-Füllung passt auch Räucherlachs oder Truthahnbrust ganz hervorragend. Die Wraps schmecken warm und kalt und sind daher ein perfektes Rezept fürs Meal Prep.

Auch sie enthalten natürlich Zucker, aber eben auch einen guten Teil Vitamine und Mineralstoffe.

Empfohlene Lebensmittel: Ahornsirup, Reissirup, Datteln, Birkenzucker, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker

Nüsse und Öle

Nüsse sind eine tolle pflanzliche Proteinquelle und machen lange satt. Außerdem enthalten sie gesunde Fettsäuren, vor allem Omega 3 und Omega 6. Sie nehmen Einfluss auf unsere Gesundheit und können sogar vor koronaren Herzerkrankungen schützen. Das Fett aus Nüssen und Samen kann man auch herauspressen: Hier entstehen wertvolle, hochwertige Öle, die am besten nicht erhitzt werden.

Empfohlene Lebensmittel: Haselnusskerne, Walnusskerne, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Probiotische Lebensmittel

Sie enthalten eine Menge guter Bakterienstämme (z. B. Milchsäurebakterien), stärken damit unsere Darmflora und haben insgesamt einen

positiven Effekt auf unser Immunsystem. Damit probiotische Lebensmittel diesen Effekt entfalten können, müssen wir sie regelmäßig zu uns nehmen – am besten stehen sie täglich auf dem Speiseplan. Wichtig ist zu wissen, dass diese guten Bakterien nur in rohen Lebensmitteln leben können – in Pasteurisiertem sind sie nicht mehr enthalten.

Empfohlene Lebensmittel: rohes Sauerkraut, Kimchi, Joghurt, Sauermilchprodukte, Miso, Kombucha

Frische Kräuter

Beim Würzen dürfen wir aus den Vollen schöpfen – das macht Speisen nicht nur unglaublich aromatisch, sondern hilft uns auch dabei, Salz und andere ungesunde Geschmacksverstärker zu reduzieren. Alle Küchenkräuter sind kleine Aromabomben, außerdem haben sie dank der sekundären Pflanzenstoffe einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit und den Stoffwechsel.

Moderne Alltagsküche:

Immer wieder neu, immer wieder gut

Wir alle wünschen uns köstliche Mahlzeiten ohne viel Aufwand – und das am besten jeden Tag und immer wieder anders. Alltagsküche muss aber längst nicht mehr nur den Anspruch erfüllen, schnell auf dem Tisch und Teller zu sein. Sie soll auch leicht und gesund sein.



Die moderne Küche bietet eine große Auswahl an gesunden und nährstoffreichen Beilagen, die auch toll als Hauptgericht funktionieren.

Dass eine gesunde Ernährung für das allgemeine Wohlbefinden von enormer Bedeutung ist, wirkt sich auch auf unseren Speiseplan aus. Frische Zutaten und individuelle Vorlieben stehen im Vordergrund. Viele Menschen ernähren sich flexitarisch: ein flexibles Essverhalten aus vegan, vegetarisch und omnivor, also alles-essend. Der Fokus liegt auf pflanzenbasierter Ernährung, Fisch, Fleisch und Milchprodukte werden nur gelegentlich verzehrt – aber mit Genuss. Besonderer Wert wird dabei auf qualitativ hochwertige Lebensmittel gelegt, etwa Fleisch oder Fisch aus biologischer und artgerechter Haltung. So gelebt ist die flexitarische Küche die beste Grundlage für eine gesunde Ernährung: Sie verzichtet auf nichts und konzentriert sich auf die Nährstoffe, die dem Körper guttun. Wenn es in Ihrer Familie unterschiedliche Vorlieben gibt, was Fleisch, Fisch oder Gemüse anbelangt, tauschen Sie doch einzelne Bestandteile einfach aus. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele kreative Anregungen, Gerichte individuell anzupassen und so jeden Tag alle am Tisch glücklich und satt zu machen.



Was lange hauptsächlich in der asiatischen Küche zum Einsatz kam, ist mittlerweile auch bei uns weit verbreitet: Tofus, Seitan & Co. lassen sich als vegane Variante in vielen Gerichten verwenden. Je nach Würzmittel sind sie sehr wandelbar und passen sich den unterschiedlichen Geschmäckern an – so kann Tofu sowohl im Curry als auch im Gulasch die Fleischkomponente ersetzen.

Und wenn Gäste kommen?

Als guter Gastgeber fragen Sie am besten einfach vorher nach Vorlieben und möglichen Unverträglichkeiten – dann können Sie sich auf alles einstellen. Anstelle eines Hauptgerichts eignet es sich in größerer Runde auch, mehrere verschiedene Kleinigkeiten zu servieren, an denen sich jeder nach Lust und Laune bedienen kann. Gerade die internationale Küche bietet viele kreative und abwechslungsreiche Gerichte, mit denen sich zum Beispiel ein spanischer Tapasabend oder ein niederländisch inspiriertes Buffet bestücken lassen. Das Best-of der europäischen Länderküche finden Sie in den einzelnen Kapiteln, oft auch mit einer veganen Alternative. Das Angebot an veganen Lebensmitteln und Austauschprodukten wächst ständig, vieles ist mittlerweile in den meisten Supermärkten erhältlich.

Helden der Küche: Gewürze, Kräuter & Co.

Wenn es darum geht, Alltagsrezepte aufzupeppen oder umzuwandeln, sind Gewürze die schnellste und einfachste Methode. Eine wahre Geheimwaffe, denn schon eine kleine Menge hat eine große Wirkung. Gewürze stecken zudem voller gesunder Inhaltsstoffe und ihre Aromen können, richtig dosiert, jedes Gericht in eine kleine geschmackliche Sensation verwandeln.

Gewürze sind im Grunde nichts anderes als getrocknete Pflanzenteile wie Rinden, Blüten, Wurzeln, Blätter oder Knospen. Herkunftsland, Alter, Lagerung und Anbau können hier einen großen Unterschied im Geschmack und der Wirkung ausmachen. Es lohnt sich, in Bio-Qualität zu investieren und bei der Lagerung im Haushalt ein paar Regeln zu beachten, damit der Geschmack erhalten bleibt.

Grundsätzlich gilt: Ganze Gewürze sind in etwa 3-5 Jahre haltbar. Sobald sie gemahlen werden, setzt der Aromaverlust ein, dann sind sie noch ca. 2 Jahre haltbar. Kaufen Sie Gewürze also im Ganzen und in kleinen Mengen, bewahren Sie sie entsprechend auf und mahlen Sie sie bei Bedarf.



Vanille und Safran gehören zu den kostbarsten Gewürzen überhaupt: Anbau und Produktion sind sehr aufwendig und arbeitsintensiv, auch in der Verarbeitung sind diese Gewürze empfindlich. Deshalb lohnt es sich besonders, auf luftdichte Verpackung zu achten und die Reste weiterzuverwerten. So haben Sie besonders lange Freude an ihrem intensiven Aroma.



Das intensivste Geschmackserlebnis geben frisch gemahlene Gewürze. Mit den entsprechenden Werkzeugen sind die Gewürze beim Kochen im Handumdrehen zerkleinert und können ihr volles Aroma entfalten.

Das aufgedruckte Haltbarkeitsdatum wird vom Gesetzgeber vorgeschrieben. Das heißt aber nicht, dass ein Gewürz an einem Tag noch einwandfrei und am nächsten Tag nicht mehr zu gebrauchen ist. Alterungsprozess und Aromaverlust sind schleichend und halten sich nicht an ein festes Datum. Vertrauen Sie Ihrer Nase! Riecht das Gewürz angenehm? Macht es Lust, damit zu kochen? Solange können Sie es bedenkenlos verwenden. Riecht es jedoch nur noch erdig oder sogar muffig und sind Farbe und Struktur stark verändert, dann sollten Sie es definitiv nicht mehr benutzen.

Lagern Sie Ihre Gewürze kühl, trocken und lichtgeschützt. Sehr gut sind Dosen aus Weißblech mit luftdicht schließenden Deckeln, auch braune Gläser sind bestens geeignet. Lagern Sie diese dann bei Zimmertemperatur im Schrank oder einer Schublade, keineswegs im Kühlschrank. Um Pulver zu entnehmen, streuen Sie die benötigte Menge auf einen Löffel oder in Ihre Handfläche und geben Sie sie dann in den Topf. So vermeiden Sie, dass eventueller Dampf in den Behälter gelangt und das Gewürz unbrauchbar macht.

Gewürze setzen ihre Aromen unterschiedlich schnell frei. Lorbeerblätter zum Beispiel werden lange mitgekocht, Chiliflocken erst kurz vor dem Servieren über ein Gericht gestreut. Würzen Sie deshalb in Stufen und schmecken Sie Ihr Gericht zwischendurch immer wieder ab. Gerade bei kostbaren Gewürzen wie Safran oder Vanille lieber behutsam und vorsichtig (nach-)würzen, um ein Überwürzen zu vermeiden.

Manche Gewürze bieten sich tatsächlich gut zur Resteverwertung an. Ist in einem Rezept nur das Mark einer Vanilleschote vorgesehen, so kann man die ausgekratzte Schote vielfältig nutzen: einfach mitkochen, danach abspülen, trocknen und bis zu fünfmal erneut einsetzen. Werden Sie hier ruhig kreativ und wagen sich auch an ungewöhnliche Kombinationen heran – Sie werden überrascht sein!

Alte, trockene Schoten kann man etwa in Rohrrohrzucker legen und erhält aromatischen Vanillezucker. Das Gleiche funktioniert auch mit Salz! Alternativ die Schote im Blitzhacker zu Vanillepulver mahlen (oder in ganz feine Stückchen schneiden bzw. hacken). Wer die Vanilleschote dann im Verhältnis 1:3 mit schwarzen Pfefferkörnern mischt, erhält einen sensationellen Vanillepfeffer. Diese Mischung schmeckt am besten direkt aus der Pfeffermühle gemahlen.



Zubereitungszeit: 30 Min.

4 Personen

Für das Granola

100 g kernige Haferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
50 g Kokosöl
2 EL Ahornsirup
Salz
½ TL Kardamom (frisch
gemahlen, nach Belieben)
20 g Pekannusskerne
20 g Pistazienkerne
30 g getrocknete Aprikosen
20 g Kürbiskerne

Außerdem

500 g Magerquark (ersatzweise
Sojaquark)
200 g griechischer Joghurt
(10 %; ersatzweise veganer
Skyr)
2 EL Ahornsirup
Salz
¼ TL gemahlene Bourbon-
Vanille
250 g Blaubeeren
125 g Himbeeren
2 Stängel Minze

Frühstücksbowl mit Granola und frischen Früchten

Die Bowl bietet Möglichkeiten für viele Variationen: Je nach Geschmack und Saison kann man anstelle der Beeren andere Früchte verwenden. Erlaubt ist, was der Obstkorb hergibt: frische Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen, Erdbeeren, Brombeeren, Mango, Papaya oder kernlose Trauben ...

GRANOLA

1. Für das Granola die Haferflocken und die Sonnenblumenkerne mischen und in einer großen Pfanne ohne Fett 2–3 Min. bei mittlerer bis großer Hitze rösten, bis es anfängt zu duften und die Haferflocken etwas dunkler werden. An den Rand schieben. Das Kokosöl schmelzen lassen, den Ahornsirup und eine gute Prise Salz zugeben. Dann alles gut vermengen und ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Nach Belieben mit Kardamom würzen und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Inzwischen Pekannüsse und Pistazien grob, die Aprikosen fein hacken. Alles mit den Kürbiskernen unter die Haferflocken-Mischung heben.

FINISH

3. Zum Servieren den Quark mit Joghurt und Ahornsirup glattrühren, mit einer Prise Salz und etwas Vanille würzen. Die Beeren verlesen und waschen, die Minze waschen und trocken schütteln. Die Beeren auf 4 Bowls verteilen, einige Beeren beiseitelegen. Die Quarkmischung daraufgeben und mit Granola bestreuen. Die Bowls mit einzelnen Beeren und Minzblättern garnieren.





Zubereitungszeit: 25 Min.

4 Personen

Für das Topping

80 g grüne Pistazienkerne
2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
8 Zweige Thymian
1 Salzzitrone
1 Bio-Zitrone

Für die Pimientos

400 g Pimientos (grüne
Bratpaprika)
3 EL Olivenöl
Flockensalz

Pimientos mit Pistazien-Pfeffer-Topping

Die marokkanischen Salzzitronen sind eine tolle Zutat im Alltag: Sie geben dem Topping des spanischen Klassikers eine besondere Note. Es passt auch hervorragend zu gebratenem grünen Spargel, grünen Bohnen, auf Hummus, Feta oder auf Blattsalaten!

TOPPING

1. Die Pistazien nicht zu fein hacken. Die Pfefferkörner waschen, trocken tupfen und hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und nicht zu fein hacken. Die Salzzitrone vierteln, das weiche Innere entfernen und die Schale etwa 0,3 cm groß würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, dann 1 EL Schale abreiben. Alle Zutaten mischen.

PIMIENTOS

2. Die Pimientos waschen und gründlich trocken tupfen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst größere Exemplare hineingeben, nach ca. 1 Min. alle anderen. Alles unter ständigem Rühren 4–6 Min. braten, bis die Pimientos gebräunt und weich sind. Herausnehmen und mit Flockensalz bestreuen, dann mit dem Topping anrichten.

TIPP

SALZZITRONEN HERSTELLEN

Man kann Salzzitronen einfach selbst herstellen. Dafür 6 Bio-Zitronen gründlich waschen. Aus 2 Zitronen den Saft auspressen. Die restlichen Zitronen kreuzweise ein-, aber nicht durchschneiden. 2 saubere Schraubgläser mit kochend heißem Wasser ausspülen und jeweils 2 EL Meersalz einfüllen. Je ½ EL Meersalz in die Einschnitte der Zitronen geben, die Zitronen in die Gläser geben und fest zusammendrücken. Mit dem Zitronensaft begießen und mit kochend heißem Wasser auffüllen, sodass die Zitronen ganz bedeckt sind. Verschließen und 4–6 Wochen reifen lassen.





Holländische Senfsuppe mit Stremellachs



Zubereitungszeit: 30 Min.

4 Personen

Die Suppe mag simpel erscheinen, sie schmeckt aber überraschend gut und lässt sich immer neu variieren. Man kann anstelle von Stremellachs hier auch in Streifen geschnittenen Räucherlachs oder gebeizten Lachs verwenden. Gewürfelte, hartgekochte Eier machen sich ebenfalls toll!

1. Den Lauch putzen und halbieren. Benötigt wird nur der weiße Teil (ca. 200 g, den Rest anderweitig verwenden). Einige hauchdünne Ringe abschneiden, waschen und beiseitelegen. Den Rest gründlich waschen, dann quer in Stückchen schneiden.
2. Die Butter schmelzen, bis sie schäumt. Den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. farblos dünsten. Den Fond angießen, aufkochen und zugedeckt 5-8 Min. köcheln lassen, bis der Lauch weich ist. Dann mit dem Pürierstab fein mixen.
3. Die Stärke in 2 EL kaltem Wasser auflösen. Die Suppe erneut aufkochen und die Speisestärke einrühren und unter Rühren köcheln lassen, bis sie leicht andickt. Den Senf und den Frischkäse in die Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe auf 4 Schalen verteilen. Den Stremellachs etwas zerpfücken, Haut und graues Fett dabei entfernen. Die Lachsstücke auf die Suppen setzen, mit den rohen Lauchringen garnieren und sofort servieren.

1 große Stange Lauch
30 g Butter
800 ml Rinderfond (Glas)
2 EL Speisestärke
2 EL körniger Senf
150 g Doppelrahmfrischkäse
(ersatzweise veganer Frischkäse)
Salz
grüner Pfeffer aus der Mühle
100 g Stremellachs



Zubereitungszeit: 20 Min.

4 Personen

Salz

½ TL Rohrohrzucker

2 TL Aceto balsamico bianco

2 TL Dijonsenf

2 EL Mayonnaise

75 g griechischer Joghurt

(10 %, ersatzweise veganer

Skyr)

Pfeffer aus der Mühle

1 kleine Knoblauchzehe

100 g Pflücksalat

12 ausgelöste Jakobsmuscheln

etwas Speisestärke

1 EL Olivenöl

Blattsalate mit French Dressing und gebratenen Jakobsmuscheln

Das französische Dressing passt auch zu anderen Salatsorten, etwa Batavia, Radicchio oder Frisée. Aber zu den zarten Jakobsmuscheln mit ihrem zart nussigen, leicht süßlichen Geschmack sind die feinen Baby-leaves die richtige Wahl.

1. Salz und Zucker unter Rühren im Essig auflösen. Dann mit Senf, Mayonnaise und Joghurt verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und unter das Dressing mischen.

2. Den Pflücksalat verlesen, lange Stiele dabei abknipsen. Dann gründlich waschen, trocken schleudern und auf 4 flache Schalen verteilen.

3. Die Jakobsmuscheln kalt abspülen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Hauchdünn mit Stärke bestäuben und den Überschuss abstreifen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Muscheln mit der flachen Seite nach unten hineinlegen und in 1½–2 Min. goldbraun braten, dabei nicht bewegen. Dann wenden und weitere 1–1½ Min. braten – die Muscheln sollen außen goldbraun, innen aber glasig sein.

4. Die Muscheln auf die vorbereiteten Salate setzen. Das French Dressing ringsherum verteilen und sofort servieren.





Pizza Bianca mit Schwarzkohl und Rosinen



Zubereitungszeit: 35 Min.

4 Personen

Die weiße Pizza braucht keine Tomaten, dafür eine Mischung aus Schmand und geriebenem Parmesan. So kommt diese raffinierte Mischung aus leicht herbem Cavolo Nero, wie Schwarzkohl in Italien heißt, und süßen Sultaninen so richtig zur Geltung.

1. Die Sultaninen in lauwarmem Wasser einweichen. Die harten Blattrippen vom Kohl entfernen. Die Blätter in 2–3 cm große Stücke schneiden, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten schälen und in schmale Ringe schneiden.

2. Inzwischen den Ofen auf 220° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Teig entrollen und mit dem Papier nach unten auf ein Blech legen. Mit dem Schmand bestreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Den Parmesan reiben und aufstreuen, mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen (mittlere Einschubebene) 10–12 Min. vorbacken.

3. Währenddessen die Schalotten im Öl glasig dünsten. Den Kohl zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. dünsten. Die Sultaninen abgießen, mit dem Wein zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern. Dann den Kohl auf der Pizza verteilen, mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen und weitere 7–8 Min. backen, bis die Kanten goldbraun und knusprig sind.

4. Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Über die fertige Pizza streuen.

TIPP

TEIG SELBST MACHEN

350 g Dinkelmehl (Type 630) fein in eine Schüssel sieben. 1 Päckchen Trockenhefe, ½ TL Rohrohrzucker, 1 TL Salz, 175 ml lauwarmes Wasser sowie 2 EL Olivenöl zugeben. Alles vermischen und 10 Min. mit den Knethaken des Rührgerätes kneten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Zugedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen (oder über Nacht in den Kühlschrank stellen). Anschließend den Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech gleichmäßig bis an die Kanten ausrollen. Weiter geht es wie oben im Rezept beschrieben.

35 g Sultaninen
300 g Schwarzkohl (ersatzweise Grünkohl)
3 Schalotten
1 Rolle Pizza-Fertigteig XXL (ca. 550 g, 29 x 38 cm)
200 g Schmand (ersatzweise vegane Creme)
50 g Parmesan (Stück)
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
70 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz
75 g geriebener Mozzarella (Kühlregal)
30 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG MIT DEM BORA X BO

Den Teig einfach im X BO (35°/40 % Feuchte, Spezialprogramm »Teig gehen lassen«) 15 Min. gehen lassen. Dann gleichmäßig auf dem Univeralblech bis an die Kanten ausrollen. Belegen und im X BO (200°/40 % Feuchte, Preset »Pizza backen«) goldbraun und knusprig backen.



Zubereitungszeit: 35 Min.

4 Personen

Für die Petersilienkartoffeln

700 g vorwiegend

festkochende Kartoffeln

Salz

½ Bund glatte Petersilie

20 g Butter

Für die Forellenfilets

4 große Forellenfilets mit Haut

(à ca. 120 g)

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 EL Dinkelmehl (Type 630)

30 g Mandelblättchen

20 g Butterschmalz

20 g Butter

Forellenfilet »Müllerin« mit Mandeln und Petersilienkartoffeln

»Forelle Müllerin« ist tatsächlich eine Erfindung der deutschen Müller, die jederzeit Mehl griffbereit hatten. In diesem Rezept verwenden wir Forellenfilets – sie sind leichter zu verarbeiten als der ganze Fisch.

PETERSILIENKARTOFFELN

1. Die Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser in ca. 20 Min. garkochen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Butter über den warmen Kartoffeln schmelzen lassen, einmal durchschwenken und mit der Petersilie bestreuen.

FORELLENFILETS

3. Die Forellen von Gräten befreien. Die Filets kalt waschen und trocken tupfen, dann von beiden Seiten salzen und pfeffern. Mit Mehl bestäuben, das Mehl dabei etwas einreiben, den Überschuss abstreifen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
4. Das Butterschmalz in einem Bräter (oder 2 großen Pfannen) erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten ca. 1 Min. bei großer Hitze anbraten, dabei mit dem Pfannenwender etwas andrücken, damit sie sich nicht wölben. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und die Filets weitere 2 Min. braten. Dann auf kleine Hitze reduzieren, die Fische wenden und noch ca. 1 Min. auf der Fleischseite braten.

FINISH

5. Die Forellenfilets mit den Petersilienkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Sofort über den Filets verteilen. Mit den Mandelblättchen bestreut servieren.





Zubereitungszeit: 30 Min.

4 Personen

Für den Zitronen-Orangen-Curd

1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange
50 g Honig
5 Eigelb (Größe M)
50 g Rohrohrzucker
180 g Butter

Für den Spongepudding

1 Bio-Zitrone
70 g Butter
70 g Rohrohrzucker
2 Eier (Größe M)
140 g Dinkelmehl (Type 630)
2 TL Backpulver
1 TL Vanilleextrakt

Außerdem

4 Dariole-Förmchen
(ersatzweise Muffin-Förmchen)

Zitronen-Orangen-Spongepudding

Lemon Curd gehört zu den klassisch britischen Brotaufstrichen und ist aus der Dessertküche nicht mehr wegzudenken. Selbst gemacht hält sich der Curd gut verschlossen bis zu 4 Wochen im Kühlschrank.

ZITRONEN-ORANGEN-CURD

1. Die Zitrone und die Orange heiß waschen und abtrocknen, jeweils die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Honig mit den Eigelben in einer Wasserbadschüssel verrühren. Zitronen- und Orangenschale sowie -saft und den Zucker dazugeben und alles zu einer homogenen Masse rühren.
2. Die Schüssel über das kochende Wasserbad setzen (die Schüssel darf das Wasser nicht berühren) und die Masse unter Rühren eindicken lassen. Wenn sie zäh vom Löffel fließt, vom Wasserbad nehmen – das dauert 5–6 Min. Die Butter im heißen Curd schmelzen lassen und gut unterrühren. Dann die Masse durch ein Sieb in ein sauberes Glas streichen und abkühlen lassen.

SPONGEPUDDING

3. Für den Pudding jeweils 1 TL Zitronen-Orangen-Curd in die Formen geben. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
4. Butter und Zucker mit den Quirlen des Rührgeräts cremig aufschlagen. Die Eier einzeln unterschlagen. Mehl und Backpulver mischen, dann mit dem Vanilleextrakt, Zitronensaft und -schale zugeben und zügig unterrühren.
5. Den Teig auf die Förmchen verteilen und jeweils mit Klarsichtfolie zudecken. Die Formen in den Dampfbackofen geben und bei 100° ca. 25 Min. dämpfen (alternativ im Topf mit Dämpfeinsatz garen). Anschließend herausnehmen, die Folie abnehmen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

TIPP

BACKEN MIT DEM BORA X BO

Den Teig bei 100° / 100 % Feuchte ca. 25 Min. dämpfen, herausnehmen und servieren. Im BORA X BO Dampfbackofen klappt das sogar ohne Folie.





Zubereitungszeit: 15 Min.

Ruhezeit: 2 Std. 30 Min.

4 Personen

1 Glas Sauerkirschen (350 g
Abtropfgewicht)

3 EL Kirschwasser (nach
Belieben)

75 g Rohrohrpuderzucker
(Tipp Seite 200)

40 g dunkles Kakaopulver
(schwach entölt)

Salz

200 g Sahne (ersatzweise
Soja-Schlagcreme)

3 Chocolate Cookies

30 g Rohrohrzucker

2 EL dunkle Schokoladen-
raspeln

Außerdem

Eismaschine

Schwarzwälder-Kirsch-Eis mit Cookies und Kirschsirup

Die Torte aus dunklem Biskuit mit Kirschkompott, Sahne und Schoko-
streuseln ist der deutsche Tortenklassiker schlechthin. Hier wird ein
Schwarzwälder-Kirsch-Eis daraus – das ist blitzschnell fertig.

1. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Saft auffangen und beiseitestellen. Ein Viertel der Kirschen grob hacken und ebenfalls beiseitestellen.
2. Die restlichen Kirschen mit Kirschwasser nach Belieben, Puderzucker, Kakao und einer Prise Salz mit dem Pürierstab fein mixen. Die Sahne halbsteif schlagen und nach und nach untermischen. Dann die Masse in die Eismaschine füllen und in ca. 30 Min. zu einem cremigen Eis gefrieren lassen.
3. Inzwischen die Cookies grob hacken. Den Kirschsirup mit dem Zucker auf ca. 80 ml sirupartig einkochen, bis zur Verwendung in ein sauberes Schraubglas geben.
4. Die gehackten Kirschen und Cookies unter das noch cremige Eis heben. Die Masse in eine Box geben und im Tiefkühler in ca. 2 Std. etwas fester werden lassen.
5. Das Eis ca. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Dann zu Eiskugeln formen und in Dessertschalen anrichten. Den Kirschsirup darüberträufeln und mit Schokoladenraspeln bestreut servieren.

TIPP

OHNE EISMASCHINE

Sie können die Eismasse auch in eine Metallschüssel füllen und in den Tiefkühler stellen. Dann alle 30 Min. kräftig umrühren, damit sich keine größeren Eiskristalle bilden. Dabei besonders die schon festeren Teile vom Rand her lösen. Diesen Vorgang mehrfach wiederholen, bis die Masse cremig wird.



Inspiration für jeden Tag



Gesunder Genuss leicht gemacht – mehr als 90 Rezepte aus Deutschland, Spanien, Frankreich, Italien, England und den Niederlanden inspirieren Ihre Kochpraxis und begeistern durch das gewisse Etwas. Hier werden Klassiker neu zu spannenden Geschmackskombinationen interpretiert, die viel Lust auf die europäische Küche machen.

Egal ob kleine Gerichte, Vorspeisen, Hauptspeisen oder Desserts – mit den abwechslungsreichen Gerichten und den Profi-Tipps der BORA Experten wird das tägliche Kochen zur Freude. Ob eine Frühstücksbowl mit Granola, Blattsalate mit Jakobsmuscheln und French Dressing, Pizza Bianca oder Schwarzwälder Kirschtorte zur Abwechslung mal als Eis – hier finden Sie Genuss und Inspiration für jeden Geschmack.

Ein Kochbuch, das Sie immer gerne zur Hand nehmen.



WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9082-6

