



Die Termine 2024

# 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 2024“ 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). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, 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 Gas- backöfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1–8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente 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 trurnit Zeit & Bild Kalender-Redaktion

# Inhaltsverzeichnis

## Aufläufe, Gratins, Tartes

Flammkuchen	9
Schorles (Eifeler Kartoffelauflauf)	3

## Beilagen, kleine Gerichte

Glasierte Möhrchen	49
Pfannkuchen mit Speck und Äpfeln	41
Schwedische Dillkartoffeln	24
Süßkartoffelpüree	16

## Fisch, Meeresfrüchte

Eingelegte Sherry-Heringe	23
Hamburger Pannfisch	10
Hechtklößchen in Kapernsoße	28
Lachsburger	37
Saiblingfilet auf Orangenspitzkohl	1
Skrei auf Speck-Kartoffelpüree	8
Wolfsbarsch auf Frühlingsgemüse	20

## Fleischgerichte

Entenbrust auf Graupenrisotto	32
Gebratenes Perlhuhn auf Schalotten	34
Geschnetzeltes mit Steinpilzen auf Kürbis	40
Grünkohltopf mit Entenkeulen	7
Hirschrücken mit Maronen	42
Lammlachse mit Kräuterseitlingen	13
Wildschweintrüben mit Kräuterkruste	48

## Gemüsegerichte

Bandnudeln mit frischem Spinat	11
Erbsen-Möhren-Spargel-Curry	15

## Salate

Brotsalat mit Zucchini und Tomaten	27
Fruchtiger Reissalat	35
Geschmorte Aprikosen auf Salat	30
Radicchio-Salat mit Champignons	22

## Aufstriche, Dips, Soßen

Tomaten-Bananen-Aufstrich	38
Weihnachtsmarmelade	45

## Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Apfel-Curry-Süppchen	2
Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe	31
Champignonsuppe mit knuspriger Pancetta	6
Cremige Suppe von Mairüben	19
Fischsuppe mit Flusskrebse	39
Italienischer Linseneintopf mit Pasta	18
Krabbensuppe	14
Rote-Bete-Orangen-Suppe	47
Wiringsuppe mit Cashewmus	43

## Süßspeisen, Desserts

Erdbeer-Tiramisu	21
Frozen Joghurt mit Erdbeeren	26
Himbeertraum	33
Schoko-Espresso-Mousse	17
Süße Burger	5

## Torten, Kuchen, Gebäck, Konfekt

Cheesecake mit Blutorangen	12
Ingwer-Gewürzkuchen	46
Mini-Savarins mit Erdbeeren	25
Quarkkeulchen	36
Schoko-Orangen-Taler	44
Schwedische Zimtschnecken	4
Zitronen-Tarte	29

# Saiblingilet auf Orangenspitzkohl

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	552 kcal (2.310 kJ), 25 g F, 17 g KH, 63 g EW

## ✓ Zutaten

- ½ Kopf Spitzkohl (ca. 300 bis 400 g)
- 1 EL Butter
- 2 TL Rohrzucker
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Orange
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 4 TL Butter
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Saiblingfilets mit Haut (je ca. 150 g)
- 1 TL Zitronensaft
- grobes Salz
- 4 Orangenfilets

## Arbeitsschritte

Kohl in Viertel teilen, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, den Zucker darin karamellisieren und mit Orangensaft ablöschen. Kohl hinzugeben, ankochen und ca. 10 Minuten fortkochen, evtl. etwas Wasser hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Orangenschale abschmecken, Crème fraîche unterrühren und warm stellen.

Butter in 4 Flöckchen in eine backofenfeste Form geben, darauf jeweils 1 Zweig Rosmarin legen. Die Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und auf der Fleischseite mit grobem Salz würzen. Filets mit der Hautseite nach oben auf die Rosmarinzweige legen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / ca. 10 Minuten.

Den Kohl auf einer vorgewärmten Platte anrichten, den Fisch darauflegen und mit den Orangenfilets garnieren.

# Apfel-Curry-Süppchen

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	408kcal (1.708kj), 19g F, 50g KH, 5g EW

## ✓ Zutaten

- 3 Äpfel (z. B. Cox Orange)
- 4 Kartoffeln (ca. 250 g)
  
- 1 EL Butter
- 2 rote Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 1 EL Curry
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
  
- 200 g süße Sahne
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Äpfel schälen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen. Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit dem Curry andünsten. Äpfel und Kartoffeln hinzugeben, mit der Brühe ablöschen, ankochen, 20 Minuten fortkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schnellmixstab zu einer cremigen Suppe pürieren, evtl. noch etwas Brühe hinzugeben.

Sahne halbsteif schlagen, vorsichtig unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Schorles (Eifeler Kartoffelauflauf)

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	886kcal (3.708kj), 42 g F, 96 g KH, 23 g EW

## ✓ Zutaten

- 2,5 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 200 g durchwachsener Speck
- 200 g mittelalter Gouda
  
- 200 g Schmand
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Paprika
- Muskat
  
- 750 g Äpfel (z. B. Boskop)
- 250 ml Apfelsaft
- 2 bis 3 EL Zucker

## Arbeitsschritte

Kartoffeln reiben. Zwiebeln, Speck und Käse in kleine Würfel schneiden.

Geriebene Kartoffeln, Zwiebeln, Speck, Käse, Schmand und Eier gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat kräftig abschmecken. Kartoffelmasse in eine gefettete Auflaufform füllen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 1,5 bis 2 Stunden backen, evtl. den Auflauf zwischendurch abdecken, wenn er von oben zu stark bräunt. Mindestens aber die letzten 20 Minuten unbedeckt lassen, damit sich eine Kruste bilden kann.

Für das Apfelkompott Äpfel in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Scheiben schneiden. Apfelsaft in einem Topf ankochen, Apfelstücke und Zucker hineingeben, alles einmal ankochen und gar ziehen lassen – die Apfelstücke sollten noch erhalten bleiben –, abkühlen lassen.

Auflauf aus dem Backofen nehmen, in Stücke schneiden und mit dem Apfelkompott servieren.

# Schwedische Zimtschnecken

Portionen:	16 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	176kcal (737kj), 8g F, 23g KH, 3g EW

## ✓ Zutaten

- 300g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 150g Speisequark
- 6 EL Milch
- 6 EL Öl
- 75g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Salz
  
- 60g weiche Butter
  
- 25g Zucker
- 2 TL Zimt, gemahlen
  
- 1 Ei
- 1 EL Wasser
- 2 EL Hagelzucker

## Arbeitsschritte

Mehl und Backpulver mischen. Quark, Milch, Öl, Zucker, Vanillezucker, Kardamom und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig ca. 5 mm dick zu einem Rechteck ausrollen und mit der Butter bestreichen.

Zucker und Zimt mischen, über die Butter streuen.

Teigplatte aufrollen und in 16 Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Ei mit Wasser verquirlen, die Schnittflächen der Teigscheiben damit bestreichen, Schnittflächen mit Hagelzucker bestreuen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 20 Minuten.

# Süße Burger

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	626kcal (2.617kJ), 32 g F, 68g KH, 14 g EW

## ✓ Zutaten

### Teig:

- 100g weiche Butter
- 75g Zucker
- 2 Eier
- 1 P. Vanillezucker
- 250g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 50ml Buttermilch
  
- 2 EL Schokoladenstreusel
  
- 250g Speisequark (40 % Fett)
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 2 EL Zucker
- 3 Blatt weiße Gelatine
  
- 200g süße Sahne
  
- ca. 500g klein geschnittene Früchte (z. B. Bananen, Ananas, Orangen, Weintrauben) oder Beerenfrüchte (z. B. Himbeeren, Erdbeeren)

## Arbeitsschritte

Teig: Aus den Zutaten einen Teig bereiten.

6 Teighäufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen und mit Schokoladenstreuseln bestreuen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 20 Minuten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Quark mit Zitronenschale, -saft und Zucker cremig rühren. Gelatine nach Anweisung einweichen, auflösen, unter die Quarkmasse rühren und im Kühlschrank halbfest werden lassen.

Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.

Brötchen halbieren, die unteren Hälften mit der Hälfte der Quarkcreme bestreichen, zuerst das Obst, dann die restliche Creme darauf verteilen und die obere Hälfte des Brötchens daraufsetzen.

Tipp: Stellen Sie für einen Kindergeburtstag Brötchen, Quarkcreme und Obst bereit und lassen Sie die Brötchen von den Kindern nach ihren Wünschen belegen.



# Champignonsuppe mit knuspriger Pancetta

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	529kcal (2.213kj), 51 g F, 8 g KH, 9 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 20g Butter
- 250g braune Champignons, in Scheiben geschnitten
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100g Schmand
  
- 3 Frühlingszwiebeln
- 50g Pancetta
- 1 EL Olivenöl

## Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Champignons hinzugeben, andünsten, mit Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ankochen und 10 Minuten fortkochen. Mit einem Schnellmixstab fein pürieren, Schmand hinzugeben und nochmals abschmecken.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Pancetta in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pancettastreifen knusprig braten, herausnehmen, auf Küchenpapier legen. Im Bratfett die Frühlingszwiebeln kurz andünsten.

Die Suppe auf Suppenteller verteilen, Pancetta und Frühlingszwiebeln daraufgeben und servieren.

# Grünkohltopf mit Entenkeulen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion	949 kcal (3.971 kJ), 78 g F, 10 g KH, 49 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Entenkeulen (je ca. 250 g)
- Salz, Pfeffer
  
- 50 g Butterschmalz
  
- 3 Zwiebeln
- 1 kg Grünkohl
- 250 ml Fleischbrühe
- 2 EL scharfer Senf
- 1 EL Zucker
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Entenkeulen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Entenkeulen darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

Zwiebeln in Würfel schneiden und in dem Bratfett anschmoren. Grünkohl klein schneiden und hinzugeben, Fleischbrühe angießen und mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenkeulen mit der Hautseite nach oben darauflegen, den Deckel auflegen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 60 Minuten. Deckel abnehmen und weitere 15 Minuten garen.

Grünkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Beilage: kleine Röstkartoffeln.

# Skrei auf Speck-Kartoffelpüree

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	538kcal (2.251kj), 23 g F, 33 g KH, 48 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 Stücke Skrei-Filet mit Haut (je ca. 200g)
- 1 EL Zitronensaft
  
- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 150ml Wasser
- ½ TL Salz
  
- 1 EL Butter
- 50ml heiße Milch
- etwas Kochwasser
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
  
- 100g Schinkenspeck
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
  
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl

## Arbeitsschritte

Fischfilet säubern und mit Zitronensaft beträufeln.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden, in Salzwasser ankochen und ca. 20 Minuten fortkochen. Kochwasser abgießen und auffangen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken, Butter, heiße Milch und evtl. etwas Kochwasser unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

Schinkenspeck und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Speck darin ausbraten, Zwiebel hinzugeben, hellbraun andünsten und warm stellen.

Fisch auf der Hautseite rautenförmig einritzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen, den Fisch kurz auf der Fleischseite anbraten, wenden und auf der Haut 3 bis 4 Minuten kross braten.

Kartoffelpüree auf eine vorgewärmte Platte geben, darauf die Speckmischung verteilen und den Fisch mit der Fleischseite nach unten darauflegen.

Beilage: Salat aus grünen Bohnen

# Flammkuchen

Portionen:	4 Stück
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	589kcal (2.463kj), 35g F, 51g KH, 15g EW

## ✓ Zutaten

- 260g Mehl
- 140ml Wasser
- 15ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
  
- 350g Schmand
- Salz, Pfeffer
  
- 2 große Zwiebeln
- 150g Bacon

## Arbeitsschritte

Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Daraus 4 Kugeln formen, in Klarsichtfolie einwickeln und mindestens 10 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Teigböden jeweils zu einem Fladen in einer Größe von 30 x 40cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken und jeweils ein Viertel davon auf die 4 Teigfladen verteilen.

Zwiebeln halbieren und in sehr feine Ringe schneiden, darauflegen. Bacon in Streifen schneiden und auf den Zwiebeln verteilen. Teigfladen in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 6 bis 8 Minuten.

# Hamburger Pannfisch

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Marinier- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	843 kcal (3.527 kJ), 48 g F, 62 g KH, 38 g EW

## ✓ Zutaten

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 600 g Fischfilet (Seelachs, Rotbarsch oder Dorsch)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 250 ml Fischfond
- 100 g süße Sahne
- 1 EL scharfer Senf
- 1 EL körniger Senf
- Salz, Pfeffer
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 4 EL Öl
- 100 g durchwachsener Speck
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie

## Arbeitsschritte

Kartoffeln garen, pellen und über Nacht abkühlen lassen.

Fischfilet säubern, in 8 Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, etwa 20 Minuten marinieren.

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten, Mehl hinzugeben, ebenfalls andünsten und mit Fischfond ablöschen, dabei kräftig rühren und aufkochen. Sahne hinzugeben und Soße mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Fischstücke trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischstücke hineinlegen und von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.

Pellkartoffeln vom Vortag in Scheiben schneiden, Speck und Zwiebel in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Speck anbraten. Kartoffelscheiben hinzugeben und goldbraun mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie fein hacken. Bratkartoffeln auf einer vorgewärmten Platte anrichten, die Fischstücke darauflegen, mit Petersilie bestreuen und mit der Senfsoße servieren.

Beilage: grüner Salat

# Bandnudeln mit frischem Spinat

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	686kcal (2.870kj), 29 g F, 75 g KH, 28 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
  
- 300g frischer Spinat
- 2 TL Gemüsebrühe (Fertigprodukt)
- Salz, Pfeffer
- 50g süße Sahne
  
- 200g Bandnudeln
  
- 100g Schafskäse

## Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten.

Spinat grob schneiden, hinzugeben, andünsten, mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen, Sahne hinzugeben, ankochen, 5 Minuten fort-kochen, warm stellen.

Nudeln nach Anleitung bissfest garen, abtropfen lassen und zum Spinat geben.

Schafskäse in Würfel schneiden, hinzugeben, alles einmal aufkochen lassen, abschmecken und sofort servieren.

# Cheesecake mit Blutorange

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	308kcal (1.289kJ), 20 g F, 25 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

- 50 g Butterkekse
- 50 g Amaretti
- 60 g geschmolzene Butter
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 2 Tropfen Bittermandelaroma
  
- 50 g weiße Schokolade
  
- 1 Ei
- 80 g Puderzucker
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 EL Vanillepuddingpulver
  
- 2 Blutorange
  
- 250 ml Orangensaft
- 1 P. weißer Tortenguss
- Zucker

## Arbeitsschritte

Kekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz oder einem Fleischklopper zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter, den gemahlenden Mandeln und dem Bittermandelaroma vermischen. Keksmischung in eine Springform (Ø 26 cm) drücken.

Schokolade im Wasserbad oder im Mikrowellengerät schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Ei mit Puderzucker schaumig schlagen. Frischkäse und Puddingpulver hinzufügen, die weiße Schokolade unterrühren. Masse auf den Keksboden streichen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 35 Minuten. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und Orangen in Scheiben schneiden. Orangenscheiben auf der abgekühlten Torte verteilen.

Aus Orangensaft, Tortengusspulver und Zucker nach Anweisung einen Tortenguss zubereiten, etwas abkühlen lassen und über die Orangenscheiben gießen.

Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig mit einem Messer aus der Form lösen.

# Lammlachse mit Kräuterseitlingen

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	677 kcal (2.830 kJ), 45 g F, 10 g KH, 50 g EW

## ✓ Zutaten

- 400 g Lammlachse
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- 1 TL Kräutersalz mit Lavendel
- 2 EL Olivenöl
  
- 300 g Kräuterseitlinge
- 2 Schalotten
- 1 TL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Fleisch trocken tupfen, mit den Kräutern und dem Kräutersalz gut einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten ca. 10 Minuten braten. Pfanne von der Kochstelle ziehen, das Fleisch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Pilze in Stücke schneiden, Schalotten halbieren und blättrig schneiden. Butterschmalz erhitzen, Schalotten und Pilze darin 6 bis 8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hinzugeben.

Fleisch herausnehmen, in Scheiben schneiden und die Pilze darübergerben.



# Krabbensuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	518kcal (2.168kj), 26 g F, 39g KH, 20g EW

## ✓ Zutaten

- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Möhre
- 1 Stange Porree
- 1 Schalotte
  
- 1 EL Butter
- 250 ml trockener Weißwein
- ½l Fischfond
  
- Salz, Pfeffer
- 250 g süße Sahne
  
- 200g Nordseekrabben ohne Schale
  
- 1 EL Dill, gehackt

## Arbeitsschritte

Fenchel und Möhre in kleine Würfel schneiden, Porree halbieren, in feine Ringe schneiden, Schalotte in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit Fischfond aufgießen, ankochen, ca. 5 Minuten fortkochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Sahne hinzugeben.

Kurz vor dem Servieren die Krabben in der Suppe erhitzen, nicht kochen, sonst werden die Krabben fest.

Mit Dill garnieren.

# Erbsen-Möhren-Spargel-Curry

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	345kcal (1.443kj), 24 g F, 21 g KH, 9 g EW

## ✓ Zutaten

- 200g Möhren
- 200g weißer Spargel
- 2 Schalotten
  
- 1 EL Erdnussöl
  
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 50ml Hühnerbrühe
- 200ml Kokosmilch
  
- 100g TK-Erbsen
  
- ca. 1 TL Curry-Paste
- Salz

## Arbeitsschritte

Möhren in Stifte schneiden. Spargel schräg in Scheiben schneiden. Schalotten in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Möhren darin ca. 5 Minuten andünsten.

Spargel und Ingwer dazugeben, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, ankochen und ca. 5 Minuten fortkochen.

Erbsen hinzugeben und weitere 3 Minuten fortkochen.

Mit Curry-Paste und Salz abschmecken.

# Süßkartoffelpüree

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	370 kcal (1.548 kJ), 12 g F, 55 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 700 g Süßkartoffeln
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
  
- 100 ml heiße Milch
- 50 g Butter
- Salz
- Muskatnuss
- Kurkuma

## Arbeitsschritte

Süßkartoffeln und Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser ankochen und 20 bis 25 Minuten fortkochen. Abgießen und dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Süßkartoffeln und Kartoffeln im offenen Topf ausdämpfen lassen.

Mit den Schneebesen des Handrührgerätes etwas zerstampfen, dann rühren, bis die Kartoffeln zerkleinert sind.

Kartoffelwasser, heiße Milch und Butter unterrühren, mit Salz, Muskatnuss und Kurkuma abschmecken.

# Schoko-Espresso-Mousse

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	372 kcal (1.554 kJ), 27 g F, 25 g KH, 6 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Tafel Espresso-Schokolade (100 g)
- 2 Eigelb
- 1 EL Zucker
- 2 TL Instant-Espresso-Kaffeepulver
- 1 cl Kaffeelikör
- 2 Eiweiß
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g süße Sahne
- ½ P. Sahnefestiger
- 1 TL Zucker
- Schokoladenraspel

## Arbeitsschritte

Schokolade in kleine Stückchen brechen und in der Mikrowelle oder über dem Wasserbad schmelzen.

Eigelbe mit Zucker dickcremig rühren, das Kaffeepulver darin auflösen, den Likör hinzugeben und kalt stellen.

Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, Zucker und Salz einrieseln lassen.

Sahne mit Sahnefestiger und Zucker steif schlagen. Eischnee und Sahne vorsichtig unter die Schokoladencreme heben, mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Schokoladenraspeln bestreuen.

# Italienischer Linseneintopf mit Pasta

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	785 kcal (3.282 kJ), 31 g F, 88 g KH, 34 g EW

## ✓ Zutaten

- 200g Berglinsen
- 200g Möhren
- 200g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 100g durchwachsener, luftgetrockneter Speck, in feinen Scheiben
- 1 EL Tomatenmark
- 150ml Tomatensaft
- 1l Gemüsebrühe
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 300g kurze Nudeln (z. B. Penne rigate oder Rigatoni)
- 80g Grana-Padano-Käse, frisch gerieben
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck anbraten. Gemüse und Zwiebeln hinzugeben, andünsten. Tomatenmark dazugeben, andünsten, mit Tomatensaft ablöschen.

Linsen, Brühe, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben, ankochen und 30 Minuten fortkochen, bis die Linsen fast gar sind.

Rosmarinzweige herausnehmen, Nudeln hinzufügen, evtl. noch etwas Brühe angießen. Etwa 10 Minuten (je nach Garzeit der Nudeln) kochen.

60g Käse unterrühren und ca. 3 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Käse darüberstreuen und servieren.

# Cremige Suppe von Mairüben

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	295 kcal (1.234 kJ), 16 g F, 31 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 250 g Mairüben
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 20 g Butter
- 250 ml Hühnerbrühe
  
- 2 EL Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
  
- 1 Handvoll Kartoffelchips

## Arbeitsschritte

Mairüben und Kartoffel in Würfel, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Mairüben, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, die Kartoffel hinzugeben und mit der Brühe ablöschen, ankochen und ca. 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Suppe mit einem Schnellmixstab pürieren.

Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Kartoffelchips zerbröseln und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

# Wolfsbarsch auf Frühlingsgemüse

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	401 kcal (1.676 kJ), 24 g F, 11 g KH, 32 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Filets vom Wolfsbarsch mit Haut (je ca. 150 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Olivenöl
- 4 getrocknete Tomaten
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Kapern
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl

## Arbeitsschritte

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebel in Würfel, Möhren in Stifte, Sellerie in Scheiben und Fenchel erst in Viertel, dann in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und das übrige Gemüse andünsten.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden, hinzugeben, ankochen und ca. 5 bis 10 Minuten fortkochen, bis das Gemüse bissfest ist.

Essig, Senf und Kapern hinzugeben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

Fisch trocken tupfen, die Hautseite rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite kross braten.

Das Gemüse auf einer Platte anrichten, den Fisch mit der Hautseite nach oben darauflegen und servieren.

Beilage: Baguette

# Erdbeer-Tiramisu

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	703 kcal (2.942 kJ), 29 g F, 79 g KH, 21 g EW

## ✓ Zutaten

- 40 g Kokosraspel
- 250 g süße Sahne
- 500 g Skyr
- 50 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 200 g Löffelbiskuits
- 50 ml Erdbeerlikör
- 750 g Erdbeeren
- 2 EL Vanillesirup

## Arbeitsschritte

Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Sahne steif schlagen.

Skyr mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Die Sahne unterheben.

Löffelbiskuits zerbröseln und in eine Auflaufform geben, mit Erdbeerlikör beträufeln. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder in Viertel schneiden und auf den Biskuits verteilen. Kokosraspel darüberstreuen und die Skyrcreme daraufgeben.

Vanillesirup mit einem Esslöffel in Streifen über die Creme laufen lassen.

Gut durchkühlen lassen.



# Radicchio-Salat mit Champignons

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	195kcal (816kJ), 15g F, 5g KH, 9g EW

## ✓ Zutaten

- 100g Radicchio
- 150g weiße Champignons mit geschlossenen Köpfen
- 1 Frühlingszwiebel
  
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- Fenchelsamen, frisch gemahlen
  
- 30g Parmesan

## Arbeitsschritte

Radicchio vierteln und in Streifen schneiden, Champignons trocken abreiben, blättrig schneiden, Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse auf 2 Tellern anrichten.

Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen abschmecken, über den Salat träufeln.

Parmesan über den Salat hobeln.

Beilage: Baguette

Tipp: Die Zutaten für die Salatsoße lassen sich sehr gut in einem Glas mit Schraubverschluss vermischen. Wenn Sie häufig frischen Salat essen, bereiten Sie gleich eine größere Menge zu und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf. Die Salatsoße hält dort mindestens 1 Woche.

# Eingelegte Sherry-Heringe

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Einlege-, Koch- und Marinierzeit)
Vorbereitungszeit:	2 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	455kcal (1.902kj), 25 g F, 28 g KH, 20 g EW

## ✓ Zutaten

- 6 Salzheringfilets (je ca. 120 g)
- 25 ml Essigessenz
- 100 g Rohrzucker
- 150 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Pfeffer, grob gemahlen
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 1 TL körniger Senf
  
- 1 rote Zwiebel
  
- 100 ml trockener Sherry

## Arbeitsschritte

Heringfilets über Nacht wässern, das Wasser wechseln und nochmals ca. 1 Stunde wässern.

Für die Marinade Essigessenz, Zucker, Wasser, Zitronensaft, Pfeffer, Orangenschale und Senf in einem Topf mischen.

Zwiebel in feine Ringe schneiden und hinzugeben. Alles ankochen und so lange fortkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Sherry hinzugeben und abkühlen lassen.

Heringfilets in die Marinade legen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Heringe zu Dillkartoffeln und saurer Sahne servieren.

# Schwedische Dillkartoffeln

Portionen:	4 bis 6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	283 kcal (1.185 kJ), 18 g F, 23 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g kleine neue Kartoffeln
- 3 Stängel Dill
- ½ TL Salz
  
- 400 g saure Sahne
- ½ Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Kartoffeln mit Dill und Salz ankochen und ca. 20 Minuten fortkochen.

Saure Sahne glatt rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln mit saurer Sahne sofort servieren.

# Mini-Savarins mit Erdbeeren

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	385 kcal (1.610 kJ), 20 g F, 41 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

### Teig:

- 125g Mehl
- 25g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 EL warme Milch
- 15g Hefe
- 2 Eier
- 50g weiche Butter
  
- Fett für die Backformen
  
- Saft von ½ Zitrone
- 75g Zucker
- 150ml Wasser
- 2 cl Kirschwasser
  
- 500g Erdbeeren
- 1 EL Zucker
  
- 200g süße Sahne
  
- Gugelhupfförmchen,  
Auflaufförmchen oder Tassen

## Arbeitsschritte

Teig: Aus den Zutaten einen Hefeteig bereiten. Den abgedeckten Teig 20 Minuten gehen lassen, danach kurz durchkneten und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Förmchen einfetten und den Teig darauf verteilen, nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 15 bis 20 Minuten.

In den Förmchen etwas abkühlen lassen. Auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

Zitronensaft, Zucker und Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Das Kirschwasser zufügen.

Die Kuchen auf einen Teller legen, mehrfach mit einem Holzspießchen einstechen und mit dem Sud beträufeln. Einige Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.

Erdbeeren mit Zucker bestreuen, durchziehen lassen.

Sahne steif schlagen. Die Savarins mit Obst und Sahne servieren.

# Frozen Joghurt mit Erdbeeren

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	317 kcal (1.325 kJ), 20 g F, 23 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 400 g Sahnejoghurt
- 50 g Puderzucker
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- 250 g süße Sahne
  
- 400 g Erdbeeren
- 4 EL Orangenlikör
- 2 EL Zucker

## Arbeitsschritte

Joghurt mit Puderzucker und Orangenschale verrühren, Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. In eine Gefrierdose füllen und ins Gefriergerät stellen.

Die Masse etwa alle 30 Minuten von außen nach innen umrühren (oder eine Eismaschine verwenden). Den Vorgang 3 bis 4 Mal wiederholen, bis die Masse gefroren ist. Danach noch etwa 3 Stunden durchgefrieren lassen.

Die Hälfte der Erdbeeren mit Likör und Zucker pürieren, die andere Hälfte in kleine Stückchen schneiden. Beides vermischen und zu dem Frozen Joghurt servieren.

# Brotsalat mit Zucchini und Tomaten

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	414kcal (1.732kj), 30g F, 27g KH, 8g EW

## ✓ Zutaten

- 1 bis 2 Zucchini (250g)
- 1 Zwiebel
- ½ Ciabatta-Brot
- 1 Zweig Rosmarin
  
- 6 EL Olivenöl
  
- 500g Tomaten
  
- 3 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Honig
  
- 50g Pinienkerne

## Arbeitsschritte

Zucchini waschen, evtl. halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden, Zwiebel halbieren und in Scheiben schneiden. Brot in 2 x 2 cm große Würfel schneiden, Rosmarinnadeln abzupfen.

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben kurz von beiden Seiten hellbraun braten, herausnehmen. Zwiebelscheiben und Rosmarinnadeln in der Pfanne rösten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Brotwürfel goldbraun braten, herausnehmen, abkühlen lassen.

Tomaten in Viertel schneiden.

Essig, Senf und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Salatzutaten in einer Schüssel locker vermengen. Dressing darübergießen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und über den Salat streuen.

# Hechtklößchen in Kapernsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	55 Minuten (ohne Gar- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	394 kcal (1.650 kJ), 16 g F, 20 g KH, 43 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Brötchen vom Vortag
- 100 ml heiße Milch
  
- 750 g Hechtfilet
  
- 1 Zwiebel
- 1 Bd. Petersilie
- 2 Eier
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- evtl. etwas Paniermehl
  
- 750 ml Fischfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 5 Pimentkörner
- 1 EL Mehl
- 125 g süße Sahne
  
- 2 EL Kapern
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Brötchen in Würfel schneiden, mit der Milch übergießen und beiseitestellen.

Fischfilet abspülen und trocken tupfen, mit dem Universalzerkleinerer zu einer feinen Masse verarbeiten oder durch die feine Scheibe des Fleischwolfs geben.

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Zwiebel, Petersilie, die eingeweichte Brötchenmasse, die Fischmasse und die Eier vermischen. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Masse zu weich ist, etwas Paniermehl hinzugeben. Kleine Klößchen formen.

Fischfond mit den Gewürzen bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und die Klößchen hineinlegen, gar ziehen lassen.

Vom Fischfond 500 ml abnehmen und in einem Topf aufkochen. Mehl mit der Sahne verrühren und die Soße damit binden.

Kapern hinzugeben und Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Klößchen in die Soße geben, kurz ziehen lassen und servieren.

# Zitronen-Tarte

Portionen:	8 Stücke
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	412 kcal (1.722 kJ), 29 g F, 32 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 200g weiche Butter
- 100g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- 300g Mehl
  
- 4 unbehandelte Zitronen
- 80g Zucker
- 3 Eier
- 100g süße Sahne
  
- etwas Butter für die Form
  
- 2 EL Rohrzucker

## Arbeitsschritte

Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz, Eigelb und Mehl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Zitronen waschen, ca. 1 Teelöffel Zitronenschale abreiben, Zitronen auspressen. Zitronensaft und -schale mit Zucker, Eiern und Sahne mit dem Schnellmixstab vermischen.

Eine Tarte-Form mit Butter ausfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen, dabei soll die Teigplatte etwas über den Rand der Form hinausragen. Nochmals etwa 30 Minuten kalt stellen.

Form in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 15 Minuten. Die Backofentemperatur reduzieren und die Zitronenfüllung in die Tarte-Form auf den vorgebackenen Teig gießen, wieder in den Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / 30 Minuten.

Die Tarte gleichmäßig mit dem Rohrzucker bestreuen und mit dem Gasbrenner karamellisieren.

Beilage: Obstsalat



# Geschmorte Aprikosen auf Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	355kcal (1.483kj), 27g F, 16g KH, 12g EW

## ✓ Zutaten

- 300g Aprikosen
- ½ rote Chilischote
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Minzblätter, gehackt
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 reife Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 200g Mini-Mozzarellakugeln
- einige Blättchen Minze

## Arbeitsschritte

Aprikosen halbieren und den Stein entfernen.

Chilischote halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Chili fein schneiden. Ingwer schälen, fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Aprikosen kurz andünsten, mit Essig ablöschen, Chili, Ingwer und Honig hinzugeben, beiseitestellen und abkühlen lassen.

Limettensaft und -schale, Senf, Öl und Minzblätter zu einer Salatmarinade verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird.

Alle Salatzutaten auf einer Platte anrichten, die Marinade darüber verteilen. Aprikosen und Mozzarellakugeln darüber verteilen, mit einigen Blättchen Minze garnieren.

# Blumenkohl-Süßkartoffel-Suppe

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	392 kcal (1.638 kJ), 24 g F, 31 g KH, 10 g EW

## ✓ Zutaten

- ½ Kopf Blumenkohl (ca. 250 g)
- 1 Süßkartoffel (ca. 150 g)
  
- 1 EL Butter
- ½ TL Curry
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kochsahne
- Salz, Pfeffer
  
- 1 Scheibe Pumpernickel
  
- 1 EL Butter
  
- 1 hart gekochtes Ei

## Arbeitsschritte

Blumenkohl und Süßkartoffel in Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Curry hinzugeben, andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen, Blumenkohl und Süßkartoffel hinzugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen. Suppe mit einem Schnellmixstab pürieren, Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Pumpernickel zerkrümeln.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Pumpernickelkrümel knusprig braten,

Das Ei fein hacken.

Suppe auf Suppenteller verteilen, Pumpernickel und Ei darüberstreuen.

# Entenbrust auf Graupenrisotto

Portionen:	3
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar. und Quellzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	750 kcal (3.139 kJ), 43 g F, 40 g KH, 50 g EW

## ✓ Zutaten

- 3 Entenbrüste (je 250 g)
- Salz, Pfeffer
  
- 160 g Perlgraupen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 600 ml Hühnerbrühe
  
- 1 Bd. Petersilie
- 1 EL Parmesan, gerieben
- Salz, Pfeffer
  
- 1 TL Pinienkerne

## Arbeitsschritte

Die Haut der Entenbrüste mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Entenbrüste in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen. Auf der Hautseite das Fett langsam ausbraten und die Haut kross werden lassen. Fleisch wenden, die Hautseite liegt oben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 Minuten.

Graupen in einem Sieb kalt abspülen. Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter andünsten, mit Hühnerbrühe ablöschen, alles ankochen, Graupen dazugeben und 20 Minuten ausquellen lassen.

Petersilie fein hacken, mit dem Parmesan zu den Graupen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und auf dem Risotto anrichten. Pinienkerne darüberstreuen.

Beilage: Möhren-Ingwer-Gemüse

# Himbeertraum

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	564 kcal (2.360 kJ), 27 g F, 59 g KH, 17 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g Speisequark
- 250 g Frischkäse
- 50 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
  
- 250 g süße Sahne
- 1 P. Sahnefestiger
  
- 750 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 250 g Baiserbrösel

## Arbeitsschritte

Quark, Frischkäse, Zucker und Vanillezucker miteinander verrühren.

Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen, unter die Quarkmasse heben.

TK-Himbeeren etwas antauen lassen, Baiser zerbröseln.

Einige Himbeeren beiseitelegen.

Quarkcreme, Himbeeren und Baiserbrösel in einer Schale einschichten. Die letzte Schicht sollte Quarkcreme sein. Mit den beiseitegelegten Himbeeren verzieren.

# Gebratenes Perlhuhn auf Schalotten

Portionen:	3
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.017 kcal (4.254 kJ), 56 g F, 36 g KH, 90 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Perlhuhn, küchenfertig
- Salz, Pfeffer
  
- 2 Bd. Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
  
- 6 Scheiben durchwachsener Speck
  
- 500g Schalotten
- 500g Kartoffeln
- 250 ml Hühnerbrühe
  
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Perlhuhn innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen, trocken schütteln. Knoblauchzehen mit einem Messerrücken flach drücken.

Die Bauchhöhle des Perlhuhns mit der Petersilie und dem Knoblauch füllen. Das Huhn in einen Bräter legen und mit den Speckscheiben bedecken.

Schalotten halbieren, Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und beides in den Bräter legen, Brühe angießen, Deckel auflegen, in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 90 Minuten.

Nach der Hälfte der Garzeit den Deckel abnehmen.

Nach Ende der Garzeit das Huhn aus dem Bräter nehmen, Petersilie und Knoblauch aus der Bauchhöhle entfernen.

Fond mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Huhn wieder hineingeben und servieren.

Beilage: Baguette

# Fruchtiger Reissalat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Quell- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	355kcal (1.483kj), 10g F, 56g KH, 7g EW

## ✓ Zutaten

- 200g Parboiled-Reis
- 400ml Wasser
- 2 TL gekörnte Hühnerbrühe
  
- 1 Mango
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bd. glatte Petersilie
- ½ Bd. Frühlingszwiebeln
  
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL süßer Senf
- 150g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Mango-Chutney
- süßer Senf
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Chilipulver
  
- rote Pfefferbeeren

## Arbeitsschritte

Reis mit Wasser und Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen und 20 Minuten quellen lassen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

Mangofruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Kerne und weiße Trennwände der Paprika entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Limettensaft und -schale mit Olivenöl und Senf verquirlen, Joghurt und Mango-Chutney unterrühren. Mit süßem Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver abschmecken.

Reis mit der Salatsoße vermischen, Mango, Paprika, Petersilie und Frühlingszwiebeln unterheben und etwa 1 Stunde gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit roten Pfefferbeeren bestreuen.

# Quarkkeulchen

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Abtropf-, Quell- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	745 kcal (3.116 kJ), 16 g F, 122 g KH, 23 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g Speisequark (Magerstufe)
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Rosinen
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 1 Msp. Salz
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- ½ P. Backpulver
- evtl. 1 EL Mehl
- 50 g Butterschmalz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 500 g Apfelmus

## Arbeitsschritte

Quark auf ein Tuch geben, das Tuch zusammenbinden und so aufhängen, dass die Flüssigkeit über Nacht gut abtropfen kann.

Kartoffeln kochen, heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen.

Rosinen heiß abwaschen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Quark durch ein Sieb streichen, mit Mehl, Eiern, Zucker, Salz, Zitronenschale und Backpulver zu den Kartoffeln geben. Rosinen trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben, dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten.

Ist der Teig zu weich, noch etwas Mehl unterarbeiten. Ca. 1 ½ cm dicke Scheiben formen.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die „Keulchen“ von beiden Seiten goldgelb braten.

Mit Zucker und Zimt bestreuen und mit Apfelmus servieren.

# Lachsburger

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	560kcal (2.341kj), 29 g F, 40 g KH, 33 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
  
- 500g Lachsfilet
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 EL TK-Dill
  
- 2 EL Rapsöl
  
- 4 Baguettebrötchen
- 2 EL Sahnemeerrettich
- 4 Tomaten
- 4 Blätter Kopfsalat

## Arbeitsschritte

Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten und abkühlen lassen.

Lachs in sehr feine Würfel schneiden und mit der Zwiebel, dem Ei, Salz, Pfeffer und Dill zu einem Teig verkneten, abschmecken und 4 Burger formen.

Öl erhitzen und die Burger goldbraun braten.

Brötchen aufschneiden und jeweils eine Hälfte mit Sahnemeerrettich bestreichen. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Brötchenhälften verteilen. Fischburger darauflegen. Salatblätter auf die Burger legen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.



# Tomaten-Bananen-Aufstrich

Portionen:	3 Gläser à 250 g
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	477 kcal (1.994 kJ), 1 g F, 110 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g feste, aromatische Tomaten (z. B. Oxsenherz)
- 2 Bananen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 P. Zitronensäure
- 250 g Gelierzucker 2:1

## Arbeitsschritte

Schale der Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, 2 bis 3 Minuten im Wasser liegen lassen, bis sich die Haut ablösen lässt. Tomaten häuten, in Viertel schneiden, Kerne entfernen und Tomaten in Würfel schneiden, 300 g abwiegen.

Bananen schälen, in Stücke schneiden, 200 g abwiegen.

Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Tomaten- und Bananenstücke, Ingwer und Zitronensäure in einem Topf aufkochen und mit dem Schnellmixstab pürieren.

Gelierzucker hinzugeben und nach Anweisung kochen.

Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, Gläser sofort verschließen.

Tipp: Der Aufstrich schmeckt gut zu aromatischem Käse.

# Fischsuppe mit Flusskrebsen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	525kcal (2.196kj), 31 g F, 15 g KH, 34 g EW

## ✓ Zutaten

- 250g Porree
- 250g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 1 EL Butterschmalz
- 250ml Weißwein
- 750ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
  
- 50g Krebspaste
  
- 500g Lachsfilet
  
- 100g Kochsahne
- 150g Flusskrebsfleisch
- Salz, Pfeffer
- Chilifäden

## Arbeitsschritte

Porree und Möhren in Viertel, dann in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Gemüse andünsten. Weißwein nach und nach hinzugeben und immer wieder einkochen lassen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten fortkochen.

Krebspaste in der Suppe auflösen.

Lachs in 2 cm große Würfel schneiden, in die Suppe geben und ca. 5 Minuten garen.

Kochsahne einrühren, das Krebsfleisch in der Suppe erwärmen – nicht mehr kochen – und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Suppentassen füllen und mit Chilifäden garniert servieren.

# Geschnetzeltes mit Steinpilzen auf Kürbis

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	533 kcal (2.228 kJ), 25 g F, 34 g KH, 41 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Spaghetti-Kürbis (ca. 800 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen,  
in feine Scheiben geschnitten
- Pfeffer
  
- 250 g frische Steinpilze,  
in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten
  
- 500 g Putenbrustfilet,  
in feine Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz
- 250 ml Gemüsebrühe
  
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- evtl. Soßenbinder für helle Soßen

## Arbeitsschritte

Kürbis halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. In die Hälften jeweils 2 Esslöffel Öl hineingeben und gut verteilen. Knoblauch hineingeben und mit Pfeffer würzen. Kürbishälften in eine Auflaufform geben und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C (nicht zu empfehlen) / G: Stufe 3 / 45 bis 60 Minuten. Der Kürbis ist gar, wenn sich die Schale leicht eindrücken und sich das Fruchtfleisch wie Spaghetti aus der Schale lösen lässt.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in Portionen gut anbraten, herausnehmen und warm stellen. 1 Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig schmoren, Pilze hinzugeben und mitschmoren, bis sie gar sind. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Fleisch hinzugeben, alles ca. 5 Minuten fort-kochen.

Frischkäse hinzugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Soße evtl. mit etwas Soßenbinder andicken.

Kürbis aus dem Backofen nehmen, Knoblauch entfernen und Kürbisfleisch mit 2 Gabeln aus den Kürbishälften ziehen.

Kürbisspaghetti auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte dazu servieren.

# Pfannkuchen mit Speck und Äpfeln

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Quell- und Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	526kcal (2.199kj), 25 g F, 56 g KH, 17 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 Eier
- 250ml Buttermilch
- 50g Mehl
- 1 Prise Salz
  
- 2 Äpfel (z. B. Boskop)
  
- 1 TL Öl
- 50g Bacon in Scheiben
  
- 2 TL Zuckerrübensirup

## Arbeitsschritte

Eier, Buttermilch, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren und mindestens 15 Minuten quellen lassen.

Äpfel in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Spalten schneiden.

Öl erhitzen, Bacon darin knusprig braten und herausnehmen. Im Fett die Apfelspalten anbraten und jeweils die Hälfte des Pfannkuchenteigs darübergießen. Nach ca. 2 Minuten die Pfannkuchen wenden.

Baconscheiben auf die fertigen Pfannkuchen legen, den Zuckerrübensirup darüberträufeln.

# Hirschrücken mit Maronen

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.015 kcal (4.245 kJ), 42 g F, 113 g KH, 41 g EW

## ✓ Zutaten

- 150 g Schalotten
- 20 g Butter
- 300 g geschälte Maronen (Fertigprodukt)
- ½ TL Puderzucker
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Gemüsefond
- 20 g Butter
- 300 g Hirschrückenfilet (ausgelöster Hirschrücken)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 30 g Butter

## Arbeitsschritte

Schalotten halbieren. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten darin goldbraun anbraten.

Maronen und Puderzucker hinzugeben, anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsefond ablöschen, aufkochen, ca. 20 Minuten fortkochen.

Butter hinzugeben und abschmecken.

Fleisch von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten ca. 4 Minuten gut anbraten. Butter hinzugeben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C (nicht zu empfehlen) / G: Stufe 2 / 6 bis 8 Minuten.

Fleisch auf dem Maronengemüse anrichten.

Beilage: Kartoffelgratin

# Wiringsuppe mit Cashewmus

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Einweich- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	480 kcal (2.008 kJ), 27 g F, 39 g KH, 17 g EW

## ✓ Zutaten

- 150 g Cashewkerne
- 800 g Wirsingkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 Äpfel (am besten Boskop)
- ½ l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Kreuzkümmel
- 150 g Sahnejoghurt
- etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

## Arbeitsschritte

Cashewkerne etwa 2 Stunden mit kaltem Wasser bedeckt stehen lassen, abgießen.

Wirsing in Viertel und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, den Wirsing hinzugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen.

Äpfel schälen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Cashewkerne in der Gemüsebrühe pürieren.

Äpfel und Cashewmus zur Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Sahnejoghurt mit der Zitronenschale cremig rühren. Suppe auf Teller verteilen und einen Klecks Joghurt daraufsetzen.

Tipp: Wer es lieber mit Fleisch mag, gibt angebratene Scheiben einer Cabanossi-Wurst dazu.

# Schoko-Orangen-Taler

Portionen:	25 bis 30 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	112 kcal (467 kJ), 6 g F, 12 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

### Teig:

- 200 g Butter
- 125 g Puderzucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eigelb
- 300 g Mehl
  
- 1 EL Milch
- 20 g Kakao
- 30 g Orangeat, fein gehackt
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

## Arbeitsschritte

Teig: Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten. Abgedeckt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Teig in 2 Hälften teilen. Eine Hälfte mit Milch und Kakao verkneten. Die andere Hälfte mit Orangeat und der Orangenschale verkneten.

Aus jeder Teigsorte 2 Rollen (Ø 2,5 cm) formen. Auf die weiße eine braune legen und auf die braune Teigrolle eine weiße legen. Die 4 Teigrollen zusammendrücken und vorsichtig zu einer 5 cm dicken Rolle formen, 2 Stunden kalt stellen.

Rolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden, es erscheint ein Schachbrettmuster.

Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 15 bis 20 Minuten.

# Weihnachtsmarmelade

Portionen:	4 Gläser à 500 g
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	363 kcal (1.519 kJ), 1 g F, 272 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g TK-Pflaumen (ohne Stein)
- 3 bis 4 Orangen  
(für 500 g Orangenfruchtfleisch)
- 1 kg Gelierzucker 1:1
- 1 TL getrocknete Pomeranzenschalen
- ½ TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz

## Arbeitsschritte

Pflaumen antauen lassen.

Orangen schälen – die weiße Haut muss entfernt sein – und das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Pflaumen und Orangen mit dem Schnellmixstab pürieren.

Gelierzucker hinzugeben und die Marmelade nach Anweisung kochen.

Pomeranzenschalen, Zimt und Lebkuchengewürz hinzugeben und Marmelade noch heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen.



# Ingwer-Gewürzkuchen

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitungszeit:	3 bis 4 Tage vorher
Energiegehalt pro Stück:	409kcal (1.713kJ), 18g F, 53g KH, 5g EW

## ✓ Zutaten

- 300g Dinkelmehl
- 2 TL Backpulver
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 100g Zartbitterschokolade, gerieben
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kardamompulver
- ½ TL Nelkenpulver
- 200g weiche Butter
- 125ml Milch
  
- 150g kandierter Ingwer
- 50g Orangeat
  
- 200g Puderzucker
- 2 EL Rum

## Arbeitsschritte

Mehl, Backpulver, Eier, Salz, Schokolade, Gewürze, Butter und Milch zu einem glatten Teig verrühren.

Ingwer und Orangeat fein hacken und mit dem Teig verrühren.

Eine Kastenform mit Pergamentpapier auslegen, Teig einfüllen und in den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 50 bis 60 Minuten.

Form aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Kuchen aus der Form nehmen, das Pergamentpapier vorsichtig abziehen.

Puderzucker mit Rum verrühren und den Kuchen damit bestreichen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Den Kuchen gut verpackt 3 bis 4 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp: Der Kuchen hält sich gut verpackt mindestens 2 Wochen im Kühlschrank frisch.

# Rote-Bete-Orangen-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	126kcal (527kj), 7 g F, 12 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 400g Rote Bete (vorgekocht)
- 1 Zwiebel
- abgeriebene Schale und 100ml Saft von 1 unbehandelten Orange
- 1 EL Öl
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 EL Meerrettich, aus dem Glas
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Schmand

## Arbeitsschritte

Rote Bete und Zwiebel in Würfel schneiden.

Orangenschale beiseitestellen, Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Rote Bete hinzugeben, Orangensaft und Gemüsebrühe hinzugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Mit einer Schaumkelle etwa ein Drittel der Rote-Bete-Würfel aus der Suppe nehmen und beiseitestellen.

Restliche Suppe fein pürieren, Meerrettich hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Würfel wieder in die Suppe geben.

Suppe auf Teller verteilen, auf jeden Teller 1 Esslöffel Schmand setzen, Orangenschale darüberstreuen.

# Wildschweintrücker mit Kräuterkruste

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	622 kcal (2.600 kJ), 54 g F, 3 g KH, 30 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Butter
  
- 150 g weiche Butter
- 2 EL gehackte Kräuter (frisch oder TK)
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Paniermehl
  
- 600 bis 700 g ausgelöster Wildschweintrücker (Wildschweintrücker)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- 50 ml Rotwein

## Arbeitsschritte

Schalotte und Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, abkühlen lassen.

Butter schaumig rühren, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Schalotte, Knoblauch und Paniermehl dazugeben. Auf Backpapier ca. 3 mm dick ausrollen und kalt stellen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Butter und Fleisch hineingeben. Fleisch von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen.

Fleisch auf eine ofenfeste Platte legen.

Buttermasse für die Kruste in Stücke schneiden, die genau auf das Fleisch passen, und das Fleisch damit belegen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / ca. 5 Minuten überbacken, herausnehmen und Fleisch vor dem Servieren in 5 cm breite Scheiben schneiden.

Beilage: glasierte Möhrchen und Salzkartoffeln

# Glasierte Möhrchen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	80 kcal (338 kJ), 5 g F, 9 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g junge Möhren
- 25 g Butter
- 10 g Zucker
  
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Fleur de Sel
- etwas Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Das Grün der Möhren bis auf ca. 1 cm abschneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Möhren zugeben und rundherum andünsten.

Gemüsebrühe hinzugeben und so lange kochen, bis die Möhren gar sind und das Gemüse schön glänzt.

Gemüse mit Fleur de Sel und Petersilie bestreuen und servieren.