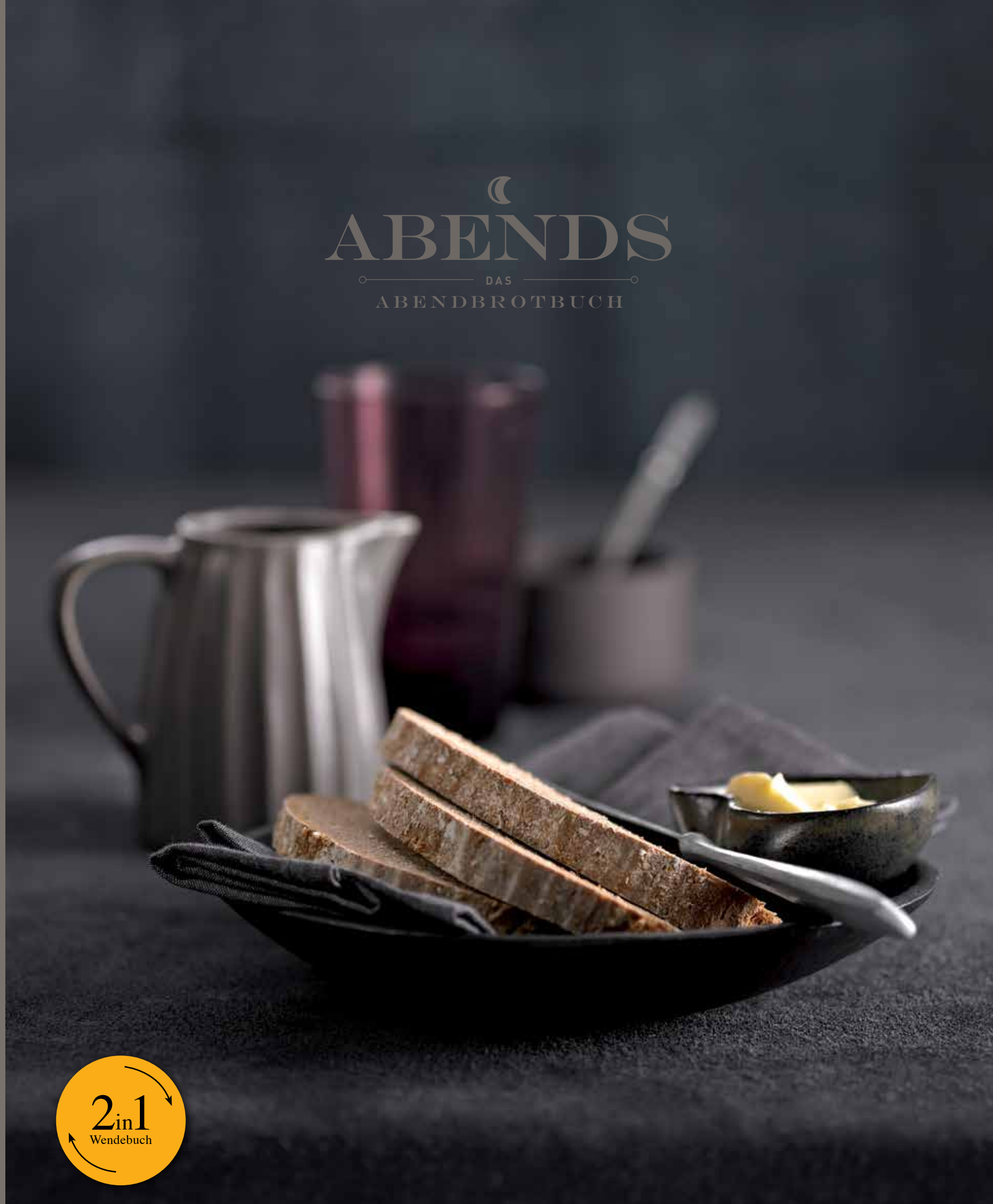




2in1  
Wendebuch

MORGENS  
DAS  
FRÜHSTÜCKSBUCH

MORGENS & ABENDS



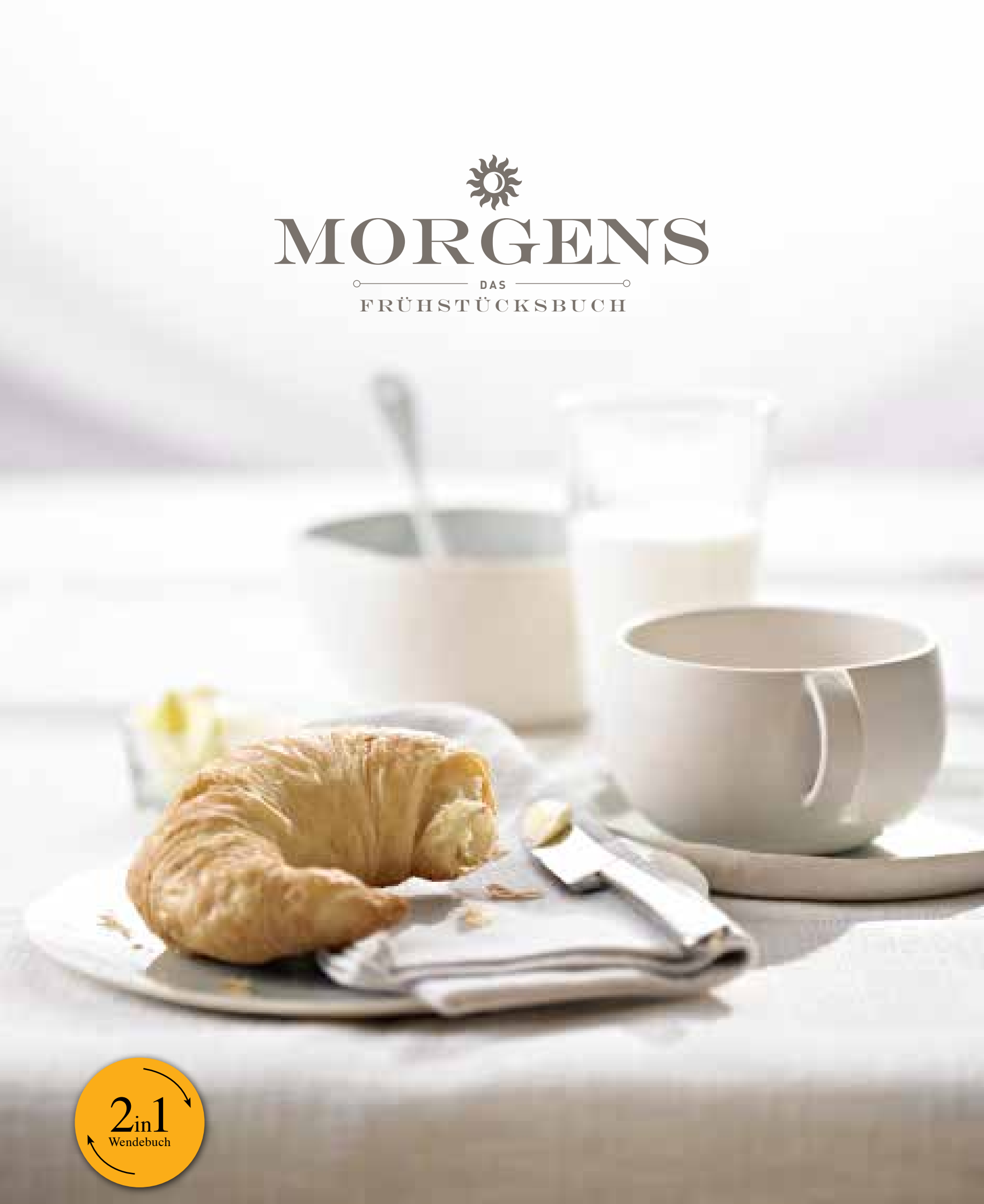
ABENDS  
DAS  
ABENDBROTBUCH

2in1  
Wendebuch



ABENDS  
DAS  
ABENDBROTBUCH

MORGENS & ABENDS ☀



MORGENS  
DAS  
FRÜHSTÜCKSBUCH



MORGENS

01

FRÜH -  
STÜCKCHEN



Der Duft von selbst gebackenen Brötchen oder süßen Teilchen am Morgen ist geradezu paradiesisch. Weil aber selbst schnelle Gebäcke ein bisschen Zeit und Vorbereitung brauchen, sind frische Brötchen für die meisten Menschen eher etwas fürs Wochenende. Das sehen wir anders: Viele unserer Frühstückchen lassen sich gut einfrieren und machen – im Ofen aufgetaut und aufgeknuspert, während man duscht – auch aus dem Alltag ein Sonntagsfrühstück!



## HEFEZOPF MIT UND OHNE ROSINEN

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
lassen sich einfrieren  
zum Verschenken

### FÜR 2 ZÖPFE À 8-10 SCHEIBEN

300 ml Milch  
100 g Butter  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
60 g Zucker  
600 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Prise Salz  
1 Ei  
Mehl zum Bearbeiten  
60 g Rosinen  
1-2 EL Schlagsahne

1. Milch und Butter erwärmen, bis die Butter schmilzt. Lauwarm abkühlen lassen. Hefe zerbröckeln und mit 1 EL Zucker darin auflösen, zugedeckt 5 Minuten gehen lassen.

2. Mehl, Salz, übrigen Zucker (45 g) und Ei mit der Hefemilch glatt verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und halbieren. Rosinen unter eine Teighälfte kneten. Jede Teighälfte in 3 Stücke teilen, zu gleichmäßigen Strängen (ca. 30 cm lang) rollen und zu zwei Zöpfen flechten. Zöpfe nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

4. Zöpfe mit Sahne bepinseln und im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldgelb backen.





## KARAMELLISIERTE ORANGEN-DINKEL- MUFFINS

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
lassen sich einfrieren

### FÜR 12 STÜCK

Saft und fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
275 ml Buttermilch  
80 g Dinkelflocken (Kleinblatt)  
100 g Muscovado-Zucker (unraffinierter Rohrzucker)  
150 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
50 g getrocknete Physalis (z. B. von Seeberger; o. Rosinen)  
75 ml Rapsöl  
1 Ei  
Fett für das Muffinblech

1. Orangensaft und Buttermilch mit Dinkelflocken mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucker grob zerbröckeln. Mit beiden Mehlsorten, Salz, Backpulver und Physalis mischen. Rapsöl, Orangenschale und Ei verquirlen und unter die gequollenen Flocken rühren. Flocken zur Mehlmischung geben und mit einem Löffel so unterziehen, dass der Teig leicht klumpig bleibt. Auf 12 gefettete Vertiefungen eines Muffinblechs verteilen und im heißen Backofen 25–30 Minuten backen.

3. Muffins sofort vorsichtig aus den Vertiefungen lösen und lauwarm oder ganz abgekühlt servieren. Dazu schmeckt gesalzene Butter und selbst gemachte Konfitüre.

### TIPP

STATT DES MUFFINBLECHS KÖNNEN SIE AUCH SILIKON-MUFFINFÖRMCHEN VERWENDEN, ABER BACKEN SIE DIE MUFFINS NICHT IN PAPIER-FÖRMCHEN: WEGEN DES KARAMELLISIERTEN ZUCKERS LASSEN SIE SICH DARAUS NUR SCHLECHT LÖSEN.



## HAFERBRÖTCHEN

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lassen sich vorbereiten  
unkompliziert  
lassen sich einfrieren

### FÜR 10 STÜCK

150 ml + 2 EL Milch  
50 ml Ahornsirup  
1 EL Butter  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
300 g Weizenmehl (Type 550)  
80 g + 3 EL Haferflocken (Kleinblatt)  
1 TL Salz

1. 150 ml Milch, Ahornsirup und Butter erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mehl, 80 g Haferflocken und Salz mischen, Hefemilch zugeben und alles glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 ½ – 2 Stunden gehen lassen.

2. Aus dem Teig ohne weiteres Kneten 10 Kugeln formen. Etwas flacher drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

3. Oberfläche der Brötchen mit 2 EL Milch bepinseln und mit 3 EL Haferflocken bestreuen. Brötchen im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.

### TIPP ☾

SIE KÖNNEN DEN TEIG AUCH ABENDS (SCHRITT 1) VORBEREITEN UND ÜBER NACHT IM KÜHLSCHRANK ZUGEDECKT GEHEN LASSEN. VERFAHREN SIE DANN AM NÄCHSTEN MORGEN WIE AB SCHRITT 2 BESCHRIEBEN WEITER.





## APFELBROT MIT DATTELN

### LEITFADEN

ca. 75 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
hält einige Tage  
für Kinder

### FÜR 1 BROT À 8-10 SCHEIBEN

30 g getrocknete entsteinte Datteln  
2 säuerliche Äpfel (à 150 g)  
250 g Apfelmark (Glas)  
80 g Naturjoghurt  
125 g weiche Butter  
150 g brauner Zucker  
1 Prise Salz  
¼ TL gemahlener Zimt  
2 Eier  
30 g Mandelblättchen  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
1 TL Backpulver  
Fett für die Form

1. Backofen auf 175 °C vorheizen. Datteln in Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Apfelmark und Joghurt verrühren.

2. Butter, Zucker, Salz und Zimt cremig rühren. Eier nacheinander unterschlagen. Mandelblättchen, Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Joghurtmischung kurz unter die Eiercreme rühren. Datteln und Äpfel unterziehen.

3. Teig in eine gefettete Kastenform (ca. 25 cm) streichen und im heißen Ofen 55-60 Minuten goldbraun backen. Nach dem Auskühlen aus der Form lösen und in Alufolie gewickelt einen Tag ruhen lassen. In Folie bleibt das Brot 2-3 Tage frisch.



## WALNUSS-DINKEL- BRÖTCHEN

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
lassen sich einfrieren

### FÜR 12 STÜCK

250 g Dinkelvollkornmehl  
450 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 gehäufte TL Salz  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
1 TL Zucker  
75 g Walnusskerne  
Mehl zum Bearbeiten

1. Beide Mehlsorten und Salz mischen, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 400 ml lauwarmem Wasser auflösen. In die Vertiefung geben und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

2. Alles zu einem glatten Teig verkneten, dabei bei Bedarf noch etwas mehr lauwarmes Wasser zufügen. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Walnüsse grob hacken und unter den Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 12 Portionen teilen und zu länglichen Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

4. Brötchen im heißen Ofen 18–20 Minuten backen.





## ZIMTSCHNECKEN

### LEITFADEN

ca. 60 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lassen sich vorbereiten  
aufwendiger  
lassen sich einfrieren  
fürs Wochenende

### FÜR 12 STÜCK

250 ml Milch  
1 Würfel frische Hefe (42 g)  
160 g brauner Zucker  
160 g sehr weiche Butter  
600 g Weizenmehl (Type 405)  
¼ TL Salz  
2 Eier  
2 EL gemahlener Zimt  
Mehl zum Bearbeiten  
Fett für die Form  
50 g Puderzucker  
Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange

1. Milch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit 10 g Zucker darin auflösen. Zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. 80 g Butter schmelzen. Mit 30 g Zucker, Mehl, Salz, Eiern und Hefemilch verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Übrige Butter (80 g) mit restlichem Zucker (120 g) und Zimt verrühren. Teig auf Mehl zu einem Rechteck (ca. 40 x 50 cm) ausrollen. Mit der Zimt-Butter bestreichen, dabei an einer Längsseite 1–2 cm frei lassen. Teig von der anderen Längsseite her eng aufrollen. Rand gut andrücken und Rolle in 12 Schnecken schneiden. In eine gefettete Back- oder Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) setzen ☾ und zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

3. Zimtschnecken im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Puderzucker mit 1–2 EL Orangensaft und Orangenschale glatt verrühren. Heiße Zimtschnecken damit bepinseln. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

### TIPP ☾

WER MORGENS NICHT SO LANGE WARTEN MÖCHTE, BEREITET DIE SCHNECKEN AM VORABEND BIS ☾ VOR UND STELLT SIE ZUGEDECKT KÜHL. AM NÄCHSTEN TAG SCHNECKEN OHNE ABDECKUNG IN DEN KALTEN OFEN STELLEN. DIESEN VORHEIZEN UND DIE SCHNECKEN GOLDBRAUN BACKEN, DABEI REDUZIERT SICH DIE BACKZEIT JE NACH VORHEIZDAUER UM CA. 10 MINUTEN.



## BRIOCHES MIT MOKKA-SCHOKOLADE

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
fürs Wochenende

### FÜR 10 STÜCK

80 ml + 2 EL Milch  
15 g frische Hefe  
30 g Zucker  
350 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Prise Salz  
100 g weiche Butter  
2 Eier  
30 g Mokka-Schokolade mit Kardamom  
(z.B. vom Kakaokontor)  
Fett für die Förmchen

1. 80 ml Milch lauwarm erwärmen, Hefe zerbröckeln und darin mit 1 TL Zucker auflösen. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen.

2. Hefemilch mit Mehl, Salz, Butter, Eiern und restlichem Zucker (25 g) glatt verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig etwa verdoppelt hat. Schokolade in kleine Stückchen schneiden.

3. Teig ohne weiteres Kneten in 10 gleich große Stücke teilen. Diese Stücke jeweils zu 3 kleinen Kugeln formen, dabei je ein Stückchen Schokolade in die Mitte geben. 10 Briocheförmchen (8 cm Ø) oder 10 Vertiefungen eines Muffinblechs fetten, je 3 Kugeln darin zu einem Brioche zusammensetzen. Nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

4. Oberfläche der Brioches mit 2 EL Milch bepinseln und im heißen Ofen 15–18 Minuten backen.





## MOHNKRÄNZE

### LEITFADEN

ca. 75 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
lassen sich einfrieren

### FÜR 12 STÜCK

200 ml + 2 EL Milch  
50 g weiche Butter  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
50 g Zucker  
1 TL Salz  
1 Ei  
Mehl zum Bearbeiten  
1 Eigelb  
1 EL Mohn

1. 200 ml Milch und Butter unter Rühren erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mehl, Zucker und Salz mischen und mit Hefemilch und Ei glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.

2. Teig in 12 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einem Strang (ca. 50 cm lang) rollen. Jeden Strang zunächst zu einer Schlaufe formen, dann beide Strang-Enden mehrmals durch die Schlaufe ziehen. Kränze auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und nochmals zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen.

3. Eigelb und 2 EL Milch verquirlen, Kränze damit bepinseln. Mit Mohn bestreuen und Bleche nacheinander im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen.





## BUTTERMILCH- HÖRNCHEN

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
lassen sich einfrieren  
fürs Wochenende

### FÜR 18 STÜCK

325 ml + 2 EL Buttermilch  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
1 TL Zucker  
700 g Weizenmehl (Type 550)  
2 gehäufte TL Salz  
3 Eier  
Mehl zum Bearbeiten

1. 325 ml Buttermilch lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und mit Zucker darin auflösen, zugedeckt 10 Minuten gehen lassen.

2. Mehl und Salz mischen. Eier leicht verquirlen. Mit Hefemilch und Mehl glatt verkneten. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 36 x 45 cm) ausrollen. In 9 Rechtecke (à 15 x 18 cm) schneiden und diese zu Dreiecken halbieren. Jeweils von der Schmalseite her zu Hörnchen aufrollen, Spitzen gut andrücken. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche setzen und nochmals 20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

4. Hörnchen mit 2 EL Buttermilch bepinseln und im heißen Ofen 10 Minuten backen. Ofentemperatur auf 160 °C Umluft reduzieren und ca. weitere 10 Minuten goldgelb backen.

### TIPP

WER KEINEN UMLUFT-BACKOFEN HAT, BACKT DIE BLECHE NACHEINANDER ERST BEI 220 °C, DANN BEI 180 °C ZU ENDE.





MORGENS

02

DIE WACH-  
M A C H E R :  
G E T R Ä N K E



Raus aus den Federn und rein in den Tag: Viele Menschen brauchen Kaffee oder Tee, um morgens auf Touren zu kommen. Unsere Spezialmischungen dafür machen auch aus einem raschen Alltagsfrühstück etwas ganz Besonderes! Und wer grundsätzlich nicht frühstückt, sollte sich zumindest einen fruchtigen Vitaminkick gönnen, um den Körper aufzuwecken.



## SCHWARZER TEE MIT ORANGE UND ZIMT

### LEITFADEN

ca. 60 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
aufwendiger  
für den Vorrat

### FÜR CA. 50 G TEEMISCHUNG/CA. 20 BECHER

3 Bio-Orangen  
1 Zimtstange  
30 g Assam-Tee  
1 ½ EL getrocknete Orangenblüten  
20 Einmal-Teebeutel  
Küchengarn nach Bedarf

1. Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen. Orangen heiß waschen und trocken reiben. Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten trocknen. Abkühlen lassen, dann klein schneiden.

2. Zimtstange im Mörser grob zerstoßen. Mit Assam-Tee, Orangenblüten und Orangenschale mischen. Jeweils 2 TL Mischung in einen Einmal-Teebeutel geben und zudrehen, nach Belieben mit Küchengarn zubinden. In einer luftdicht schließenden Dose aufbewahren.

3. Pro Becher einen Beutel mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 2-4 Minuten ziehen lassen.

### TIPP ☾

GLEICH DIE ORANGENSCHALE FÜR DIE  
APFELPUNSCH-GEWÜRZMISCHUNG (ABENDS S. XXX)  
MIT TROCKNEN.







## GETREIDE-MILCHKAFFEE MIT TOFFEE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 2 GLÄSER

6 „Kuh-Bonbons“ (Sahne-Toffees; 60 g)  
4 EL löslicher Getreidekaffee  
300 ml Milch

1. Toffees grob hacken. Mit 200 ml heißem Wasser und Getreidekaffee so lange verrühren, bis sich die Toffees auflösen.

2. Milch erhitzen und aufschäumen. Toffee-Kaffee auf 2 Gläser verteilen. Mit heißer Milch aufgießen und Milchschaum darauf verteilen.

## NUSS-MILCHKAFFEE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 TASSEN

500 ml Milch  
40 g gemahlene Haselnusskerne  
2-4 TL Haselnusssirup  
300 ml frisch aufgebrühter starker Filterkaffee

1. Milch und gemahlene Haselnüsse aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Sirup einrühren.

2. Kaffee auf 2 große Tassen oder Bowls verteilen. Nussmilch durch ein Sieb darauf verteilen.





## „WAKE UP“ KRÄUTERTEE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

### FÜR CA. 30 G TEEMISCHUNG/ CA. 20 BECHER

10 g Süßholzwurzeln  
4 EL getrocknete Ringelblumenblüten  
4 gehäufte EL getrocknetes Lemongras  
2 EL Eisenkraut

1. Süßholzwurzeln klein schneiden und mit übrigen Teezutaten mischen. In einer trockenen, luftdicht schließenden Dose aufbewahren.

2. Für einen Becher 2 TL der Mischung in einem Teesieb oder Teebeutel mit kochendem Wasser überbrühen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen.

## GRÜNER TEE MIT ANANAS

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
für den Vorrat

### FÜR CA. 65 G TEEMISCHUNG/CA. 15 BECHER

25 g getrocknete Ananas  
5 EL getrocknete Minze  
25 g grüner Darjeeling-Tee  
2 EL getrocknete Zitronenverbene (duftendes Eisenkraut)  
1 EL getrockneter gewürfelter Ingwer

1. Ananas klein hacken. Minzeblättchen etwas zerdrücken. Beides mit übrigen Teezutaten mischen und in einer luftdicht schließenden Dose mindestens 3 Tage durchziehen lassen.

2. Pro Becher 2 TL der Mischung in einem Teesieb oder Teebeutel mit kochendem Wasser überbrühen. Nach Belieben 1–3 Minuten ziehen lassen.







## KARDAMOM-CHOCMOC

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 TASSEN

250 ml Milch  
20 g Kakaoflocken (z.B. vom Kakaokontor;  
ersatzweise 40 g geriebene Zartbitterschokolade)  
2 Portionen gemahlene Espressobohnen  
1 Msp. gemahlener Kardamom  
2 Prisen gemahlener Zimt

1. Milch erhitzen und Kakaoflocken unter Rühren  
darin schmelzen lassen.

2. Gemahlene Espresso mit Kardamom und Zimt  
mischen und daraus 2 starke Espressi brühen.  
Auf 2 Tassen verteilen, heiße Schokoladenmilch  
darauf geben und sofort servieren.





## LATTE MACCHIATO MIT KAFFEEGEWÜRZ

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten

Kaffeegewürz:  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

Latte Macchiato:  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR DAS KAFFEEGEWÜRZ (CA. 60 G)

- 2 EL brauner Kandis
- 1 EL Espressobohnen
- 10 Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Zimtstange
- 1 Vanilleschote
- 2 EL dragierte Schokoflocken
- evtl. 1 TL getrocknete Kornblumenblüten

### FÜR 2 GLÄSER

- 300 ml Milch
- 2 frisch gebrühte doppelte Espressi
- ca. 1 TL Kaffeegewürz (s.o.)

1. Für das Kaffeegewürz Kandis, Espressobohnen, Kardamomkapseln und Koriander in einem Mörser grob zerstoßen. Zimtstange in kleine Stücke brechen, Vanilleschote in kleine Stückchen schneiden. Alle Zutaten mit den Schokoflocken und nach Belieben mit den Blüten in eine Gewürzmühle geben.

2. Für den Latte macchiato Milch erhitzen und gründlich aufschäumen. Milch und Schaum (etwas Schaum zurück behalten) auf 2 Gläser verteilen. Espressi langsam durch die Schaumhaube in die heiße Milch gießen. Restlichen Milchschaum darauf setzen. Kaffeegewürz darüber mahlen und sofort servieren.







## VIRGIN SUNRISE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 GLÄSER

1 große pink Grapefruit  
2–3 Orangen  
2–3 EL Granatapfelsirup (Abends S. xx)

1. Grapefruit und Orangen halbieren. Von einer Orangenhälfte 2 dünne Scheiben abschneiden, dann Früchte auspressen (ergibt ca. 400 ml Saft). Auf 2 Gläser verteilen.

2. Jeweils 1–1 ½ EL Sirup hineinlaufen lassen. Orangenscheiben auf Holzspieße schieben, Virgin Sunrise damit garnieren.

## MELONEN-HIMBEER-SMOOTHIE MIT MINZE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 2 GLÄSER

½ Honigmelone (ca. 500 g)  
200 g Himbeeren (frisch oder gefroren, dann aufgetaut)  
100 ml Apfelsaft  
1–2 Stiele Minze  
ca. 1 EL feiner brauner Zucker

1. Melone halbieren und Kerne entfernen. Frucht in Spalten schneiden, dann schälen.

2. Melonenfruchtfleisch mit Himbeeren und Apfelsaft pürieren. Minzeblättchen abzupfen, mit Zucker zufügen und nochmals pürieren. Evtl. mit mehr Zucker abschmecken. In Gläser füllen und sofort servieren.



MORGENS

# 03

## GETREIDE & FRUCHT



Bei den Stichworten Müsli oder Brei denken viele Menschen vor allem an gesunde Ernährung und nicht so sehr an Genuss. Das finden wir schade, weil es so viele leckere Getreide-Kombis gibt – egal, ob gekocht oder nur mit Milch oder Joghurt verrührt –, die schon am Morgen für kulinarische Freuden sorgen können. Geben Sie diesen Rezepten ruhig eine Chance und gönnen Sie sich mehr Abwechslung und eine gute Grundlage für den Tag. Die ist gesund, das stimmt schon – aber eben auch ziemlich lecker!



## SCHOKO-MANDEL-MÜSLI

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

### FÜR CA. 8 PORTIONEN

100 g Zartbitterschokolade  
250 g Dinkelflocken (Großblatt)  
50 g Mais-Vollkornflakes  
60 g Bananenchips  
50 g Mandeln

1. Schokolade klein hacken.
2. Alle Zutaten mischen und luftdicht verpacken.



## BIRCHER MÜSLI

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

4 EL Haferflocken (ca. 40 g, Kleinblatt)  
80 ml Milch  
4 getrocknete Aprikosen  
8 Walnusskerne  
2 kleine rotschalige Äpfel (à ca. 125 g)  
2 EL Zitronensaft  
150 g Naturjogurt  
2 TL Honig nach Belieben

1. Haferflocken in 2 Schalen geben und mit je 40 ml Milch verrühren. Über Nacht zugedeckt kühl stellen.

2. Aprikosen und Walnüsse klein schneiden und auf das Müsli geben. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln und auf die Schalen verteilen. Joghurt und nach Belieben Honig darüber geben und sofort genießen.





## CRUNCHY MÜSLI

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

150 g Haferflocken (Großblatt)  
30 g Sonnenblumenkerne  
20 g Kürbiskerne  
20 g Sesam  
20 g Kokosraspel  
2 EL Sonnenblumenöl  
5 EL Ahornsirup

1. Backofen auf 150 °C vorheizen. Haferflocken, Kerne, Sesam und Kokosraspel mit Öl und Ahornsirup vermengen.

2. Müslimischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten knusprig backen. Zwischendurch 2–3mal wenden. Abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren.



## FITNESS-MÜSLI

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

### FÜR CA. 8 PORTIONEN

50 g getrocknete Kirschen  
20 g Apfelchips  
200 g Mehrkornflocken  
25 g gepuffter Amaranth  
60 g Leinsamen  
100 g Nusskernmischung

1. Kirschen etwas kleiner hacken. Apfelchips am besten mit einer Haushaltsschere kleiner schneiden.
2. Flocken, Amaranth, Leinsamen, Nüsse und getrocknete Früchte mischen und luftdicht verpacken.





## PORRIDGE MIT APFEL

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

350 ml Milch  
1 Prise Salz  
80 g Haferflocken (Kleinblatt)  
2 säuerliche Äpfel (à ca. 150 g)  
4 TL brauner Zucker  
gemahlener Zimt

1. Milch mit Salz aufkochen. Haferflocken zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 2–3 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten nachquellen lassen.

2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Auf 2 Schalen verteilen. Porridge noch mal durchrühren und darauf geben. Mit Zucker und Zimt bestreuen und sofort servieren.

---

### TIPP

WER MAG, ZIEHT VOR DEM SERVIEREN 1–2 EL HALBSTEIF GESCHLAGENE SAHNE UNTER DAS PORRIDGE.



## QUINOA-BREI MIT GETROCKNETEN FRÜCHTEN

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

100 g Quinoa  
200 ml Milch  
40 g getrocknete Aprikosen  
40 g getrocknete entsteinte Pflaumen  
20 g Sultaninen  
Birndicksaft oder Honig nach Belieben  
100 g Joghurt

1. Quinoa heiß waschen. Mit Milch und 200 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 10–15 Minuten ausquellen lassen. Gelegentlich umrühren.

2. Aprikosen und Pflaumen würfeln. Mit Sultaninen zum Quinoa geben und ca. weitere 10 Minuten mitgaren. Brei nach Belieben mit Birndicksaft oder Honig süßen. Joghurt dazu reichen.





## GRIECHISCHER JOGHURT MIT HONIG UND FRÜCHTEN

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 2 PORTIONEN

150 g kernlose grüne und rote Weintrauben  
1 Nektarine oder 2 Aprikosen  
500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)  
2-4 EL Orangenblütenhonig

1. Trauben und Nektarine bzw. Aprikosen waschen. Trauben halbieren. Nektarine bzw. Aprikosen halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch klein schneiden.
2. Joghurt in 2 Gläser geben. Früchte darauf verteilen und mit Honig beträufeln.



## MEHRKORN-MANDEL- BREI

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

500 ml Mandelmilch

75 g Drei-Korn-Mischung (Schnellkoch-Grütze)

20 g Mandelstifte

Früchte nach Belieben und Saison (z.B. Melone, Pflaumen)

4 EL Quark

ca. 2 EL Granatapfelsirup (Abends S. xxx) oder Ahornsirup  
nach Belieben

1. Mandelmilch aufkochen. Korn-Mischung einstreuen und ca. 2 Minuten kochen, dann bei sehr schwacher Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

2. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Früchte schälen und klein schneiden. Mandeln unter den Brei rühren. Mit Früchten und etwas Quark anrichten. Nach Belieben mit Sirup beträufeln.





## KOKOS-AMARANTH-BREI

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

200 ml Kokosmilch  
60 g Amaranth  
10 g Kokos-Chips  
40 g Basmati-Reis  
1 Kiwi  
100 g Ananasfruchtfleisch  
½ Papaya  
¼ TL gemahlener Zimt  
1-2 EL Agavendicksaft

1. Kokosmilch und 300 ml Wasser aufkochen. Amaranth einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen.

2. Amaranth nochmals aufkochen, Basmati einstreuen und bei schwacher Hitze ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen.

3. Früchte schälen, Papaya entkernen und alles in Stücke schneiden. Brei mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken. Mit Früchten und Kokos-Chips anrichten.



## BEERENQUARK MIT NUSS-KROKANT

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten

Nuss-Krokant:  
mit etwas Wartezeit  
hält einige Wochen

Beerenquark:  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste  
für Kinder

### FÜR DEN NUSS-KROKANT (4 PORTIONEN)

je 25 g Walnuss- und ungesalzene Cashewkerne  
je 10 g Pinienkerne und ungesalzene Pistazien  
70 g Zucker

### FÜR DEN BEERENQUARK (2 PORTIONEN)

250 g Magerquark  
6 EL Honig  
60 g Schlagsahne  
250 g gemischte frische Beeren  
(oder TK, aufgetaut und abgetropft)  
2 Portionen Nuss-Krokant (s.o.)

1. Für den Krokant Walnüsse und Cashewkerne grob hacken. Alle Nüsse und Kerne in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Mit Zucker bestreuen und unter Wenden hellbraun karamellisieren lassen. Auf ein Stück Backpapier geben, abkühlen lassen und grob zerstoßen. Luftdicht verpacken.

2. Quark und Honig verrühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Je nach Sorte evtl. klein schneiden. Beeren unter den Quark heben, auf Schälchen verteilen und mit Nusskrokant bestreuen. Sofort genießen.





## OBSTSALAT MIT MINZZUCKER

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 2 PORTIONEN

1 Kiwi  
1 Orange  
20 g getrocknete Cranberries  
je ½ Apfel und Birne  
1 Banane  
3 Stiele Minze  
30 g Zucker

1. Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Orange so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, Fruchtreste ausdrücken und Saft auffangen. Mit Orangenfilets, Kiwi und Cranberries mischen.

2. Apfel und Birne waschen, entkernen und würfeln. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Alles zum Obstsalat geben.

3. Minzeblättchen abzupfen und grob hacken. Mit Zucker in einem Mörser zerreiben. Obstsalat damit kurz vor dem Servieren bestreuen.

---

### TIPP

TAUSCHEN SIE DIE FRUCHTSORTEN NACH SAISON  
UND GESCHMACK AUS.





## BUCHWEIZENGRÜTZE MIT GEWÜRZEN

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

60 g Buchweizengrütze

1 Banane

1 kleine Birne oder Apfel

125 ml Milch

2 EL Erdmandelflocken

je 2 Msp. gemahlener Ingwer, Kardamom,  
Koriander und Nelke

Honig oder Agavendicksaft nach Belieben

2 EL Pflaumen-Orangen-Konfitüre (Morgens S. xxx)

1. Buchweizengrütze mit kaltem Wasser bedecken und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Morgen Grütze abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Banane schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Birne bzw. Apfel waschen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3. Grütze mit Milch, 125 ml Wasser, Erdmandeln und Gewürzen aufkochen. Früchte zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten ausquellen lassen. Brei etwas abkühlen lassen und nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen. Mit der Konfitüre servieren.






MORGENS

# 04

## AUFSTRICHE



Brot mit Aufstrich zum Frühstück ist etwas typisch Deutsches, das wir nicht missen mögen. Daher folgt eine Auswahl von süßen und herzhaften Aufstrichen, mit denen sich unsere Frühstückchen zusätzlich verfeinern lassen. Wir sind da aber gar nicht dogmatisch: Auch auf unseren Abend-Brotchen schmecken diese Cremes, Konfitüren und Co. sehr gut und können nach Belieben ebenso zum Tagesende genossen werden!



## PFLAUMEN-ORANGEN-KONFITÜRE

LEITFADEN  
ca. 45 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
für den Vorrat

FÜR CA. 6 GLÄSER À 200 ML

1,2 kg Pflaumen oder Zwetschgen  
2 kleine Bio-Orangen (ca. 250 g)  
500 g Gelierzucker 2:1  
1 Msp. gemahlener Zimt

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Orangen heiß waschen, Schale fein abreiben und Früchte auspressen. Pflaumen, Orangensaft, Gelierzucker und Zimt in einem großen Topf mischen und grob pürieren. Zugedeckt ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

2. Orangenschale zur Pflaumenmasse geben und alles unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Konfitüre sofort randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.







## BANOFFEE KARAMELL-AUFSTRICH MIT BANANEN

**LEITFADEN**  
ca. 15 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage  
für Kinder

### FÜR CA. 8 PORTIONEN

60 g Zucker  
40 g weiche Butter  
100 g Schlagsahne  
1 große reife Banane (250 g)  
1–2 TL Zitronensaft  
125 g Mascarpone  
evtl. 1–2 EL Milch

1. Zucker und gewürfelte Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen. Dann unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker schön karamellfarben wird.

2. Mit Sahne ablöschen und unter Rühren ca. weitere 2 Minuten kochen lassen, bis sich der Karamell auflöst. In eine Schüssel füllen und ganz abkühlen lassen.

2. Banane schälen, klein würfeln und mit Zitronensaft mischen. Mascarpone bei Bedarf mit Milch glatt rühren. Karamellcreme und Bananen unterziehen. Im Kühlschrank aufbewahren.







## BROMBEER-LIMETTEN-CURD

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
aufwendiger  
hält einige Wochen

### FÜR CA. 5 GLÄSER À 200 ML

400 g Brombeeren  
3 Limetten (davon 1 Bio-Limette)  
175 g Butter  
500 g Zucker  
5 Eier

1. Brombeeren verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und pürieren. Püree durch ein Sieb streichen und 300 ml abmessen. Bio-Limette heiß waschen, Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen. Alle Limetten auspressen.

2. Butter, Limettensaft und Brombeerpüree erwärmen, bis die Butter flüssig wird. Zucker und Limettenschale zufügen und unter Rühren erhitzen, bis der Zucker schmilzt und die Masse fast kocht.

3. Eier leicht verquirlen und heiße Brombeermasse unter Rühren zufügen. Creme zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Masse eindickt und die Creme kurz vor dem Siedepunkt ist. Limettenschale entfernen und Curd sofort in heiß ausgespülte Gläser füllen. Fest verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

### TIPP

DAS CURD SCHMECKT NICHT NUR AUF BROT UND BRÖTCHEN, SONDERN AUCH ZU PANCAKES ODER WAFFELN.







## RHABARBER-ERDBEER-KONFITÜRE

LEITFADEN  
ca. 45 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

FÜR CA. 6 GLÄSER À 200 ML

600 g Rhabarber

500 g Erdbeeren

1 Vanilleschote

500 g Gelierzucker 2:1

1. Rhabarber putzen, schälen und klein schneiden. Erdbeeren putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Früchte mischen und 1 kg abwiegen. Vanilleschote einritzen, Mark herauskratzen. Schote, Mark und Gelierzucker unter die Früchte rühren und zugedeckt ca. 3 Stunden durchziehen lassen.

2. Fruchtmischung unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, dann unter Rühren ca. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vanilleschote entfernen und Konfitüre sofort randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.







## PAPRIKA-HÜTTENKÄSE MIT CASHEWS

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

50 g Cashewkerne  
2 kleine gelbe Paprikaschoten (à ca. 150 g)  
1 rote Zwiebel  
400 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)  
2 EL Feigen-Senf-Sauce (Glas)  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Salz  
Pfeffer

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Paprika putzen, entkernen und waschen. Zwiebel schälen. Beides sehr fein würfeln.

2. Cashewkerne hacken. Hüttenkäse und Senf-Sauce verrühren. Restliche Zutaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







## SCHOKO-KAFFEE-CREME

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Wochen

### FÜR CA. 3 GLÄSER À CA. 130 ML

3 TL Kaffeebohnen (5 g)  
100 g Zartbitterschokolade  
100 g Milkschokolade  
50 g Butter  
150 g Schlagsahne  
50 ml frisch gebrühter, kräftiger Espresso

1. Kaffeebohnen im Mörser grob zerstoßen. Beide Schokoladensorten hacken und mit Butter über einem warmen Wasserbad schmelzen.

2. Sahne und heißen Espresso mischen und unter die Creme rühren. Kaffeebohnen kurz unterrühren und Creme sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen.

3. Verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Dazu schmecken die Buttermilchhörnchen (Morgens S. xx).





## AVOCADO-FETA-CREME

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

30 g Pinienkerne

2 reife Avocados (à ca. 200 g)

200 g Feta

abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette

Salz

Pfeffer

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Avocados halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Feta zerbröckeln und zur Avocado geben, alles mit einer Gabel grob zerdrücken.

2. Pinienkerne hacken, mit Limettenschale und 3 TL Saft zur Creme geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken die Walnuss-Dinkel-Brötchen (Morgens S. xxx).







## TALEGGIO-OBATZDA

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

200 g reifer Taleggio  
80 g Quark (20 % Fett)  
2 Lauchzwiebeln  
¼ -½ TL Kümmel  
Salz  
Pfeffer

1. Taleggio entrinden und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Quark mischen.

2. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Grüne Ringe beiseite stellen, weiße unter den Obatzda rühren.

3. Kümmel zerstoßen. Creme mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Mit Lauchzwiebelgrün und etwas Kümmel bestreuen und bis zum Servieren kühl stellen.







## LABNEH MIT DATTELN

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

50 g getrocknete entsteinte Datteln  
400 g Schafjoghurt (ersatzweise  
Ziegen-, oder Kuhmilchjoghurt)  
1 TL Salz  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
1 EL Schwarzkümmel

1. Datteln in kleine Würfel schneiden. Joghurt, Salz, Orangenschale und Schwarzkümmel verrühren. Datteln unterrühren.

2. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Joghurtmasse auf das Mulltuch geben. Masse zugedeckt 8–12 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Aus dem Tuch nehmen und in eine Frischhaltedose füllen.







## TOMATEN-KÜRBISKERN-BUTTER

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR CA. 8 PORTIONEN

40 g getrocknete Tomaten  
1 Zweig Rosmarin  
30 g Kürbiskerne  
100 g Butter  
1 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer

1. Tomaten grob hacken. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen. Tomaten, Rosmarin und Kürbiskerne im Blitzhacker sehr fein hacken.

2. Butter, Tomatenmark und Tomatenmischung verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter bis zum Verzehr kalt stellen.



MORGENS

05

E I E I E I



Kaum eine Frühstückszutat ist so wandlungsfähig wie das Ei: Wer es im Ganzen gart, muss sich nur über die Dauer Gedanken machen. Herzhaft mit Speck oder Tomaten und edel mit Kaviar oder Sauce hollandaise kombiniert wird es im Nu zum Drei-Sterne-Frühstück. Und bei Fans eines süßen Tagesanfanges gehört es als Teiggrundlage für Waffeln, Pancakes und Co. ebenfalls auf den Teller. Da fragt sich nur: Wer war zuerst da, das Frühstück oder das Ei?



## TOMATEN-SHAKSHUKA

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
fürs Wochenende

### FÜR 2 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Dose stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht)  
1 EL Tomatenmark  
¼ – ½ TL Harissa (Tube)  
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
2 Eier  
evtl. Petersilie zum Bestreuen

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Im heißen Öl in einer kleineren Pfanne kurz anbraten. Stückige Tomaten zugeben und aufkochen. Tomatenmark und Harissa einrühren. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten dicklich einköcheln lassen.

2. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und mit etwas Abstand in das Tomatensugo gleiten lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten stocken lassen. Shakshuka in der Pfanne servieren, nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

### WISSENSWERTES

SHAKSHUKA KOMMT EIGENTLICH AUS DER GEGEND VON TUNESIEN/LIBYEN, WIRD HEUTE ABER HÄUFIG IN ISRAEL ALS HERZHAFTES FRÜHSTÜCK ODER ZUM MITTAGESSEN ANGEBOTEN.



## EGGS BENEDICT

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
fürs Wochenende

### FÜR 2 PORTIONEN

½ Bund Kerbel  
Salz  
1 EL Essig  
2 Eier  
1 sehr frisches Eigelb  
1 EL Joghurt (3,5 % Fett)  
einige Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer  
125 g Butter  
2 dicke Scheiben Kasten-Weizenbrot  
4 Scheiben Wacholder-Kochschinken (ca. 70 g)

1. Kerbel fein hacken. Reichlich Wasser in einem weiten Topf aufkochen, etwas Salz und Essig zufügen. Eier nacheinander in eine kleine Tasse aufschlagen und einzeln in das kochende Essigwasser geben. 3–4 Minuten darin pochieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Eigelb, Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab mixen. Butter schmelzen und heiß tröpfchenweise unter Rühren dazu geben. Kerbel zufügen und abschmecken.

3. Brotscheiben im Toaster anrösten. Mit je 2 Scheiben Wacholderschinken und 1 pochiertem Ei belegen, Sauce darüber verteilen und sofort genießen.





## ENGLISCHES FRÜHSTÜCK

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
fürs Wochenende

### FÜR 2 PORTIONEN

2 Tomaten  
4 große braune Champignons (ca. 150 g)  
4 Scheiben Frühstücksspeck (ca. 60 g)  
Salz  
3–4 Stiele gemischte Kräuter (z. B. Thymian,  
Rosmarin, Salbei)  
3 Eier  
50 g Schlagsahne  
Pfeffer  
1–2 EL Butter  
200 g Baked Beans in Tomatensauce (Dose)  
Toast zum Servieren

1. Tomaten und Champignons putzen, Tomaten halbieren. Speck in einer großen beschichteten Pfanne knusprig braten. Herausnehmen und warm stellen. Pilze und Tomaten im Speckfett unter Wenden kräftig anbraten, leicht salzen.

2. Kräuterblättchen abzupfen und hacken. Mit Eiern und Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Pilze und Tomaten ebenfalls warm stellen. Butter in der Pfanne schmelzen, Eiersahne zugießen und zu Rührei braten. Baked Beans in einem kleinen Topf erhitzen. Toast rösten.

3. Rührei mit Speck, Tomaten, Pilzen und Bohnen auf 2 Teller verteilen. Mit Toast servieren.

### TIPP

IN ENGLAND WERDEN DAZU OFT NOCH KLEINE  
GEBRATENE WÜRSTCHEN SERVIERT.



## EIER IM GLAS MIT KAVIAR

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

1 Thymianzweig  
60 g Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer  
Butter für die Förmchen  
4 Eier  
80 g Crème fraîche  
30 g Kaviar (z. B. von AKI, s. Glossar S. xx)

1. Backofen auf 175 °C vorheizen. Thymianblättchen abzupfen und mit Sahne verrühren, leicht salzen und pfeffern. 4 ofenfeste Förmchen (à 150 ml) buttern. Eier nacheinander aufschlagen, jeweils eins in jedes Förmchen gleiten lassen. Sahne so darauf verteilen, dass sie sich nicht mit dem Eigelb mischt.

2. Förmchen in eine Auflaufform stellen und so viel kochendes Wasser angießen, dass die Förmchen zur Hälfte darin stehen. Im heißen Ofen je nach gewünschtem Gargrad der Eier 10–14 Minuten stocken lassen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Jeweils 1 EL Crème fraîche auf die Förmchen verteilen. Kaviar darauf geben und sofort servieren.

### TIPP

TIPPEN SIE DAS EIGELB MIT DEM FINGER VORSICHTIG AN, UM ZU TESTEN, OB ES BEREITS NACH WUNSCH GESTOCKT IST. BESONDERS KÖSTLICH SCHMECKT DAS EI MIT ECHTEM KAVIAR VOM STÖR. WER DAS ZU KOSTSPIELIG FINDET, NIMMT STATTDESSEN KAVIAR VON LACHS, FORELLE ODER HECHT, DIE EBENFALLS WÜRZIG SIND UND GUT DAZU PASSEN.





## KAFFEE-CRÊPES MIT APRIKOSENKOMPOTT

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten

Kompott:  
mit etwas Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage

Crêpes:  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

#### FÜR DAS KOMPOTT

500 g reife Aprikosen

½ Vanilleschote

40–50 g brauner Zucker

Saft von 1 Orange

#### FÜR DIE CRÊPES

75 ml starker Espresso (abgekühlt)

100 ml Milch

1 Ei

ca. 3 EL Rapsöl

100 g Mehl

1 große Prise Salz

30 g brauner Zucker

Puderzucker zum Bestäuben

1. Für das Kompott Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Vanilleschote längs einritzen, Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Aprikosen, 40 g Zucker und Orangensaft aufkochen und ca. 3–5 Minuten dünsten, bis die Aprikosen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Eventuell mit mehr Zucker abschmecken. Abkühlen lassen, dann Vanilleschote entfernen. Kühl stellen.

2. Für die Crêpes Espresso, Milch, 75 ml Wasser, Ei und 1 TL Öl verquirlen. Mehl, Salz und Zucker mischen, die Hälfte der Eiermilch unterrühren, bis der Teig klümpchenfrei ist. Dann restliche Eiermilch unterrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

3. In einer heißen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus dem Teig darin nach und nach 4 dünne Crêpes ca. 2 Minuten von jeder Seite backen. Warm stellen, bis alle gebacken sind. Crêpes zusammenklappen und mit Puderzucker bestäuben. Kompott darauf verteilen.





## WAFFELN MIT AMARENAQUARK

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 6 STÜCK

4 Eier  
150 g Schlagsahne  
100 ml Milch  
70 g Zucker  
100 g weiche Butter  
200 g Weizenmehl (Type 405)  
1 Msp. Backpulver  
1 Prise Salz  
Fett für das Waffeleisen  
250 g Quark (20 % Fett)  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
100 g Amarenakirschen (abgetropft, + 2–3 EL Sirup)  
Puderzucker zum Bestäuben

1. Eier, 100 g Sahne und Milch verquirlen. Zucker und Butter cremig rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, abwechselnd mit der Eiermilch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. 15–30 Minuten quellen lassen.

2. Waffeleisen vorheizen und leicht fetten. Aus dem Teig nacheinander darin 6 Waffeln backen, zwischendurch wenn nötig erneut einfetten.

3. Inzwischen übrige Sahne (50 g) steif schlagen. Quark und Vanillezucker verrühren. Kirschen und Sahne nacheinander unterziehen, mit Amarena-Sirup nach Geschmack verrühren. Waffeln damit anrichten und mit Puderzucker bestäuben.





## ANANAS-PFANNKUCHEN MIT KARAMELL-AUFSTRICH

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
für Kinder

### FÜR 4 PORTIONEN

175 g Weizenmehl (Type 405)  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
100 ml Milch  
100 ml Mineralwasser  
2 Riegel geröstete Erdnüsse in Karamell (à 40 g)  
8 EL Banoffee – Karamell-Aufstrich  
(ohne Banane und Zitrone, Morgens S. xxx)  
600 g Ananasfruchtfleisch (geschält)  
Butter zum Backen

1. Für die Pfannkuchen Mehl, Zucker, Salz und Eier verrühren. Nach und nach Milch und Mineralwasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Etwa 30 Minuten quellen lassen. Erdnuss-Riegel hacken und mit dem Karamell-Aufstrich verrühren. Ananas erst in ½ cm dicke Scheiben, dann in Stücke schneiden.

2. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Einige Ananasstücke darin ca. 2 Minuten anbraten, wenden und 1 Minute braten. ¼ des Teiges gleichmäßig darauf verteilen und bei mittlerer Hitze unter Wenden einen goldbraunen Pfannkuchen backen. Nach Belieben warm stellen. Aus dem restlichen Teig mit den übrigen Ananasstücken 3 weitere Pfannkuchen backen. Mit dem Erdnuss-Karamell-Aufstrich anrichten.





## FRENCH TOAST MIT APFEL

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 4 PORTIONEN

3 Eier  
100 ml Milch  
50 g Schlagsahne  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
½ TL gemahlener Zimt  
8 dicke Scheiben Kasten-Weizenbrot  
Butter zum Braten  
2 Äpfel  
2 EL Zucker

1. Eier, Milch und Sahne mit Vanillezucker und Zimt verquirlen. Brotscheiben 1–2 Minuten in die Eiermilch legen, dabei wenden und vollständig vollsaugen lassen.

2. Etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Je 2–3 Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Nach Belieben warm stellen.

3. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden. Apfelinge ebenfalls in etwas Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen und wenden, ca. 2 Minuten weiter braten. Mit den French Toasts anrichten.





## BLAUBEER-PANCAKES MIT AHORNSIRUP

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4-6 PORTIONEN

2 Eier  
50 g brauner Zucker  
1 Prise Salz  
175 ml Milch  
3-4 EL Rapsöl  
150 g Mehl  
¼ TL Backpulver  
175 g Blaubeeren  
Ahornsirup zum Servieren

1. Eier trennen. Eigelb, Zucker, Salz, Milch und 1 EL Öl verrühren. Mehl und Backpulver mischen und kurz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen.

3. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. In wenig heißem Öl daraus nach und nach 12 kleine Pancakes backen: Dafür jeweils 3-4 Teigklexe in die Pfanne geben und mit einigen Beeren bestreuen. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze braten, wenden und 1-2 Minuten weiter braten. Warm stellen, bis alle Pancakes gebacken sind. Vor dem Servieren mit Ahornsirup beträufeln.



ABENDS

# 01

## STULLEN



Eigentlich ist es das Einfachste von der Welt - und DAS deutsche Abendessen schlechthin: das belegte Brot. Wer sich nicht immer nur scheibenweise Wurst oder Käse auf die Stulle legen will, findet hier raffinierte, aber unaufwendige Alternativen. So manche unserer „Unterlagen“ sind selbst gemacht und finden sich an anderer Stelle im Buch wieder.



## FOCACCIA MIT TAPENADE UND SALAMI

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
frisch zubereiten  
schnell  
für Gäste

### FÜR 2 PORTIONEN

je 50 g entsteinte grüne und schwarze Oliven

½ Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl mit Zitrone

1 Spritzer Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 Stücke Focaccia mit Kirschtomaten (Abends S. xx)

1 Kugel Büffelmozzarella (125 g)

40 g Wildschweinsalami in dünnen Scheiben

1. Oliven abtropfen lassen und nicht zu fein pürieren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Olivenöl verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Focaccia nach Belieben im Ofen oder auf dem Toaster leicht erwärmen. Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Focaccia mit der Tapenade bestreichen, mit Mozzarella und Salami belegen und sofort servieren.



## KRABBen-STULLE

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 PORTIONEN

40 g Apfelfruchtfleisch  
¼ Kästchen Gartenkresse  
80 g Nordsee-Krabbenfleisch  
Salz  
Pfeffer  
2 Scheiben Sonnenblumen-Vollkornbrot  
60 g Meerrettich-Frischkäse

1. Apfelfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kresse vom Bett schneiden. Beides mit Krabben vermengen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen. Krabben-Apfelmischung darauf verteilen.





## BAGUETTE MIT SCHAFSKÄSE

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

200 g Schafskäse  
2 Tomaten  
20 g grüne entsteinte Oliven  
30 g Rauke  
200 g Baguette  
2 gehäufte EL Tomaten-Kürbiskern-Butter (Morgens S. xx)  
schwarzer Pfeffer

1. Schafskäse in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Oliven in dünne Ringe schneiden. Rauke verlesen, waschen und trocken schütteln. Baguette in zwei Stücke schneiden und quer halbieren.

2. Baguettehälften mit der Tomaten-Kürbiskern-Butter bestreichen. Mit Schafskäse und Tomaten belegen. Oliven und Rauke darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.





## FLADENBROTSTREIFEN MIT LABNEH UND FRUCHTIGER SALSA

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

125 g türkisches Fladenbrot  
1 Orange  
25 g Physalis  
½ TL eingelegter grüner Pfeffer  
1 Stiel Minze  
200 g Labneh (Morgens S. xx)

1. Fladenbrot in 4 schmale Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rundherum goldbraun anrösten. Brotstreifen abkühlen lassen.

2. Orange dick schälen, so dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Physalis aus den Hüllen lösen, waschen und vierteln. Pfeffer zerdrücken. Minzeblättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten vermengen.

3. Brotstreifen mit dem Labneh bestreichen, Salsa darauf verteilen.





## LACHS-BAGEL MIT WODKA-CREME UND KAVIAR

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 STÜCK

6 Stiele Kerbel  
100 g Crème fraîche  
2 TL Wodka  
Salz  
Pfeffer  
2 Salatblätter  
2 Bagel  
100 g geräucherter Lachs in Scheiben  
2 TL Hechtkaviar (z. B. von AKI, s. Glossar S. xx)

1. Kerbelblättchen abzupfen, bis auf einige Blättchen fein hacken. Crème fraîche, Wodka und gehackten Kerbel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Bagel quer aufschneiden. Schnittflächen mit der Wodka-creme bestreichen. Untere Hälften mit einem Salatblatt, Lachs und Kaviar belegen. Mit übrigem Kerbel bestreuen, mit den oberen Hälften abdecken und sofort servieren.





## HÄHNCHEN-PITA MIT CURRYCREME

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 STÜCK

- 1 kleines Hähnchenfilet (ca. 120 g)
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- 60 g saure Sahne
- 2 TL Mangochutney (Glas)
- mildes Currypulver
- Chilipulver
- ½ Mango
- 2 Salatblätter
- 2 Knoblauch-Pitabrote (Abends S. xx)

1. Hähnchenfilet waschen und trocken tupfen. Im heißen Öl rundherum ca. 10 Minuten knusprig braun braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Saure Sahne und Chutney verrühren. Mit Curry, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

2. Mangohälfte schälen und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen aus der Pfanne nehmen, Mangoscheiben kurz im Bratfett anbraten und ebenfalls herausnehmen.

3. Salatblätter waschen und trocken tupfen. Hähnchenfilet in dünne Scheiben schneiden. Pitabrote nach Belieben aufbacken. Mit der Currycreme bestreichen. Mit je einem Salatblatt, Hähnchen- und Mangoscheiben belegen und sofort genießen.





## SMÖRREBRÖD MIT MATJES

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

- ¼ rote Zwiebel
- 60 g Gewürzgurken
- 2 Kugeln eingelegte Rote Bete (80 g)
- 3–4 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Schwarzbrot
- 2 EL Butter
- 4 Matjesfilets (à ca. 50 g)

1. Zwiebel schälen und hacken. Gurken und Rote Bete abtropfen lassen und fein würfeln. Beides mit Zwiebel und Schnittlauchröllchen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brotscheiben buttern. Matjes trocken tupfen und auf den Broten anrichten. Rote Bete-Mischung darauf verteilen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.





## BIER-STULLE MIT BURGUNDER SCHINKEN UND SENFGURKEN

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

60 g Senfgurken (Glas)

60 g Frischkäse

1 TL körniger Senf

Salz

Pfeffer

2 Scheiben Malzbierbrot (Abends S. xx)

120 g Burgunder oder Prager Schinken in dünnen Scheiben  
einige Thymianblättchen

1. Gurken abtropfen lassen und klein schneiden. Frischkäse und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben damit bestreichen.

2. Schinkenscheiben auf den Broten anrichten, mit Gurkenstückchen und Thymian bestreuen.





## KÄSE-STANGEN MIT ZWIEBEL-TOPPING

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

1 Lauchzwiebel  
1 kleine rote Zwiebel  
2 EL Weißweinessig  
2 EL süßer Senf  
Salz  
Pfeffer  
4 Kümmelstangen (Abends S.xx)  
4 EL Butter  
300 g französischer Weichkäse

1. Lauchzwiebel putzen, rote Zwiebel schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Essig und Senf verrühren, Zwiebeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kümmelstangen aufschneiden und dünn mit Butter bestreichen. Käse in Scheiben schneiden und auf den unteren Hälften verteilen. Mit der Zwiebelmischung beträufeln, obere Brötchenhälften darauf legen und sofort genießen.





## SCHINKENBROT MIT KAPERNBUTTER

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

1 TL Kapern (Glas)  
30 g weiche Butter  
Meersalz  
2 Scheiben Bauernbrot  
80 g Schwarzwälder Schinken in dünnen Scheiben  
40 g Cornichons (Glas)  
Pfeffer aus der Mühle

1. Kapern abtropfen lassen und hacken. Butter, Kapern und wenig Meersalz verkneten. Brotscheiben damit bestreichen.

2. Schwarzwälder Schinken und abgetropfte Cornichons auf den Broten anrichten. Pfeffer darüber mahlen.





ABENDS

# 02

## ZUM ENT- SPANNEN: GETRÄNKE



Nach einem langen Tag gibt es eigentlich nichts Besseres, als den Abend mit einem leckeren Drink zu feiern, der beim Runterkommen hilft. Wenn Sie jetzt automatisch an Cocktails denken, werden Sie bei uns natürlich fündig – aber wir haben auch noch ganz andere Ideen wie einen sanften Blütentee, heiße Milch und Schokolade oder selbst gemachte Limo auf Lager. Damit für jede Situation und Jahreszeit etwas Passendes dabei ist!



## APFELPUNSCH

### LEITFADEN

ca. 70 Minuten

Gewürzmischung:  
mit etwas Wartezeit  
unkompliziert  
für den Vorrat  
zum Verschenken

Punsch:  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR DIE GEWÜRZMISCHUNG (20-25 PORTIONEN)

2 Bio-Orangen

2-3 EL getrockneter Ingwer

200 g brauner Zucker

20 g Lebkuchengewürz

1 EL getrocknete Orangenblüten

2-4 EL getrocknete Malvenblüten

### FÜR 2 BECHER

500 ml Apfelsaft

2 EL Gewürzmischung (s. o.)

1. Backofen auf 60 °C Umluft vorheizen. Orangen heiß waschen und trocken reiben. Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im heißen Ofen ca. 45 Minuten gründlich trocknen. Abkühlen lassen, dann fein zerschneiden.

2. Ingwer würfeln. Mit Orangenschale, Zucker und Lebkuchengewürz mischen. Orangen- und Malvenblüten zugeben. Gewürzmischung trocken und luftdicht verschlossen aufbewahren.

3. Für den Apfelpunsch Apfelsaft mit Gewürzmischung bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, dabei gelegentlich umrühren. Durch ein Sieb in 2 Becher gießen und heiß genießen.

## HEISSER LAKRITZ- HOLUNDER-COCKTAIL MIT GIN

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 GLÄSER

300 ml Quittensaft (ersatzweise Apfelsaft)

75 ml Holunderbeersaft

1-2 TL Krümelkandis

1-2 TL Süßholzwurzelpulver (Apotheke)

6 cl Gin

1. Quitten- und Holunderbeersaft mit Kandis und 1 TL Süßholzwurzelpulver unter gelegentlichem Rühren erhitzen. Nach Belieben mit mehr Süßholzwurzel abschmecken.

2. Drink auf 2 Gläser verteilen. Gin zufügen, einmal umrühren und sofort servieren.



GETRÄNKE





## HOT CHILI CHOCOLATE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 BECHER

500 ml Milch  
4 EL Kakaoflocken (100 % Kakaogehalt, vom Kakaokontor,  
s. Glossar S. xx; ersatzweise 30–40 g geriebene  
Bitterschokolade, 80–90 % Kakaogehalt)  
1 Msp. Vanillemark  
2 Msp. Chilipulver  
ca. 30 g brauner Zucker

1. Milch erhitzen. Kakaoflocken, Gewürze und 30 g Zucker zufügen und unter Rühren darin auflösen.

2. Kakao nach Bedarf mit mehr Zucker und Chili abschmecken. Leicht aufschäumen und in 2 Becher füllen. Sofort servieren.

## HEISSE CHAI-FEIGEN-MILCH

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 GLÄSER

300 ml Milch  
4 reife Feigen  
2 EL gemahlene Mandeln  
¼ TL gemahlener Zimt  
je 1 Msp. gemahlene Nelken, Piment, Kardamom und Ingwer  
flüssiger Honig nach Belieben

1. Milch erhitzen. Feigen halbieren und Fruchtfleisch herauslösen. Mit Mandeln und Gewürzen fein pürieren.

2. Heiße Milch dazu gießen und nochmals kurz pürieren. Auf 2 Gläser verteilen, nach Belieben mit Honig süßen und sofort servieren.





## APRIKOSEN- KOKOS-DRINK

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 GLÄSER

2 TL „Wake up“ Kräuterteemischung (Morgens S. xx; ersatzweise Kräutertee nach Geschmack)

160 g reife Aprikosen

100 ml Kokosmilch (Dose)

1–2 EL Zucker

1. Teemischung mit 300 ml kochendem Wasser überbrühen. Etwa 15 Minuten ziehen und abkühlen lassen. Tee durch ein Sieb gießen und kühl stellen.

2. Aprikosen waschen, entsteinen und mit kaltem Tee pürieren. Kokosmilch kurz mitpürieren und mit Zucker abschmecken. In 2 Gläser gießen.

### TIPP

GIESSEN SIE DEN TEE MORGENS AUF UND LASSEN SIE IHN TAGSÜBER ZUGEDECKT ABKÜHLEN. AUSSERHALB DER APRIKOSENSAISON KÖNNEN SIE AUCH UNGESÜSSTE APRIKOSEN AUS DER DOSE VERWENDEN.

## „CALM DOWN“ – BLÜTEN-VANILLE-TEE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
für den Vorrat  
zum Verschenken

### FÜR CA. 35 G TEEMISCHUNG/CA. 25 BECHER

1 Vanilleschote

6 EL getrockneter Lavendel

4 EL getrocknetes Johanniskraut

8 EL getrocknete Rosenblüten

1. Vanilleschote klein hacken. Mit übrigen Teezutaten mischen und in eine trockene, luftdicht schließende Dose geben. Einige Tage durchziehen lassen.

2. Für einen Becher 2 TL der Teemischung mit kochendem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.







## SUNDOWNER MIT GRANATAPFELSIRUP

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten

Sirup:  
mit etwas Wartezeit  
hält einige Wochen  
zum Verschenken

Sundowner:  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR DEN SIRUP (CA. 250 ML)

3 Granatäpfel (à ca. 270 g)

ca. 200 g Zucker

Saft von ½ Zitrone

### FÜR 2 GLÄSER

300 ml Maracuja-Nektar

2 EL Granatapfelsirup (s.o.)

2 Prisen geriebene Tonkabohne (ersatzweise Vanillemark)

2 Stiele Zitronenmelisse

Eiswürfel

300 ml trockener Sekt

1. Für den Sirup Granatäpfel halbieren und auf der Saftpresse gut auspressen (Vorsicht, es spritzt). Wenn nicht alle Kerne zerdrückt sind, Kerne in ein Sieb geben und mit einem Löffel vorsichtig ausdrücken.

2. 300 ml Saft abmessen und mit Zucker und Zitronensaft aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten dicklich einköcheln lassen. Sirup noch heiß in zwei saubere, ausgespülte Flaschen (à 125 ml) füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren.

3. Für den Sundowner Maracuja-Nektar mit Sirup und Tonkabohne verrühren. Zitronenmelisse und Eiswürfel in 2 Gläser geben, Saftmischung darauf verteilen. Mit gut gekühltem Sekt aufgießen und sofort genießen.

### TIPP

SOLLTE DIE MENGE DES GRANATAPFELSAFTES ABWEICHEN, PASSEN SIE DIE ZUCKERMENGE AN: AUF 3 TEILE SAFT 2 TEILE ZUCKER VERWENDEN.





## INGWER-ORANGEN-LIMONADE MIT STERNANIS

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4-6 GLÄSER

2 Bio-Orangen (à ca. 200 g)

1 Zitrone

120 g Ingwerwurzel

120 g Zucker

2-3 Sternanis

Mineralwasser zum Aufgießen

1. Eine Orange heiß waschen, die Schale mit dem Sparschäler dünn abschälen und die Orange sowie Zitrone auspressen.

2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Orangenschale, Zucker, Sternanis und ausgepresstem Saft verrühren und zugedeckt 3-4 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Zum Servieren übrige Orange heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden. Limonade durch ein Sieb auf Gläser verteilen und mit gekühltem Mineralwasser aufgießen. Mit Orangenscheiben garnieren.

## WEISSBIER-BRAUSE

### LEITFADEN

ca. 10 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 GLÄSER

½ Bio-Limette

1 Flasche Kräuterlimonade (330 ml; z.B. Almdudler)

1 Flasche Weizenbier (500 ml; nach Belieben alkoholfrei)

2 TL Cranberrysirup

1. Limette heiß waschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. In 2 Gläser geben.

2. Limonade und Weizenbier gleichmäßig darauf verteilen. Je 1 TL Sirup hineintröpfeln und sofort genießen.





ABENDS

# 03

## SALATE FÜR GABEL & MESSER



Wenn es schnell gehen soll mit der Zubereitung, liegt man mit einem üppigen Salat genau richtig. Zudem kann der ratzfatz mit eigenen Lieblingszutaten (wie zum Beispiel Oliven, Käsewürfel, Räucherfisch oder Salami) ergänzt werden, bevor man ihn genüsslich „gabelt“. Und dann gibt es da noch diese Abendbrot-typischen Salate, die man klassisch auf eine Scheibe Brot streicht: Farmersalat, Eiersalat und einige mehr sind unsere „Salate fürs Messer“.

## NUDELSALAT MIT THUNFISCH

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

75 g Kritharaki (griech. kleine reisförmige Nudeln)  
Salz  
200 g Tomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
½ Topf Basilikum  
1 Dose Thunfisch in Öl (185 g)  
1 EL Olivenöl  
1 EL Olivenöl mit Zitrone  
1 EL guter Balsamessig  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 TL Kapern nach Belieben

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Tomaten putzen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und evtl. klein schneiden. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerpfücken.

2. Beide Öle, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen und abschmecken. Nach Belieben Kapern abtropfen lassen, hacken und zufügen. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Tomaten, Zwiebel, Thunfisch und Dressing mischen. Abschmecken und mit Basilikum bestreut lauwarm oder abgekühlt servieren.





## MORTADELLA-SALAT MIT SENFGURKEN

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
hält einige Tage

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

250 g Mortadella (in dünnen Scheiben)  
2 Schalotten  
80 g Senfgurken (Glas)  
60 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
40 g entsteinte grüne Oliven  
4 EL Olivenöl  
4 EL Rotweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf  
½ TL Zucker  
Salz  
Pfeffer  
4 Stiele Basilikum

1. Mortadella in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Tomaten und abgetropfte Oliven hacken.

2. Olivenöl, Essig und Senf verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Alle Zutaten mit der Vinaigrette vermengen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.





## FARMERSALAT

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR 4-6 PORTIONEN

75 g Salatmayonnaise  
2 EL Naturjoghurt  
einige Spritzer Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
½ Porreestange (ca. 90 g)  
100 g Knollensellerie  
2 Möhren (ca. 150 g)  
1 kleiner Apfel (ca. 100 g)

1. Mayonnaise und Joghurt verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Porree putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Sellerie, Möhren und Apfel schälen, Apfel entkernen. Alles nach Belieben mittelfein bis fein raspeln und mit Porree und Dressing verrühren. Zugedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Salat vor dem Servieren abschmecken.  
Mit frischem Brot servieren.





## EIERSALAT MIT KAPERN

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR 4 PORTIONEN

4 Eier  
30 g Gewürzgurken (Glas)  
1 EL Kapern (Glas)  
70 g Salatmayonnaise  
30 g saure Sahne  
1 EL körniger Senf  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
evtl. 4 Scheiben Bacon

1. Eier 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Gurken und Kapern abtropfen lassen und klein hacken. Mayonnaise, saure Sahne und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

2. Eier grob hacken. Mit Gurken, Kapern und der Mayonnaise vorsichtig vermengen und abschmecken. Nach Belieben mit knusprig gebratenem Bacon und Grünkern-Fladenbrot (Abends S. XXX) anrichten.





## TABOULEH

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 PORTIONEN

125 g Couscous  
Salz  
Saft von ½ Zitrone  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Zucker  
2 reife, feste Tomaten (ca. 150 g)  
¼ Bio-Salatgurke (ca. 75 g)  
1 Lauchzwiebel  
½ Bund glatte Petersilie  
3–4 Stiele Minze

1. Couscous und ¼ TL Salz mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 5–7 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen.

2. Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Tomaten halbieren, nach Belieben entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3. Vorbereitete Zutaten und Dressing unter den Couscous heben und abschmecken. Dazu schmeckt der eingelegte Feta (Abends S. xxx).





## CAESAR'S SALAD

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

3 Scheiben Toast  
2 EL + 100 ml Olivenöl  
2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
2 Sardellen (Glas)  
1 sehr frisches Eigelb  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Worcestershire-Sauce  
Salz  
Pfeffer  
30 g Parmesan  
1 Römersalat (ca. 400 g)

1. Toast in kleine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl und Butter in einer Pfanne schmelzen. Brotwürfel darin unter Wenden knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Knoblauch schälen und mit den abgetropften Sardellen fein hacken. Mit Eigelb, Senf, Zitronensaft und Worcestershire-Sauce zu einer cremigen Masse pürieren. Dann 100 ml Olivenöl in feinem Strahl zugeben und gleichmäßig unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Parmesan in feine Späne hobeln. Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen. Tropfnass mit dem Dressing vermengen. Mit Croûtons und Parmesan bestreuen und sofort genießen.

### TIPP

DAZU SCHMECKEN GEBRATENE HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN.





## PANZANELLA-BROTSALAT MIT MOZZARELLA

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 PORTIONEN

100 g Pain Paillasse vom Vortag (Abends S. xx,  
ersatzweise Ciabatta)  
2–3 Lauchzwiebeln  
300 g Tomaten  
1 Kugel Büffelmozzarella (125 g)  
3 EL Olivenöl  
1–2 EL guter Balsamessig  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz  
Pfeffer  
30 g Rauke  
4–5 Stiele Basilikum

1. Pain Paillasse in dicke Scheiben schneiden und im Toaster anrösten. Abkühlen lassen und in grobe Stücke zupfen. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen und in Spalten schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Alles in einer Salatschüssel mischen.

2. Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Mit dem Salat mischen und ca. 20 Minuten durchziehen lassen.

3. Rauke putzen und zerzupfen. Basilikumblättchen abzupfen, beides waschen und trocken schleudern. Vor dem Servieren unter den Salat heben und abschmecken.





## KÄSESALAT MIT FEIGEN

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage

### FÜR 4 PORTIONEN

75 g getrocknete Feigen  
2 EL Portwein  
250 g Appenzeller Käse  
1 kleine rote Zwiebel  
25 g Walnusskerne  
2 EL Walnussöl  
1 EL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer

1. Feigen in kleine Würfel schneiden. Mit Portwein vermengen und 1 Stunde durchziehen lassen. Käse würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Walnüsse hacken.

2. Feigen abgießen, Sud dabei auffangen. Portweinsud mit Öl und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse mit den übrigen Zutaten und der Vinaigrette vermengen und abschmecken.





## EINGELEGTER FETA MIT MANDELN

### LEITFADEN

ca. 15 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage  
für Gäste

### FÜR CA. 6 PORTIONEN

300 g Feta  
1 Zweig Rosmarin  
2 Stiele Thymian  
8 getrocknete Chilis  
2 Lorbeerblätter  
25 g Mandeln  
60 g grüne oder schwarze Oliven  
Fleur de Sel  
grob gemahlener Pfeffer  
ca. 250 ml Olivenöl

1. Feta in Würfel schneiden. Rosmarin und Thymian waschen, trocken tupfen und kleiner zupfen. Chilis leicht andrücken.

2. Feta, Kräuter, Chilis, Lorbeer, Mandeln und Oliven in ein hohes Glasgefäß geben. Mit wenig Fleur de Sel und Pfeffer würzen und so viel Olivenöl angießen, bis der Käse bedeckt ist. Gefäß gut verschließen und mindestens über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

---

### TIPP

VERWENDEN SIE DAS WÜRZÖL ZUM BRATEN ODER  
FÜR SALATDRESSINGS.





## BABY LEAF-SALAT MIT HONIG-KERNEN

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

60 g gemischte Kerne (z.B. Walnuss-, Sonnenblumen-, Kürbis- und Pinienkerne)  
1 EL flüssiger Honig  
¼ TL Fleur de Sel  
½ TL gehackter Thymian (ersatzweise getrockneter Thymian)  
1 gelbe Paprika (250 g)  
2 Tomaten (ca. 200 g)  
½ Bio-Gurke (ca. 200 g)  
1 Avocado  
100 g gemischter Baby leaf-Salat  
2 EL Quitten- oder Apfelgelee  
2 TL mittelscharfer Senf  
3 EL Himbeeressig  
7 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

1. Walnusskerne hacken. Alle Kerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Honig, Fleur de Sel und Thymian zugeben und unter Rühren kurz karamellisieren lassen. Auf ein Stück Backpapier geben, verstreichen und abkühlen lassen.

2. Paprika und Tomaten putzen und mit Gurke waschen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado schälen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.

3. Gelee, Senf und Essig glatt rühren. Olivenöl tröpfchenweise unter Rühren zugeben. Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten damit vermengen. Kernmix grob hacken, über den Salat streuen und sofort servieren.

### TIPP

DER SALAT PASST SEHR GUT ZU KURZGE-  
BRATENEM FLEISCH ODER FISCHFILET.





## GARNELEN-LACHS-SALAT MIT HONIG-SENFSAUCE

### LEITFADEN

ca. 25 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage  
fürs Wochenende

### FÜR 4-6 PORTIONEN

2 Stiele Dill  
1 TL eingelegter grüner Pfeffer (Glas)  
1 EL Senfpulver  
2 EL Sherry-Essig  
2 EL Orangensaft  
1 EL flüssiger Honig  
4 EL Olivenöl  
Salz  
150 g Cocktailgarnelen  
150 g geräucherter Lachs in Scheiben

1. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Grünen Pfeffer abtropfen lassen und mit dem Messer grob zerdrücken. Senfpulver, Essig, Orangensaft und Honig verrühren. Öl tröpfchenweise unter Rühren zugeben und zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit etwas Salz abschmecken.

2. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Lachs in Streifen schneiden. Beides mit der Honig-Senf-Sauce vermengen und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.





ABENDS

# 04

## ABEND-BROTE



Zugegeben: Für die Brot-Spezialitäten in diesem Kapitel brauchen Sie etwas Zeit, weil die Teige gehen müssen. Sie sind also – mit Ausnahme der Scones – nichts für abendliche Schnellschüsse, sondern bedürfen Planung, um duftend und frisch auf dem Tisch zu stehen. Als Einstieg dafür empfehlen wir die Pain Paillasse: Weil das Lieblingsrezept vieler aus unserem Brotbackbuch „Drunter & Drüber“ so wunderbar unkompliziert ist, haben wir es hier auf Wunsch unverändert nochmal mit aufgenommen.



## FOCACCIA MIT KIRSCHTOMATEN UND SALBEI

**LEITFADEN**  
ca. 50 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
frisch zubereiten  
aufwendiger  
für Gäste

**FÜR 6 STÜCKE**  
500 g Mehl (Type 405)  
15 g frische Hefe  
1 TL Salz  
7–8 EL Olivenöl  
200 g kleine Kirschtomaten  
10–12 Salbeiblätter  
Mehl zum Bearbeiten  
Öl für das Blech  
1 gestrichener EL Fleur de Sel

1. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln. Mit 100 ml lauwarmem Wasser und wenig Mehl vom Rand verrühren, bis sich die Hefe auflöst. Mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

2. 150 ml lauwarmes Wasser, Salz und 4 EL Olivenöl zugeben und alles glatt verkneten, wenn nötig etwas mehr Wasser zufügen. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Salbeiblätter waschen, trocken schütteln und abzupfen, große Blätter halbieren.

3. Teig nochmals durchkneten und mit bemehlten Fingern auf ein leicht geöltes Backblech drücken. Gleichmäßige Vertiefungen hineindrücken und mit übrigem Öl (3–4 EL) beträufeln. Kirschtomaten und Salbeiblätter darauf verteilen und mit Fleur de Sel bestreuen. Nochmals zugedeckt 45–60 Minuten gehen lassen.

4. Backofen auf 225 °C vorheizen. Focaccia ca. 20 Minuten backen. Die Focaccia schmeckt besonders gut lauwarm.







## LAUCH-SCHINKEN-BROT

### LEITFADEN

ca. 1 ¼ Stunden  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
aufwendiger  
für Gäste

### FÜR 1 BROT À CA. 15 SCHEIBEN

30 g frische Hefe  
1 EL Honig  
200 g + 2 EL Weizenmehl (Type 1050)  
200 g Dinkelmehl (Type 1050)  
1 ½ TL Salz  
80 g Naturjoghurt  
150 g Porree  
1 kleine Birne (ca. 200 g)  
½ Bund Petersilie  
1 EL Pflanzenöl  
50 g gewürfelter Katenschinken  
1 EL Kümmel  
Fett für die Form  
Mehl zum Bearbeiten  
25 g + 1 EL Sonnenblumenkerne

1. Hefe zerbröckeln, mit Honig und 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. 200 g Weizen- sowie Dinkelmehl und Salz mischen. Hefeflüssigkeit und Joghurt zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Birne schälen, vierteln, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Porree darin ca. 2 Minuten andünsten. Birnen- und Schinkenwürfel zugeben und kurz mitbraten. Petersilie und Kümmel untermengen.

3. Kastenform (30 cm lang) fetten und mit Mehl austäuben. Porree-Schinkenmischung, 2 EL Weizenmehl und 25 g Sonnenblumenkerne unter den Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen und in die Kastenform legen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

4. Brotoberfläche dünn mit Wasser bestreichen und mit 1 EL Sonnenblumenkernen bestreuen. Brot im heißen Ofen ca. 35 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken, damit die Kruste nicht zu dunkel wird.







## PAIN PAILLASSE

**LEITFADEN**  
ca. 45 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lassen sich vorbereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 BROTE À CA. 10 SCHEIBEN

500 g Weizenmehl (Type 405)  
2 TL Salz  
10 g frische Hefe  
Mehl zum Bearbeiten

1. Mehl und Salz mischen. Hefe zerbröckeln und mit 300 ml eiskaltem Wasser verrühren. Zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

2. Backofen auf 240 °C vorheizen. Teig mit der Teigkarte vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und nicht mehr kneten. In 2 Portionen teilen und jedes Stück zu einem länglichen Laib (ca. 25 cm lang) formen, dabei jeden Laib in sich zwei- bis dreimal verdrehen. Brote auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

3. Eine Schüssel mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Brote ca. 15 Minuten backen. Dann die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 15 Minuten backen.







## KÜMMELSTANGEN

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lassen sich vorbereiten  
lassen sich einfrieren  
fürs Wochenende

### FÜR 10 STÜCK

250 g Roggenmehl (Type 1150)  
Salz  
50 g flüssiger Sauerteig  
5 g frische Hefe  
250 g Weizenmehl (Type 1050)  
Mehl zum Bearbeiten  
1 EL Kümmel  
½ EL grobes Salz

1. 150 g Roggenmehl, ½ TL Salz, Sauerteig und 125 ml lauwarmes Wasser glatt verkneten und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht gehen lassen.

2. Am nächsten Tag Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit übrigem Roggenmehl (100 g), Weizenmehl und 1 TL Salz verkneten. Sauerteigmischung zufügen und Teig 2–3 Minuten kneten. Zugedeckt 1 ½ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig nochmals durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 10 Stücke teilen. Jedes zu einer länglichen Stange (15–20 cm) rollen, die an den Enden spitz zuläuft. Kümmel und grobes Salz mischen. Stangen auf einer Seite dünn mit Wasser bepinseln, und damit vorsichtig in das Kümmelgemisch drücken. Mit dem Gewürz nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen.

4. Backofen auf 240 °C vorheizen. Kümmelstangen darin ca. 20 Minuten backen.

---

### TIPP

BESONDERS KNUSPRIG WERDEN DIE STANGEN, WENN MAN BEIM BACKEN EINE SCHÜSSEL MIT HEISSEM WASSER UNTEN IN DEN OFEN STELLT.







## OLIVENÖLBROT MIT KRÄUTERN

**LEITFADEN**  
ca. 40 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
fürs Wochenende

**FÜR 1 BROT À CA. 15 SCHEIBEN**  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
1 ½ TL Salz  
2 TL getrocknete Kräuter der Provence  
10 g Hefe  
50 ml Olivenöl

1. Mehl, Salz und Kräuter mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe hineinbröckeln und 50 ml lauwarmes Wasser darüber gießen. Zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Olivenöl und 250 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen. Zu einem länglichen Laib formen, dabei nicht zu stark kneten. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Eine Schüssel mit heißem Wasser unten in den Ofen stellen. Brot 15 Minuten backen. Temperatur auf 180 °C reduzieren und Brot weitere 10 Minuten backen.







## MALZBIERBROT

### LEITFADEN

ca. 30 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lässt sich vorbereiten  
unkompliziert  
lässt sich einfrieren

### FÜR 1 BROT À CA. 15 SCHEIBEN

1 Flasche Malzbier (330 ml)  
25 g frische Hefe  
2 EL flüssiger Honig  
1 EL Gerstenmalzextrakt  
500 g Weizenmehl (Type 1050)  
250 g Roggenmehl (Type 1150)  
1 ½ EL Salz  
Mehl zum Bearbeiten

1. Bier und 175 ml Wasser erwärmen. Hefe, Honig und Malzextrakt einrühren. Beide Mehlsorten und Salz mischen. Hefegemisch zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, locker zu einem runden Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der Oberfläche ährenförmig (siehe Foto) einschneiden und zugedeckt nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Brot darin ca. 35 Minuten backen.







## CHEDDAR-SCONES MIT RÖSTZWIEBELN

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
lassen sich einfrieren

### FÜR CA. 8 STÜCK

125 g Cheddar  
300 g Weizenmehl (Type 405)  
2 TL Backpulver  
½ TL Salz  
75 g weiche Butter  
125–150 ml + 1 EL Milch  
30 g Röstzwiebeln  
Mehl zum Bearbeiten

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Cheddar fein reiben. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Butter würfeln, mit Cheddar und 125 ml Milch zum Mehl geben und alles glatt verkneten. Bei Bedarf mehr Milch zufügen. Röstzwiebeln kurz unterkneten.

2. Teig auf wenig Mehl 2–3 cm dick ausrollen und Scones (6 cm Ø) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit 1 EL Milch bepinseln und im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldgelb backen. Lauwarm oder kalt genießen.







## GRÜNKERN-FLADEN- BROTE MIT ANIS

### LEITFADEN

ca. 70 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
halten einige Tage  
lassen sich einfrieren

### FÜR 2 BROTE À CA. 10 SCHEIBEN

- 250 g Grünkernschrot
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL Anissamen
- 250 g Dinkelmehl (Type 1050)
- 300 g Dinkelmehl (Type 630)
- 2 TL Meersalz
- 150 g flüssiger Sauerteig
- Mehl zum Bearbeiten

1. Grünkernschrot in reichlich Wasser geben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. In einem Sieb gut abtropfen und abkühlen lassen.

2. Hefe zerbröckeln und mit Ahornsirup in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. 1 EL Anis in einem Mörser grob zerstoßen. Mit gequollenem Schrot, beiden Mehlsorten und Salz vermengen.

3. Hefeflüssigkeit und Sauerteig dazugeben und alles zu einem lockeren, leicht feuchten Teig verkneten. Bei Bedarf dabei noch etwas Wasser zugeben. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 ½ Stunden gehen lassen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und dritteln. Jedes Teigstück zu einem ovalen Fladen (ca. 26 x 14 cm) ausrollen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Nochmals zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

5. Fladen rautenförmig einschneiden, mit dem restlichen Anis bestreuen und nacheinander im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

### TIPP

DIE FLADENBROTE KÖNNEN BEI 200 °C UMLUFT AUCH GLEICHZEITIG IM OFEN GEBACKEN WERDEN.



ABEND-BROTE





## SAUERTEIG- VOLLKORNBROT

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
unkompliziert  
hält einige Tage  
lässt sich einfrieren

### FÜR 1 BROT À CA. 15 SCHEIBEN

400 g Roggenvollkornmehl  
200 g Weizenvollkornmehl  
100 g Roggenvollkornschrot  
3 TL Salz  
2 TL Brotgewürz  
250 ml Kefir  
1 TL Zucker  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
150 g flüssiger Sauerteig  
Mehl zum Bearbeiten  
evtl. Schrot für den Gärkorb

1. Beide Mehlsorten, Schrot, Salz und Brotgewürz mischen. Kefir, 250 ml Wasser und Zucker lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mit dem Sauerteig zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 ½–2 Stunden gehen lassen.

2. Teig nochmals kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen. Nach Belieben in einen mit Schrot ausgestreuten Brotgärkorb (ca. 28 cm lang) setzen. Nochmals zugedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Brot aus dem Korb auf ein mit Backpapier belegtes Blech stürzen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen. Dann Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 40 Minuten backen.







## KNOBLAUCH-PITA AUS DER PFANNE

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
mit längerer Wartezeit  
lassen sich vorbereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 6 STÜCK

350 g Weizenmehl (Type 550)  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 EL getrocknete Bockshornkleeblätter (Qasuri Methi;  
aus dem Asialaden)  
Mehl zum Bearbeiten

1. Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen. 1 EL Olivenöl und 200–220 ml lauwarmes Wasser nach und nach zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

2. Knoblauch schälen und zum Teig pressen. Bockshornkleeblätter zugeben und alles nochmals durchkneten. Teig in 6 Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 1 cm dicken, ovalen Fladen ausrollen.

3. Eine große Pfanne erhitzen. Pitaoberflächen mit 1–2 EL Olivenöl bestreichen. Je 2–3 Pitas mit der geölten Fläche nach unten in die heiße Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Oberseiten mit restlichem Öl (1–2 EL) bestreichen, Pitas wenden und weitere 2 Minuten braten. Pitas nach Belieben warm oder abgekühlt servieren.



ABENDS

05

AUS PFANNE  
& O F E N



Manchmal muss es abends einfach etwas Warmes sein: In der kalten Jahreszeit zum Beispiel oder an Tagen, wo das Mittagessen zu klein, schnell oder ganz ausgefallen ist. Egal, ob lecker gefüllte Quesadillas oder raffinierte Galettes aus der Pfanne, ein klassischer Flammkuchen oder ein Brot-Spinat-Gratin aus dem Ofen: Auch hier haben wir auf ein ausgewogenes Verhältnis von Koch-Zeit und Genuss geachtet, damit Sie den Abend nicht nur in der Küche verbringen!



## APRIKOSEN-BROT-GRATIN

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Kinder

### FÜR 2 PORTIONEN

1 Dose Aprikosen (240 g Abtropfgewicht)  
200 g Hefezopf (Morgens S. xx)  
25 g + 1 EL Butter  
2 Eier  
100 ml Milch  
100 g Schlagsahne  
50 g + 1 EL Zucker  
1 TL gemahlener Zimt

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Aprikosen auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Hefezopf in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, diese halbieren. 25 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin unter Wenden knusprig braun braten.

2. Eier, Milch und Sahne mit 50 g Zucker und ½ TL Zimt verquirlen. Brotscheiben und Aprikosen auf zwei kleine flache Gratinformen verteilen. Eiermilch darüber gießen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

3. 1 EL Zucker und übrigen Zimt (½ TL) mischen. 1 EL Butter als Flöckchen auf den Gratins verteilen, mit Zimt-Zucker bestreuen und weitere 10 Minuten backen.





## MARGHERITA-PIZZA-SCHNECKEN

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
lassen sich einfrieren  
für Gäste

### FÜR 12 STÜCK

1 Kugel Mozzarella (125 g)  
50 g Parmesan  
50 g Tomatenmark  
50 g rotes Pesto (Glas)  
½ Bund Basilikum  
1 Rolle Pizzateig (400 g; Kühlregal)  
Pfeffer  
20 g Pinienkerne

1. Mozzarella abtropfen lassen und grob reiben. Parmesan fein reiben. Tomatenmark und Pesto verrühren. Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

2. Pizzateig entrollen und mit der Tomatencreme bestreichen. Mozzarella und Parmesan darauf verteilen, mit Basilikum bestreuen und mit Pfeffer würzen.

3. Pizzateig mit Hilfe des Backpapiers von der Längsseite her aufrollen. Rolle ca. 10 Minuten in den Gefrierschrank legen. Backofen auf 220 °C vorheizen.

4. Pizzarolle in 12 Scheiben schneiden und mit einer Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schnecken mit Pinienkernen bestreuen und im heißen Ofen 12–15 Minuten backen.





## KASTANIEN-GALETTES MIT ZIEGENKÄSE UND APFEL

### LEITFADEN

ca. 50 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 4 PORTIONEN

100 g Weizenmehl (Type 550)  
100 g Kastanienmehl (Bioladen oder Reformhaus;  
ersatzweise Buchweizenmehl)  
2 Eier  
200 ml Milch  
200 ml Mineralwasser  
Salz  
60 g + 4 EL Butter  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Pflanzenöl  
2 EL brauner Zucker  
8 EL Balsamessig  
Pfeffer  
2 Äpfel  
120 g Ziegenkäserolle  
evtl. etwas gehackter Thymian

1. Beide Mehlsorten, Eier, Milch, Mineralwasser und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren, ca. 30 Minuten quellen lassen. 60 g Butter schmelzen und etwas abkühlen lassen.

2. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Im heißen Öl in einer Pfanne 3–5 Minuten anbraten. Zucker darüber streuen und bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren. Mit Essig und 4 EL Wasser ablöschen. Zwiebeln bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und Äpfel in Scheiben schneiden. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen und ¼ des Teiges hineingeben, durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen und auf der unteren Seite kurz backen.

4. Einige Apfel- und Käsescheiben in die Mitte geben und ca. 3 Minuten mitbacken. Dann die Galette von den Seiten her leicht über die Füllung klappen, kurz weiterbacken. Nach Belieben warm stellen, während die übrigen Galettes genauso zubereitet werden. Nach Belieben mit Thymian bestreuen. Mit den Balsam-Zwiebeln anrichten.





## BROT-SPINAT-GRATIN MIT GORGONZOLA

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

300 g TK-Blattspinat  
4 Scheiben Grünkern-Fladenbrot vom Vortag (Abends S. xx, ersatzweise Sauerteigbrot)  
1–2 Knoblauchzehen  
80 g Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer  
2 Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
150 g cremiger Gorgonzola

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Spinat in kochendem Wasser auftauen lassen, dann in einem Sieb abgießen und kalt abschrecken. Brotscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Bis auf 2 EL über die Brotscheiben träufeln. Tomaten putzen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Leicht salzen und pfeffern.

2. Zwiebel schälen und hacken. Gorgonzola würfeln. Spinat gut ausdrücken, mit Zwiebel,  $\frac{1}{3}$  vom Gorgonzola, Salz und Pfeffer vermengen und auf den Tomaten verteilen. Mit übriger Sahne beträufeln und mit restlichem Gorgonzola bestreuen. Gratin im heißen Ofen ca. 20 Minuten überbacken.

### TIPP

NEHMEN SIE DEN SPINAT SCHON MORGENS AUS DEM GEFRIERSCHRANK UND LASSEN SIE IHN TAGSÜBER AUFTAUEN, DANN ENTFÄLLT DAS AUFTAUEN IM KOCHENDEN WASSER.





## RICOTTA-KAISER-SCHMARRN MIT SALAMI

### LEITFADEN

ca. 35 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

1 EL Butter  
2 Eier  
Salz  
100 g Weizenmehl (Type 405)  
125 g Ricotta  
150 ml Milch  
1-2 EL Mineralwasser  
1 Prise Zucker  
¼ Bund Salbei  
40 g Fenchelsalami in dünnen Scheiben  
2 EL Olivenöl  
15 g geriebener Parmesan

1. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mehl, Eigelb, Ricotta, Milch, Mineralwasser, ½ TL Salz und Zucker verrühren. Salbeiblätter von den Stielen zupfen, waschen und trocken schütteln. 4 große Blätter hacken.

2. Salami in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Salami und Salbeiblätter darin ca. 2 Minuten knusprig braten. Herausnehmen. Übriges Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Eischnee, flüssige Butter und gehackten Salbei unter den Teig ziehen.

3. Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von unten leicht anbräunen. Wenden, erneut kurz anbraten, dann mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen. Schmarrn ca. 5 Minuten unter Wenden fertig braten. Mit Salami und Salbeiblätter vermengen, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.





## QUESADILLAS MIT AVOCADO

### LEITFADEN

ca. 40 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 6 STÜCK

5 Tomaten (ca. 500 g)  
4 Lauchzwiebeln  
1 Bund Koriander  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
300 g Bel Paese-Käse (ersatzweise Havarti)  
1 Avocado  
12 Tortilla-Fladen (20 cm Ø)  
40 g eingelegte Jalapeños in Ringen (Glas)

1. Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Lauchzwiebeln hacken. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Alles mischen. Knoblauch schälen und dazupressen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Käse grob reiben. Avocado schälen, Stein entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Käse gleichmäßig auf 6 Tortillafladen verteilen, mit Avocadoscheiben und nach Belieben abgetropften Jalapeños belegen. Die Hälfte der Tomatensalsa darauf verteilen.

3. Tortillas mit je einem weiteren Fladen belegen und leicht andrücken. Fladen nacheinander in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten von jeder Seite knusprig braten. Aufschneiden und sofort mit der restlichen Salsa genießen.





## ZIEGENKÄSE IM SPECKMANTEL

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 PORTIONEN

1 säuerlicher Apfel (z. B. Cox Orange)

6 Ziegenfrischkäse-Taler (ca. 100 g)

6 kleine Thymianzweige

6 dünne Scheiben Frühstücksspeck (ca. 50 g)

1 EL Olivenöl

3 Scheiben Toastbrot

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Apfel waschen, Kerngehäuse herausstechen und Apfel in 6 dickere Scheiben schneiden. 1 Ziegenfrischkäse-Taler auf jede Apfelscheibe setzen, einen Thymianzweig darauf legen und mit je 1 Speckscheibe umwickeln.

2. Taler im heißen Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Toastscheiben im heißen Bratfett kurz von beiden Seiten anbraten und in Dreiecke schneiden. Käsetaler darauf anrichten, mit Pfeffer übermahlen.





## FLAMMKUCHEN MIT LAUCHZWIEBELN

### LEITFADEN

ca. 45 Minuten  
mit etwas Wartezeit  
frisch zubereiten  
unkompliziert  
für Gäste

### FÜR 2 STÜCK

250 g Weizenmehl (Type 405)  
¼ TL Trockenhefe  
Salz  
1 Bund Lauchzwiebeln  
200 g durchwachsener, geräucherter Speck  
200 g Naturjoghurt  
1 Becher Crème double (125 g)  
Pfeffer  
Mehl zum Bearbeiten

1. Mehl, Trockenhefe und 1 TL Salz mischen. Nach und nach ca. 150 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Backofen auf 230 °C vorheizen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Speck würfeln. Joghurt und Crème double verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Teig halbieren, jeweils auf etwas Mehl sehr dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Creme auf den Teigfladen verstreichen, Lauchzwiebeln und Speck gleichmäßig darauf verteilen. Flammkuchen im heißen Ofen 12–15 Minuten knusprig backen.





## STRAMMER MAX

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

2 EL Butter  
2 Scheiben Sauerteig-Vollkornbrot (Abends S. xx)  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
150 g gewürfelter Katenschinken  
etwas gehackte Petersilie

1. Butter in einer Pfanne schmelzen. Brotscheiben darin von beiden Seiten kurz anrösten und herausnehmen.

2. Eier im Bratfett zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schinkenwürfel auf den Brotscheiben verteilen. Je ein Spiegelei darauf legen und mit Petersilie bestreuen.



## WELSH RAREBIT

### LEITFADEN

ca. 20 Minuten  
frisch zubereiten  
unkompliziert

### FÜR 2 PORTIONEN

100 g Cheddar  
20 g Butter  
20 g Mehl  
75 ml Milch  
50 ml helles Bier  
½–1 TL Senfpulver  
einige Spritzer Worcestershire-Sauce  
Salz  
Pfeffer  
4 kleine Scheiben Sauerteigbrot  
2 Scheiben geräucherte Putenbrust

1. Grill im Ofen auf 250 °C vorheizen. Cheddar fein reiben. Butter schmelzen. Mehl darüber stäuben und darin hell anschwitzen. Unter Rühren mit Milch und Bier ablöschen und 1–2 Minuten kochen. Käse darin schmelzen und mit Senfpulver, Worcestershire-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken, kurz weitergaren, bis die Sauce leicht eindickt.

2. Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Putenbrustscheiben halbieren, darauf legen, dann die Käsesauce darauf verteilen. Unter dem heißen Grill 3–4 Minuten goldbraun überbacken und sofort genießen.

### TIPP

ALS BEILAGE SCHMECKEN DAZU IN BUTTER WEICH  
GESCHMORTE ZWIEBELRINGE.

