Die Termine 2025

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 2025“ zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

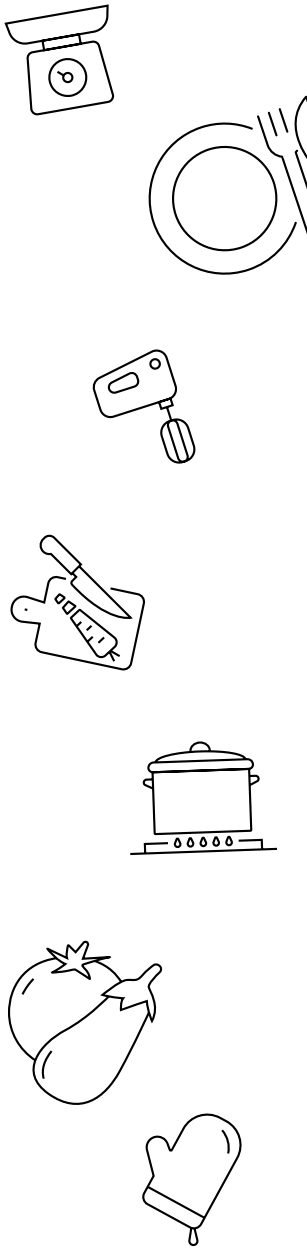
Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. 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 (Elektrobackofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gasbackofen), U (Umluftbackofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen 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
Mini-Pizza mit Ziegenkäse und Spinat 9

Beilagen, kleine Gerichte
Bruschetta mit Ricottacreme 18
Falafel mit Minzjoghurt 28
Marinierte Paprikaschoten 40

Fisch, Meeresfrüchte
Bratreis 2
Fisch in süßsaurer Erdnusssoße 42
Fischfondue 47
Jakobsmuscheln auf Hirse-Edamame-Salat 14
Lachs auf Spinatsalat 21
Räucherlachs-Wraps 36
Senfhering 8

Fleischgerichte
Hühnchen in Joghurtsoße 33
Pikant gefüllte Teigtaschen 46
Ravioli mit Chorizo und Kirschtomaten 30
Saltimbocca mit Spargel 17

Gemüsegerichte, vegetarische Gerichte
Curry mit Frühlingsgemüse (vegan) 11
Käsespätzle 37
Ravioli mit Käsefüllung 27
Spargelrisotto 15

Getränke
Avocado-Bananen-Drink 16

Salate
Fenchelsalat mit Champignons 22
Geflügelsalat 1
Leichter Kartoffelsalat mit Stremellachs 10
Nudelsalat mit Thunfisch 29
Pfirsich-Tomaten-Salat 26
Tomaten-Birnen-Salat 34

Aufstriche, Dips, Soßen
Ananas-Orangen-Dip 24
Tomaten-Mango-Salsa 32

Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe
Apfel-Kürbis-Suppe 43
Bunter Gemüsetopf mit Bratwurstklößchen 41
Gulaschsuppe 3
Knoblauchsuppe mit gelben Linsen 6
Persischer Fleischtopf 7
Weiße Gazpacho 19
Zucchinisuppe 38

Süßspeisen, Desserts
Erdbeer-Windbeutel 20
Kleine Apfelstrudel mit Vanilleeis 5
Portweinbirnen mit Walnusseis 39
Schoko-Nuss-Pudding 4
Zitronenbaisers mit Himbeersahne 25

Torten, Kuchen, Gebäck, Konfekt
Apfelkrapfen 12
Aprikosen-Quark-Torte 23
Glühweinkuchen im Glas 45
Haferflocken-Ingwer-Cookies 44
Möhrchen-Muffins 35
Osterkranz 13
Pfirsich-Kokos-Kuchen 31
Rumhäppchen 48

Geflügelsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	563 kcal (2.354 kJ), 41 g F, 19 g KH, 31 g EW

✔ Zutaten

- 400 g gekochtes Hühnerfleisch
- 30 g Rosinen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Apfel

- 1 Ei
- 125 ml neutrales Öl
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 Spritzer Tabasco
- ½ TL abgeriebene Schale und 2 TL Saft von 1 unbehandelten Zitrone

- 100 g Quark (20 % Fett)

- 50 g Pinienkerne
- Chiliflocken

Arbeitsschritte

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Rosinen heiß waschen, gut abtropfen lassen. Sellerie in feine Scheiben schneiden. Apfel schälen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Stücke schneiden.

Das Ei mit dem Schnellmixstab verquirlen, das Öl im dünnen Strahl dazugeben, dabei ständig weiterquirlen und mit Senf, Salz, Tabasco, Zitronensaft und -schale kräftig würzen.

Quark kurz unterheben und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren mit den Chiliflocken über den Salat streuen.

Bratreis

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	618 kcal (2.584 kJ), 30 g F, 5 g KH, 34 g EW

✔ Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 kleine Knoblauchzehe

- 1 EL Erdnussöl

- 250 g gegarter Reis vom Vortag
- 150 g TK-Erbsen

- 2 Eier
- 1 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer

- 1 EL Öl
- 200 g Garnelen, küchenfertig
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz

- 50 g gesalzene und geröstete Cashewkerne, gehackt

Arbeitsschritte

Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Kerne und weiße Trennwände der Chili entfernen, Schote in feine Ringe, Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und alles anbraten.

Reis und Erbsen dazugeben, anbraten und 3 Minuten garen. Alles an den Pfannenrand schieben.

Eier mit Sojasoße mischen, in der Pfannenmitte stocken lassen. Mit den übrigen Zutaten mischen, mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen.

Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, Garnelen hineingeben. Knoblauchzehe andrücken, mit den Zitronenscheiben zu den Garnelen geben. Garnelen 2 Minuten braten.

Bratreis auf einer Platte anrichten, Garnelen darauflegen und mit Cashewkernen bestreuen.

Gulaschsuppe

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	296 kcal (1.237 kJ), 16 g F, 15 g KH, 21 g EW

✔ Zutaten

- 250 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Butterschmalz
- 1 TL Puderzucker
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Fleischbrühe
- Salz
- einige Spritzer Tabasco

- 500 g Rindfleisch, aus der Keule

- 250 g Süßkartoffeln
- 750 ml kräftige Fleischbrühe
- 1 TL Majoran
- ½ TL Kümmel, gemahlen

- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. Schnittlauch
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Arbeitsschritte

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Puderzucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen, Tomatenmark kurz andünsten und mit Rotwein und Brühe ablöschen. Mit Salz und Tabasco würzen.

Fleisch trocken tupfen, in 1 cm große Würfel schneiden und zur Soße geben, ankochen und 45 Minuten schmoren.

Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit der Fleischbrühe und den Gewürzen dazugeben, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Schmand mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Zitronenschale und Schmand verrühren.

Suppe auf sechs Teller verteilen, darauf je einen Klecks Schmand geben.

Schoko-Nuss-Pudding

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Koch- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	475 kcal (1.985 kJ), 33 g F, 34 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 50 g Zartbitterschokolade
- ½ l Milch
- 40 g Zucker

- 20 g Speisestärke
- 50 g Nuss-Nougat-Creme

- 50 g Haselnüsse, gehackt

- 150 g süße Sahne

Arbeitsschritte

Schokolade in Stücke brechen. Von der Milch 4 Esslöffel abnehmen, den Rest mit Zucker ankochen. Schokolade darin auflösen.

Speisestärke in der verbliebenen Milch verrühren und unter Rühren in die kochende Milch geben, kurz aufkochen. Nuss-Nougat-Creme unterrühren. Auf Schälchen verteilen und 1 Stunde kühl stellen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.

Sahne steif schlagen und mit einer Sterntülle auf den Pudding spritzen, die gerösteten Haselnüsse darüberstreuen.

Kleine Apfelstrudel mit Vanilleeis

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Back- und Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	436 kcal (1.823 kJ), 20 g F, 55 g KH, 6 g EW

✔ Zutaten

- 50 g Mandelblätter

- 2 Äpfel (je ca. 200 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Cranberrys
- 40 g Zucker
- ½ TL Zimt

- ½ P. Strudelteig, aus dem Kühlregal
- 2 EL flüssige Butter
- 4 Zwiebäcke

- Puderzucker

- 4 Kugeln Vanilleeis

Arbeitsschritte

Mandelblätter in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Äpfel grob raspeln und sofort mit Zitronensaft vermischen. Cranberrys, Zucker und Zimt dazugeben.

Strudelteig in 4 Portionen teilen, auf ein Geschirrtuch legen und mit der Hälfte der Butter bestreichen. Zwiebäcke zerbröseln und darüberstreuen.

Apfelmasse auf die 4 Strudel verteilen, dabei die Seiten frei lassen. Die Seiten der Teigblätter einschlagen, dann zu kleinen Strudeln aufrollen und so auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dass der Verschluss nach unten zeigt. Mit der übrigen Butter bestreichen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / ca. 25 Minuten.

Strudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Den noch warmen Strudel mit Vanilleeis servieren.

Knoblauchsuppe mit gelben Linsen

Portionen:	4
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	415 kcal (1.734 kJ), 25 g F, 31 g KH, 15 g EW

✔ Zutaten

- 2 Solo-Knoblauchknollen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g gelbe Linsen

- 200 g Sahne zum Kochen
- Kreuzkümmel
- Zimt
- etwas Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Harissapaste
- Salz

- 2 Stängel Liebstöckel

Arbeitsschritte

Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel langsam andünsten, nicht bräunen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Linsen hinzugeben und 20 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren, Kochsahne unterrühren, mit Kreuzkümmel, Zimt, Zitronenschale, Harissapaste und Salz würzen.

Liebstöckelblättchen abzupfen und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Persischer Fleischtopf

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion	373 kcal (1.561 kJ), 14 g F, 30 g KH, 29 g EW

✔ Zutaten

- ___ 1 EL Öl
- ___ 400 g Rindfleisch, in Würfel geschnitten
- ___ 250 ml Fleischbrühe

- ___ 300 g Kartoffeln
- ___ 1 kleine Dose Kichererbsen (400 g)

- ___ dünn abgeschälte Schale und etwas Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- ___ 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- ___ 1 TL Kurkuma
- ___ 1 Stange Zimt
- ___ ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ___ Salz, Pfeffer

- ___ 1 Bd. Petersilie
- ___ 1 Bd. Koriander

Arbeitsschritte

Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch kräftig anbraten, mit Brühe ablöschen und 45 Minuten fortkochen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen und beides zum Fleisch geben.

Zitronenschale mit den Gewürzen hinzugeben und weitere 20 Minuten fortkochen.

Petersilie und Koriander fein hacken.

Eintopf abschmecken. Zitronenschale entfernen, etwas Zitronensaft und nach Geschmack die gehackten Kräuter untermischen.

Beilage: Reis

Senfhering

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Einlege-, Koch-, Abkühl- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	3 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	600 kcal (2.509 kJ), 40 g F, 18 g KH, 42 g EW

✔ Zutaten

- 8 Salzheringsfilets (je ca. 180 g)

- ½ Zwiebel
- 4 EL Rohrzucker
- 50 ml Wasser
- 1 EL Senfkörner

- 100 ml süßer Senf
- 2 TL scharfer Senf
- ½ TL angestoßene Pfefferkörner
- ½ TL Ingwer, gerieben
- 2 TL Saft und 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 100 g Schmand

Arbeitsschritte

Heringe 2 Tage in kaltes Wasser legen, damit das Salz entzogen wird. Dabei mindestens einmal das Wasser wechseln.

Fische aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.

Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden, mit Zucker, Wasser und Senfkörnern ankochen und so lange fortkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Abkühlen lassen.

Beide Senfsorten, Pfefferkörner, Ingwer, Zitronensaft, -schale und Schmand hinzugeben und alles gut verrühren.

Fischfilets in die Marinade geben, mindestens 1 Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

Beilage: Bratkartoffeln

Mini-Pizza mit Ziegenkäse und Spinat

Portionen:	6
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	328 kcal (1.374 kJ), 15 g F, 35 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- 300 g TK-Blattspinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer

- 1 P. Pizzateig, aus dem Kühlregal
- 2 EL Olivenöl

- 200 g Ziegenfrischkäse

- 250 g Kirschtomaten
- 5 Stängel Basilikum

Arbeitsschritte

Spinat etwas antauen lassen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Spinat hinzugeben, auftauen lassen und 3 Minuten bei geöffnetem Deckel garen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Pizzateig nach Anweisung verarbeiten, 6 kleine Pizzaböden ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, Teig mit Olivenöl bestreichen.

Den Spinat auf den Böden verteilen, den Ziegenkäse in kleine Stückchen zerteilen und daraufgeben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 3 / ca. 15 Minuten.

Tomaten halbieren. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. Tomatenhälften und Basilikum auf den fertigen Pizzen verteilen.

Leichter Kartoffelsalat mit Stremellachs

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Koch- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	539 kcal (2.254 kJ), 25 g F, 36 g KH, 37 g EW

✔ Zutaten

- 750 g festkochende Kartoffeln
- 200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL Kümmel

- 150 g TK-Erbsen
- 100 ml Wasser
- ½ TL Salz

- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bd. Schnittlauch

- 1 EL Kapern
- 100 ml warme Gemüsebrühe

- 200 g Sahnejoghurt
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Zucker, Salz, Pfeffer

- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Stücke Stremellachs (je ca. 120 g)

Arbeitsschritte

Kartoffeln mit Wasser, Salz und Kümmel ankochen und 20 Minuten fortkochen, abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

Erbsen mit Wasser und Salz ankochen, 5 Minuten fortkochen, abgießen, Erbsen mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Kartoffelscheiben, Erbsen, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Kapern mit der Brühe mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

Joghurt, Senf und Zitronensaft vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, mit den Salatzutaten mischen, 1 Stunde ziehen lassen und abschmecken.

Zitrone in Spalten schneiden. Salat auf Tellern anrichten, jeweils ein Stück Lachs und eine Zitronenspalte darauflegen.

Curry mit Frühlingsgemüse (vegan)

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	262 kcal (1.094 kJ), 15 g F, 21 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 200 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 2 Schalotten

- 1 EL Erdnussöl

- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 100 g TK-Erbsen
- ca. 1 TL Currypaste
- Salz

- ½ Bd. Schnittlauch

Arbeitsschritte

Möhren und Kohlrabi in Stifte schneiden, Schalotten halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse 5 Minuten andünsten.

Ingwer in feine Würfel schneiden, dazugeben, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und 5 Minuten garen. Die Erbsen hineingeben und weitere 3 Minuten garen. Mit Currypaste und Salz würzen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Apfelkrapfen

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Geh- und Frittierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	144 kcal (603 kJ), 4 g F, 24 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Mehl
- ½ Würfel frische Hefe
- 50 g Zucker
- ¼ TL Salz
- 40 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- etwas abgeriebene Schale und etwas Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- ca. 125 ml Milch

- 1 großer Apfel (ca. 250 g)

- 1 Eiweiß

- 1 l Sonnenblumenöl

- ½ TL Zimt
- 2 TL Zucker

Arbeitsschritte

Mehl, zerbröselte Hefe, Zucker, Salz, Butter, Eigelb, Zitronenschale und Milch 5 Minuten zu einem glatten Hefeteig verkneten.

Backofen auf 50 °C vorheizen. Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15 bis 20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Teig herausnehmen, durchkneten und nochmals ca. 15 bis 20 Minuten im Backofen aufgehen lassen.

Apfel schälen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Den Teig nochmals gut durchkneten und ca. 1 cm dick zu einem Rechteck ausrollen. Die Fläche mit Eiweiß bestreichen, die Apfelstücke darauf verteilen und andrücken. Teig aufrollen und 12 Scheiben abschneiden.

Auf einer bemehlten Fläche nochmals aufgehen lassen.

Öl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen und die Krapfen goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abkühlen lassen.

Zimt und Zucker vermischen, das fertige Gebäck darin wenden.

Osterkranz

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Geh-, Back- und Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	209 kcal (875 kJ), 7 g F, 31 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 350 g Mehl (Type 550)
- 1 P. Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 40 g Zucker
- 50 g weiche Butter
- ca. 150 ml lauwarme Milch

- 50 g Sultaninen
- 50 g Cranberrys
- abgeriebene Schale von je ½ unbehandelten Orange und Zitrone
- 50 g Mandeln, gehackt

- 2 EL Kaffeesahne

Arbeitsschritte

Aus Mehl, Hefe, Salz, Zucker, Butter und Milch einen geschmeidigen Hefeteig kneten. Den Backofen auf 50 °C vorheizen, den Backofen ausschalten und den abgedeckten Teig 15 bis 20 Minuten im warmen Backofen aufgehen lassen.

Teig herausnehmen und nochmals gut durchkneten.

Sultaninen heiß abbrausen. Cranberrys fein hacken und mit Orangen- und Zitronenschale und den gehackten Mandeln unter den Teig kneten.

Aus dem Teig einen Kranz formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der Oberseite mit einer Schere kreuzförmig einschneiden. Nochmals aufgehen lassen.

Teig mit der Kaffeesahne bestreichen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 35 Minuten.

Kranz aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Dazu schmecken Butter und frische Erdbeermarmelade.

Jakobsmuscheln auf Hirse-Edamame-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	549 kcal (2.295 kJ), 33 g F, 29 g KH, 34 g EW

✔ Zutaten

- 250 g TK-Edamame-Bohnenkerne
- 150 ml Gemüsebrühe

- 50 g Hirse
- 100 ml Gemüsebrühe

- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Mango

- 4 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 3 EL Orangensaft
- Salz
- Zucker
- Tabasco

- 150 g Schmand
- 1 Msp. Safran
- etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 TL Honig
- Salz

- 12 Jakobsmuscheln (ohne Schale)
- 2 EL Öl
- Salz
- roter Pfeffer

Arbeitsschritte

Bohnen mit Gemüsebrühe in einem Topf ankochen, 10 Minuten fortkochen und abkühlen lassen.

Hirse mit der Gemüsebrühe in einem Topf ankochen, 20 Minuten in der Nachwärme quellen lassen. Abkühlen lassen.

Kerne und weiße Trennwände der Paprikaschoten entfernen und Schoten in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern lösen und in Würfel schneiden.

Aus Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Orangensaft, Salz, Zucker und einem Spritzer Tabasco eine Salatmarinade zubereiten, Paprika- und Mangowürfel damit vermischen. Die Bohnen-Hirse-Mischung hinzugeben.

Schmand mit Safran, Zitronenschale, Honig und Salz verrühren und abschmecken.

Jakobsmuscheln abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Muscheln hineinlegen und auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten braten – die Jakobsmuscheln sollten innen noch glasig sein. Mit Salz und rotem Pfeffer würzen.

Den Salat mit der Schmandsoße auf Tellern anrichten und die Jakobsmuscheln auf den Salat setzen.

Spargelrisotto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Quell- und Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	332 kcal (1.389 kJ), 16 g F, 35 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 150 g Risotto-Reis
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 4 EL Weißwein

- 250 g weißer Spargel
- 250 g grüner Spargel
- 30 g Butter
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

- 4 EL Parmesan, gerieben

- ½ Bd. Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Zwiebel in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Reis glasig dünsten. Brühe und Wein zugeben, bis der Reis bedeckt ist. Offen quellen lassen, bis die Brühe aufgesogen ist, ab und zu umrühren. Mit der übrigen Brühe ebenso verfahren, bis der Reis gar ist (ca. 25 Minuten).

Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Spargel mit Zucker 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel und Parmesan unter den Reis mischen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Avocado-Bananen-Drink

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	412 kcal (1.722 kJ), 24 g F, 38 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- ___ 1 reife Avocado
- ___ 1 Banane

- ___ 2 EL Kakao
- ___ 1 TL Limettensaft
- ___ 250 ml Mandelmilch
- ___ 2 EL Agavendicksaft

- ___ etwas Kakao zum Bestäuben

Arbeitsschritte

Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Banane in Stücke schneiden.

Avocado und Banane mit Kakao und Limettensaft pürieren. Mandelmilch und Agavendicksaft hinzugeben, alles nochmals pürieren.

In Gläser füllen, mit Kakao bestäuben und servieren.

Saltimbocca mit Spargel

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Brat- und Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	370 kcal (1.548 kJ), 18 g F, 6 g KH, 45 g EW

✔ Zutaten

- 4 Kalbsschnitzel, in dünnen Scheiben (je ca. 80 g)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 4 Salbeiblätter
- Salz

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 4 Salbeiblätter
- 1 TL Zitronensaft

- 500 g weißer Spargel
- 1 l Wasser
- Salz

- 4 Zahnstocher

Arbeitsschritte

Fleischscheiben nacheinander in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen (oder einem Stieltopf) dünn klopfen. Fleischoberseite mit Pfeffer würzen. Schinkenscheiben halbieren. Fleisch mit je ½ Scheibe Schinken und 1 Salbeiblatt belegen, zusammenklappen und mit je 1 Holzspieß verschließen. Fleisch auf beiden Seiten mit Salz würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Butter und Salbeiblätter zugeben, 1 Minute weiterbraten, Salbeiblätter herausnehmen. Saltimbocca mit der Salbeibutter und etwas Zitronensaft beträufeln.

Spargel schälen. Wasser mit Salz ankochen. Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten fortkochen.

Spargel herausnehmen und mit den Kalbsschnitzeln servieren.

Bruschetta mit Ricottacreme

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Grillzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	393 kcal (1.644 kJ), 27 g F, 26 g KH, 12 g EW

✔ Zutaten

- Blätter von 6 Stängeln Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Ricotta
- Salz, Pfeffer

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Ciabatta-Brot

- 1 Handvoll Rucola

- 150 g Kirschtomaten

- Pfeffer, frisch gemahlen

Arbeitsschritte

Basilikumblättchen fein hacken, Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ricotta mit Basilikum und Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl verrühren. Brotscheiben mit dem Knoblauchöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem Grill goldbraun rösten.

Rucolablätter auf den Brotscheiben verteilen und darauf die Ricottacreme streichen.

Tomaten halbieren, auf der Ricottacreme verteilen und mit Pfeffer würzen.

Weiße Gazpacho

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	467 kcal (1.953 kJ), 30 g F, 34 g KH, 12 g EW

✔ Zutaten

- 4 Scheiben Kastenweißbrot
- 400 ml Mandelmilch

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz
- weißer Pfeffer

- 200 g Fruchtfleisch einer Galia-Melone

- 1 EL Mandeln, gehackt
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Olivenöl

Arbeitsschritte

Von den Weißbrotscheiben die Rinde entfernen. Weißbrot in Mandelmilch einweichen.

Weißbrot und Knoblauch mit Mandeln, Öl und Essig fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Stunde kühl stellen.

Melone in kleine Würfel schneiden, auf Suppenteller verteilen.

Die Suppe nochmals abschmecken und über die Melonenwürfel gießen.

Mandeln und Petersilie darüberstreuen, Öl in feinem Strahl über die Suppe geben.

Erdbeer-Windbeutel

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	231 kcal (965 kJ), 15 g F, 18 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 250 ml Wasser
- 60 g Margarine
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl
- 4 Eier
- 1 TL Backpulver

- 350 g süße Sahne
- 2 P. Sahnefestiger
- 1 P. Vanillezucker
- 1 EL Zucker
- 2 EL Erdbeermarmelade

- 500 g Erdbeeren

- 1 EL Puderzucker

Arbeitsschritte

Wasser, Margarine und Salz in einem Topf ankochen. Topf vom Herd nehmen und das Mehl auf einmal hineingeben. Mit den Knethaken zu einem festen Teig verkneten. Topf wieder auf die Kochstelle setzen und den Teig so lange rühren, bis sich am Topfboden ein weißer Belag gebildet hat. Ein Ei unter den heißen Teig rühren, abkühlen lassen. Die weiteren Eier einzeln unter den Teig rühren, immer so lange, bis das Ei sich vollständig mit dem Teig verbunden hat. Zum Schluss das Backpulver unterrühren.

Mit 2 Teelöffeln in größerem Abstand 12 Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 30 bis 40 Minuten.

Mit einer Schere die warmen Windbeutel aufschneiden und auskühlen lassen.

Sahne mit Sahnefestiger, Vanillezucker und Zucker steif schlagen. Die Erdbeermarmelade glatt rühren und vorsichtig unter die Sahne rühren.

Erdbeeren in Viertel schneiden und unter die Sahne heben.

Die untere Hälfte der Windbeutel mit der Erdbeersahne füllen, den Deckel daraufsetzen und mit Puderzucker bestäuben.

Lachs auf Spinatsalat

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	648 kcal (2.709 kJ), 53 g F, 7 g KH, 35 g EW

✔ Zutaten

- 2 Stück Lachsfilets (je ca. 160 g)
- 2 EL Öl
- abgeriebene Schale von je ½ unbehandelten Orange und Limette
- Salz, Pfeffer

- 150 g Babyspinat
- ½ Bd. Radieschen
- ½ gelbe Paprikaschote
- 1 Schalotte

- 1 Stück Ingwer, haselnussgroß
- 2 EL Saft von 1 Orange
- 1 EL Saft von 1 Limette
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 EL Öl
- 1 TL Senf
- Salz
- Zucker

- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Lachsscheiben mit Öl einreiben, Orangen- und Limettenschale auf den Fisch geben und Fisch gut damit einreiben. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat grob schneiden, Radieschen in feine Scheiben schneiden, Paprika in Würfel schneiden. Schalotte halbieren und in feine Scheiben schneiden. Alle Salatzutaten vermischen.

Ingwer in feine Würfel schneiden, mit dem Orangensaft, dem Limettensaft und dem Balsamico-Essig mischen. Mit einem Schneebesen Öl und Senf unterschlagen und mit Salz und Zucker würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten, das Dressing darüberträufeln und die Lachsscheiben darauflegen.

Dazu Baguette servieren.

Fenchelsalat mit Champignons

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	201 kcal (841 kJ), 15 g F, 6 g KH, 9 g EW

✔ Zutaten

- ___ 1 Fenchelknolle (ca. 150 g)
- ___ 150 g weiße Champignons mit geschlossenen Köpfen
- ___ 1 Frühlingszwiebel

- ___ 1 TL scharfer Senf
- ___ 2 EL weißer Balsamico-Essig
- ___ 2 EL Öl
- ___ Salz, Pfeffer
- ___ Zucker
- ___ Fenchelsamen, frisch gemahlen

- ___ 30 g Parmesan

Arbeitsschritte

Fenchel in Viertel, dann in feine Streifen schneiden. Champignons trocken abreiben und blättrig schneiden, Frühlingszwiebel schräg in feine Ringe schneiden. Das Gemüse auf zwei Tellern anrichten.

Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Fenchelsamen würzen, 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.

Aprikosen-Quark-Torte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitungszeit:	keine
Energiegehalt pro Stück:	256 kcal (1.072 kJ), 12 g F, 33 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 125 g Mehl
- 80 g Butter
- 80 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz

- 1 große Dose Aprikosen (Abtropfgewicht: 490 g)

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Magerquark
- 80 g Zucker
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone

- 200 g süße Sahne
- 250 ml Aprikosensaft
- 1 P. weißer Tortenguss

Arbeitsschritte

Mehl, Butter, Puderzucker, Eigelb und Salz zu einem Mürbeteig verkneten und abgedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Springform (Ø 28 cm) ausrollen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 20 Minuten. Tortenboden aus der Form nehmen, Backpapier abziehen und Boden abkühlen lassen. Einen Tortenring oder den Rand der Springform um den Boden setzen.

Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen, die Früchte in Spalten schneiden und auf dem Boden verteilen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen. Quark, Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren.

Die ausgedrückte Gelatine auflösen, die Quarkmasse langsam unter ständigem Rühren hinzugeben. In den Kühlschrank stellen, bis die Masse geliert.

Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Masse über die Aprikosen streichen. Aus Aprikosensaft und dem Tortengusspulver laut Anweisung einen Tortenguss bereiten und etwas abgekühlt über die Quarkcreme gießen. Torte 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Ananas-Orangen-Dip

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	146 kcal (611 kJ), 1 g F, 29 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- ½ Ananas
- 1 unbehandelte Orange
- ¼ rote Chilischote
- 3 getrocknete Feigen

- 100 ml Orangensaft
- ¼ TL Salz

Arbeitsschritte

Von der Ananas den harten Strunk entfernen und Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel schneiden. Orange heiß waschen, die Schale fein abreiben, dann Orange schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen und Orangenfilets klein schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Schote in sehr kleine Stückchen schneiden. Feigen in feine Würfel schneiden.

Orangensaft, Salz und die vorbereiteten Zutaten in einem Topf ankochen, ohne Deckel sämig einkochen lassen und abschmecken.

Der Dip passt gut zu gegrilltem Fleisch.

Zitronenbaisers mit Himbeersahne

Portionen:	8 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	203 kcal (847 kJ), 11 g F, 22 g KH, 3 g EW

✔ Zutaten

- 1 TL Öl

- 2 TL Speisestärke
- 120 g Zucker
- ¼ TL Salz
- 4 Eiweiß
- Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone

- 300 g Himbeeren

- 250 g süße Sahne
- 1 EL Zucker
- 1 P. Sahnefestiger

Arbeitsschritte

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und ganz dünn mit Öl bestreichen.

Speisestärke mit Zucker und Salz mischen. Eiweiße mit Zitronensaft zu festem Schnee schlagen und die Zuckermischung einrieseln lassen, die Zitronenschale hinzugeben.

Mit einem Spritzbeutel kleine Schälchen auf das Backpapier spritzen und in den Backofen setzen. Die Baisers sollten mehr trocknen als backen: Mitte / E: 100 °C / U: 90 °C / G: nicht geeignet / ca. 1 ½ bis 2 Stunden.

Himbeeren verlesen und möglichst nicht waschen.

Sahne mit Zucker und Sahnefestiger steif schlagen und die Himbeeren vorsichtig unterheben.

Die fertigen, abgekühlten Baiserschalen mit der Himbeersahne füllen.

Pfirsich-Tomaten-Salat

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	407 kcal (1.701 kJ), 30 g F, 24 g KH, 8 g EW

✔ Zutaten

- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL scharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

- 2 Pfirsiche
- 250 g Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

- 60 g körniger Frischkäse
- 1 EL Walnüsse, gehackt

- etwas Trauben- oder Kürbiskernöl

Arbeitsschritte

Zutaten zu einer Salatmarinade verrühren.

Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und Pfirsiche in Scheiben schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Pfirsiche auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben.

Käse mit einer Gabel etwas auflockern und mit den Walnüssen darübergeben.

Salat mit etwas Trauben- oder Kürbiskernöl beträufeln.

Ravioli mit Käsefüllung

Portionen:	24 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Ruhe- und Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	153 kcal (639 kJ), 10 g F, 11 g KH, 5 g EW

✔ Zutaten

- 100 g Hartweizengrieß
- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Olivenöl

- 1 Scheibe altbackenes Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 40 g Pinienkerne

- 100 g Parmesan, gerieben
- 300 g Ricotta
- 1 Eigelb
- 2 getrocknete Tomaten

- 1 Eiweiß

- 1 ½ l Wasser
- 1 TL Salz

- 100 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Rosmarin

Arbeitsschritte

Grieß, Mehl, Eier und Olivenöl zu einem geschmeidigen Nudelteig verkneten, gut abdecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Weißbrot in Würfel, Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen. Brotwürfel und Pinienkerne anrösten, Knoblauch hinzugeben, unterrühren und alles abkühlen lassen.

Parmesan, Ricotta und Eigelb vermischen, mit der Brotmischung verrühren. Tomaten sehr fein hacken und hinzugeben.

Nudelteig nochmals durchkneten und am besten mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Die Teigbahnen auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen und mit einem runden Ausstecher (Ø 5 cm) Kreise ausstechen. Darauf je 1 Teelöffel der Füllung geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und zu einem Halbkreis zusammenklappen, die Ränder gut festdrücken.

Wasser mit Salz ankochen, die Ravioli hineinlegen und ca. 6 Minuten gar ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit einem Messer andrücken und hinzugeben. Rosmarinzweig hinzugeben. Ravioli herausheben, in die Butter geben und bei milder Hitze gut durchschwenken, Knoblauch und Rosmarinzweig entfernen und servieren.

Falafel mit Minzjoghurt

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Zieh- und Frittierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	402 kcal (1.683 kJ), 13 g F, 47 g KH, 19 g EW

✔ Zutaten

- 1 große Dose Kichererbsen (800 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Chilipulver
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Kreuzkümmel
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Semmelbrösel

- 300 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Minze, gehackt
- Salz, Pfeffer

- 3 EL Semmelbrösel

- 1 l Öl

Arbeitsschritte

Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Kichererbsen und Petersilie pürieren. Mit Salz, Chilipulver, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Speisestärke und Semmelbrösel unterrühren, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Joghurt mit Zitronensaft und Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Kichererbsenmasse walnussgroße Kugeln formen, in Semmelbröseln wenden.

Öl in einer Fritteuse oder in einem Topf erhitzen, die Falafel darin bei ca. 160 °C goldbraun frittieren.

Mit dem Minzjoghurt servieren.

Nudelsalat mit Thunfisch

Portionen:	2
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Koch- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	705 kcal (2.948 kJ), 40 g F, 58 g KH, 24 g EW

✔ Zutaten

- 125 g Orecchiette-Nudeln
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz

- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

- 100 g TK-Erbsen
- 100 ml Wasser
- ½ TL Salz

- 20 g Rucola
- 60 g Feta
- 150 g Kirschtomaten
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 kleine Dose Thunfisch (60 g)

Arbeitsschritte

Wasser mit Salz ankochen, die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.

Aus Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatmarinade zubereiten und mit den gut abgetropften Nudeln mischen.

Die Erbsen mit Wasser und Salz in einem Topf ankochen und ca. 3 Minuten fortkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Nudeln geben. Alles gut vermischen.

Rucola in mundgerechte Stücke schneiden. Feta in Würfel schneiden, Kirschtomaten und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Thunfisch abtropfen lassen.

Feta, Kirschtomaten, getrocknete Tomaten und Thunfisch mit Nudeln und Erbsen mischen, ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Rucola auf Tellern verteilen und darauf den Salat anrichten.

Ravioli mit Chorizo und Kirschtomaten

Portionen:	2
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	703 kcal (2.941 kJ), 39 g F, 44 g KH, 39 g EW

✔ Zutaten

- ½ Chorizo-Wurst (ca. 150 g)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Fenchelknolle

- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 g Kirschtomaten

- 250 g Ravioli mit Pilzfüllung
- Salz, Pfeffer
- etwas abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

- 3 Zweige Rosmarin
- 50 g Parmesan, frisch gerieben

Arbeitsschritte

Von der Wurst die Pelle abziehen und Wurst in Scheiben schneiden. Zwiebel in Viertel, dann in feine Scheiben schneiden. Fenchel in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Servierpfanne erhitzen, Wurst hineingeben, das Fett langsam auslassen. Zwiebel darin glasig dünsten, den Fenchel hinzugeben, andünsten. Tomatenmark kurz andünsten, Brühe hinzugeben und alles 10 Minuten fortkochen. Tomaten hinzugeben.

Ravioli nach Anweisung zubereiten und dazugeben, alles kurz aufkochen und 3 Minuten gar ziehen lassen, evtl. etwas Kochflüssigkeit von den Ravioli hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit dem Parmesan kurz vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Pfirsich-Kokos-Kuchen

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Ruhe-, Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	297 kcal (1.241 kJ), 20 g F, 24 g KH, 4 g EW

✔ Zutaten

- 200 g Mehl
- 75 g Zucker
- 100 g Butter
- 1 Ei

- 1 EL Kokosraspel

- 100 g weiche Butter
- 25 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 2 Eier
- 150 g Kokosraspel
- 100 g süße Sahne
- 2 EL Karamell-Puddingpulver

- 1 ½ l Wasser
- 4 Pfirsiche
- 2 EL Rohrzucker

Arbeitsschritte

Mehl, Zucker, Butter und Ei zu einem Mürbeteig verkneten und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Eine Springform einfetten und den Boden mit Kokosraspeln bestreuen. Den Mürbeteig in die Form drücken, den Rand 2 cm hochziehen und Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier, Kokosraspel, Sahne, Puddingpulver hinzugeben und gut verrühren. Die Creme auf dem Mürbeteigboden verteilen.

Wasser ankochen und die Pfirsiche für 1 Minute hineinlegen – sie sollten mit Wasser bedeckt sein –, herausnehmen, abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen und Pfirsiche in Spalten schneiden. Die Spalten auf die Creme legen, etwas andrücken, mit Zucker bestreuen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / 30 Minuten.

Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tomaten-Mango-Salsa

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	154 kcal (644 kJ), 11 g F, 12 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- ___ 250 g Tomaten
- ___ Fruchtfleisch von 1 Mango
- ___ 2 Schalotten
- ___ ½ Chilischote
- ___ 1 EL Limettensaft
- ___ 1 EL Ahornsirup
- ___ 1 TL scharfer Senf
- ___ 4 EL Sesamöl

- ___ 1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt

- ___ Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Tomaten kreuzweise einritzen, in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen, nach 2 Minuten die Schale abziehen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Mango und Schalotten in feine Würfel schneiden. Kerne der Chili entfernen, Schote in feine Würfel schneiden, mit Tomaten, Mango und Schalotten mischen. Mit Limettensaft, Ahornsirup und Senf würzen. Öl hinzugeben, alles verrühren.

Petersilie untermischen. Salsa 1 Stunde durchziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmeckt zu gegrilltem Fleisch oder zu Käse.

Hühnchen in Joghurtsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Marinier- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	559 kcal (2.337 kJ), 41 g F, 9 g KH, 38 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Sahnejoghurt
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Ras el Hanout
- 1 Stück Ingwer, walnussgroß

- 4 Hühnerschenkel

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butterschmalz
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Currypaste
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 2 Spritzer Tabasco

- 2 EL Tahini
- Salz
- Harissapaste
- 1 EL Petersilie, gehackt

Arbeitsschritte

Joghurt mit Zitronenschale und -saft und den Gewürzen vermischen. Ingwer schälen, fein hacken, hinzugeben und unterrühren.

Hühnerschenkel abtupfen und in die Joghurtmarinade geben, das Fleisch sollte mit der Marinade bedeckt sein, dies geht am besten in einem Gefrierbeutel. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Das Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun andünsten. Mit Hühnerbrühe ablöschen, Currypaste und die Gewürze hinzugeben. Das Fleisch mit der Marinade hinzugeben, ankochen und 45 Minuten fortkochen.

Tahini in die Soße geben, mit Salz und Harissapaste würzen und mit Petersilie bestreuen.

Beilage: Fladenbrot

Tomaten-Birnen-Salat

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	299 kcal (1.249 kJ), 17 g F, 24 g KH, 11 g EW

✔ Zutaten

- 100 ml fertiges Balsamico-Dressing
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

- 250 g Tomaten
- 1 Birne
- 2 Frühlingszwiebeln

- 60 g Blauschimmelkäse
- 1 EL Nüsse, gehackt (z. B. Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne. Die Nüsse können auch gesalzen sein)

Arbeitsschritte

Fertiges Dressing mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Salatmarinade verrühren und kräftig abschmecken.

Tomaten in Scheiben schneiden. Birnen in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und Birnen in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Gemüse und Obst auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben.

Käse zerbröseln und mit den Nüssen darüberstreuen.

Möhrchen-Muffins

Portionen:	12 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Back- und Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	302 kcal (1.262 kJ), 21 g F, 21 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Möhren
- 150 g Haselnüsse, gemahlen
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 80 g Dinkelmehl
- ½ TL Backpulver

- 250 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Puderzucker
- 2 TL Orangensaft

- 12 Dekor-Möhrchen zum Verzieren

Arbeitsschritte

Möhren fein raspeln. Mit Nüssen, Zitronenschale und -saft, Eiern, Zucker, Öl, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Den Teig in 12 vorbereitete Muffin-Förmchen füllen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 25 Minuten.

Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Frischkäse mit Puderzucker und Orangensaft verrühren und mit einem Spritzbeutel die Muffins damit verzieren.

Dekor-Möhrchen daraufsetzen.

Räucherlachs-Wraps

Portionen:	4 Stück
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	519 kcal (2.169 kJ), 30 g F, 35 g KH, 26 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Räucherlachs, in Scheiben
- 2 EL Kapern
- 6 getrocknete Tomaten

- 200 g Frischkäse
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone

- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

- 4 fertige Tortillas

Arbeitsschritte

Räucherlachs in feine Streifen schneiden, Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Frischkäse mit der Zitronenschale cremig rühren, Räucherlachs, Kapern und Tomaten hinzufügen und gut vermischen.

Zucchini raspeln und zu der Frischkäsemasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Tortillas nach Anweisung vorbereiten, die Käsemasse darauf verteilen und fest zusammenrollen. In Alufolie wickeln und 1 Stunde kühl stellen.

Käsespätzle

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Koch-, Zieh- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	570 kcal (2.383 kJ), 31 g F, 48 g KH, 24 g EW

✔ Zutaten

- 250 g Mehl
- 4 Eier
- ½ TL Salz
- 40 ml Wasser

- 75 g Bergkäse
- 75 g Emmentaler

- 2 Zwiebeln
- 50 g Butter

- 1 ½ l Wasser
- 1 TL Salz

- 20 g Butter

Arbeitsschritte

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Eier hineinschlagen, Salz zugeben. Das Wasser dazugießen und alles so lange zu einem glatten Teig verrühren, bis er eine zähflüssige Konsistenz hat und in dicken Tropfen vom Löffel fällt. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. 15 Minuten ruhen lassen.

Beide Käsesorten reiben und vermischen.

Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, und die Zwiebeln so lange braten, bis sie kross und goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen.

Wasser und Salz in einem Topf ankochen. Den Teig nach und nach durch einen Spätzlehobel in das kochende Wasser tropfen lassen. Die freischwimmenden Spätzle im Wasser ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausnehmen.

Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Den Pfannenboden mit den Spätzle bedecken, etwas Käse darüberstreuen. Abwechselnd Spätzle und Käse in die Pfanne einschichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die gebratenen Zwiebeln über die Käsespätzle geben.

Beilage: bunter Blattsalat

Zucchinisuppe

Portionen:	2
Anmerkung:	günstig
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	338 kcal (1.414 kJ), 24 g F, 20 g KH, 7 g EW

✔ Zutaten

- 300 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel

- 1 EL Öl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch

- Wasabipaste
- Salz

- 2 EL Kokosflocken

Arbeitsschritte

Zucchini in 1 cm breite Scheiben, Zwiebel in Würfel schneiden, Kartoffel schälen und in Viertel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, Zucchini und Kartoffeln hinzugeben, kurz mitandünsten und mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. 15 Minuten fortkochen.

Mit dem Schnellmixstab pürieren und mit Wasabipaste und Salz abschmecken. Wenn die Suppe zu dick ist, evtl. noch etwas Kokosmilch hinzugeben.

Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Portweinbirnen mit Walnusseis

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kochzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	369 kcal (1.545 kJ), 9 g F, 53 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 250 ml Portwein
- 250 ml roter Traubensaft
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Stück Ingwer, walnussgroß
- 30 g Rohrzucker

- 4 kleine, feste Birnen

- 1 TL Speisestärke

- Saft und abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange

- 4 Kugeln Walnusseis

Arbeitsschritte

Portwein und Traubensaft mit den Gewürzen in einen schmalen, hohen Topf geben. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zucker hinzugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Birnen schälen, dabei den Stiel nicht entfernen. Die Birnen nebeneinander so in den Sud stellen, dass sie davon bedeckt sind und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Früchte aus dem Sud nehmen und in Schälchen anrichten.

Gewürze aus dem Sud nehmen.

Speisestärke mit dem Orangensaft glatt rühren. Sud ankochen, die angerührte Stärke hineingeben, aufkochen und mit der Orangenschale abschmecken. Soße über die Birnen gießen, abkühlen lassen.

Mit jeweils einer Kugel Walnusseis servieren.

Marinierte Paprikaschoten

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Grill- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	2 Tage vorher
Energiegehalt pro Portion:	259 kcal (1.084 kJ), 26 g F, 5 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten

- ½ Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 4 Salbeiblätter
- 100 ml Olivenöl

Arbeitsschritte

Paprika in Viertel schneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Paprikaviertel mit der Hautseite nach oben darauflegen. Den Grill vorheizen und die Paprika unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch abdecken und kurz abkühlen lassen. Die Haut lässt sich jetzt abziehen.

Kerne und weiße Trennwände der Chili entfernen und Schote in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarin- und Thymianzweige mit dem Salbei, Öl, Chili und Knoblauch in einem verschließbaren Gefäß vermischen, Paprika hinzugeben und 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

Bunter Gemüsetopf mit Bratwurstklößchen

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	612 kcal (2.561 kJ), 37 g F, 31 g KH, 36 g EW

✔ Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 2 rote Zwiebeln

- 2 EL Öl
- 125 g Schinkenspeck, in Würfel geschnitten
- 750 g TK-Gemüsemischung

- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Majoran

- 4 grobe Bratwürste, ungebrüht
- 1 EL Öl

- 1 Bd. Petersilie

- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin auslassen. In dem Fett die Zwiebeln, Kartoffeln und die Gemüsemischung nach und nach andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen und ca. 20 Minuten garen.

Bratwurstbrät aus der Pelle herausdrücken und zu kleinen Klößchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen braten.

Petersilie hacken.

Den Gemüseeintopf mit Salz und Pfeffer würzen, die Bratwurstklößchen daraufgeben und den Eintopf mit Petersilie bestreuen.

Fisch in süßsaurer Erdnusssoße

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Auftau-, Marinier- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	383 kcal (1.601 kJ), 20 g F, 6 g KH, 44 g EW

✔ Zutaten

- 150 g TK-Grönlandgarnelen
- 600 g Fischfilet
- 2 EL Essig
- Salz, Pfeffer

- 30 g Butter
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 30 g Mehl
- 1 TL Curry
- 250 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Reisweinessig
- 1 TL Rohrzucker

- 50 g geröstete Erdnüsse, grob gehackt

- 100 g TK-Erbsen

- Salz, Pfeffer

Arbeitsschritte

Garnelen auftauen lassen. Fisch mit Essig beträufeln, 10 Minuten marinieren, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln andünsten, mit Mehl und Curry bestäuben, kurz mitandünsten und nach und nach mit Brühe ablöschen, dabei ständig rühren. Mit Essig und Rohrzucker würzen.

Erdnüsse hinzugeben.

Fisch in mundgerechte Stücke teilen und mit den Erbsen in die Soße geben, ankochen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Garnelen hinzugeben, weitere 3 Minuten gar ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel-Kürbis-Suppe

Portionen:	4
Anmerkung:	–
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	456 kcal (1.907 kJ), 21 g F, 55 g KH, 10 g EW

✔ Zutaten

- 25 große Kürbiskerne

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 700 g)
- 2 Äpfel
- 2 Kartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Zwiebel

- 2 EL Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Apfelsaft

- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

- 2 EL Kürbiskernöl
- einige zerbröselte getrocknete Apfelchips

Arbeitsschritte

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten, bis sie nussig duften, herausnehmen und beiseitestellen.

Kürbis halbieren, weiches Inneres mit den Kernen entfernen und Fruchtfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Äpfel in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel andünsten, Kürbis, Äpfel und Kartoffeln hinzugeben, Brühe und Saft hinzugießen, ankochen und 20 Minuten fortkochen.

Suppe pürieren, Frischkäse unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskernöl auf die Suppe träufeln, mit Apfelchips und Kürbiskernen bestreuen.

Haferflocken-Ingwer-Cookies

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	100 kcal (419 kJ), 4 g F, 13 g KH, 2 g EW

✔ Zutaten

- 100 g Sultaninen

- 150 g Zucker
- 30 g Zuckerrübensirup
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei

- 125 g grobe Haferflocken
- 100 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver,
- 1 TL Natron
- ½ TL Zimt
- 1 P. Vanillezucker
- 1 Prise Salz

- 1 Stück Ingwer, walnussgroß
- 50 g Erdnüsse, gehackt

Arbeitsschritte

Sultaninen in einem Sieb heiß abbrausen, gut abtropfen lassen.

Zucker, Sirup, Butter und Ei glatt rühren.

Haferflocken, Mehl, Backpulver, Natron, Zimt, Vanillezucker und Salz vermischen und mit den Sultaninen gut verrühren.

Ingwer schälen, sehr fein schneiden und mit den Erdnüssen unter den Teig rühren.

Mit 2 Löffeln ca. 30 Kekshäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 15 Minuten.

Glühweinkuchen im Glas

Portionen:	6 Twist-off-Gläser à 200 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	523 kcal (2.188 kJ), 41 g F, 44 g KH, 18 g EW

✔ Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 110 g Rohrzucker
- 3 Eier
- 100 g Dinkelmehl
- 25 g Speisestärke
- ½ TL Backpulver

- 75 g Haselnüsse, gemahlen
- 50 g Raspelschokolade
- ½ P. Vanillezucker
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Kakaopulver
- 75 ml Glühwein
- 1 TL Weinbrand

- etwas Butter für die Gläser
- 1 EL Paniermehl

Arbeitsschritte

Butter, Zucker, Eier, Mehl, Speisestärke und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.

Nüsse, Schokolade, Vanillezucker, Zimt, Kakaopulver, Glühwein und Weinbrand unter den Teig rühren.

6 hitzebeständige Twist-off-Gläser innen mit Butter ausfetten und mit Paniermehl bestreuen. Den Teig bis zur Hälfte in die Gläser einfüllen und Gläser ohne Deckel auf den Rost in den Backofen stellen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 / ca. 30 Minuten / Nachwärme bei geöffneter Tür: 10 Minuten.

Gläser aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Gläser verschließen.

Pikant gefüllte Teigtaschen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitungszeit:	keine
Energiegehalt pro Portion:	782 kcal (3.273 kJ), 44 g F, 64 g KH, 31 g EW

✔ Zutaten

- 300 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 150 g Speisequark
- 6 EL Milch
- 6 EL Rapsöl
- ¼ TL Salz

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprikaschote

- 1 EL Rapsöl
- 250 g Schweinemett
- 2 EL Ajvar
- 1 TL Rosmarin
- ½ TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- Salz

- 150 g Schafskäse

- 3 EL Kondensmilch

Arbeitsschritte

Aus Mehl, Backpulver, Quark, Milch, Öl und Salz einen glatten Teig bereiten.

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Paprika in Viertel schneiden, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika andünsten, Mett dazugeben und krümelig braten. Mit Ajvar, Rosmarin, Zitronenschale und Salz würzen.

Teig 3 mm dick ausrollen und in Quadrate (10 x 10 cm) schneiden. Jeweils eine Hälfte der Quadrate mit 2 Esslöffel Füllung belegen, etwas Schafskäse daraufgeben und die Teigtaschen zusammenklappen.

Teigränder mit einer Gabel gut zusammendrücken. Teigtaschen mit Kondensmilch bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 20 Minuten.

Tipp: Die Teigtaschen schmecken warm oder kalt.

Fischfondue

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	624 kcal (2.610 kJ), 29 g F, 8 g KH, 69 g EW

✔ Zutaten

- 1 Stange Porree
- 1 Stange Staudensellerie
- ½ Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter

- 250 ml trockener Weißwein
- 1 l Fischfond
- Salz, Pfeffer

- 1 kg Fisch mit festem Fleisch, z. B. 500 g Lachsfilet, 500 g Seeteufel oder Fjordforelle, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 12 Garnelen
- 4 Jakobsmuscheln

Arbeitsschritte

Porree in Ringe, Staudensellerie und Fenchel in Stücke, Zwiebel in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse anbraten und mit der Brühe ablöschen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Pfefferkörner und Lorbeerblätter hinzugeben, ankochen und 30 Minuten fortkochen.

Gemüse mit der Kochflüssigkeit durch ein Sieb geben, gut ausdrücken und den Fond wieder in den Topf geben. Mit Weißwein und Fischfond auffüllen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Den Sud in einen Fonduetopf gießen und die Fischstücke darin garen. Verwenden Sie dazu am besten kleine Fonduekörbchen.

Mit verschiedenen Dips und Baguette servieren.

Rumhäppchen

Portionen:	60 Stück
Anmerkung:	einfach / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	79 kcal (330 kJ), 3 g F, 9 g KH, 1 g EW

✔ Zutaten

- 150 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz

- 4 Eier
- 1 EL getrocknete, geriebene Orangenschale
- 50 g Haselnüsse, gemahlen
- 150 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 60 ml Rum
- 2 Tropfen Rumaroma

- 250 g Puderzucker
- 60 ml Rum
- 50 g Haselnusskrokant

Arbeitsschritte

Butter, Zucker und Salz cremig rühren.

Eier, Orangenschale, Haselnüsse, Mehl, Backpulver, Kakao, Rum und Rumaroma unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf glatt streichen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 / 15 Minuten.

Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Puderzucker mit Rum glatt rühren und auf die Teigplatte streichen. Haselnusskrokant auf dem noch weichen Guss verteilen und Platte in kleine Rechtecke schneiden. Abkühlen lassen.