



Die Termine 2021

---

# 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 2021“ 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 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 trunnit Zeit & Bild Kalender-Redaktion

# Inhaltsverzeichnis

## Beilagen, kleine Gerichte

Bier-Gemüse-Risotto	42
Bierweckerl	8
Camembert-Eis	35
Curry-Eis	31
Radieschen-Dip mit Brotchips	13
Schinken-Kräuter-Rolle	17

## Fisch, Meeresfrüchte

Gegrillter Lachs (für schließbaren Grill)	32
Pilz-Krabben-Pfanne	41
Wolfsbarsch mit Artischocken	40
Zucchini-Garnelen-Röllchen	28

## Fleischgerichte

Gebratene Rinderfiletscheiben mit Rucola	6
Hähnchen in Kräuterheute	9
Hähnchencurry mit Pfefferminze	1
Hähnchenstreifen in Sektsoße	27
Iberico-Schweinerücken mit Tapenade	49
Putenschnitzel in Honig-Senf-Soße	23
Rehkeule mit Honig-Gewürzpaste	45
Schweinefilet mit Balsamico-Soße	15
Stroganow-Filet	36
Zitronenhähnchen	18

## Gemüsegerichte

Linsen-Kräuterpäckchen	12
Spitzkohlrollen	30
Süßkartoffeln mit Avocado-Salsa	5

## Getränke

Ananas-Limetten-Drink (ohne Alkohol)	20
Erdbeer-Fizz	25
Fresh Ice Tea (ohne Alkohol)	29
Gurkensorbet	38
Gute-Nacht-Smoothie	39
Sauerkirschbowle	34

## Salate

Harzer-Käse-Salat mit frischen Kräutern	37
Linsen-Birnen-Salat	44
Orangen-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme	3
Rote-Bete-Glasnudelsalat mit Blumenkohl	10

## Soßen, Dips

Cumberlandsoße	46
Granatapfelessig	22

## Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Apfel-Erbesen-Suppe mit Granatapfel	21
Garnelen-Kokos-Suppe	50
Hühnerbrühe „Maharani“	2
Spargelsuppe mit Mandelmus	14

## Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Frittierte Bananen mit Honig und Zimt	11
Karamellisierte Feigen in Marsala	33
Mandelparfait mit Himbeersoße	51
Mango-Trifle	24
Nougat-Röllchen	48
Pavlova	26
Schnelles Himbeer-Eis	47

## Torten, Kuchen, Gebäck

Bienenstich	43
Espressoplätzchen	52
Joghurttörtchen	7
Osttiroler Blattln	19
Rhabarbertorte	16
Süße Grüntee-Brownies	4

# Hähnchencurry mit Pfefferminze

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	351 kcal (1.470kJ), 4 g F, 2 g KH, 10 g EW

## ✓ Zutaten

- 200 ml Wasser
- 1 Beutel Pfefferminztee
  
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 600 g Hähnchenbrust
  
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 g TK-Brechbohnen
- 1 EL Currypulver, mild
- 1 EL Mehl
- 200 ml Kokosmilch
  
- Salz, Pfeffer
- 8 Blätter Pfefferminze, fein gehackt

## Arbeitsschritte

Wasser aufkochen und den Teebeutel 8 Minuten darin ziehen lassen. Teebeutel entfernen.

Zwiebel in feine Würfel und Paprikaschote in Würfel schneiden. Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Hähnchenbrust rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Paprika und Bohnen zugeben und kurz mitdünsten. Currypulver und Mehl darübergeben. Mit Pfefferminztee und Kokosmilch ablöschen. Ankochen und 15 Minuten fort-kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Pfefferminze bestreuen.

Beilage: Pellkartoffeln

# Hühnerbrühe „Maharani“

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	216 kcal (903 kJ), 9 g F, 15 g KH, 20 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sesamöl
- 300 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Curry
- 1 Dose Tomaten, geschält, in Tomatensaft (Abtropfgewicht: 240 g)
- 1 Chilischote
- 1 l Hühnerbrühe
- 1 Banane
- Saft von 1 Limette
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Curry

## Arbeitsschritte

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen und Hähnchenbrust ringsum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, aus dem Bratfett nehmen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten, Curry zufügen und kurz mitdünsten.

Tomaten mit Saft pürieren.

Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote mit Tomatenpüree zur Zwiebel-Knoblauch-Masse geben.

Hühnerbrühe zufügen, ankochen und 12 Minuten fortkochen.

Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben und 5 Minuten gar ziehen lassen.

Banane mit Limettensaft pürieren und unter die Suppe rühren.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken.

Beilage: Baguette

# Orangen-Granatapfel-Salat mit Vanillecreme

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	309 kcal (1.293 kJ), 15 g F, 38 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 6 Orangen
- ¼ TL Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 2 EL Granatapfelsirup
- Kerne von 1 Granatapfel
- 150 g süße Sahne
- 200 ml Vanilleeis
- Zitronenmelisse zum Garnieren

## Arbeitsschritte

Orangen schälen - die weiße Haut muss entfernt sein - und Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Orangenfilets auf Dessertteller verteilen.

Orangen- und Limettensaft mit Granatapfelsirup verrühren und auf den Orangenfilets verteilen.

Granatapfelkerne und die Limettenschale auf die Orangen streuen.

Sahne steif schlagen, das leicht angetaute Vanilleeis dazugeben und zu einer Soße pürieren.

Auf jeden Teller Vanillesoße geben.

Mit Zitronenmelisse garnieren.  
Sofort servieren.

# Süße Grüntee-Brownies

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	259 kcal (1.084 kJ), 12 g F, 34 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 g Butter
- 200 g weiße Schokolade
- 4 g Grünteepulver (Matcha)
- 3 EL warmes Wasser
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- ¼ TL Salz
- 1 TL Vanille-Extrakt (flüssig)
- 1 TL Zimt
- 25 g Mandeln, gemahlen
- Butter für die Form
- 50 g Mandelstifte
- 150 g Puderzucker
- 2 bis 3 EL Milch

## Arbeitsschritte

Butter und Schokolade zusammen schmelzen lassen.

Grünteepulver mit Wasser anrühren.

Zucker, Eier, Mehl, Salz, Vanille-Extrakt, Zimt und Grüntee verrühren.

Nach und nach die Butter-Schokoladen-Mischung und Mandeln unterrühren.

Teig gleichmäßig in eine gefettete quadratische Springform streichen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, Form entfernen.

Mandelstifte ohne Fett rösten.

Puderzucker sieben und mit der Milch glatt rühren, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Glasur über dem Kuchen verteilen. Mandelstifte darüberstreuen. Kuchen in kleine Quadrate schneiden.



# Süßkartoffeln mit Avocado-Salsa

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	808 kcal (3.381 kJ), 51 g F, 66 g KH, 21 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 reife Avocados
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Salz, Pfeffer
- 200 g Emmentaler, gerieben
- Kerne von 2 Granatäpfeln

## Arbeitsschritte

Süßkartoffeln der Länge nach halbieren.

Den Boden einer Auflaufform mit Olivenöl bestreichen und Süßkartoffeln mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen, rundum mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 175 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 45 bis 50 Minuten.

Avocados längs halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und zu Mus zerdrücken, Zitronensaft unterrühren.

Zwiebeln und Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Avocadomus vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Süßkartoffeln umdrehen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Emmentaler auf den Kartoffeln verteilen. Noch mal für 5 bis 10 Minuten in den Backofen setzen, bis der Käse geschmolzen ist.

Jeweils 2 Süßkartoffelhälften auf Teller legen, Avocado-Salsa darüber verteilen und die Granatapfelkerne darüberstreuen. Sofort servieren.



# Gebratene Rinderfiletscheiben mit Rucola

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	529 kcal (2.211 kJ), 37 g F, 0 g KH, 51 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 g Parmesan
- 800 g Rinderfilet, Mittelstück
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Rucola
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- bunter Pfeffer

## Arbeitsschritte

Parmesan hobeln.

Rinderfilet in 4 dicke Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Rucola mittig darauf anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Mit Olivenöl und Essig beträufeln und mit buntem Pfeffer würzen.

# Joghurttörtchen

Portionen:	4 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	380 kcal (1.591 kJ), 26 g F, 29 g KH, 9 g EW

## ✓ Zutaten

- 25 g Datteln
- 60 g Walnüsse
- 30 g Mandeln
- 60 g Feigenchutney
- ½ TL Zimt
  
- 4 Servierringe
- Öl zum Einfetten
  
- 175 g türkischer Joghurt
- Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 EL Honig
  
- 100 ml Milch
- 8 g Agar-Agar
  
- 50 g Mandelstifte, geröstet
- 2 EL Honig

## Arbeitsschritte

Datteln entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Dattelstücke zusammen mit den Walnüssen, den Mandeln, dem Chutney und dem Zimt grob zerhacken.

Servierringe einfetten und auf eine mit Backpapier belegte Platte setzen. Dattelmasse darauf verteilen, am Boden festdrücken und in den Kühlschrank stellen.

Joghurt mit Zitronenschale und Honig verrühren.

Milch mit Agar-Agar ankochen und 2 Minuten unter Rühren quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Joghurt einrühren, auf die Dattelböden verteilen und 2 Stunden kühl stellen. Törtchen aus den Servierringen lösen.

Mit Mandelstiften und Honig garniert servieren.

# Bierweckerl

Portionen:	10 Stück
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gär-, Geh- und Backzeit)
Vorbereitungszeit:	12 Stunden vorher
Energiegehalt pro Stück:	406 kcal (1.700 kJ), 9 g F, 67 g KH, 10 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- ½ l helles Bier
  
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck, durchwachsen
  
- 400 g Weizenmehl
- 1 EL Salz
- je 1 Prise Koriander und Kümmel, gemahlen
- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
  
- 100 ml Bier

## Arbeitsschritte

Weizenmehl und Bier verrühren, abdecken und 12 Stunden gären lassen.

Zwiebel und Speck in Würfel schneiden.

Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel dazugeben und hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

Mehl, Salz, Koriander und Kümmel zum Vorteig dazugeben. Hefe mit Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren und ebenfalls zum Teig geben. Speck und Zwiebeln zugeben. Alle Zutaten verkneten und den Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Brötchen formen. Nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Bier bestreichen. Im vorgeheizten Backofen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 10 Minuten backen. Danach auf E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 runterschalten und weitere 20 Minuten backen. Während der Backzeit mehrmals mit Bier bestreichen.

# Hähnchen in Kräuterheu

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	60 Minuten (ohne Brat- und Grillzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.082 kcal (4.526 kJ), 44 g F, 39 g KH, 60 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Bio-Hähnchen  
(ca. 1,5 kg, küchenfertig)
- Salz, Pfeffer
- 1 kg Bio-Kräuterheu
  
- 4 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
  
- 700 g kleine Kartoffeln, festkochend,  
ungeschält
- 3 EL Öl
- Salz
- 200 ml Weißwein
- 150 ml Hühnerbrühe
  
- Salatsoße:
- 5 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Preiselbeer-Kompott
- 1 TL Senf, mild
- 6 EL Olivenöl
- 1 Schalotte
  
- 100 g Feldsalat
- ½ Kopfsalat

## Arbeitsschritte

Hähnchen innen und außen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Heu in die Bauchöffnung stecken.

Möhren, Pastinaken und Staudensellerie in Würfel, Zwiebeln in Viertel schneiden und in einen Bräter geben. Hähnchen daraufsetzen und etwas Heu herumlegen.

Kartoffeln mit dem Öl mischen und Salz zufügen. Kartoffeln auf dem Heu verteilen und mit etwas Heu bedecken. Wein und Brühe angießen. Bräter mit dem Deckel verschließen.

In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / ca. 2 Stunden.

Salatsoße: Essig, Salz, Pfeffer, Preiselbeer-Kompott, Senf und Öl verrühren. Schalotte in feine Würfel schneiden und zufügen. Hähnchen aus dem Bräter nehmen, auf den Grillrost legen und unter dem vorgeheizten Grill goldgelb bräunen.

Heu aus der Bauchöffnung entfernen. Gemüse und Kartoffeln herausnehmen und warm stellen.

Salate in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Salatsoße mischen. Hähnchen mit Kartoffelgemüse und Salat servieren.

# Rote-Bete-Glasnudel-Salat mit Blumenkohl

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 bis 30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	421 kcal (1.759 kJ), 21 g F, 50 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

- 250 ml Rote-Bete-Saft
- 150 g Glasnudeln
  
- 500 g Blumenkohl
- Salz
  
- 3 EL Apfelsaft
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Olivenöl
  
- ½ Bd. Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
  
- 50 g Kürbiskerne
- Salz
  
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Pfeffer
  
- 3 EL Meerrettich, gehobelt

## Arbeitsschritte

Rote-Bete-Saft aufkochen, Glasnudeln damit übergießen und ca. 15 Minuten marinieren. Dabei immer wieder umrühren.

Blumenkohl in Röschen teilen, in Scheiben schneiden und mit Salz würzen.

Apfelsaft, Essig, Agavendicksaft und Öl zu einer Soße verrühren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne rösten und mit Salz würzen.

Öl erhitzen und den Blumenkohl ca. 5 Minuten anbraten, abgetropfte Glasnudeln dazugeben und mit Pfeffer würzen.

Blumenkohl auf großen Tellern anrichten. Mit der Soße beträufeln und mit den Kürbiskernen und dem Meerrettich bestreuen.

# Frittierte Bananen mit Honig und Zimt

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	436 kcal (1.822 kJ), 25 g F, 49 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 kleine Bananen
- 1 l Kokosöl
- 4 EL Honig
- 50 ml warmes Wasser
- Zimt
- 200 g süße Sahne

## Arbeitsschritte

Bananen schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und Bananenscheiben goldbraun frittieren, dabei mehrmals wenden, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Honig mit Wasser und Zimt verrühren. Bananen darin mehrmals wenden, herausnehmen und auf Tellern anrichten.

Sahne steif schlagen und dazu servieren.

## Gut zu wissen ...

*Schon seit jeher wird Honig gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Die alten griechischen Götter sollen dem Honig sogar ihre Unsterblichkeit verdanken. Fakt ist, dass Honig bei Entzündungen und der Wundheilung hilft. Forscher vermuten, dass die Ursache der antibakteriellen Wirkung des Honigs Enzymen zu verdanken ist, die von Bienen produziert werden. Noch ein Grund mehr, unsere Bienen zu schützen.*

# Linsen-Kräuterpäckchen

Portionen:	6, als kleine Vorspeise
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	153 kcal (642 kJ), 6 g F, 14 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 60 g schwarze Linsen (Belugalinsen)
- 2 Frühlingszwiebeln
- einige Rosmarinnadeln
- ½ TL Thymianblättchen
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- Butter für die Form
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 3 Blätter Strudel- oder Filoteig
- 90 g Ziegenfrischkäse
- 1 Beet Kresse
- Muffinform mit 6 Mulden

## Arbeitsschritte

Linsen nach Anweisung bissfest garen und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Kräuter hacken.

Alles mit Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Sechs Mulden der Muffinform mit Butter fetten.

Ei mit Milch verquirlen.

Teigblätter ausbreiten, 1 ½ Blätter mit der Eimischung bestreichen, Rest darauflegen und in 12 Stücke schneiden. Je zwei versetzt in die Mulden der Form drücken.

Linsenmischung in die Mulden geben und Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Obere Teigränder eindrehen, andrücken und mit der Eimischung bestreichen. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 15 Minuten.

Päckchen auf Teller setzen, Kresse darüberstreuen.



# Radieschen-Dip mit Brotchips

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	719 kcal (3.004 kJ), 59 g F, 36 g KH, 14 g EW

## ✓ Zutaten

- Dip:
  - 6 Radieschen
  - 200 g Brikäse
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - ½ Bd. Schnittlauch
- 80 g weiche Butter
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- ½ Bd. glatte Petersilie
- Brotchips:
  - 300 g Brot (z. B. Schwarzbrot, Laugenstangen, Baguette)
- 100 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- Paprikapulver

## Arbeitsschritte

Dip: Radieschen und Brikäse in feine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Butter schaumig rühren und mit Schnittlauch, Radieschen- und Brikäsewürfeln verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Petersilie hacken.

Brotchips: Brot in 2 mm dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Mit Öl beträufeln und mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und wahlweise mit Salz und/oder Paprikapulver bestreuen. Unter den vorgeheizten Grill setzen: Mitte / 6 Minuten. Dabei öfter wenden.

Radieschen-Dip mit Petersilie bestreuen und mit den Brotchips servieren.

# Spargelsuppe mit Mandelmus

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	55 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	192 kcal (803 kJ), 15 g F, 8 g KH, 6 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 kleine Schalotten
- 500 g weißer Spargel
- 20 g Butter
- 500 ml Geflügelbrühe
- 125 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- 30 g Mandelmus
- 2 TL Öl
- Salz
- Zucker
- 2 EL süße Sahne
- ¼ Beet rote Kresse

## Arbeitsschritte

Schalotten in feine Würfel schneiden. Spargel schälen und die Köpfe auf einer Länge von 3 cm abschneiden, längs halbieren und beiseitelegen. Die Stangen in kleine Stücke schneiden.

Butter erhitzen, Schalotten und Spargelstücke darin glasig dünsten.

Geflügelbrühe und Milch zugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Suppe fein pürieren. Suppe nochmals ankochen und ohne Deckel 10 Minuten einkochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mandelmus unterrühren.

Öl erhitzen, Spargelköpfe braun anbraten.

Mit Salz und Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen.

Suppe auf vorgewärmte Tassen verteilen, mit Spargelköpfen, Sahne und Kresse garnieren.

# Schweinefilet mit Balsamico-Soße

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	718 kcal (3.005 kJ), 50 g F, 7 g KH, 61 g EW

## ✓ Zutaten

- 1.200 g Schweinefilet
- Salz, Pfeffer
- 375 g Schwarzwälder Schinken
- 6 Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 300 g Schmand
- 300 g süße Sahne
- 3 EL Senf
- 3 EL Balsamico-Essig
- Saft von 1 Zitrone
- 250 ml Geflügelbrühe aus Paste
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Schweinefilet in 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen, in Schinken wickeln und in eine Auflaufform setzen.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten.

Schmand, Sahne, Senf, Balsamico-Essig, Zitronensaft und Brühe zufügen, kurz aufkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße über die Medaillons gießen und die Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 40 Minuten.

Beilage: Reis und Porreegemüse

# Rhabarbertorte

Portionen:	12 Stücke
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Stück:	340 kcal (1.424 kJ), 17 g F, 39 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 750 g roter Rhabarber
- 1 P. Vanille-Puddingpulver
- 75 g Zucker
- 500 ml Rhabarber- oder Apfelsaft
- Butter für die Form
- Knetteig:
  - 125 g Mehl
  - 40 g Zucker
  - 1 P. Vanillezucker
  - 60 g weiche Butter
  - 1 Ei
  - 1 Prise Salz
- Streuselteig:
  - 100 g Mehl
  - 100 g Zucker
  - 100 g weiche Butter
  - 50 g gehackte Mandeln
  - 50 g geriebene Mandeln
- Puderzucker

## Arbeitsschritte

Rhabarber in 2 cm lange Stücke schneiden.

Puddingpulver und Zucker mischen und mit 6 Esslöffeln von dem Rhabarber- oder Apfelsaft glatt rühren. Restlichen Saft aufkochen, von der Kochstelle nehmen, angerührtes Puddingpulver einrühren und unter Rühren 1 Minute fortkochen. Rhabarber unter die Creme heben.

Eine Springform (Ø 26 cm) am Boden fetten.

Aus den angegebenen Zutaten einen weichen Knetteig bereiten und in der Springform zu einem Boden andrücken.

Aus den angegebenen Zutaten einen Streuselteig bereiten.

Rhabarbermasse auf dem Knetteig verteilen. Streusel gleichmäßig darübergeben. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: unten / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 45 bis 50 Minuten / Nachwärme: 5 Minuten. Torte in der Springform auf einem Kuchengitter erkalten lassen und 1 Tag kühl stellen. Springform entfernen.

Torte mit gesiebttem Puderzucker bestreuen.

# Schinken-Kräuter-Rolle

Portionen:	ca. 30 Stück
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	76 kcal (320 kJ), 6 g F, 3 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Eiweiß
- ½ TL Salz
  
- 4 Eigelb
- 250 g Crème fraîche
- ½ P. TK-Kräuter der Provence
- 50 g Parmesan, gerieben
  
- 75 g Dinkelmehl, gesiebt
- ½ TL Backpulver
  
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Crème fraîche
  
- 1 Beutel Instant-Gelatine
- Salz, Pfeffer
  
- 100 g Schinken,  
in dünne Scheiben geschnitten
  
- 30 Cocktailtomaten
- 30 Blätter Basilikum
  
- 30 Holzspieße

## Arbeitsschritte

Eiweiße mit Salz steif schlagen.

Eigelbe mit Crème fraîche, Kräutern und Parmesan verrühren.

Mehl mit Backpulver mischen. Mit Eischnee unter die Eimasse heben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 7 Minuten. Biskuitplatte auf ein Trockentuch stürzen, Backpapier entfernen, Platte aufrollen und erkalten lassen.

Frischkäse mit Crème fraîche verrühren.

Gelatine, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Minute rühren.

Biskuitrolle wieder ausrollen, Käsemasse darauf verstreichen.

Platte längs halbieren, mit Schinkenscheiben belegen und von den Längsseiten aufrollen. 1 Stunde kalt stellen.

Rollen in 30 Scheiben schneiden. Auf je einen Holzpieß eine Tomate und ein Basilikumblatt spießen und auf die Röllchen stecken.

# Zitronenhähnchen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Zieh- und Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	794 kcal (3.320 kJ), 50 g F, 8 g KH, 57 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 Knoblauchzehen
- 1 TL Curry
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Paprikapulver
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Hähnchen (ca. 1 kg)
- 2 Möhren
- ½ Sellerieknolle
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- ½ l Weißwein
- 2 EL Kapern
- 6 Sardellenfilets
- 10 schwarze Oliven, ohne Stein

## Arbeitsschritte

Zitronenschale abreiben, Saft auspressen und beiseitestellen. Knoblauchzehen hacken.

Knoblauch, Zitronenschale, Curry, Kurkuma, Paprikapulver, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Hähnchen in 4 Stücke teilen, mit der Marinade mischen und über Nacht ziehen lassen.

Möhren, Sellerie und Zwiebeln in Würfel schneiden.

Öl erhitzen und Hähnchen rundherum knusprig braten. Gemüse zugeben und braten.

Wein, Kapern, Sardellenfilets und Oliven zugeben. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 95 bis 115 Minuten.

Hähnchen herausnehmen und warm stellen. Soße etwas einkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken.

Beilage: Fladenbrot und Salat

# Osttiroler Blattln

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Gehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	781 kcal (3.266 kJ), 24 g F, 126 g KH, 14 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 50 ml warme Milch
  
- 400 g Mehl
- 40 g Butter
- 30 g Zucker
- 1 Ei
  
- Kokosfett zum Frittieren
  
- 250 g Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 50 g Puderzucker

## Arbeitsschritte

Hefe bröseln, mit Zucker und Milch verrühren und 5 Minuten gehen lassen.

Mehl, Butter, Zucker, Ei und Hefeansatz verkneten und 1 Stunde gehen lassen.

Teig zu einer Rolle formen, in 3 cm dicke Scheiben schneiden und 10 Minuten gehen lassen.

Fett erhitzen. Hefebblattln in die Länge ziehen und von beiden Seiten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Noch warm auf Teller geben, in die Mitte 1 Esslöffel Preiselbeeren setzen und mit Puderzucker bestäuben.



# Ananas-Limetten-Drink (ohne Alkohol)

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	134 kcal (562 kJ), 1 g F, 28 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g frische Ananas
- 1 Apfel
- 500 ml Mineralwasser
- 2 unbehandelte Limetten
- 125 g TK-Himbeeren
- Crushed Ice

## Arbeitsschritte

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfelviertel in Stücke schneiden.

Ananas und Apfel mit Mineralwasser pürieren.

Eine Limette auspressen und Saft unterrühren. In 4 Gläser füllen.

Zweite Limette in dünne Scheiben schneiden und mit den Himbeeren dazugeben.

Mit Crushed Ice auffüllen.

## Gut zu wissen ...

*Die Ananas gilt als die Königin unter den Früchten. Sie schmeckt angenehm süß und ist sehr saftig. Sie lässt sich vielseitig verwenden, z. B. für Smoothies, Chutneys und für Obstsalat. Außerdem lässt sie sich wunderbar in Zucker, Rum oder Kirschwasser einlegen oder auch grillen. Beim Kauf einer Ananas sollten Sie darauf achten, dass Sie zu großen, schweren Früchten greifen, die einen intensiven Duft verströmen. Die Frucht sollte mit leichtem Druck auf das Fruchtfleisch etwas nachgeben, aber keine Druckstellen haben. Die Farbe der Frucht ist jedoch kein Indiz für ihre Reife. Beachten Sie deshalb, dass eine Ananas nicht nachreift.*

# Apfel-Erbesen-Suppe mit Granatapfel

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	433 kcal (1.813 kJ), 28g F, 7g KH, 9g EW

## ✓ Zutaten

- 350 g Zwiebeln
- 250 g Äpfel (z. B. Pivoda)
- Saft von ½ Zitrone
- 30 g Butterschmalz
- 5 EL Wermut
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Milch
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 300 g TK-Erbesen
- 200 g süße Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kerne von ½ Granatapfel
- 2 EL Granatapfelessig

## Arbeitsschritte

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft vermischen.

Butterschmalz erhitzen.

Zwiebeln und Äpfel 2 Minuten andünsten.

Mit Wermut ablöschen.

Gemüsebrühe und Milch zufügen, ankochen und 15 bis 20 Minuten fortkochen.

Wasser mit Salz ankochen.

Erbesen zufügen und 1 Minute fortkochen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Erbesen zur Suppe geben. Die Suppe sehr fein pürieren, Sahne unterrühren, kurz erhitzen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in vorgewärmte Suppenteller füllen, mit Granatapfelkernen und Granatapfelessig servieren.

# Granatapfelessig

Portionen:	2 Flaschen à 250 ml
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitungszeit:	3 Tage vorher
Energiegehalt pro Flasche:	638 kcal (2.669 kJ), 1 g F, 52 g KH, 11 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 Granatäpfel
- 500 ml Weißweinessig
- 2 EL Granatapfelsirup

## Arbeitsschritte

Granatapfelkerne herauslösen.

Kerne zusammen mit Weinessig und Granatapfelsirup aufkochen.

Abgekühlt in ein Schraubglas geben und fest verschließen.

An einem kühlen, dunklen Ort 3 Tage ziehen lassen. Täglich einmal schütteln.

Den Essig durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb abseihen und in 2 Flaschen mit je 250 ml Inhalt einfüllen.

Hält sich gekühlt etwa 6 Monate.

## Gut zu wissen ...

*Granatäpfel haben heilende Wirkung. Ihr Vitamin-C-Gehalt ist zwar nicht erwähnenswert, aber sie sind reich an Polyphenolen. Damit wirken sie antioxidativ, d.h. sie schützen die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen. Granatäpfel sind bei Zimmertemperatur bis zu drei Wochen haltbar, im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie sogar mehrere Monate lang frisch.*

# Putenschnitzel in Honig-Senf-Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	370 kcal (1.546 kJ), 12 g F, 42 g KH, 24 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Putenschnitzel, je 100 g
- 1 TL Thymian
- etwas Knoblauchpulver
  
- 30 g Butter
  
- 1 Dose Pfirsiche (Abtropfgewicht: 480 g)
- 1 EL Mehl
  
- 2 EL Senf, mittelscharf
- 4 EL Honig
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Putenschnitzel auf beiden Seiten mit Thymian und Knoblauch einreiben.

Butter erhitzen, Schnitzel hellbraun braten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Pfirsiche abgießen, den Saft dabei auffangen. Pfirsichsaft mit Mehl verrühren und den Bratenansatz damit ablöschen.

Senf und Honig zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schnitzel in die Soße legen, kurz erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit je einer Pfirsichhälfte belegen.

Beilage: Basmatireis

# Mango-Trifle

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	647 kcal (2.705 kJ), 39 g F, 51 g KH, 9 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Mango
- 2 Mandarinen
- 2 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g griechischer Joghurt
- 250 g Mascarpone
- 2 EL Vanillezucker
- 100 g Honigkuchen
- 3 EL Orangenlikör

## Arbeitsschritte

Mango schälen, Fleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel schneiden. Mandarinen in Stücke schneiden.

Mango und Mandarinen mit Honig und Zitronensaft mischen.

Joghurt mit Mascarpone und Vanillezucker verrühren.

Honigkuchen bröseln und mit Orangenlikör tränken. Obstmischung, Joghurtmasse und Honigkuchen abwechselnd in Gläser schichten, mit Joghurtmasse enden.

## Gut zu wissen ...

*Seine cremige Konsistenz verdankt der griechische Joghurt seinem speziellen Herstellungsprozess. Zwar wird auch er, wie unser konventioneller Joghurt, mit Milchsäurebakterien angereichert, aber die Joghurtmasse lässt man extra lange abtropfen, damit sich die Molke fast vollständig vom Joghurt trennt. Darüber hinaus ist er auch noch gesund: Er enthält Kalzium für unsere Knochenstärke, er macht lange satt, wirkt blutdrucksenkend, kurbelt durch seinen Proteinreichtum den Stoffwechsel an und unterstützt den Muskelaufbau.*

# Erdbeer-Fizz

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	224 kcal (936 kJ), 2 g F, 28 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- Eiswürfel
- 8 cl Erdbeerlimes
- Prosecco zum Auffüllen
- frische Minzeblätter

## Arbeitsschritte

- Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Gläser verteilen.
- Eiswürfel einfüllen und Limes angießen.
- Mit Prosecco auffüllen und mit Minzeblättern garnieren.

## Gut zu wissen ...

*Prosecco lässt sich nicht einfach mit Sekt oder Schaumwein übersetzen, denn Prosecco ist, wie Champagner, eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Nannte sich bis Ende 2009 eine weiße Rebsorte aus der Region Venetien Prosecco, dient der Name laut Beschluss des italienischen Landwirtschaftsministers vom 1. Januar 2010 als Herkunftsbezeichnung, was die Qualität deutlich hebt. Denn mit der Herkunftsbezeichnung ist nicht nur die Traube, sondern auch das Anbaugbiet, der Herstellungs-, der Abfüllort und die Gebinde in der Region Venetien eindeutig definiert. Die Prosecco-Traube wurde deshalb in Glera-Traube umbenannt.*

# Pavlova

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Back- und Auskühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	689 kcal (2.882 kJ), 31 g F, 94 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Eiweiß
- 280g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
  
- 1 TL Essig
- 1 TL Speisestärke
  
- 400g süße Sahne
- ca. 500g Früchte der Saison, gemischt

## Arbeitsschritte

Backofen vorheizen: E: 180 °C / U: 160 °C.

Eiweiße in einer Schüssel schlagen, bis sie anfangen, steif zu werden. Zucker mit Vanillezucker mischen, nach und nach zufügen und so lange schlagen, bis der Eischnee steif ist.

Essig und Speisestärke vorsichtig unterheben und nochmals kurz steif schlagen. Die Baisermasse sollte fest sein und glänzen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, zu einem ca. 3 cm hohen Kreis formen, die Oberfläche glatt streichen, in den Backofen setzen und die Temperatur zurückschalten: Mitte / E: 100 °C / U: 80 °C / 60 Minuten.

Die Pavlova bei geöffneter Backofentür ca. 2 Stunden kühl werden lassen. Wichtig ist, dass die Baisermasse außen knusprig wird, hell bleibt und innen weich ist. Falls der Boden in der Mitte leicht absinkt, kann er als „Krater“ für die geschlagene Sahne dienen.

Kurz vor dem Servieren Sahne steif schlagen, auf die Baisermasse geben. Mit mundgerecht zubereiteten frischen Früchten oder tropischen TK-Früchten belegen und sofort servieren.

Tipp: Da die Baisermasse sehr süß ist, passen säuerliche Früchte wie einige Beerensorten oder Passionsfrüchte am besten.



# Hähnchenstreifen in Sektsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	556 kcal (2.325 kJ), 28 g F, 13 g KH, 56 g EW

## ✓ Zutaten

- 800 g Hähnchenfilet
- 3 Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 250 g Aprikosen
- 3 TL Ras-el-Hanout-Gewürz
- Salz
- 40 g Butterschmalz
- 200 ml Sekt
- 200 g Frischkäse
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Hähnchenfilet in Streifen, Zwiebeln in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden.

Aprikosen überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und klein schneiden.

Hähnchenbrust mit Ras-el-Hanout-Gewürz und Salz würzen.

Butterschmalz erhitzen und Fleisch mit Zwiebeln anbraten, Champignons und Aprikosen zufügen und andünsten.

Mit Sekt ablöschen und erhitzen.

Frischkäse mit Mehl verrühren, zum Fleisch geben und 5 Minuten schmoren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Beilage: Reis oder Baguette und Blattsalat

# Zucchini-Garnelen-Röllchen

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	530 kcal (2.216 kJ), 23 g F, 16 g KH, 63 g EW

## ✓ Zutaten

- 16 Garnelen, roh, mit Schale (ohne Kopf)
- Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 kleine Zucchini
- Öl zum Braten
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 30 g Manchego (spanischer Hartkäse) oder Bergkäse in Würfel geschnitten
- 40 g Semmelbrösel
- 50 weiche Butter
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Garnelen so schälen, dass das Schwanzstück am Körper bleibt, und den Darm entfernen.

2 Esslöffel Zitronensaft mit dem Knoblauch verrühren und die Garnelen damit beträufeln.

Von den Zucchini die Enden abschneiden, dann der Länge nach in je 8 Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zucchini auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rosmarinnadeln abzupfen und mit Knoblauch, Manchego oder Bergkäse, Semmelbröseln und Butter pürieren.

Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen in die Zucchinischeiben einrollen. Rollen in eine Auflaufform setzen. Die Krustenmasse auf die Zucchini verteilen und leicht andrücken. Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 10 bis 15 Minuten. Heiß servieren.

Beilage: Baguette

## Fresh Ice Tea (ohne Alkohol)

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach / preiswert
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Abkühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	43 kcal (181 kJ), 0 g F, 9 g KH, 1 g EW

### ✓ Zutaten

- 15 g Ingwerwurzel
- 1 l Wasser
- 3 Beutel Malventee
- 2 unbehandelte Orangen, heiß abgespült
- 2 TL Honig
- 4 Stängel Minze
- Eiswürfel

### Arbeitsschritte

Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Wasser aufkochen und Ingwer mit Teebeuteln 10 Minuten darin ziehen und abkühlen lassen.

Eine Orange auspressen und Saft zum Tee geben. Zweite Orange mit Schale in kleine Stücke schneiden.

Honig unter den Tee rühren und in 4 Gläser füllen.

Orangenstücke und je einen Stängel Minze dazugeben. Mit Eiswürfeln auffüllen.

# Spitzkohlrollen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	241 kcal (1.007 kJ), 9 g F, 30 g KH, 8 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 g Graupen
- 300 ml Wasser
- Salz
  
- 2 l Wasser
- Salz
- 8 große Spitzkohlblätter
  
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 Knoblauchzehen
  
- 2 EL Öl
  
- 50 g TK Erbsen
- 1 TL Senf
- ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt
- Curry
- Salz
- 150 ml Gemüsebrühe
  
- 10 g Ingwerwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
  
- 2 Dosen Tomatenstücke  
(Einwaage: je 400 g)
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
  
- Küchengarn

## Arbeitsschritte

Graupen mit Wasser und Salz ankochen und 25 Minuten quellen lassen.

Wasser mit Salz ankochen. Spitzkohlblätter 2 Minuten blanchieren, in kaltes Wasser geben, abtrocknen und die Blattrippe flach schneiden.

Zwiebel, Möhre und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Gemüse andünsten.

Erbsen, Senf, Petersilie, Curry und Salz unterrühren. Gemüsebrühe zugeben, ankochen und 5 Minuten fortkochen. Abkühlen lassen. Graupen unterheben.

Masse auf Kohlblättern verteilen, aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Ingwer schälen, mit Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Ingwer, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl unterrühren und in einer Auflaufform verteilen. Kohlrollen daraufgeben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 35 bis 40 Minuten. Küchengarn von den Kohlrollen entfernen.

# Curry-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten / preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Koch- und Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	184 kcal (768 kJ), 12 g F, 17 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 ml Milch
- 100 g süße Sahne
- 1 TL Currypulver, mild
  
- 2 Eigelb
- 60 g Rohrzucker, fein gemahlen

## Arbeitsschritte

Milch und Sahne mit Curry ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Heiße Sahnemilch unter Rühren zu der Eigelbmasse geben. Alles in einer Metallschüssel über einem Wasserbad unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse andickt, aber nicht kochen lassen. Masse abkühlen lassen, dann kühl stellen. Eiermasse nochmals durchrühren, in eine laufende Eismaschine füllen oder im Gefriergerät gefrieren lassen.

Tipp: Curry-Eis in kleinen Kugeln auf gebratenem warmem oder kaltem Lachs servieren.

## Gegrillter Lachs (für schließbaren Grill)

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	243 kcal (1.016 kJ), 15 g F, 1 g KH, 28 g EW

### ✓ Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronenöl
- 1 EL Zitronenthymian, gehackt
- Salz
- Zucker
  
- 600 g Lachs mit Haut
- Salz, Pfeffer

### Arbeitsschritte

Olivenöl, Zitronenöl, Zitronenthymian, Salz und Zucker zu einer Marinade verrühren.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.

Grill auf 200 °C vorheizen.

Lachs auf der Hautseite im geschlossenen Gerät 7 Minuten grillen.

Hautfreie Lachsseite mit der Marinade bestreichen und weitere 10 bis 12 Minuten in der „indirekten Zone“ grillen.

Beilage: Reis, Wildkräutersalat

# Karamellisierte Feigen in Marsala

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	361 kcal (1.510kJ), 22 g F, 31 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 6 Feigen
- 2 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 60 ml Marsala
- 60 ml Portwein
- 200 g süße Sahne
- 4 EL Ahornsirup

## Arbeitsschritte

Früchte halbieren.

Butter erhitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Feigen mit der Schnittseite nach unten auf den Karamell legen und in der Pfanne schwenken.

Mit Marsala ablöschen.

Sobald der Marsala verdampft ist, Portwein zugeben und die Feigen ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Sahne steif schlagen und mit Ahornsirup süßen.

Feigen auf einem Teller anrichten, die Soße darüber verteilen und die Sahne über die Feigen geben.

# Sauerkirschbowle

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	362 kcal (1.513 kJ), 0 g F, 28 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht: 370 g)
- 40 ml Apricot Brandy
  
- 700 ml milder Rotwein, gekühlt
- 700 ml Sekt, gekühlt

## Arbeitsschritte

Sauerkirschen abtropfen lassen, in ein Bowlengefäß geben, mit Brandy beträufeln und abgedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Rotwein angießen, umrühren und mit Sekt auffüllen.

## Gut zu wissen ...

*Nicht nur Tiefkühlobst ist fast genauso reich an wertvollen Nährstoffen wie frisches Obst, auch Früchte im Glas stehen dem in nichts nach. Durch die schonende Verarbeitung kommen beispielsweise Kirschen aus dem Glas auf die gleiche Menge Calcium wie frische Früchte. Weitere Vorteile: Sie sind lange haltbar, lassen sich leicht verarbeiten und können auch in der kalten Jahreszeit genossen werden.*



# Camembert-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	351 kcal (1.468 kJ), 33 g F, 4 g KH, 10 g EW

## ✓ Zutaten

- ½ rote Chilischote
- 70 g süße Sahne
- ½ Zimtstange
- 200 g Camembert
- 150 g süße Sahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 50 g Rucola

## Arbeitsschritte

Chilischote längs halbieren und entkernen.

Sahne mit Chilischote und Zimtstange aufkochen und abkühlen lassen.

Camembert entrinden und in Stücke schneiden. Gewürzsahne durch ein Sieb gießen, zum Camembert geben und alles fein pürieren.

Sahne steif schlagen, unter die Camembert-Creme heben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Preiselbeeren unterheben.

Die Mischung in eine laufende Eismaschine füllen oder im Gefriergerät gefrieren lassen.

Rucola auf Tellern anrichten, Camembert-Eis in kleinen Kugeln darauf verteilen und als kleine Vorspeise servieren.

Beilage: Vollkornbrot oder geröstetes Toastbrot

# Stroganow-Filet

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	354 kcal (1.482 kJ), 19 g F, 10 g KH, 37 g EW

## ✓ Zutaten

- 600 g Rinderfilet
- 2 Zwiebeln
- 200 g Champignons
  
- 2 Fleischtomaten
  
- 30 g Butterschmalz
  
- Salz, Pfeffer
  
- 2 EL Mehl
  
- 250 ml Rinderbrühe (aus Paste)
  
- 200 g saure Sahne
- 2 TL Senf
- 1 EL Kapern, gehackt
  
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker

## Arbeitsschritte

Rinderfilet in feine Streifen, Zwiebeln in Würfel, Champignons blättrig schneiden.

Fleischtomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen.

Filetstreifen portionsweise anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Im Bratfett Zwiebeln und Champignons braun anbraten, Mehl darüberstäuben und kurz andünsten.

Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen.

Saure Sahne, Senf und Kapern einrühren. Fleisch zufügen und erhitzen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Beilage: Spätzle, Blattsalat

# Harzer-Käse-Salat mit frischen Kräutern

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	241 kcal (1.007 kJ), 13 g F, 1 g KH, 29 g EW

## ✓ Zutaten

- 400 g Harzer Käse (Rollen)
- 6 EL Weißweinessig
- 5 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bd. gemischte Kräuter
- 1 kleine rote Zwiebel

## Arbeitsschritte

Käse längs halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden und in eine flache Form legen.

Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Marinade über den Käse gießen und über Nacht an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) durchziehen lassen.

Kräuter fein hacken und unter den marinierten Käse mischen.

Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Käsemischung in tiefe Teller verteilen und mit den Zwiebelringen garnieren.

# Gurkensorbet

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	52 kcal (218 kJ), 0 g F, 7 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Salatgurke
- Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- 2 EL Zuckersirup
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Eiweiß
- 2 EL trockener Wermut

## Arbeitsschritte

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Gurke in kleine Stücke schneiden.

Gurke, Limettenschale, -saft und Sirup fein pürieren.

Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Eiweiß steif schlagen und unterziehen.

Ausgedrückte Gelatine und Wermut erwärmen, bis die Gelatine aufgelöst ist. Von der Gurkenmasse etwas unter den Wermut rühren und mit dem Püree mischen. Das Püree in eine laufende Eismaschine füllen oder im Gefriergerät gefrieren lassen.

Tipp: das Sorbet mit Prosecco aufgießen oder zu frittiertem Fisch reichen.

# Gute-Nacht-Smoothie

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	77 kcal (322 kJ), 0 g F, 17 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- ½ weiche Melone (z. B. Cantaloupe)
- 5 g frische Ingwerwurzel
- 100 ml Ananassaft
- 200 ml kalter Fencheltee

## Arbeitsschritte

Melone entkernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ingwerwurzel schälen und in feine Würfel schneiden.

Melone, Ingwer und Ananassaft fein pürieren.

Fencheltee unterrühren. Smoothie in Gläser füllen.

## Gut zu wissen ...

*Die Cantaloupe-Melone ist benannt nach der italienischen Kleinstadt Cantalupo, wo sie Ende des 16. Jahrhunderts auf päpstlichem Grund und Boden angepflanzt wurde. Ihr orangefarbenes Fruchtfleisch schmeckt besonders süß und aromatisch. Beim Kauf sollten Sie darauf achten, reife Früchte zu erwerben. Sie duften aromatisch süß. Überreife Früchte dagegen riechen leicht vergoren. Die Schalen sollten eine gleichmäßige sogenannte Warzenstruktur und eine hellgrüne bis leicht gelbliche Färbung aufweisen. Melonen, die rissige Schalen haben und völlig gelb sind, besser liegen lassen. Die Melone lässt sich bei drei bis fünf Grad maximal zwei Wochen lagern. Eine angeschnittene Melone sollte innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden.*

# Wolfsbarsch mit Artischocken

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	682 kcal (2.852 kJ), 68g F, 5g KH, 16g EW

## ✓ Zutaten

- 2 Artischocken, je 130 g
- Schale und Saft von  
1 unbehandelten Zitrone
- 1 EL Distelöl
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Olivenöl
- 4 Stücke Wolfsbarsch, je 80 g  
(küchenfertig, mit Haut)
- Salz
- 2 Stängel glatte Petersilie

## Arbeitsschritte

Zwei Drittel der Spitze und den Stiel der Artischocken abschneiden, rundum die Blätter entfernen. Das innere Heu mit einem Löffel herausnehmen. Artischockenherzen in dünne Scheiben hobeln und zum Zitronensaft geben.

Distelöl und Zitronenschale zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in eine Auflaufform geben und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 80 °C / U: 80 °C / G: Stufe 1 ca. 10 Minuten erwärmen.

Fisch mit Salz würzen, in die Form geben. In den Backofen setzen und bei gleicher Temperatur ca. 15 Minuten garen.

Fisch aus der Form nehmen und nach Belieben die Haut abziehen.

Petersilie fein hacken.

Artischocken auf vorgewärmten Tellern anrichten, Fisch daraufsetzen und mit Petersilie bestreuen.

# Pilz-Krabben-Pfanne

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	319 kcal (1.336 kJ), 20 g F, 4 g KH, 31 g EW

## ✓ Zutaten

- 200 g braune Champignons
- 10 Eier
- 4 EL Milch (1,5% Fett)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bd. Dill
- 2 TL Olivenöl
- 200 g Krabben
- 20 g Parmesan
- 10 Kirschtomaten

## Arbeitsschritte

Champignons in Scheiben schneiden.

Eier mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dill fein hacken.

Öl in einer hitzebeständigen Pfanne erhitzen, Eiermilch zugeben, Pilze und Krabben darauf verteilen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / ca. 15 bis 20 Minuten.

Dill und Parmesan darüberstreuen.

Kirschtomaten halbieren und die Eier-Krabben-Pfanne damit belegen.

# Bier-Gemüse-Risotto

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	588 kcal (2.458 kJ), 29 g F, 59 g KH, 20 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprikaschote, rot
- 2 Zucchini
  
- 4 EL Öl
  
- 250 g Risotto-Reis (Carnaroli)
  
- 200 ml helles Weizenbier
  
- 1 l Gemüsebrühe
  
- ½ Bd. glatte Petersilie
- 150 g Parmesan
  
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Zwiebel, Knoblauchzehe, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.

Knoblauch und Reis zugeben und kurz anbraten.

Mit dem Bier ablöschen. Paprika zugeben, ankochen, fortkochen und dabei öfter umrühren.

Nach und nach die Brühe in kleinen Mengen zugeben, sodass der Reis bedeckt ist und quellen kann.

Nach ca. 20 Minuten Zucchini zugeben.

Nochmals 10 Minuten quellen lassen. Der Reis sollte noch kernig sein.

Petersilie hacken, Parmesan reiben.

Beides nach Ende der Garzeit zum Risotto geben und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Bienenstich

Portionen:	16 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	409 kcal (1.711 kJ), 29 g F, 32 g KH, 6 g EW

## ✓ Zutaten

- Belag:
- 100 g Zucker
  - 100 g Butter
  - 100 g Mandeln, gehackt
  - 100 g Mandeln, gemahlen
  - 75 ml Milch
  - 2 EL Honig

- Teig:
- 125 g weiche Butter
  - 100 g Zucker
  - 1 P. Vanillezucker
  - 3 Eier
  - 200 g Mehl
  - 50 g Speisestärke
  - 2 TL Backpulver

- Buttercreme:
- ½ P. Vanille-Puddingpulver
  - 250 ml Milch
  - 1 Eigelb
  - 50 g Zucker
  - 20 g Kokosfett
- 125 g Butter

## Arbeitsschritte

Belag: alle Zutaten ankochen und unter Rühren so lange fortkochen, bis die Masse glasig und glänzend ist. Belag abkühlen lassen.

Teig: Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Eier unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen. Belag auf den Teig streichen. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 / 40 bis 45 Minuten. Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Backpapier abziehen und Kuchen einmal quer durchschneiden.

Buttercreme: Puddingpulver mit 4 Esslöffel der Milch und dem Eigelb verrühren. Die übrige Milch mit Zucker und Kokosfett ankochen, das Puddingpulver unter Rühren in die von der Kochstelle genommene Milch geben. Pudding auf die Kochstelle setzen und unter Rühren 1 Minute fortkochen. Um eine Hautbildung beim Pudding zu vermeiden, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche des heißen Puddings legen, bis er abgekühlt ist.

Butter schaumig rühren, den abgekühlten Pudding esslöffelweise unterrühren. Den Kuchen mit der Buttercreme füllen und kühl stellen.

# Linsen-Birnen-Salat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	276 kcal (1.154 kJ), 10g F, 35g KH, 10g EW

## ✓ Zutaten

- 150 g gelbe Linsen
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Öl
- 3 Msp. Zimt
- 3 Msp. Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 reife, feste Birnen
- 3 EL Zitronensaft
- 8 Blätter Römersalat
- ¼ Bd. glatte Petersilie, grob gehackt

## Arbeitsschritte

Linsen in der Gemüsebrühe nach Anweisung garen und abkühlen lassen.

Aus Zitronensaft, Öl, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer eine Marinade bereiten. Linsen damit mischen und 1 Stunde durchziehen lassen.

Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Birnen schälen, entkernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie und Birnen unter die Linsen heben.

Je 2 Salatblätter auf einen Teller legen und den Linsensalat darauf anrichten.

Petersilie darüber verteilen.

Beilage: kleine Frikadellen, helles Bauernbrot

# Rehkeule mit Honig-Gewürzpaste

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Marinier-, Brat- und Grillzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	415 kcal (1.737 kJ), 20 g F, 24 g KH, 43 g EW

## ✓ Zutaten

- Gewürzpaste:
- ½ TL Chiliflocken
  - 6 EL Kürbiskernöl
  - 6 EL Honig
  - 4 Knoblauchzehen, gepresst
  - 2 EL Petersilie, gehackt
  - Salz, Pfeffer
- 700 g Rehkeule

## Arbeitsschritte

Zutaten für die Gewürzpaste verrühren.

Rehkeule damit einreiben und 60 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

Anschließend 60 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

In den nicht vorgeheizten Backofen setzen:  
Mitte / E: 150 °C / U: 150 °C / G: Stufe 1 bis 2 /  
ca. 90 Minuten / Kerntemperatur 52 °C.

Grill auf 230 °C vorheizen und die Keule goldbraun übergrillen.

# Cumberlandsoße

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	245 kcal (1.025 kJ), 6 g F, 41 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 unbehandelte Orangen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Schalotten
- 1 Stück Ingwerwurzel, walnussgroß
- 2 EL Olivenöl
- 50 ml Portwein
- 50 ml Rotwein
- 150 g Johannisbeergelee
- 3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
- 2 EL Dijonsenf
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer

## Arbeitsschritte

Orangen und Zitrone waschen und trocken tupfen. Zesten von den Schalen einer Orange und der Zitrone abreißen bzw. abschneiden und in kleine Streifen schneiden. Orangen und Zitrone auspressen, den Saft beiseitestellen.

Schalotten und Ingwer in feine Würfel schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zesten anbraten. Schalotten und Ingwer zu den Zesten geben und glasig dünsten.

Mit dem Saft, dem Port- und Rotwein ablöschen. Um etwa ein Drittel einkochen lassen.

Johannisbeergelee, Preiselbeeren und Senf dazugeben und ca. 5 Minuten schmoren.

Die Soße mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Warm oder kalt zu Wildgerichten oder Pasteten reichen.

# Schnelles Himbeer-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	474 kcal (1.983 kJ), 15 g F, 80 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- 300 g TK-Himbeeren
- 30 g Puderzucker
- 200 g süße Sahne

## Arbeitsschritte

Die gefrorenen Himbeeren mit dem Puderzucker und der Sahne mit einem Mixer cremig pürieren und sofort servieren.

Tipp: Sahne kann durch Naturjoghurt ersetzt werden.

## Gut zu wissen ...

*Die Himbeere schmeckt nicht nur lecker, sie hat wenig Kalorien und ist auch noch sehr gesund. Sie wirkt anregend auf den Stoffwechsel, cholesterinsenkend, entgiftend und schützt unsere Nervenzellen. Sie stärkt das Immunsystem, hilft gegen Rheuma, bei Beschwerden des Verdauungssystems und bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Außerdem ist die Himbeere vielseitig verwendbar. Sie schmeckt sehr gut mit Joghurt oder Quark gemischt, sie lässt sich gut in Kuchen verarbeiten, denn beim Backen büßt sie nichts von ihrem süß-säuerlichen Geschmack ein. Auch Salate wie z. B. Rucola oder Feldsalat und Fleisch- und Wildgerichte bereichert sie mit ihrem unverwechselbaren Aroma.*

# Nougat-Röllchen

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	553 kcal (2.312 kJ), 29 g F, 58 g KH, 12 g EW

## ✓ Zutaten

- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 250 ml Milch
- 2 P. Vanillezucker
- Salz
  
- 30 g Butter
  
- 100 g Nougat
- 200 g Zartbitterschokolade
- 75 ml heißer Kaffee
- 125 ml süße Sahne
  
- 50 g Puderzucker

## Arbeitsschritte

Eier mit Mehl, Milch, Vanillezucker und Salz verrühren. 10 Minuten quellen lassen.

Butter erhitzen und nacheinander 6 Pfannkuchen backen.

Nougat in kleine Stücke schneiden, Schokolade hacken. Mit Kaffee und Sahne erwärmen, schmelzen und glatt rühren. Abkühlen lassen.

Jeden Pfannkuchen mit Nougatmasse bestreichen, aufrollen und kühl stellen. Vor dem Servieren schräg in kleine Röllchen schneiden.

Puderzucker darübersieben.

Tipp: dazu Kaffee reichen.

# Iberico-Schweinerücken mit Tapenade

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Bratzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.022 kcal (4.275 kJ), 76 g F, 45 g KH, 40 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g Iberico-Schweinerücken
- Pfeffer
  
- 8 unbehandelte Orangen
- 1 unbehandelte Zitrone
  
- Tapenade:
- 200 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 80 g Kapern
- 8 Sardellen
- 150 ml Olivenöl
  
- 60 g Pinienkerne
  
- 1 EL espressopulver
  
- 150 ml Kalbs-Jus
  
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

## Arbeitsschritte

Fettschicht vom Iberico schräg einritzen. Fleisch mit Pfeffer würzen und von beiden Seiten kross anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 75 °C / U: 75 °C / G: Stufe 1 / ca. 90 Minuten garen, bis zu einer Kerntemperatur von 57 °C.

Orangenschalen mit einem Sparschäler ablösen und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen und beiseitestellen. Orangensaft und -schalen sowie Zitronenabrieb ankochen und 10 bis 15 Minuten fortkochen.

Tapenade: Oliven, Kapern, Sardellen und Öl mit dem Zitronensaft zu einer cremigen Masse pürieren.

Pinienkerne rösten und abkühlen lassen.

Ein wenig espressopulver mit der Tapenade vermengen.

Kalbs-Jus mit 2 Esslöffel Orangensaft verrühren. Soße soll nicht zu dünnflüssig sein.

Zucchini in Scheiben schneiden, in der Pfanne rösten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl marinieren.

Fleisch nach dem Garen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Salz, Pfeffer und espressopulver würzen, in Scheiben schneiden und auf den Zucchinischeiben anrichten. Soße und Tapenade dazugeben und mit Pinienkernen bestreuen.

# Garnelen-Kokos-Suppe

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	279 kcal (1.169 kJ), 19 g F, 6 g KH, 20 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g TK-Garnelen, roh
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Öl
- 2 EL Curry
- 600 ml Hühnerbrühe
- ½ TL Chilipulver
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

## Arbeitsschritte

Garnelen auftauen lassen und trocken tupfen.

Paprikaschoten in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Einige grüne Ringe zum Garnieren beiseitestellen.

Öl erhitzen.

Garnelen, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln mit Curry ca. 2 Minuten dünsten.

Hühnerbrühe zugießen, ankochen. Chilipulver und Kokosmilch zu der Geflügelbrühe geben, ankochen und 2 bis 3 Minuten fortkochen, dabei gelegentlich umrühren.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen-Kokos-Suppe auf Tellern verteilen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln garniert servieren.



# Mandelparfait mit Himbeersoße

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	470 kcal (1.965 kJ), 34 g F, 33 g KH, 8 g EW

## ✓ Zutaten

- Creme:
- 100 g Mandeln, gehackt
  - 4 Eigelb
  - 100 g Zucker
  - herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
  - 20 ml Mandellikör
  - 400 g süße Sahne
- Soße:
- 300 g TK-Himbeeren
  - 60 g Zucker
  - 10 ml Himbeergeist

## Arbeitsschritte

Mandeln ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

Eigelbe mit Zucker, Vanillemark und Mandellikör cremig aufschlagen, bis die Masse weißschaumig ist.

Sahne steif schlagen und mit den Mandeln unter die Eigelbcreme heben.

In eine mit Frischhaltefolie ausgekleidete Kastenform füllen. Über Nacht ins Gefriergerät stellen.

Soße: Himbeeren mit Zucker bestreuen, aufkochen und mit Himbeergeist abschmecken.

Parfait etwas antauen lassen und mit der Himbeersoße servieren.

# Espressoplätzchen

Portionen:	ca. 47 Stück
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	50 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	51 kcal (214 kJ), 3 g F, 6 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

- 125 g weiche Butter
- 2 Eier
- 80 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- Vanilleschote aus der Mühle,  
fein gemahlen
- 250 g Mehl
- 2 bis 3 TL Instant-Espressokaffeepulver
- 1 P. „Weihnachtsaroma“
- 1 Prise Salz
  
- 20 g Zartbitter-Schokolade
  
- Mokkabohnen

## Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig herstellen. Mit bemehlten Händen Kugeln von je 12 g formen und auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

Backbleche nacheinander in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 12 bis 14 Minuten. Plätzchen auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

Schokolade schmelzen lassen.

Einen kleinen Klecks Schokolade auf die Plätzchen geben und darauf eine Mokkabohne setzen.

## Gut zu wissen ...

„Weihnachtsaroma“ ist eine Gewürzmischung von typisch weihnachtlichen Aromen, wie Zimt, Nelken, Sternanis, Muskatnuss, Koriander und Piment, die es schon fertig im Handel zu kaufen gibt.