



**Wir für
Krefeld!**



Die Termine 2019

Rezeptsammlung





Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß – Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Familienkalender „Die Termine 2019“ zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z. B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Durch Klicken im Inhaltsverzeichnis auf das gewünschte Rezept, gelangt man sofort auf die richtige Seite. Vorteil: Pro Rezept eine DIN A4-Seite – diese kann ausgedruckt und zum Nachkochen verwendet werden. Die übersichtliche Zutatenliste kann als Einkaufszettel genutzt werden – alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schalenteile beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre SWK STADTWERKE KREFELD AG



Inhaltsverzeichnis

Aufläufe, Gratins, Tartes

Haselnuss-Gemüse-Oliven-Tarte	33
Porree-Käse-Tarte	43
Thunfisch-Quiche mit Artischockenherzen	24
Wirsingauflauf im Glas	41

Beilagen, kleine Gerichte

Krabbensandwich	17
Low-Carb-Brötchen	5
Walnussbrot	45

Fischgerichte

Gebackener Rotbarsch mit Lebkuchen	48
Gebratener Seehecht mit Mangosoße	26
Hamburger Pannfisch	4
Lachsrolle mit Spinat und Frischkäse	10
Satéspieße mit Chili-Tintenfisch	31

Fleischgerichte

Badischer Sauerbraten	38
French Cheeseburger	22
Hähnchenbrust mit Champignonfarce	11
Lammschulter mit Wirsinggemüse	20
Poulardenbrust mit fruchtiger Beilage	6
Schinkenbraten	36
Weißweinhähnchen	28

Gemüsegerichte

Gemüse-Wraps	13
Spargel mit Kratzede und Blitzhollandaise	14

Getränke

Greenland	21
-----------	----

Salate

Bunter Salat im Glas	27
Grüner Spargelsalat	23
Krautfleckerlsalat	34
Möhren-Sellerie-Salat	39
Slata Tunisia	8
Spargel-Brot-Salat	19

Soßen, Dips

Avocado-Remoulade	3
Möhren-Ingwer-Aufstrich	50

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Currycremesuppe mit Trockenfrüchten	46
Melonengazpacho	32
Porree-Kartoffel-Suppe	2
Sauerampfersuppe	15
Terlaner Weinsuppe	7
Thai-Suppe	35

Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Avocado-Dessert	42
Avocado-Orangen-Carpaccio	47
Beschwipste Birnen	49
Kaffeeccreme mit Kirschkompott	9
Naschkatzen-Burger	37
Ofenschlupfer	1
Pannacotta	25
Rotweinäpfel in Tonkabohnensoße	40
Zitronenccreme mit Himbeerpüree	30

Torten, Kuchen, Gebäck

Annas Stollen	44
Dänische Heidelbeer-Käsetorte	29
Osterkranz mit Haselnussfüllung	16
Torta Caprese	12
Waldmeister-Torte	18

Ofenschlupfer

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert/gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	732 kcal (3.063 kJ), 28 g F, 99 g KH, 16 g EW

✓ Zutaten

- 60g Rosinen
- 2 EL Schwarzwälder Kirschwasser
- 4 Milchbrötchen (in Baden: „Weckle“), vom Vortag
- 500ml Milch
- 1 kg Äpfel
- 80g weiche Butter
- 100g Zucker
- 4 Eier
- 1 Msp. Zimt

Arbeitsschritte

Rosinen im Kirschwasser einweichen.

Brötchen in Scheiben schneiden, in der Milch einweichen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in Scheiben schneiden.

Butter und Zucker schaumig rühren, Eier und Zimt unterrühren. Brötchen ausdrücken und mit den Äpfeln und Rosinen unter die Masse mengen.

Masse in eine gefettete Auflaufform füllen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 55 bis 65 Minuten.

Ofenschlupfer noch heiß mit Vanillesoße servieren.

Porree-Kartoffel-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	469kcal (1.960kJ), 38g F, 24g KH, 8g EW

✓ Zutaten

- 600g Porree
- 450g Kartoffeln

- 60g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Thymianblätter

- 500ml Gemüsebrühe aus Paste

- 250ml süße Sahne

- 20g Butter
- Salz

Arbeitsschritte

Den weißen und hellgrünen Teil des Porrees in dicke Ringe, den dunkelgrünen Teil in sehr feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Butter erhitzen, dicke Porreeringe und Kartoffeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Brühe zugeben, ankochen und 15 Minuten fortkochen. Suppe fein pürieren.

Sahne zufügen und die Suppe abkühlen lassen.

Butter erhitzen, feine Porreeringe darin weich dünsten. Mit Salz würzen.

Porree auf der Suppe anrichten.

Tipp: Dazu gebratenen Bacon reichen.

Avocado-Remoulade

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	346 kcal (1.448 kJ), 34 g F, 5 g KH, 7 g EW

✓ Zutaten

- 2 Eier, hart gekocht
- 2 reife Avocados
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Mayonnaise
- 150 g Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- je ½ Bd. Zitronenmelisse und Petersilie, fein gehackt

Arbeitsschritte

Eier pellen und in feine Würfel schneiden.

Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen. Restliche Avocadohälften mit restlichem Zitronensaft pürieren.

Mayonnaise und Joghurt unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Avocado-, Eiwürfel und Kräuter bis auf je 1 Esslöffel unter die Avocado-Remoulade heben. Remoulade mit restlichen Avocado-, Eiwürfeln und Kräutern bestreuen.

Tipp: Remoulade zu Roastbeef und Bratkartoffeln servieren.



Hamburger Pannfisch

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	516kcal (2.157 kJ), 28g F, 29g KH, 32g EW

✓ Zutaten

- 600g Pellkartoffeln
- 50g Butter
- Salz

- 500g Seelachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 40g Butter

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Mehl
- 100ml Weißwein
- 100ml Brühe

- 100g süße Sahne
- 2 EL Senf

Arbeitsschritte

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Butter erhitzen, Kartoffeln darin braten und mit Salz würzen.

Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben und in 2 cm große Würfel schneiden. Butter erhitzen und Fisch darin braten. Herausnehmen und warm stellen.

Zwiebeln hacken, im Fischfett braten. Mehl darüberstäuben und andünsten, mit Wein und Brühe ablöschen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Sahne und Senf unterrühren.

Fisch auf die Bratkartoffeln geben und kurz erhitzen. Soße darübergießen.

Beilage: Gewürzgurken

Low-Carb-Brötchen

Portionen:	22 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Quell-, Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	179kcal (748kJ), 7g F, 21g KH, 9g EW

✓ Zutaten

- 300g Magerquark
- 6 Eier
- 1 P. Backpulver
- 100g Mandeln, gemahlen
- 100g Leinsamen, geschrotet
- 30g Weizenkleie
- 50g Mehl
- 1 bis 2 TL Salz

- Wasser
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Arbeitsschritte

Zutaten zu einem Teig verkneten und 30 Minuten quellen lassen.

Mit nassen Händen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Brötchen mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 170 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 50 Minuten. Abkühlen lassen.

Poulardenbrust mit fruchtiger Beilage

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	397 kcal (1.661 kJ), 14g F, 19g KH, 47g EW

✓ Zutaten

- 3 Poulardenbrüste (je 250g)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 20g Butterschmalz

- 200g Frühlingszwiebeln
- 2 Äpfel
- 150g Ananas
- 2 Orangen
- 15g Ingwerwurzel

- 25g Butterschmalz
- 50ml Weißwein
- 1 EL Honig
- ¼ TL Koriander
- ¼ TL Curry
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- ½ Bd. Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / U: 80 °C / 60 Minuten garen.

Zwiebeln in Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten, Ananas in Würfel schneiden. Eine Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die andere Orange auspressen, Ingwer schälen und reiben.

Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Äpfel, Ananas, Orangenfilets und Ingwer andünsten, mit Orangensaft und Weißwein ablöschen. Mit Honig, Koriander, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch schräg in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Terlaner Weinsuppe

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	531 kcal (2.222 kJ), 39 g F, 23 g KH, 10 g EW

✓ Zutaten

- 1,5l Gemüsefond
- 500ml Terlaner Sauvignon
- 300g süße Sahne

- 8 Scheiben Toastbrot
- 6 EL Walnussöl
- 40g Butter
- ¼ TL Zimt

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1l Wasser

- ½ Bd. glatte Petersilie

- 7 Eigelb
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskatnuss, gerieben
- Zucker

Arbeitsschritte

Gemüsefond aufkochen und offen auf 800ml einkochen lassen. Wein und Sahne zugeben, ankochen und weitere 10 Minuten einkochen.

Toastbrot entrinden, in 1 cm breite Streifen schneiden und in 2 Portionen teilen. Jeweils die Hälfte des Walnussöls und der Butter erhitzen und jeweils eine Portion Toastbrot darin braten. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Mit etwas Zimt würzen und abkühlen lassen.

Zwiebeln schräg in Ringe schneiden. Wasser ankochen und Zwiebeln 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Petersilie abzupfen und hacken.

Eigelbe verrühren, heiße Fondmischung nach und nach unter Rühren zu den Eigelben gießen. Zurück in den Topf geben und unter Rühren dicklich abschlagen. Die Masse sollte auf keinen Fall aufkochen, da die Eigelbe sonst gerinnen. Frühlingszwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. In tiefen Tellern anrichten. Mit den Toaststreifen und der Petersilie bestreuen.

Slata Tunisia (Tunesischer Salat)

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	288kcal (1.204kJ), 24 g F, 6 g KH, 11 g EW

✓ Zutaten

- ½ Salatgurke
- 1 bis 2 Peperoni
- 1 gelbe Paprikaschote
- 250g Tomaten
- 1 Zwiebel

- 1 Prise getrocknete Minze
- 2 EL Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 2 Eier, hart gekocht
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Thunfisch im eigenen Saft, aus der Dose

- 10 schwarze Oliven, entsteint

Arbeitsschritte

Gurke schälen. Peperoni und Paprika halbieren, entkernen. Tomaten überbrühen, Haut abziehen, halbieren, entkernen. Gurke, Peperoni, Paprika, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden.

Minze mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Zutaten mischen. Salat auf einer Platte anrichten.

Eier in Scheiben, Zitrone in Spalten schneiden, Thunfisch zerpfücken. Alles auf dem Salat anrichten.

Oliven halbieren und darüber verteilen.

Beilage: Fladenbrot

Kaffeecreme mit Kirschkompott

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	702 kcal (2.936 kJ), 49 g F, 56 g KH, 7 g EW

✓ Zutaten

- 1 Glas Kirschen (Abtropfgewicht 370 g)
- 2 EL Zucker
- 1 EL Wasser
- 1 bis 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Speisestärke
- 250 g Mascarpone
- 100 ml Espresso
- 3 EL Zucker
- 250 g süße Sahne
- 3 Cantuccini, gehackt

Arbeitsschritte

Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Vom Saft 2 Esslöffel abnehmen und beiseite stellen.

Zucker karamellisieren lassen. Mit Wasser, restlichem Kirschsafte und Balsamico ablöschen.

Die 2 Esslöffel Kirschsafte mit Speisestärke verrühren und unter die Flüssigkeit rühren, ankochen und 5 Minuten quellen lassen. Kirschen unterheben und kühl stellen.

Mascarpone mit Espresso und Zucker verrühren.

Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen und 1 Stunde kühl stellen.

Kirschkompott darauf verteilen und Cantuccini darüberstreuen.



Lachsrolle mit Spinat und Frischkäse

Portionen:	ca. 19 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	93 kcal (388 kJ), 8 g F, 1 g KH, 8 g EW

✓ Zutaten

- 125 g Spinat
- 4 Eier
- 50 g Gouda, gerieben
- Salz
- Pfeffer

- 50 g Parmesan, gerieben

- 300 g Kräuterfrischkäse
- 300 g Räucherlachs
- 1 EL Zitronensaft

Arbeitsschritte

Spinat fein hacken.

Eier schaumig rühren, Spinat und Gouda unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen, Eimasse darauf verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 210 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 10 Minuten.

Den abgekühlten Teig auf Frischhaltefolie stürzen, Backpapier abziehen.

Kräuterfrischkäse darauf verstreichen, Räucherlachs darüber verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Fest aufrollen und kühl stellen. In Scheiben geschnitten servieren.

Hähnchenbrust mit Champignonfarce

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	372 kcal (1.555 kJ), 20 g F, 8 g KH, 41 g EW

✓ Zutaten

- 500 g braune Champignons
- 2 Schalotten
- 40 g Butterschmalz

- Salz
- Pfeffer
- 4 EL süße Sahne

- 4 Hähnchenbrüste (je ca. 150 g)

- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Paniermehl
- 15 g Butter

Arbeitsschritte

Champignons fein pürieren und portionsweise in einem Küchentuch auspressen. Schalotten in Würfel schneiden. Butterschmalz erhitzen, Schalottenwürfel anbraten, Champignons zufügen und so lange darin schmoren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen, Sahne dazugeben und weiterschmoren, bis die Farce fast trocken ist.

Hähnchenbrüste in eine gefettete Auflaufform legen, Form in den vorgeheizten Backofen setzen: oben / E: 225 °C / U: 195 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 10 Minuten vorgaren.

Form herausnehmen, Hähnchenbrüste wenden, mit Salz und Pfeffer einreiben und mit der Farce bestreichen. Paniermehl darüberstreuen und Butter in Flöckchen daraufsetzen und für weitere 15 bis 20 Minuten in den Backofen setzen.

Beilage: Rosmarinkartoffeln und Blattsalat

Torta Caprese

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	329kcal (1.375 kJ), 27 g F, 15g KH, 6g EW

✓ Zutaten

- 250g gehackte Mandeln
- 250g weiche Butter
- 150g Zucker
- 6 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 6 Eiweiß
- 2 P. Bourbon-Vanille-Zucker
- 150g Zartbitterschokolade, gehackt
- Puderzucker zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Gehackte Mandeln ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

Butter mit Zucker schaumig rühren, Eigelbe, Salz und Zitronenschale unterrühren.

Eiweiße mit Vanillezucker steif schlagen.

Unter die Eigelb-Butter-Schaummasse Eischnee, Mandeln und Schokolade heben.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen.

In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 40 bis 45 Minuten.

Kuchen in der Form abkühlen lassen.

Backpapier abziehen und Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Gemüse-Wraps

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	414kcal (1.732 kJ), 17 g F, 53g KH, 12g EW

✓ Zutaten

- ½ Salatgurke
- ½ gelbe Paprikaschote
- 1 Tomate
- ¼ Endiviensalat
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Öl

- 50g Kichererbsen, gegart
- Salz
- Pfeffer

- 1 EL Zitronensaft
- 50g Joghurt
- 50g Guacamole
- Salz
- Pfeffer

- 2 Wraps

Arbeitsschritte

Gurke schälen, Paprika entkernen. Gurke, Paprika und Tomate in kleine Würfel schneiden. Salat in Streifen und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen. Paprika-, Tomaten- und Zwiebelwürfel kurz anbraten und zum Abkühlen beiseitestellen.

Kichererbsen, Gurke und Salat unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitronensaft, Joghurt, Guacamole, Salz und Pfeffer verrühren.

Creme auf die Wraps streichen, Gemüse-mischung darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Frischhaltefolie einwickeln und kühl stellen.

Tipp: Wraps können auch mit gebratenen Garnelen oder Geflügelfleisch gefüllt werden.

Spargel mit Kratzede und Blitzhollandaise

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.095 kcal (4.580 kJ), 87 g F, 56 g KH, 26 g EW

✓ Zutaten

- 1 kg Stangenspargel
- 1 l Wasser
- Salz
- Zucker
- 10 g Butter

Kratzede:

- 6 Eigelb
- 1 TL Zucker
- Salz
- 250 g Mehl
- 200 ml Milch
- 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 Eiweiß
- 1 Msp. Salz
- Öl zum Ausbacken

Blitzhollandaise:

- 2 Eigelb
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Zitronensaft
- 250 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Spargel schälen, auf gleiche Länge schneiden. Wasser mit Salz, Zucker und Butter ankochen, Spargel zufügen, ankochen und 10 Minuten fortkochen

Kratzede: Eigelbe, Zucker und Salz verrühren. Mehl, Milch und zum Schluss Mineralwasser portionsweise unterrühren. Den Teig 10 Minuten stehen lassen. Eiweiße mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und so viel einfüllen, dass der Boden der Pfanne 1 cm hoch bedeckt ist. Den Pfannenkuchen von beiden Seiten goldbraun backen und in 2 bis 3 cm große Stücke zerreißen. Den gesamten Teig auf diese Weise backen. Die fertigen Kratzede warm stellen.

Blitzhollandaise: Eigelbe, Crème fraîche, Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Butter erhitzen und heiß in 2 bis 3 Portionen unter ständigem Pürieren zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu können verschiedene Schinkensorten gereicht werden.

Sauerampfersuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	229kcal (957 kJ), 19g F, 10g KH, 6g EW

✓ Zutaten

- 1 Schalotte
- 100g Sauerampfer

- 50g Butterschmalz
- 40g Mehl
- 1 l Fleischbrühe

- 50g saure Sahne,
- 3 Eigelb

- Salz
- Muskatnuss, gerieben

Arbeitsschritte

Schalotte in Würfel schneiden. Vom Sauerampfer die Blätter abzupfen und fein pürieren, die Stängel grob hacken.

Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten, Sauerampferstängel dazugeben, Mehl darüberstäuben, Fleischbrühe zufügen und unter Rühren 10 Minuten erhitzen, durch ein grobes Sieb in einen zweiten Topf geben (die Stängel sollen zurückbleiben).

Die pürierten Sauerampferblätter zufügen, die Suppe kurz aufkochen. Suppe von der Kochstelle nehmen.

Saure Sahne und Eigelbe verrühren.

Die Saure-Sahne-Eigelb-Mischung in die Suppe einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Osterkranz mit Haselnussfüllung

Portionen:	20 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	290kcal (1.212 kJ), 17 g F, 29 g KH, 6 g EW

✓ Zutaten

- 250ml Milch
- 25g Hefe
- 80g Zucker
- 2 Eier
- 500g Mehl
- Salz
- 75g Butter

Füllung:

- 250g Haselnüsse
- 100g Butter
- 70g Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange
- 1 Ei
- 40ml Milch
- 2 EL Hagelzucker

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Hefeteig bereiten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Für die Füllung Haselnüsse auf ein Backblech geben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 10 bis 12 Minuten rösten. Die Nüsse auf die Hälfte eines Küchentuchs legen. Andere Küchentuchhälfte über die Nüsse legen und die Nusschale abreiben. Nüsse grob hacken. Butter schmelzen. Nüsse, Zucker und Orangensaft sowie -schale unterrühren und beiseitestellen. Teig zu einem Rechteck von 50 x 20 cm ausrollen. Teig mit der Nussbutter bestreichen, dabei die obere Längskante frei lassen. Hefeteig von der unteren Längskante aufrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, zu einem Kranz formen und die Enden ineinanderstecken. Zugedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

Ei und Milch verrühren. Den Kranz im Abstand von 3 cm mit einem scharfen Messer einschneiden. Mit der Eiermilch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 20 bis 25 Minuten.

Krabbensandwich

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	670kcal (2.803kJ), 42g F, 58g KH, 16g EW

✓ Zutaten

- 1 kleine Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 50g Salatmayonnaise
- Salz
- Pfeffer

- ½ Stängel Staudensellerie
- 1 Frühlingszwiebel

- 1 Bd. Dill, gehackt
- 50g Nordseekrabben

- 4 Scheiben Vollkornbrot

Arbeitsschritte

Avocado längs halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herauslösen. Mit Limettensaft, Mayonnaise, Salz und Pfeffer pürieren.

Sellerie in feine Würfel, Zwiebel in feine Ringe schneiden.

Mit Avocado, Dill und Krabben mischen.

Zwei Scheiben Brot damit bestreichen, restliche Brotscheiben darauflegen und diagonal halbieren. In Frischhaltefolie verpacken und kühl stellen.

Waldmeister-Torte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	401 kcal (1.676 kJ), 32 g F, 24 g KH, 5 g EW

✓ Zutaten

- 125g Mehl
- 2 Msp. Backpulver
- 40g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 65g weiche Butter
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Fett für die Form

Füllung:

- 7 Blatt weiße Gelatine
- 500g Schmand
- Saft von 1 Zitrone
- 150ml Waldmeistersirup
- 250g süße Sahne

Geleedecke:

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 150ml Wasser
- 100ml Waldmeistersirup

Garnitur:

- 150g süße Sahne

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten. Knetteig auf einem gefetteten Springformboden (Ø 24cm) ausrollen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten. Tortenboden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Füllung: Gelatine nach Anweisung einweichen. Schmand mit Zitronensaft und Waldmeistersirup verrühren. Gelatine auflösen und unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Um den Tortenboden einen Tortenring setzen und die Sahnemasse auf dem Boden verteilen. Torte 2 Stunden kühl stellen.

Geleedecke: Gelatine nach Anweisung einweichen. Wasser mit Sirup verrühren. Gelatine auflösen und unterrühren. Flüssigkeit leicht gelieren lassen und auf der Torte verteilen. Torte über Nacht kühl stellen.

Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und am oberen Rand 12 große Sahnerosetten aufsetzen.

Spargel-Brot-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	527 kcal (2.206 kJ), 24 g F, 63 g KH, 13 g EW

✓ Zutaten

- 400 g Ciabatta-Brot
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- Salz

- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 6 EL Avocadoöl
- Salz
- Pfeffer

- je 350 g weißer und grüner Spargel
- 100 g Radieschen
- 100 g Zuckerschoten

Arbeitsschritte

Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Mit Knoblauch, Öl und Salz mischen. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen rösten: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 Minuten. Abkühlen lassen.

Zitronensaft, Senf, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Weißer Spargel ganz und grünen Spargel am unteren Drittel schälen. In dünne Scheiben hobeln. Radieschen in dünne Scheiben, Zuckerschoten schräg in schmale Streifen schneiden. Gemüse mit der Vinaigrette und dem Brot mischen.



Lammschulter mit Wirsinggemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Brat- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.328 kcal (5.555 kJ), 90 g F, 48 g KH, 75 g EW

✓ Zutaten

- 1 ausgelöste Lammschulter (ca. 1,2 kg) und Knochen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- ½ Sellerie
- 2 EL Öl

- 4 EL Quittengelee
- 400 ml helles Bier

- 2 Dosen Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht)
- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 4 Tomaten
- 50 g Speck, geräuchert
- 40 g Butter
- 200 ml Brühe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 40 g Butter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Zweige Bohnenkraut
- 4 Stängel Salbei

Arbeitsschritte

Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Lammschulter mit Knochen anbraten, Gemüse dazugeben, Schulter wenden und mit dem Gemüse zusammen 5 Minuten braten.

Quittengelee unterrühren und mit Bier ablöschen. In den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 80 °C / U: 80 °C / ca. 2 Stunden. Kerntemperatur sollte 70 °C betragen.

Kichererbsen abtropfen lassen. Wirsing in fingerbreite Streifen, Tomaten in Viertel, Speck in Würfel schneiden. Butter erhitzen, Speck anbraten. Wirsing zugeben und 10 Minuten dünsten. Mit Brühe ablöschen. Tomaten und Kichererbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 30 Minuten dünsten.

Nach Ende der Bratzeit Lammschulter aus dem Ofen nehmen und warm stellen. Gemüse pürieren, dabei die Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenkraut und Salbei abzupfen, hacken und unter den Wirsing mischen. Knochen entfernen, Lammschulter mit der Soße servieren und den Wirsing dazureichen. Beilage: Salzkartoffeln



Greenland

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	144 kcal (600 kJ), 0 g F, 35 g KH, 1 g EW

✓ Zutaten

- 4 frische Minzeblätter
- 4 Eiswürfel

- 60 ml Pfefferminzsirup
- 20 ml Zuckersirup
- 40 ml Limettensaft

- gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure

- 2 Limettenscheiben

Arbeitsschritte

Minzeblätter hacken und mit Eis in Cocktailgläser geben.

Pfefferminz-, Zuckersirup und Limettensaft mischen und darübergeben.

Mit Mineralwasser auffüllen.

Jeweils eine Limettenscheibe an den Glasrand stecken und das Getränk mit Trinkhalmen servieren.



French Cheeseburger

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	805 kcal (3.366 kJ), 48 g F, 46 g KH, 48 g EW

✓ Zutaten

- 4 Schalotten
- 2 EL Olivenöl

- 12 rote und gelbe Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl

- 700g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 2 bis 3 EL Paniermehl
- 20ml Geflügelfond
- Salz
- Pfeffer

- 60g Roquefort-Käse
- 3 EL Olivenöl

- 1 Baguette

- 4 EL Feigen-Senf
- 50g Rucola

Arbeitsschritte

Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Schalotten braun braten.

Tomaten auf ein Backblech setzen und mit Öl beträufeln. Blech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten. Tomaten beiseitestellen.

Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Fond, Salz und Pfeffer mischen und 20 Minuten quellen lassen. Vier Frikadellen formen und in die Mitte je eine Vertiefung drücken.

Käse in kleine Würfel schneiden und in die Vertiefungen setzen. Frikadellen schließen. Öl erhitzen und Frikadellen rundherum 10 Minuten braten.

Baguette schräg in 4 Teile schneiden, längs halbieren und auf der Schnittfläche toasten.

Untere Hälften mit Senf bestreichen und mit Rucola belegen. Frikadellen daraufsetzen und mit Schalotten und Tomaten belegen. Zweite Baguettehälfte aufsetzen.

Grüner Spargelsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	368kcal (1.541 kJ), 33 g F, 7 g KH, 12 g EW

✓ Zutaten

- 600 g grüner Spargel
- 400 ml Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker

- 100 g Frühstücksspeck

- 4 Eier, hart gekocht

- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL milder Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 2 bis 3 EL Zitronenöl

- 3 EL Kerbel, fein gehackt

Arbeitsschritte

Unteres Drittel des Spargels schälen. Wasser mit Salz und Zucker ankochen, Spargel hineingeben, ankochen, 5 bis 7 Minuten fort-kochen, in ein Sieb schütten, abschrecken und abtropfen lassen. Der Spargel muss noch bissfest sein.

Frühstücksspeck in sehr kleine Würfel schneiden und auslassen.

Eier pellen und in feine Würfel schneiden.

Aus Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Öl eine Marinade bereiten. Speck und Eierwürfel unterheben. Spargel auf Tellern anrichten und die Eiermarinade jeweils über das untere Drittel verteilen. Mit Kerbel bestreuen.

Beilage: Baguette

Tunfisch-Quiche mit Artischockenherzen

Portionen:	15 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	468 kcal (1.958 kJ), 34 g F, 27 g KH, 12 g EW

✓ Zutaten

- Teig:
- 400g Mehl
 - 50g Stärkemehl
 - 1 TL Salz
 - 200g Butter
 - 2 Eier
 - 2 EL kaltes Wasser
- Belag:
- 2 große Zwiebeln
 - 2 EL Öl
 - 200g schwarze Oliven, entsteint
 - 2 Dosen Artischockenherzen (Abtropfgewicht: je 240g)
 - 1 Bd. Petersilie
 - 2 EL Paniermehl
 - 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht: je 150g)
 - 400g Mascarpone
 - 2 EL Stärkemehl
 - 5 Eier
 - Salz
 - Pfeffer

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.

Belag: Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten, abkühlen lassen.

Oliven in Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln, Petersilie hacken.

Knetteig in einer gefetteten Fettpfanne ausrollen, einen Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen, den Boden mit Paniermehl bestreuen.

Abgetropften Thunfisch auseinanderzupfen und gleichmäßig auf dem Paniermehl verteilen, ebenso die Oliven und Artischocken.

Mascarpone mit Stärkemehl und Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Petersilie zufügen und verrühren. Mascarpone Mischung auf den Belag geben. Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 40 bis 50 Minuten.

Pannacotta

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	563 kcal (2.356 kJ), 38 g F, 46 g KH, 6 g EW

✓ Zutaten

- 3 Blatt Gelatine
- 500 g süße Sahne
- 80 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 50 g Zucker
- 1 EL Wasser
- 4 Auflaufförmchen
- 200 ml Fassungsvermögen
- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Orangenlikör
- Zitronenmelisse zum Garnieren

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Sahne, Zucker und Vanillezucker aufkochen, Gelatine darin auflösen, abkühlen lassen.

Zucker mit Wasser ankochen und karamellisieren lassen. Karamellsirup auf die Auflaufförmchen verteilen und kühl stellen.

Abgekühlte Sahnemasse in die Auflaufförmchen über den Karamell geben und über Nacht kühl stellen.

Erdbeeren klein schneiden und mit Orangenlikör durchziehen lassen.

Zum Servieren Auflaufförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf 4 Teller stürzen, dabei wird der Karamell flüssig und umspielt die Pannacotta. Erdbeeren auf den Tellern verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren

Gebratener Seehecht mit Mangosoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	822 kcal (3.438 kJ), 45 g F, 68 g KH, 36 g EW

✓ Zutaten

- Soße:
- 1 noch unreife grüne Mango
 - 1 Zwiebel
 - 1 rote Chilischote
 - 4 EL Fischfond
 - 2 EL Zucker
 - 100 g Kokosraspeln
 - 4 EL Krabbenpaste
 - 50 g Cashewnüsse, gehackt
- Teig:
- 2 EL Mehl
 - Salz
 - Pfeffer, frisch gemahlen
 - 1 bis 2 EL Wasser
- 800 g Seehecht in 4 Scheiben
 - 5 EL Öl
 - 1 Kopfsalat
 - ½ Salatgurke
 - 2 Tomaten

Arbeitsschritte

Soße: Mangofruchtfleisch fein hacken. Zwiebel in sehr feine Würfel, Chili in Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen. Mango, Zwiebel, Chili, Fischfond und Zucker vermengen. Kokosraspeln ohne Fett rösten. Kokosraspeln, Krabbenpaste und Nüsse unter die Mangomasse mischen.

Teig: Mehl, Salz, Pfeffer und Wasser zu einem klebrigen Teig verrühren und den Fisch damit bestreichen.

Öl erhitzen und den Fisch 12 bis 15 Minuten von beiden Seiten braten.

Den Fisch auf Salatblättern anrichten, mit Gurkenscheiben und Tomatenachteln umlegen. Die Soße dazureichen.

Bunter Salat im Glas

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	714 kcal (2.985 kJ), 72 g F, 6 g KH, 12 g EW

✓ Zutaten

- 1 TL Kapern
- 4 schwarze Oliven, entsteint
- 4 Kirschtomaten
- ½ kleine Zucchini
- ½ gelbe Paprikaschote
- ½ Bd. Basilikum
- ½ Bd. Rucola
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 80 ml Rotweinessig
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 100 g Fetakäse
- 2 verschließbare Gläser (je 250 ml Fassungsvermögen)

Arbeitsschritte

Kapern und Oliven grob hacken.

Tomaten halbieren, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Basilikum und Rucola grob hacken.

Öl erhitzen und Gemüse 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl, Essig und Zitronenschale mit Gemüse und Kräutern mischen und in Gläser füllen.

Feta bröseln und darüberstreuen. Gläser verschließen und kühl stellen.

Beilage: Brötchen

Weißweinhähnchen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	70 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	844 kcal (3.532 kJ), 53 g F, 3 g KH, 82 g EW

✓ Zutaten

- 2 Hähnchen (je ca. 750 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

- 150 bis 200 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- 1 Dose geschälte Tomaten in Stücken mit Basilikum (Einwaage: 400 g)

- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Jedes Hähnchen in 8 bis 10 Teile zerlegen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl erhitzen und Hähnchen portionsweise anbraten.

Alle Teile in einen Topf geben, etwas Weißwein angießen, Rosmarin und Tomaten mit Sud zufügen, ankochen und 60 Minuten schmoren, dabei nach und nach den Wein zugießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage: Curryreis und Blattsalat

Dänische Heidelbeer-Käsetorte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	399kcal (1.699kJ), 16g F, 50g KH, 13g EW

✓ Zutaten

- 250g Mehl
- 1 Prise Salz
- 100g Zucker
- 2 Eigelb
- 125g Butter
- abgeriebene Schale und Saft von
1 unbehandelten Limette
- 650g Magerquark
- 3 Eier
- 2 Eiweiß
- 175g Zucker
- ausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 2 EL Vanille-Puddingpulver
- 150g süße Sahne
- 400g Heidelbeeren
- 3 EL Rohrzucker

Arbeitsschritte

Mehl, Salz, Zucker, Eigelbe und Butter verkneten. Teig in einer gefetteten Springform (Ø 26cm) ausrollen, einen Rand hochziehen und 30 Minuten kühl stellen.

Limettenschale und -saft mit Quark, Eiern, Eiweißen, Zucker, Vanillemark und Puddingpulver verrühren.

Sahne steif schlagen.

Sahne mit den Heidelbeeren unterheben. Auf dem Knetteig verteilen und im nicht vorgeheizten Backofen backen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 50 Minuten. Auskühlen lassen.

Torte mit Zucker bestreuen.

Beilage: geschlagene Sahne



Zitronencreme mit Himbeerpüree

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	359kcal (1.502 kJ), 20g F, 34g KH, 8g EW

✓ Zutaten

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 3 Blatt rote Gelatine

- 200ml Buttermilch
- 100ml Sahnejoghurt (9,4 %)
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 60g Puderzucker

- 250g süße Sahne

- 300g TK-Himbeeren, aufgetaut
- 2 EL Puderzucker

- Minzeblättchen

Arbeitsschritte

Gelatine getrennt nach Anweisung einweichen.

Buttermilch mit Joghurt, Zitronensaft und -schale sowie Puderzucker verrühren. Weiße Gelatine auflösen, unterrühren und kühl stellen.

Sahne steif schlagen. Sobald die Zitronencreme dicklich wird, Sahne unterheben.

Himbeeren mit Puderzucker pürieren und durch ein Sieb streichen. Rote Gelatine auflösen, unterrühren und kühl stellen.

Abwechselnd Zitronencreme und Himbeerpüree in Gläser schichten.

Mit Minzeblättchen garnieren.

Satéspieße mit Chili-Tintenfisch

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	288kcal (1.204kJ), 12g F, 14g KH, 29g EW

✓ Zutaten

- 2 große Tintenfisch-Tuben (ca. 600g)
- 8 lange Holzspieße
- je 1 rote und grüne Chilischote
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 30g Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 4 EL Öl
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Fischsoße
- 4 EL Austersoße
- 4 EL Wasser

Arbeitsschritte

Tintenfisch waschen, trocken tupfen, längs vierteln und die Haut mit einem Messer rautenförmig einschneiden. Streifen auf 8 Spieße wellenförmig aufstecken.

Chilis längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Limettenblätter in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

½ Limette auspressen, restliche in Spalten schneiden.

Öl erhitzen, Chilis und Tintenfisch-Spieße zugeben und 2 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden. Spieße herausnehmen.

Limettenblätter, Ingwer und Knoblauch anbraten und mit Essig und Fischsoße ablöschen. Austersoße sowie Wasser zugeben. Soße mit Limettensaft abschmecken. Spieße in der Soße schwenken und mit den Limettenspalten anrichten.

Tipp: Nach Belieben Soße separat mit Basmatireis servieren.



Melonengazpacho

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	141 kcal (589 kJ), 6 g F, 18 g KH, 3 g EW

✓ Zutaten

- 500g Tomaten
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 500g Wassermelone, geschält gewogen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 2 EL Öl
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz

- 6 Minzeblätter

Arbeitsschritte

Tomaten überbrühen, Haut abziehen, vierteln und entkernen.

Paprika entkernen und in Stücke schneiden. Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Melone entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Knoblauchzehe pressen. Zunächst Tomaten mit Paprika pürieren, Gurke zufügen, wieder pürieren. Melone, Zwiebel und Knoblauch zufügen und pürieren.

Öl und Essig zufügen und nochmals pürieren. Mit Salz abschmecken und für 2 Stunden kühl stellen.

Minzeblätter in feine Streifen schneiden und unter die Suppe rühren.

Haselnuss-Gemüse-Oliven-Tarte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	371 kcal (1.551 kJ), 32 g F, 15 g KH, 7 g EW

✓ Zutaten

- Teig:
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
 - 150 g Mehl
 - 3 Eigelb
 - 100 g Butter
 - 1 TL Honig
- Belag:
- 500 g Zucchini
 - 2 große Tomaten
 - 1 rote Paprikaschote
 - 30 g Butterschmalz
 - 1 EL Obstessig
 - Salz
 - Pfeffer
 - Thymian
- 1 EL Paniermehl
 - 100 g schwarze Oliven, gehackt
 - 75 g Haselnusskerne, gehackt
- 100 g süße Sahne
 - 150 g Crème fraîche
 - 3 Eiweiß
 - 1 Prise Salz
 - 30 g Emmentaler, gerieben

Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.

Belag: Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen und Zucchini darin glasig dünsten, mit Obstessig, Salz, Pfeffer, Thymian abschmecken und abkühlen lassen.

Knetteig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ausrollen, einen Rand hochziehen und mit einer Gabel mehrmals einstechen.

Den Boden mit Paniermehl bestreuen. Zucchini auf den Teig geben, mit Paprika und Tomaten belegen. Mit Oliven und Haselnüssen bestreuen.

Sahne, Crème fraîche, Eiweiße und Salz verrühren, Käse unterrühren und über den Belag gießen.

Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 50 bis 60 Minuten. Heiß oder etwas abgekühlt servieren.

Krautfleckersalat

Portionen:	10
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	622 kcal (2.601 kJ), 46 g F, 41 g KH, 11 g EW

✓ Zutaten

- 500g Fleckerlnudeln (alternativ: Farfalle oder andere kleine Nudeln)
- 2 EL Olivenöl

- 750g Spitzkohl
- 250g Gemüsezwiebeln
- 250g Speck, durchwachsen

- 3 EL Öl

- 1 TL Kümmel, zerstoßen

- 250g Schmand
- 125g Mayonnaise
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Paprika, edelsüß
- Pfeffer, frisch gemahlen

- 1 Bd. glatte Petersilie

- 1 Bd. Frühlingszwiebeln

Arbeitsschritte

Nudeln nach Anleitung zubereiten und abtropfen lassen. Olivenöl untermischen.

Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln in grobe Würfel, den Speck in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Speck knusprig anbraten und herausnehmen.

In derselben Pfanne Kohl und Zwiebeln anbraten. Kümmel dazugeben und unter häufigem Umrühren 5 bis 7 Minuten hellbraun braten.

Gemüse und Speck zu den Nudeln geben und untermischen.

Schmand und Mayonnaise vermischen, mit Zitronensaft, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Soße mit den Gemüse-Speck-Nudeln mischen.

Petersilie fein hacken und untermischen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Salat damit garnieren.

Thai-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	248kcal (1.037kJ), 10g F, 11g KH, 29g EW

✓ Zutaten

- 400g Hähnchenbrust
- 2 EL Sesamöl
- 3 TL Currypaste

- 200g braune Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Möhre
- 300g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe

- 1 EL Sesamöl

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 500ml Hühnerbrühe

- 8 Cocktailtomaten

- 1 TL Zitronengras, gemahlen
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Öl und Currypaste verrühren und das Fleisch darin 15 Minuten marinieren.

Champignons vierteln, Zwiebel in feine Streifen, Möhre in feine Stifte schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Knoblauch pressen.

Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen und Gemüse im Bratfett 2 Minuten andünsten.

Kokosmilch und Hühnerbrühe angießen, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Cocktailtomaten halbieren und mit dem Fleisch zugeben und erhitzen.

Mit Zitronengras, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schinkenbraten

Portionen:	10
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	640kcal (2.676kJ), 26 g F, 5 g KH, 96 g EW

✓ Zutaten

- 5l Wasser
- Salz
- 1 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 1 gepökelter Schinken mit Schwarte (ca. 4,5kg)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 4 Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 3 EL Honig
- 4 EL Sojasoße
- 500ml Brühe
- 3 EL ÖL

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz, Anis und Lorbeer ankochen, Schinken hineinlegen, ankochen und 2 ½ Stunden fortkochen. Herausnehmen, die Schwarte ablösen und rautenförmig einschneiden.

Knoblauch hacken, Chili längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Chili, Nelken und Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken. Thymian, Honig und Sojasoße zugeben und verrühren. Den Schinken mit dem Gewürz-Mix bestreichen und in einen Bräter legen.

Brühe erhitzen, angießen und Bräter in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / 60 Minuten. Dabei immer wieder mit Brühe begießen. So wird die Fettschicht knusprig und kross. Die Schwarte auf ein gefettetes Stück Alufolie legen und unter dem Grill knusprig braten.

Schinken in Scheiben schneiden. Die knusprige Schwarte ebenfalls zum Schinken reichen.

Tipp: Weißbrot, Senf und verschiedene Dips dazureichen.

Naschkatzen-Burger

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	635 kcal (2.655 kJ), 7 g F, 129 g KH, 9 g EW

✓ Zutaten

- 100ml Milch
- 15g Kakao
- 15g Zucker
- 90g Zartbitterkuvertüre

- 30g Zucker
- ausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
- 50ml Wasser

- 200g Himbeeren

- 8 Donuts
- 8 Kugeln Vanilleeis

- 100g Haselnuss-Krokant
- 100g weiße Schokolade, gehackt

Arbeitsschritte

Milch mit Kakao und Zucker ankochen, Kuvertüre einrühren, schmelzen und kühl stellen.

Zucker, Vanilleschote, -mark und Wasser aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Schote entfernen, Zuckerwasser abkühlen lassen.

Zuckerwasser mit Himbeeren pürieren und durch ein Sieb streichen.

Donuts halbieren und je zwei untere Hälften auf einen Teller setzen. Je eine Eiskugel daraufgeben.

Wahlweise mit Schokoladensoße und Krokant oder Himbeersoße und weißer Schokolade belegen. Obere Hälften aufsetzen.

Badischer Sauerbraten

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Marinier- und Schmorzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja, 3 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	642 kcal (2.685 kJ), 26 g F, 17 g KH, 56 g EW

✓ Zutaten

- 1 Möhre (in Baden: „Gelberübe“)
- 1 Zwiebel
- 1 kg Rindfleisch (Tafelspitz)
- 500 ml badischer Spätburgunder (Rotwein)
- 250 ml Rotweinessig
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Salz
- 50 g Mehl
- 4 EL Öl
- 250 ml Marinade
- 200 g saure Sahne (in Baden: „Sauerrahm“)

Arbeitsschritte

Möhre und Zwiebel vierteln.

Fleisch in eine Schüssel legen. Rotwein und Essig darübergießen, sodass das Fleisch vollständig von der Flüssigkeit bedeckt ist. Möhre, Zwiebel, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Salz zufügen. Die Schüssel zugedeckt 3 Tage kühl stellen. Fleisch jeden Tag wenden.

Fleisch aus der Marinade nehmen und abtrocknen.

Mehl ohne Fett goldbraun rösten.

Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten anbraten. Zwiebel, Möhre und Mehl zufügen, mit der Marinade ablöschen und 90 Minuten zugedeckt schmoren, zwischendurch Marinade zufügen. Fleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen.

Zwiebel und Möhre herausnehmen, saure Sahne in die Soße rühren und kurz aufkochen.

Fleisch vor dem Schneiden 10 Minuten ruhen lassen. Mit der Soße servieren.

Beilage: Rotkohl und Spätzle

Möhren-Sellerie-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	115 kcal (480 kJ), 8 g F, 9 g KH, 2 g EW

✓ Zutaten

- 300 g Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 unbehandelte Orange

- 1 Schalotte
- 1 TL Honig,
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

- 1 EL Kerbel, gehackt

Arbeitsschritte

Möhren grob raffeln und Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Orangenschale abreiben, Orange schälen – die weiße Haut muss entfernt sein –, Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und in Würfel schneiden.

Schalotte fein hacken, mit Honig, Orangenschale, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Mit Möhren, Staudensellerie und Orange mischen und 30 Minuten kühl stellen.

Mit Kerbel garniert servieren.



Rotweinäpfel in Tonkabohnensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	524 kcal (2.190 kJ), 28 g F, 49 g KH, 5 g EW

✓ Zutaten

- 100 g süße Sahne
- 50 g weiße Schokolade
- ½ bis 1 Tonkabohne
- 150 g Mascarpone

- 1 unbehandelte Orange

- 1 Vanilleschote und -mark
- 250 ml Rotwein
- 30 g Zucker
- 40 ml Orangenlikör

- 4 kleine säuerliche Äpfel mit Stiel
- 1 Zitrone

- 1 kleiner Granatapfel

Arbeitsschritte

Sahne aufkochen. Schokolade hacken und in der Sahne schmelzen. Tonkabohne fein reiben und zufügen. Abkühlen lassen und unter die Mascarpone rühren.

Orange hauchdünn schälen und Saft auspressen.

Schote, Mark sowie Rotwein mit Zucker, Orangensaft, Orangenschale und Orangenlikör ankochen und auf die Hälfte einkochen.

Äpfel schälen und der Länge nach rundherum bis zum Kerngehäuse einschneiden. Zitrone auspressen und Äpfel damit beträufeln. Äpfel in den Rotweinsud stellen und zugedeckt 15 Minuten schmoren lassen. Ab und zu mit dem Sud begießen. Im Sud abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren, Kerne durch Aufklopfen auf die Schale mit einem Löffel lösen.

Mascarponesoße auf tiefe Teller verteilen, Granatapfelkerne zugeben und die Äpfel in die Soße setzen.

Tipp: Diese Leckerei funktioniert auch wunderbar mit Birnen statt mit Äpfeln.

Wirsingauflauf im Glas

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	716kcal (2.994kJ), 49 g F, 31 g KH, 39 g EW

✓ Zutaten

- 30 g Butter
- 40 g Mehl
- 400 ml Milch
- Salz
- Muskat
- Pfeffer

- ½ Wirsing
- 2 l Wasser
- Salz

- 1 TL Kümmel

- 200 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer

- 20 g Butter

- 2 verschließbare Gläser
(je 250 ml Fassungsvermögen)

Arbeitsschritte

Butter schmelzen, Mehl einrühren, andünsten, mit Milch ablöschen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer kräftig abschmecken und einkochen lassen.

Wirsing vom Strunk befreien, in Streifen schneiden. Wasser und Salz ankochen, Wirsing kurz blanchieren und in kaltes Wasser geben. Abtropfen lassen.

Kümmel in einer trockenen Pfanne rösten.

Fleisch mit Ei, Senf, Salz und Pfeffer mischen.

Gläser mit Butter ausstreichen. Wirsing mit Kümmel mischen und abwechselnd mit dem Hackfleisch in die Gläser schichten. Mit Soße übergießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 35 bis 40 Minuten.

In der Mittagspause im Mikrowellengerät ohne Metalldeckel erwärmen.

Avocado-Dessert

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	570kcal (2.383kJ), 48g F, 25g KH, 11g EW

✓ Zutaten

- 4 Blatt Gelatine
- 2 reife Avocados
- Schale und Saft von
2 unbehandelten Limetten
- 200g Frischkäse
- 40g Puderzucker, gesiebt
- 150g süße Sahne
- 18 Mini-Meringen (Schaumgebäck,
Fertigprodukt), je 5g
- 2 EL Pistazien, gehackt
- einige Stängel Minze

Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit dem Limettensaft pürieren.

Abgeriebene Limettenschale mit Frischkäse und Puderzucker unter das Avocadopüree rühren.

Gelatine nach Anweisung auflösen und unter die Creme rühren.

Sahne steif schlagen. Sobald die Creme anfängt fest zu werden, Sahne unterheben und die Creme 1 Stunde kühl stellen. Creme in einen Spritzbeutel füllen, spiralförmig auf Teller spritzen.

Creme mit je 3 Meringen belegen, mit Pistazien bestreuen und mit Minzeblättern dekorieren.

Porree-Käse-Tarte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	437 kcal (1.829 kJ), 40 g F, 10 g KH, 11 g EW

✓ Zutaten

- 500 g Porree
- 1 l Wasser
- Salz

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 250 g Speck, durchwachsen, geräuchert, in Würfeln

- 275 g Blätterteig (aus dem Kühlregal)
- 1 EL Paniermehl

- 1 Bd. Petersilie
- 200 g Schmand
- 4 Eier
- 200 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Arbeitsschritte

Porree in 1,5 cm große Stücke schneiden. Wasser mit Salz ankochen, Porree zufügen und 4 Minuten blanchieren, abschrecken und abkühlen lassen.

Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln andünsten, herausnehmen, Speckwürfel darin goldbraun braten. Zwiebeln und Speck abkühlen lassen.

Blätterteig in einer gefetteten Springform (Ø 28 cm) ausrollen und einen Rand hochziehen. Den Boden mit Paniermehl bestreuen. Porree, Zwiebeln und Speck darauf verteilen.

Petersilie hacken, Schmand mit Eiern verrühren, Petersilie und Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken und über den Belag gießen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 35 bis 45 Minuten.

Annas Stollen

Portionen:	40 Stücke
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	65 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	242 kcal (1.011 kJ), 14 g F, 22 g KH, 4 g EW

✓ Zutaten

- Teig:
- 550g Mehl
 - 2 P. Hefeteig „Garant“
 - 50g Kakao
 - 200g Zucker
 - Vanilleschote aus der Mühle, fein gemahlen
 - 1 EL Mandellikör
 - 2 EL Rum
 - 1 TL Lebkuchengewürz
 - 250g Crème fraîche
 - 2 Eier
 - 180g weiche Butter
 - 100g Mandeln, gemahlen
 - 50g Pistazien, gehackt
- je 100g Ananas und Cranberrys, getrocknet
 - 200g Nougat
 - Mehl zum Ausrollen
 - 15g Butter, zerlassen
 - 100g Butter, zerlassen
 - 100g Puderzucker, gesiebt

Arbeitsschritte

Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten.

Ananas und Cranberrys hacken und unter den Teig kneten. Teig halbieren.

Nougat schmelzen.

Auf bemehlter Arbeitsfläche jede Teighälfte zu einem Rechteck von 35 x 30cm ausrollen. Jeweils eine Hälfte des Nougats darauf verteilen. Teige jeweils von der Längsseite her zur Mitte so einrollen, dass von einer Seite zwei Drittel und von der anderen Seite ein Drittel eingerollt werden.

Die Stollen oben mit Butter bestreichen, etwas zusammendrücken, 30 Minuten gehen lassen. Zwischendurch Backofen vorheizen: E: 250 °C / U: 230 °C / G: Stufe 6. Stollen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Backblech in den Backofen setzen, dann herunterschalten: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 45 bis 50 Minuten. Die noch warmen Stollen mit Butter bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. Stollen vor dem Anschneiden einige Tage durchziehen lassen.

Tipp: In Alufolie verpackt, kann der Stollen drei bis vier Wochen aufbewahrt werden.



Walnussbrot

Portionen:	1 Brot
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Brot:	4.920 kcal (20.585 kJ), 467 g F, 73 g KH, 121 g EW

✓ Zutaten

- 4 Eier
- 1 TL Natron
- 200g Joghurt
- 60ml Olivenöl
- 1 bis 2 TL Meersalz
- 600g Walnüsse, gemahlen

Arbeitsschritte

Eier, Natron, Joghurt, Öl und Salz verrühren.
Walnüsse unterheben.

Kastenform (25 cm lang) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 / ca. 55 Minuten backen. Abkühlen lassen.



Currycremesuppe mit Trockenfrüchten

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	427 kcal (1.788 kJ), 32 g F, 17 g KH, 18 g EW

✓ Zutaten

- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Äpfel, Papayas)
- 450 ml heiße Hühnerbrühe

- 250 g Hähnchenbrust
- 30 g Butter
- Salz
- Pfeffer

- 20 g Butter
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Mehl
- 250 g süße Sahne

- Schale in dünnen Streifen und Saft von ½ unbehandelten Limette
- Salz
- Pfeffer

- 10 g Kokosraspeln, geröstet

Arbeitsschritte

Trockenfrüchte über Nacht in der Hühnerbrühe einweichen, dann durch ein Sieb gießen. Früchte und Brühe getrennt beiseite stellen.

Hähnchenbrust in 1 cm große Würfel schneiden. Butter erhitzen, Hähnchenbrust darin rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen aus dem Fett nehmen und beiseitestellen.

Butter in das Bratfett geben und erhitzen. Currypulver zufügen, kurz darin andünsten. Mehl darüberstäuben und mit Hühnerbrühe und Sahne ablöschen. Suppe durchrühren, ankochen und 5 Minuten fortkochen.

Hähnchen, Früchte und Limettensaft in die Suppe geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe mit Kokosraspeln und Limettenschale servieren.



Avocado-Orangen-Carpaccio

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	393 kcal (1.644 kJ), 33 g F, 17 g KH, 5 g EW

✓ Zutaten

- 30g Pinienkerne
- 3 Orangen
- 2 reife Avocados
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Cognac
- 3 EL Zitronenöl
- Salz
- Pfeffer

Arbeitsschritte

Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.

Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Avocados längs halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden und fächerförmig mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten.

Honig mit Cognac und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Marinade über das Carpaccio träufeln.

Pinienkerne darüberstreuen.



Gebackener Rotbarsch mit Lebkuchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	418kcal (1.750kJ), 20g F, 7g KH, 47g EW

✓ Zutaten

- 1 kg Rotbarsch ohne Kopf und Schwanz
- 1 Bd. Thymian
- 1 EL Senf, mittelscharf
- grobes Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- ½ EL Zitronenthymian-Blättchen
- 1 EL Lebkuchen, zerbröselt
- 3 EL Butterflöckchen

- 200ml Rotwein, trocken

Arbeitsschritte

Rotbarsch auf beiden Seiten im Abstand von 4 cm quer einschneiden. Thymianbund in die Bauchhöhle legen, Fisch zustecken und mit Senf bestreichen. In einen Bräter legen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenthymian bestreuen und Lebkuchen und Butterflöckchen darauf verteilen.

Rotwein angießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 190 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 / ca. 30 Minuten.



Beschwipste Birnen

Portionen:	10
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	224 kcal (939 kJ), 1 g F, 44 g KH, 1 g EW

✓ Zutaten

- 300ml Rotwein
- 200ml Orangensaft
- 150ml Obstler
- 100g Honig
- 150g Rohrzucker
- 3 Beutel schwarzer Tee
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 6 Pfefferkörner

- 10 kleine Birnen

Arbeitsschritte

Wein, Saft, Obstler, Honig, Zucker, Tee, Anis, Nelken und Pfeffer aufkochen.

Birnen schälen und unten etwas begradigen.

Birnen in den heißen Sud legen und mit einem Teller beschweren, sodass sie komplett bedeckt sind. Ankochen und 20 bis 30 Minuten garen, im Sud abkühlen lassen.

Schmeckt gut zu Vanilleeis.

Tipp: Den Sud kann man auch als Getränk servieren.



Möhren-Ingwer-Aufstrich

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	223 kcal (931 kJ), 20g F, 6g KH, 5g EW

✓ Zutaten

- 10g Ingwerwurzel, geschält
- 1 Zwiebel
- 150g Möhren

- 40g Butter
- 200g Kräuterfrischkäse
- 2 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- abgeriebene Schale von
½ unbehandelten Orange

Arbeitsschritte

Ingwer, Zwiebel und Möhren fein hacken.

Butter, Frischkäse, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Orangenschale unterrühren.

Tipp: Schmeckt auf Brot oder als Dip.