

BUNTE KÜSCHEL

FÜR
JEDEN
TAG



 EXCLUSIVE



Mein **vital** Download

Mein ePaper – immer dabei!



**44 %
sparen!**

- * 1 Jahr ePaper nur 13,99 €
- * Papierlos lesen – gut fürs Klima
- * 11,21 € sparen zum Print-Abo



Schnell sichern!

abo.klambt.de/vital-ePaper

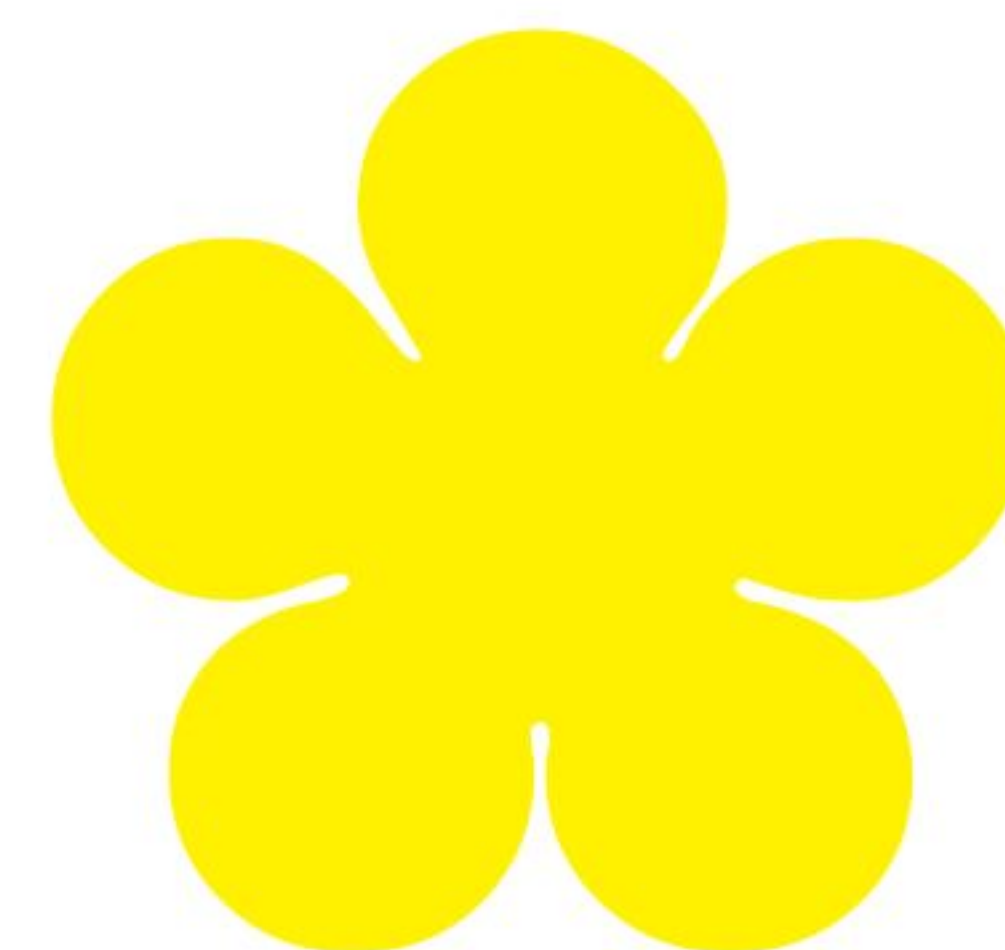
Liebe Leser*innen

Freuen Sie sich auch gerade über fröhsummerliche Wärme, Sonnenschein und das satte Grün draußen? Auf den Wechsel der Jahreszeiten ist immer Verlass, und er spielt uns auch bei der Zusammenstellung der Rezepte für die **Bunte Küche** in die Karten. Blumenkohl ist schon erntereif – ideal für ein Taboulé (S. 16). Nur jetzt bekommen wir noch frischen Spargel aus der Region, der mit Erdbeeren eine feine Beilage zum Schnitzel abgibt (S. 15). Apropos Erdbeeren: Die haben jetzt Hochsaison, es gibt also genug, um ein paar davon in süße Muffins zu verzaubern (S. 11). Leckere Grüße, Ihre



Chefredakteurin

Julia Dew



INHALT

4.....	Gelbe Paprikasuppe	16.....	Blumenkohl-Taboulé
5.....	Fisch-Frikadellen	17.....	Harissa-Reispfanne
6.....	Nicecream mit Spirulina	18.....	Rote Linsen-Eintopf
7.....	Sommerrollen mit Tofu	19.....	Beeren-Biskuithappen
8.....	Mediterrane Kalbsrouladen	20.....	Pasta mit Paprika-Pilz-Sauce
9.....	Pizza-Schiffchen mit Krabben	21.....	Ofen-Hot Dogs
10.....	Rosa Marmorkuchen	22.....	Kartoffel-Gemüse-Auflauf
11.....	Erdbeer-Mandel-Muffins	23.....	Nudelsalat mit Räucherlachs
12.....	Bistro-Rührei mit Hack	24.....	Couscous-Pfanne mit Pute
13.....	Paprika-Möhren-Suppe	25.....	Meersalz-Peperoni-Focaccia
14.....	Pulled Pork-BBQ-Wrap	28.....	Rezepte
15.....	Hähnchenschnitzel mit Spargel	34.....	Impressum

Gelbe Paprikasuppe



Rezept
auf
S. 26

Rezept
auf
S. 26



FISCH-FRIKADELLEN

NICECREAM MIT SPIRULINA



Rezept
auf
S. 26



Sommerrollen mit Tofu

MEDITERRANE KALBSROULADEN



Rezept
auf
S. 27

Rezept
auf
S. 27



Pizza-Schiffchen mit Krabben

Rosa Marmorkuchen



Rezept
auf
S. 28



ERDBEER-MANDEL-MUFFINS

BISTRO-RÜHREI MIT HACK



Rezept
auf
S. 28



Paprika-Möhren-Suppe

PULLED PORK-BBQ-WRAP



Rezept
auf
S. 29

Rezept
auf
S. 29



Hähnchenschnitzel mit Spargel

Blumenkohl Taboulé



Rezept
auf
S. 30

Rezept
auf
S. 30



HARISSA-REISPFANNE

ROTE LINSEN-EINTOPF



Rezept
auf
S. 30



Beeren-Biskuithappen

PASTA MIT PAPRIKA-PILZ-SAUCE



Rezept
auf
S. 31



Ofen-Hot Dogs

Kartoffel-Gemüse-Auflauf



Rezept
auf
S. 32

Rezept
auf
S. 32



NUDELSALAT MIT RÄUCHERLACHS

COUSCOUS-PFANNE MIT PUTE



Rezept
auf
S. 32



Meersalz-Peperoni-Focaccia

Gelbe Paprikasuppe

von S. 4

Für 4 Portionen

200 g Kartoffeln
(mehligkochende Sorte)
2 Möhren
150 g Knollensellerie
4 gelbe Paprikaschoten
2 EL Pflanzenöl
2 TL Kurkuma, gemahlen
Salz
Cayennepfeffer
1 l Gemüsebrühe
250 g Ricotta
1 Bund gemischte Kräuter
1 EL Semmelbrösel
3 TL Zitronensaft
Zitronenzesten & Chili zum Garnieren

1 Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und klein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Alles zusammen in einem Topf im erhitzten Öl kurz anschwitzen. Mit Kurkuma, Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Brühe angießen und ca. 20 Min. köcheln lassen.

2 200 g Ricotta abtropfen lassen. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Einige Kräuter zum Garnieren zurückbehalten. Den Rest mit den Semmelbröseln und dem Ricotta vermengen, mit 1 TL Zitronensaft und Salz abschmecken.

3 Den restlichen Ricotta zur Suppe geben, mit dem Stabmixer pürieren und nach Belieben durch ein Sieb passieren. Nach Bedarf ein wenig Brühe ergänzen und abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen. Von der Ricotta-Kräutermasse Nocken abstechen und auf die Suppe setzen. Mit den restlichen Kräutern, Zitronenzesten und Chili garnieren.

Zubereitung: ca. 20 Min.

Garen: 25 Min.

Pro Portion ca. 343 kcal,
10 g E, 20 g F, 25 g KH 43 g

Fisch-Frikadellen

von S. 5

Für 4 Portionen

500 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
2 Frühlingszwiebeln
1 Ei
3 EL Paniermehl
Salz
Chiliflocken
3 EL Pflanzenöl, zum Braten
800 g grüner Spargel
Pfeffer aus der Mühle
250 g Kirschtomaten
1 Mango
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl

1 Für die Frikadellen das Fischfilet abrausen, trocken tupfen und sehr fein würfeln. In eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Ei, dem Paniermehl sowie etwas Salz und 1–2 Prisen Chiliflocken unter den Fisch kneten. Dann aus der Masse Frikadellen formen und in einer Pfanne in 2 EL erhitztem Öl in 8–10 Min. auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.

2 Inzwischen den Spargel waschen, putzen und im unteren Drittel schälen. Eine Grillpfanne erhitzen und mit 1 EL Pflanzenöl auspinseln. Darin den Spargel in 6–8 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Kirschtomaten abrausen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in kleine Würfel schneiden. Beides mit dem Zitronensaft und Olivenöl vermischen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Frikadellen mit dem Spargel und den Mango-Tomaten anrichten.

Zubereitung: ca. 15 Min.

Garen: 15 Min.

Pro Portion ca. 333 kcal,
30 g E, 14 g F, 19 g KH

Blaue Nicecream mit Spirulina

von S. 6

Für 4 Portionen

4 reife Bananen
1–2 Stiele Minze
4 EL Spirulina (Mikroalge, pulverisiert, in Drogerien, Reformhäusern oder Naturkostläden erhältlich)
ca. 300 g Beerenfrüchte

1 Für die Nicecream die Bananen schälen, in Stücke schneiden und mind. 4 Std. gefrieren lassen.

2 Die Bananen 10 Min. antauen lassen. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Bananen mit dem Spirulinapulver in einem leistungsstarken Mixer pürieren.

3 Die Beeren waschen, trocken tupfen, mit der Nicecream in Schalen anrichten und mit Minze garniert servieren.

Zubereitung: ca. 10 Min.

Gefrieren: mind. 4 Std.

Pro Portion ca. 176 kcal,
6 g E, 1 g F, 34 g KH

Sommerrollen mit Tofu

von S. 7

Für 4 Portionen

250 g Tofu, natur
2 EL Sojasauce
60 g Glasnudeln
80 g Blattsalat
(z.B. Lollo bionda oder Eisbergsalat)
50 g gemischte Sprossen
½ Bio-Salatgurke
ca. 150 g Rotkohl
3–4 Stiele Koriandergrün
1 EL Sesamöl, zum Braten
12 Blatt Reispapier (ca. 22 cm Ø)
2 EL Sesam, schwarz und weiß
nach Belieben Sweet Chilisauce
(Fertigprodukt, aus der Flasche)

- 1** Tofu in Stifte schneiden und mit der Sojasauce beträufelt ziehen lassen.
- 2** Glasnudeln nach Packungsanweisung in heißem Wasser einweichen. Anschließend kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Nach Bedarf etwas kleiner schneiden.
- 3** Salat, Sprossen, Gurke, Rotkohl und Koriandergrün abbrausen und putzen. Den Salat zerpfücken, die Gurke längs halbieren, entkernen und in Stifte schneiden, den Rotkohl in feine Streifen hobeln. Etwas Koriandergrün zum Garnieren abzupfen, den Rest hacken.
- 4** Tofu in einer Pfanne im erhitzten Öl rundherum goldbraun braten. Etwas abkühlen lassen.
- 5** Reispapier nach Packungsanweisung kurz in warmes Wasser tauchen, auf ein Küchentuch legen. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen, einrollen. Die Rollen mit Sesam bestreut und mit Koriandergrün garniert anrichten. Nach Belieben Sweet Chilisauce dazu reichen.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Garen: 5 Min.

Pro Portion ca. 318 kcal,
13 g E, 13 g F, 37 g KH

Mediterrane Kalbsrouladen

von S. 8

Für 4 Portionen

- 50 g Babyblattspinat
- 30 g getrocknete, marinierte Tomaten
- 50 g grüne Oliven
- 20 g Pinienkerne
- 150 g Kräuter-Frischkäse
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 EL Olivenöl
- 350 g Champignons
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 g Sahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1–2 TL Speisestärke
- 300 g Bandnudeln

- 1** Den Spinat waschen und trocken schütteln. Tomaten, Oliven und die Pinienkerne hacken, alles mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch trocken tupfen, zwischen zwei Lagen Folie etwas flacher klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dünn mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Spinat belegen, aufrollen, mit Spießen oder Rouladenklammern fixieren. In einer Pfanne in 2 EL erhitztem Öl anbraten, dann in eine ofenfeste Form legen.
- 2** Die Champignons säubern, je nach Größe halbieren und mit dem übrigen Öl im verbliebenen Bratfett der Rouladen goldbraun braten. Mit Wein, Sahne und Brühe ablöschen. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, die Pilzsauce damit binden, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Rouladen in der Form mit der Sauce begießen, im Ofen 20–25 Min. schmoren. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, mit der Sauce zu den Rouladen servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 855 kcal,
49 g E, 44 g F, 60 g KH

Pizza-Schiffchen mit Krabben

von S. 9

Für 4 Portionen

- 100 g Babyblattspinat
- 150 g Brokkoli
- 1 Pck. Pizzateig mit Sauerteig (Fertigprodukt, ca. 400 g)
- 100 g Ricotta
- je 1 TL Tomaten- und Paprikamark
- Oregano, gerebelt
- Majoran, gerebelt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 60 g getrocknete, marinierte Tomaten
- 50 g geriebener Pizzakäse

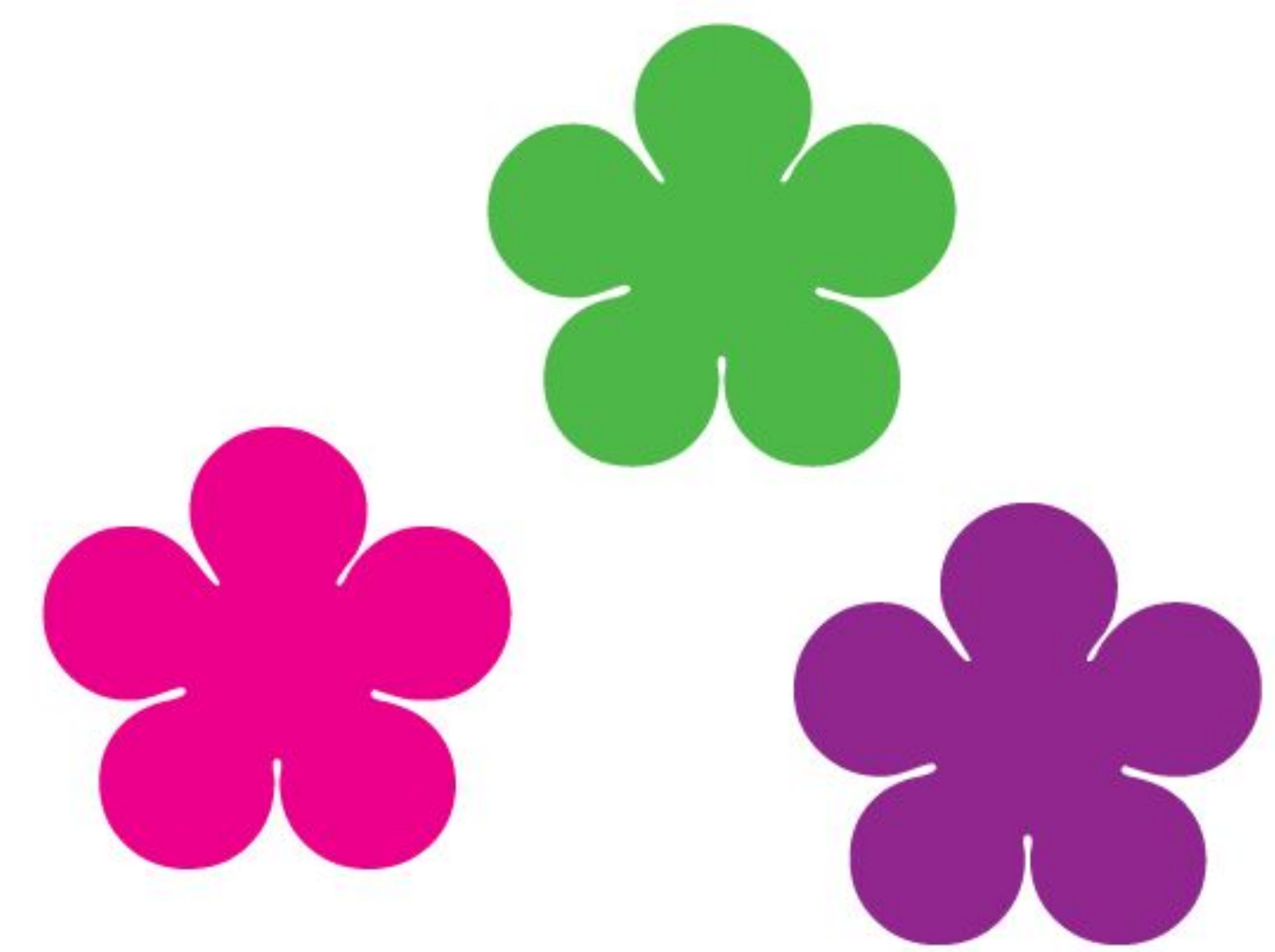
100 g Krabben (küchenfertig, aus dem Kühlregal) Chiliflocken

- 1** Den Spinat waschen, verlesen, trocken schütteln. Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen zerteilen, mit dem Spinat in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 1 Min. blanchieren und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 2** Den Teig in vier Portionen teilen und auf dem Backblech flach in Form drücken bzw. entrollen, in Rechtecke schneiden und auf das vorbereitete Backblech legen. Kanten einschlagen und so in Form drücken, dass jedes Rechteck wie ein Schiff aussieht. Den Ricotta mit dem Tomaten- und mit Paprikamark verrühren, mit Oregano, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen.
- 3** Die marinierten Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mit dem Brokkoli und dem Spinat vermischen und auf der Ricottacreme verteilen. Mit Käse bestreuen. Im Ofen in 20–25 Min. goldbraun backen.
- 4** Die Krabben abbrausen, trocken tupfen, mit dem aufgefangenen Tomatenöl vermischen, mit Chili und Salz würzen. Die Pizzen mit den marinierten Krabben garniert servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.

Backen: 20–25 Min.

Pro Portion ca. 346 kcal,
17 g E, 8 g F, 48 g KH



Rosa Marmorkuchen

von S. 10

Für 1 Guglhupfform (22 cm Ø; ca. 16 Stücke)

Für den Kuchen:

100 g Himbeeren
150 g Sahnequark
100 g Frischkäse, natur
1 EL Himbeersirup
2 Eigelb
4 EL Puderzucker
2 EL Speisestärke
200 g Butter
1 kleine Bio-Zitrone
3 Eier
200 g Zucker
275 g Dinkelmehl (Typ 630)
750 g Mandelmehl
2 TL Backpulver
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
ca. 100 ml (alkoholfreier) Sekt
Außerdem: Butter für die Form
Für die Verzierung:
ca. 100 g Puderzucker
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
etwas Zitronensaft
Roter und rosa Zucker- oder Glitzerdekor
100 g Sahne
2 TL Sahnefestiger
frische Himbeeren (nach Belieben)

1 Himbeeren für den Kuchen waschen und durch ein Sieb streichen. Das so gewonnene Himbeermark mit dem Quark, Frischkäse, Himbeersirup, Eigelb und Puderzucker mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse homogen ist. Die Stärke darüber sieben, kurz, aber gründlich verrühren.

2 Die Butter schmelzen und abkühlen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Die Eier mit dem Zucker weißschaumig aufschlagen. Dinkelmehl, Mandelmehl, Zitronenabrieb und das Backpulver vermischen. Abwechselnd mit der flüssigen Butter, einigen Tropfen Lebensmittelfarbe und dem Sekt vor-

sichtig und nur kurz in die Eiermischung rühren. Ist der Teig sehr fest, evtl. zusätzlich 1–2 EL Sekt hinzufügen.

3 Den Backofen auf 170°C vorheizen und die Form fetten. $\frac{3}{4}$ des Sektrührteigs in der vorbereiteten Backform verteilen, am Rand etwas hochziehen. Die Himbeerfüllung mittig eingießen, dabei darauf achten, dass die Füllung nicht an den äußeren oder inneren Rand läuft. Dann den restlichen Sektrührteig einfüllen und den Kuchen im vorgeheizten Backofen 50–60 Min. backen.

4 Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und ggf. im Kühlschrank kalt stellen. Den Puderzucker sieben, mit einigen Tropfen Lebensmittelfarbe und etwas Zitronensaft zu einer glatten Glasur verrühren. Den Kuchen damit nach Belieben verzieren, Zucker- oder Glitzerdekor aufstreuen. Sahne mit Sahnefestiger steif schlagen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und Tuffs auf den Kuchen spritzen. Mit Himbeeren garnieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.

Backen: 50–60 Min.

Pro Stück ca. 337 kcal,
7 g E, 16 g F, 38 g KH

Erdbeer-Mandel-Muffins

von S. 11

Für 12 Stück

1 kleine Bio-Limette
3 Eier
150 g Puderzucker
150 g weiche Butter
2 TL Vanillezucker
250 g Weizenmehl (Type 550)
1 Pckg. Backpulver
3 EL Milch
250 g Erdbeeren
30 g gehackte Mandeln
200 g Sahne
rote Lebensmittelfarbe
Papiermanschetten für Muffins

1 Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Muffinblech mit Papiermanschetten bestücken. Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen.

2 Die Eier mit dem Puderzucker, Butter, 1 TL Vanillezucker, Mehl, Backpulver, Limettenabrieb und 2 TL -saft sowie der Milch verrühren.

3 Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und 100 g in Würfel, die übrigen Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die Erdbeerwürfel mit den gehackten Mandeln unter den Teig heben, auf die Mulden der Muffinform verteilen, die Erdbeerscheiben senkrecht in den Teig drücken und im Backofen ca. 25–30 Min. backen.

4 Die Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Sahne mit dem übrigen Vanillezucker steif schlagen, mit Lebensmittelfarbe zartrosa einfärben, in einen Spritzbeutel füllen und die Muffins damit verzieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.

Backen: 20–25 Min.

Pro Stück ca. 318 kcal,
5 g E, 19 g F, 31 g KH

Bistro-Rührei mit Hack

von S. 12

Für 4 Portionen

$\frac{1}{4}$ Bund gemischte Kräuter
200 g reife Kirschtomaten
1 TL Pflanzenöl
6 Eier
100 ml Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
200 g gegartes Hackfleisch (z.B. Rest vom Vortag, durchgebraten)
4 Scheiben Landbrot
2 EL weiche Meersalzbutter

1 Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Tomaten

waschen, im erhitzten Öl in einer großen Pfanne anbraten und herausnehmen. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben. Das gegarte Hackfleisch zufügen, alles zusammen heiß werden und stocken lassen.

2 Die Bratscheiben mit Butter bestreichen. Das Rührei darauf anrichten, mit den gebratenen Tomaten und den Kräutern garniert servieren.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 437 kcal,
25 g E, 26 g F, 24 g KH

Paprika-Möhren-Suppe

von S. 13

Für 4 Portionen

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
4 mittelgroße Möhren
(gelb, orange, violett gemischt)
200 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln
800 ml Gemüsebrühe
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Petersilie

1 Die Paprika putzen und waschen. Möhre, Sellerie und Kartoffeln schälen. Alles in Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe, Paprikapulver, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen. Die Suppe für ca. 25 Min. köcheln lassen.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe auf Schalen verteilen, mit etwas Paprikapulver und gehackter Petersilie garniert servieren.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 113 kcal,
3 g E, 1 g F, 20 g KH

Pulled Pork-BBQ-Wrap

von S. 14

Für 4 Portionen

4 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)
200 g Frischkäse, natur
4 Tortilla-Fladen
2 rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 kleiner Bund glatte Petersilie
200 g Pulled Pork (Fertigprodukt, TK oder aus dem Kühlregal)
100 g geriebener Cheddar

1 Die BBQ-Sauce mit dem Frischkäse verrühren und die Tortilla-Fladen damit bestreichen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen.

2 Das Pulled Pork nach Packungsaufschrift zubereiten. Dann die Tortilla-Fladen mit Zwiebeln, Paprika, dem Pulled Pork, Petersilie und Käse belegen, eng aufrollen und servieren.

Zubereitung: ca. 35 Min.
Pro Portion ca. 468 kcal,
23 g E, 25 g F, 36 g KH

Hähnchenschnitzel mit Erdbeer-Spargel

von S. 15

Für 4 Portionen

Für die Hähnchenbrustfilets:
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei
1 EL italienische Kräuter (TK)
50 g Mehl
50 g Panko-Mehl
2 EL Sonnenblumenöl
Für das Gemüse:
2 Schalotten

250 g Erdbeeren
1,5 kg weißer Spargel
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Für die Ajvar-Hollandaise:
125 g Butter
4 Eigelb
3 EL Weißwein
1 EL Zitronensaft
1–2 EL Ajvar
Salz
Pfeffer aus der Mühle
¼ Bund Kerbel

1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, horizontal halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit den Kräutern in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko-Mehl in zwei weitere tiefe Teller geben. Die Hähnchenbrustfilets zuerst in Mehl, dann in Kräuter-Ei und zuletzt in Panko wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten in 10–15 Min. goldbraun ausbraten.

2 Für das Gemüse die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln. Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden, den Spargel in Stücke schneiden und mit den Schalotten im erhitzten Öl ca. 4 Min. (je nach Dicke der Stangen) braten. Die Erdbeeren zugeben, kurz mitbraten und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Ajvar-Hollandaise die Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb und Wein im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und unter Rühren die flüssige Butter einrühren. Die Hollandaise mit dem Zitronensaft, Ajvar, Salz und Pfeffer würzen. Zu den Hähnchenschnitzeln und dem Erdbeer-Spargel servieren.

Zubereitung: ca. 1 Std.
Pro Portion ca. 763 kcal,
55 g E, 46 g F, 29 g KH

Blumenkohl Taboulé

von S. 16

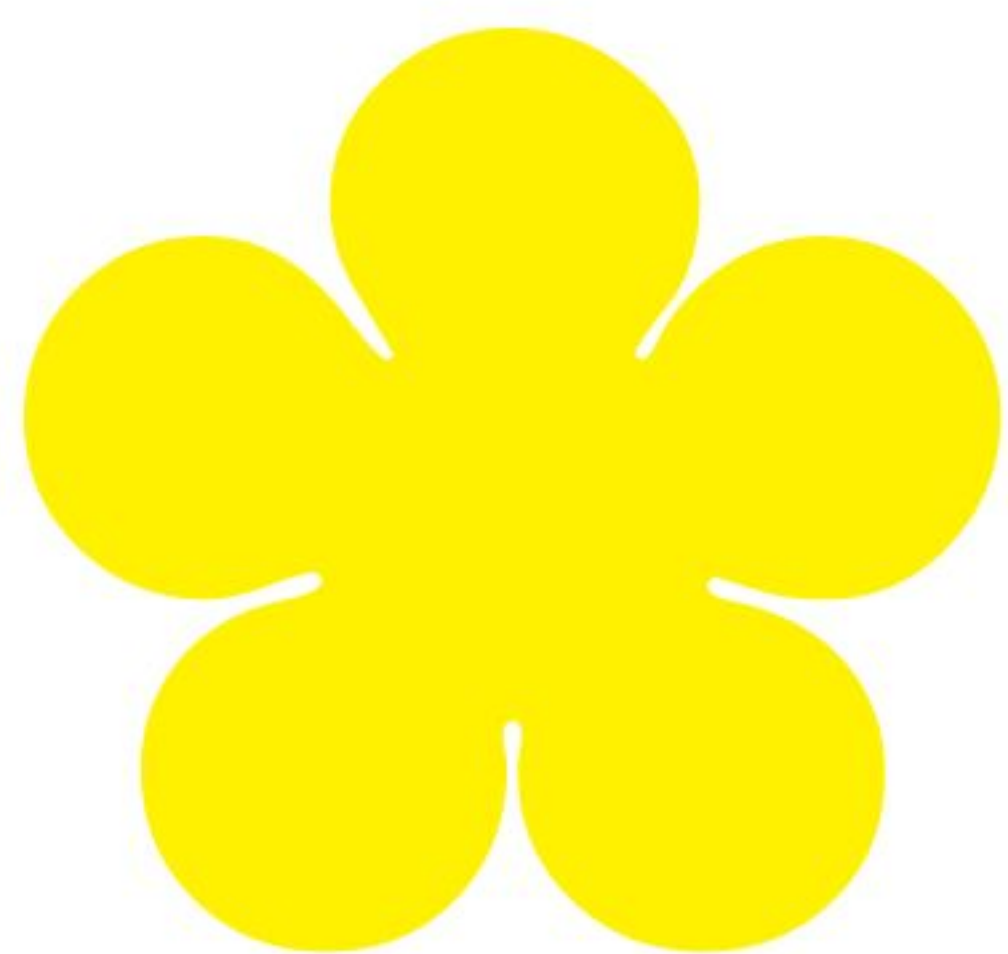
Für 4 Portionen

100 g rote Linsen
1 kleiner Blumenkohl
250 g Rispentomaten
1 rote Zwiebel
2 Mini-Gurken
1 Bund Kerbel
2-3 Stiele Minze
30 g Pinienkerne
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1-2 TL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Linsen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein (etwa Reiskorngröße) zerkleinern. Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel abziehen, die Gurken waschen und beides mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden.

2 Die Kräuter waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und hacken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne rösten. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenabrieb und -saft mit dem Öl verrühren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Mit den Salatzutaten vermischen und vor dem Servieren ca. 10 Min. durchziehen lassen.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 266 kcal,
12 g E, 13 g F, 24 g KH



Harissa-Reispfanne

von S. 17

Für 4 Portionen

200 g Langkornreis
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Paprikaschoten, orange und gelb
80 g Babyblattspinat
300 g rohe Garnelen (küchenfertig)
1 Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
2-3 TL Harissa
400 ml Gemüsebrühe
400 g stückige Tomaten
Salz

1 Den Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar bleibt, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Paprika putzen und waschen. Spinat und Garnelen abbrausen. Paprika in Streifen schneiden, Garnelen trockentupfen. Etwas Spinat zum Garnieren beiseite legen. Die Zitrone waschen, trockenreiben, einige Spalten zum Garnieren abschneiden.

2 Zwiebel und Knoblauch in einer großen Pfanne im erhitzten Öl weich dünsten. Den Reis kurz mit anbraten. Tomatenmark und Harissa unterrühren, einen Teil der Brühe und die stückigen Tomaten hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln, dabei salzen und nach und nach die übrige Brühe und evtl. etwas Wasser ergänzen. Außerdem nach ca. 5 Min. die Paprikastreifen, nach ca. 10 Min. die Garnelen ergänzen und alles zusammen fertig garen.

3 Zum Servieren den Spinat untermischen und mit Zitronensaft abschmecken. Mit dem übrigen Spinat und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.
Pro Portion ca. 352 kcal,
15 g E, 11 g F, 47 g KH

Rote Linsen-Eintopf

von S. 18

Für 4 Portionen

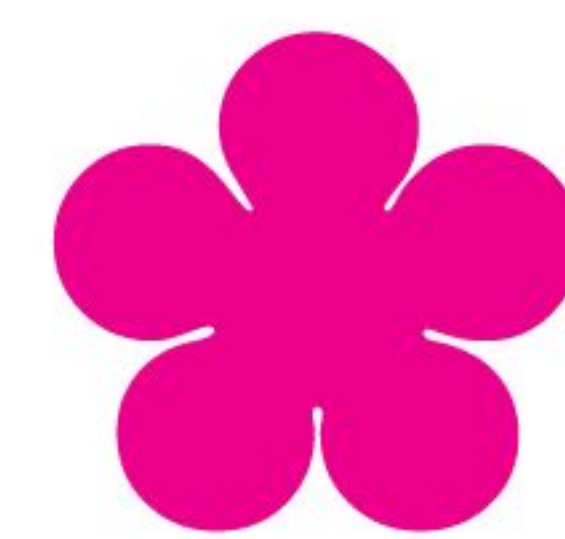
200 g Kirschtomaten
3 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zimt, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen
2 kleine rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g rote Linsen
1,5 Liter Gemüsebrühe
½ Bund frische Kräuter
(z.B. Petersilie, Kerbel)
150 g Babyblattspinat
150 g Joghurt, natur

1 Die Tomaten waschen, in eine kleine ofenfeste Form legen, mit 1 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 10–15 Min. garen. 1 TL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und zusammen kurz andünsten.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein schneiden, zu den Gewürzen geben und anbraten. Die Linsen und die Brühe zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Min. garen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

3 Den Spinat waschen und trocken schütteln. Mit den Tomaten in den Linseneintopf geben und kurz mit erhitzen. Den Eintopf abschmecken, mit Joghurt und Kräutern garniert servieren.

Zubereitung: ca. 45 Min.
Pro Portion ca. 275 kcal,
17 g E, 6 g F, 36 g KH



Beeren-Biskuithappen

von S. 19

Für ca. 15 Stücke

Für den Biskuit:

4 Eier

100 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

75 g Weizenmehl (Type 550)

1 Msp. Backpulver

50 g Speisestärke

Außerdem: Zucker für das Geschirrtuch

Für Füllung und Deko:

2 Blatt Gelatine

400 g Frischkäse, natur

(Doppelrahmstufe)

60 g Zucker

200 g gemischte Beerenfrüchte

100 g Johannisbeergelee

4–5 Stiele Minze

2–3 EL Puderzucker

1–2 TL Himbeerpulver

1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Für die Biskuitmasse die Eier ca. 2 Min. schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker unter Rühren dazugeben, weitere 2 Min. schlagen. Mehl und Backpulver mit der Stärke mischen, kurz unterrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech (30 x 40 cm) glatt streichen und im Ofen in 8–12 Min. backen. Auf ein gezuckertes Küchentuch stürzen und auskühlen lassen.

2 Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Den Frischkäse mit dem Zucker verrühren. 3 EL davon in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und im erwärmten Frischkäse auflösen. Anschließend in den restlichen Frischkäse einrühren.

3 Die Beeren waschen, trocken tupfen, evtl. würfeln, unter die Frischkäsemasse heben und ca. 1 Std. kaltstellen. Den Biskuitboden längs halbieren. Das Gelee erwärmen, beide Biskuithälften damit bestreichen. Eine Hälfte mit der Creme bestreichen.

4 Die zweite Hälfte mit der Gelee-Seite nach unten auf die Frischkäse-Seite des ersten Bodens legen und ca. 4 Std. kaltstellen. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Puderzucker mit dem Fruchtpulver mischen. Den Kuchen in Stücke schneiden, mit der Puderzucker-mischung bestäuben und mit Minze garniert servieren.

Zubereitung: ca. 75 Min.

Kühlen: 5 Std.

Pro Stück ca. 151 kcal,

5 g E, 2 g F, 29 g KH

Pasta mit Paprika-Pilz-Sauce

von S. 20

Für 4 Portionen

1 rote Paprikaschote

3–4 Lauchzwiebeln

250 g braune Champignons

2 EL Olivenöl

250 g Rinderhackfleisch

200 ml Rinderbrühe

200 ml Tomatenpüree

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Zucker

1 TL Paprikapulver, edelsüßes

300 g kurze Pasta (z.B. Penne)

3–4 Zweige Salbei

1 Paprika putzen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden.

2 Das Hackfleisch im erhitzten Öl unter Rühren in 5–8 Min. krümelig braten. Paprika, Lauchzwiebel und Pilze dazu geben, alles weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Brühe hinzufügen, rühren, bis sich der Bratensatz gelöst hat. Tomatenpüree, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Zucker und Paprikapulver dazu geben und verrühren. Die Sauce bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln lassen.

3 Pasta in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Den Salbei abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Pasta abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Salbei bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Pro Portion ca. 568 kcal,

24 g E, 21 g F, 67 g KH

Ofen-Hot Dogs

von S. 21

Für 4 Portionen

4 Hot Dog Brötchen

(Fertigprodukt; ca. 250 g)

4 TL Senf

4 EL Mayonnaise

4 EL Ketchup

4 Hot Dog-Würstchen

60 g Gemüsemais (aus der Dose)

60 g Hot Dog-Gurkenscheiben (Glas)

80 g gewürfelter Speck

120 g Cheddar, gerieben

3–4 Stiele Petersilie

4 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

1 Den Backofen auf 200°C vorheizen. Brötchen seitlich einschneiden, aufklappen, in eine Backform legen.

2 Mit Senf, Mayonnaise und Ketchup bestreichen. Je ein Würstchen in jedes Brötchen legen. Mais und Gurken abtropfen lassen und beides mit dem Speck über den Würstchen verteilen. Mit dem Cheddar bestreuen und die Hot Dogs im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Min. goldbraun backen.

3 Die Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Zum Servieren die Ofen-Hot Dogs mit Petersilie und mit Röstzwiebeln bestreuen.

Zubereitung: ca. 15 Min.

Backen: 15 Min.

Pro Portion ca. 730 kcal,

23 g E, 52 g F, 41 g KH

Kartoffel- Gemüse-Auflauf

von S. 22

Für 4 Portionen

600 g Kartoffeln, festkochende Sorte
Salz
500 g Brokkoli
2 rote Paprikaschoten
3 Eier
je 200 g Sauerrahm und Sahne
½ Bio-Zitrone
2 TL Oregano, gerebelt
Pfeffer aus der Mühle

- 1** Kartoffeln schälen und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser ca. 10 Min. vorgaren.
- 2** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Brokkoli und Paprika putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Paprika in Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen und ebenfalls gut abtropfen lassen. Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen.
- 3** Von der Zitrone die Schale fein abreiben. In einer Schüssel mit den Eiern dem Sauerrahm und der Sahne verquirlen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über dem Gemüse in der Form verteilen. Auflauf im Ofen in ca. 30 Min. goldbraun backen.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Kochen/Backen: 40 Min.
Pro Portion ca. 482 kcal,
17 g E, 30 g F, 33 g KH



Nudelsalat mit Räucherlachs

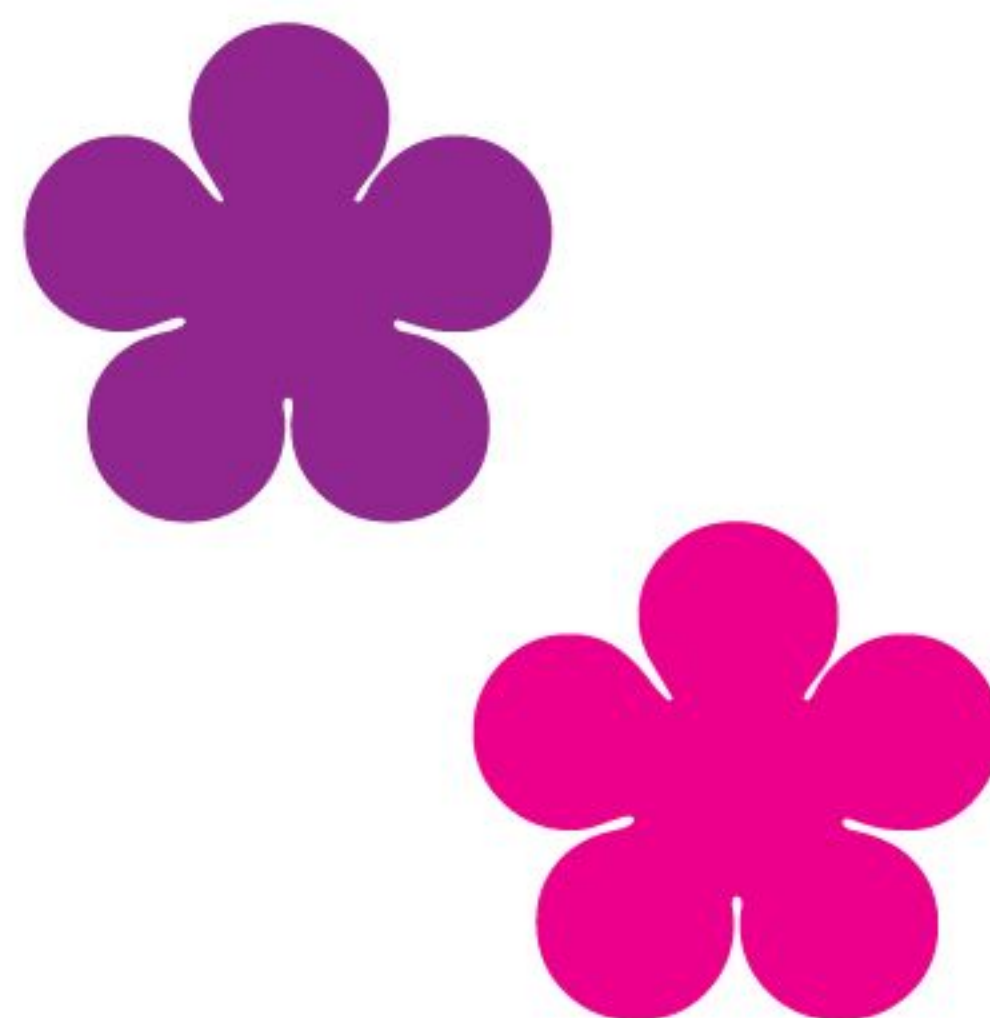
von S. 23

Für 4 Portionen

200 g kurze Pasta (z.B. Penne)
Salz
100 g Käse, z.B. Gouda
½ Bund Petersilie
1 rote Paprikaschote
120 g geräucherter Lachs
(z.B. Stremellachs)
2 hartgekochte Eier
2 EL Olivenöl
2–3 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
20 g Kapern (Glas)
50 g grüne und schwarze Oliven,
ohne Stein

- 1** Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Käse würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Lachs zerzupfen.
- 2** Die Eier pellen und grob klein schneiden. Öl, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer sowie etwas Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit der Pasta, Käse, Petersilie, Paprika, Lachs, Ei, Kapern und Oliven vermischen, kurze Zeit durchziehen lassen und servieren.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Pro Portion ca. 441 kcal,
23 g E, 21 g F, 40 g KH



Couscous-Pfanne mit Pute und Ananas

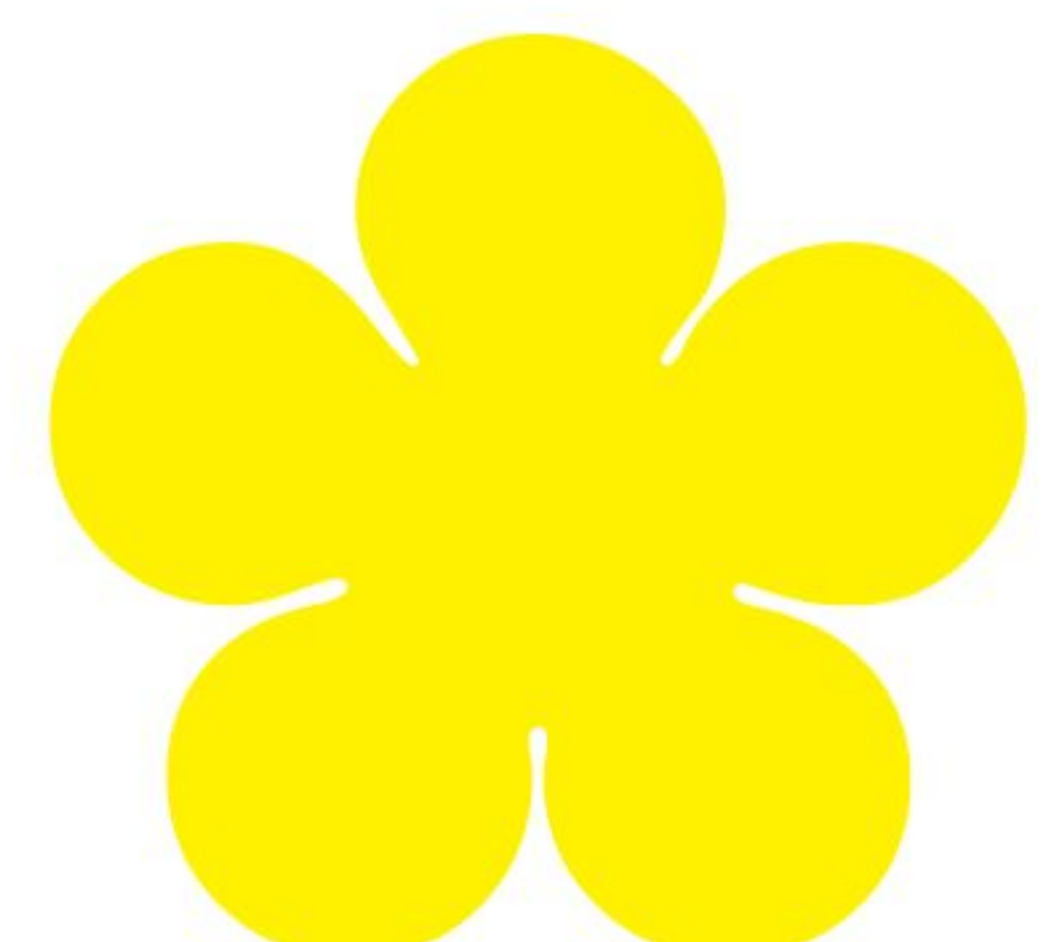
von S. 24

Für 4 Portionen

400 g Brokkoli
600 g Putenbrustfilet
300 g Ananasfruchtfleisch (frisch oder aus der Dose)
2 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
150 ml Geflügelbrühe
100 ml Ananassaft
200 g Couscous
1 TL Kurkuma, gemahlen
2 EL Sahnejoghurt
2 EL Granatapfelkerne

- 1** Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Putenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Ananas in Stücke schneiden (oder abtropfen lassen).
- 2** Putenstücke in einer Pfanne im erhitzten Öl rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Den Bratensatz mit der Brühe und Ananassaft loskochen. Den Couscous mit Pute, Brokkoli und Ananas untermischen. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt in ca. 10 Min. bei milder Hitze fertig garen. Nach Bedarf etwas Wasser ergänzen.
- 3** Vor dem Servieren abschmecken, Mit Joghurt toppfen und mit Granatapfelkernen garnieren.

Zubereitung: ca. 15 Min.
Garen: 20 Min.
Pro Portion ca. 513 kcal,
47 g E, 10 g F, 53 g KH



Meersalz- Peperoni-Focaccia

von S. 25

Für 6 Portionen

½ Würfel frische Hefe (21 g)
2 TL Zucker
330 g Weizenmehl (Type 550)
330 g Weizenmehl (Type 1050)
15 g Salz
5 EL Olivenöl
grobes Meersalz
ca. 80 g Peperoniringe (Glas)
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

1 Die zimmerwarme Hefe zerbröseln und in ca. 550 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zucker, Mehl und Salz mit einem Kochlöffel grob unterrühren, bis sich eine Teigkugel bildet. Diese muss nicht homogen und glatt sein.

2 Das Öl in eine Schüssel geben, den Teig hineinlegen, mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 2–3 Std. gehen lassen. Den Teig mit den Händen ein paar Mal falten. Dazu ein Stück Teig nach oben ziehen und in die Mitte der Teigkugel legen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis eine homogene Oberfläche entsteht. Den Teig erneut ca. 60 Min. gehen lassen und nochmals falten. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt weitere ca. 60 Min. gehen lassen.

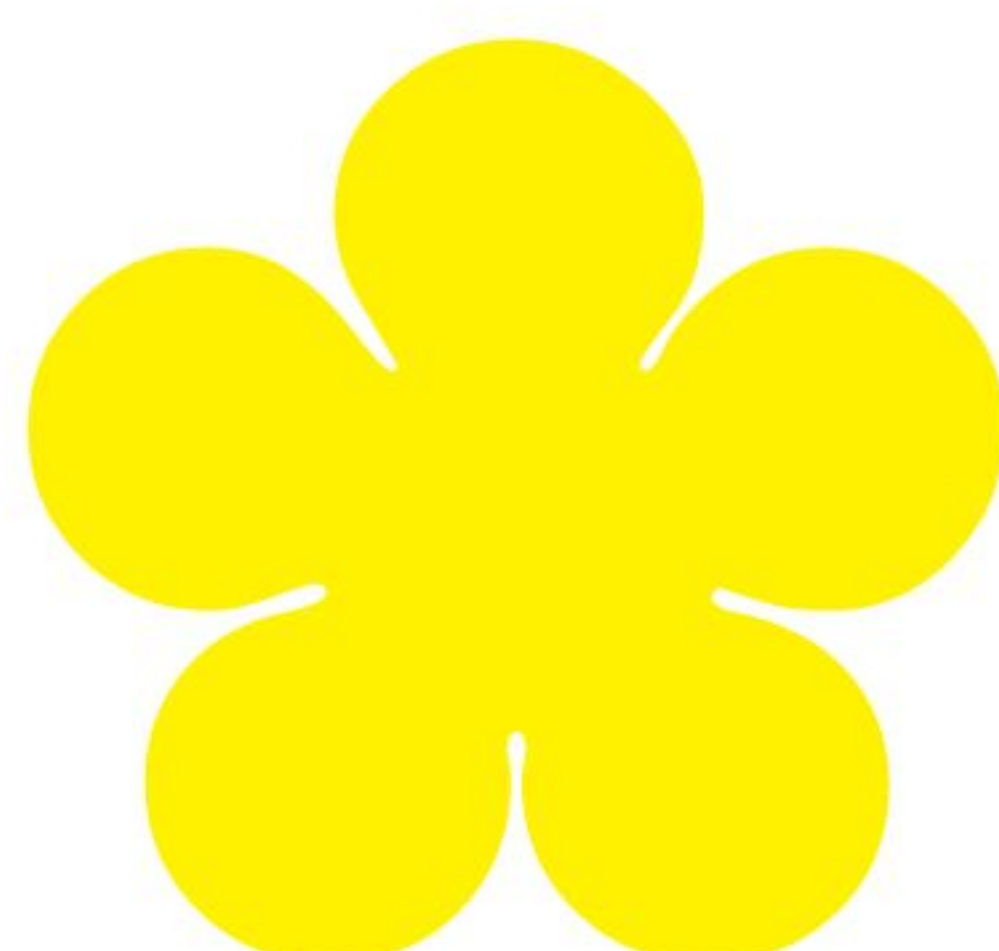
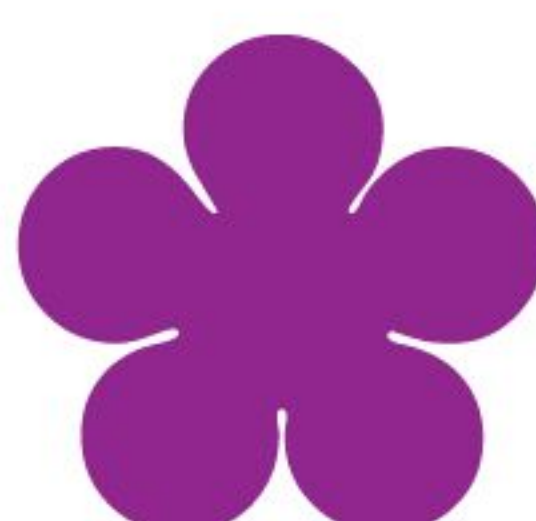
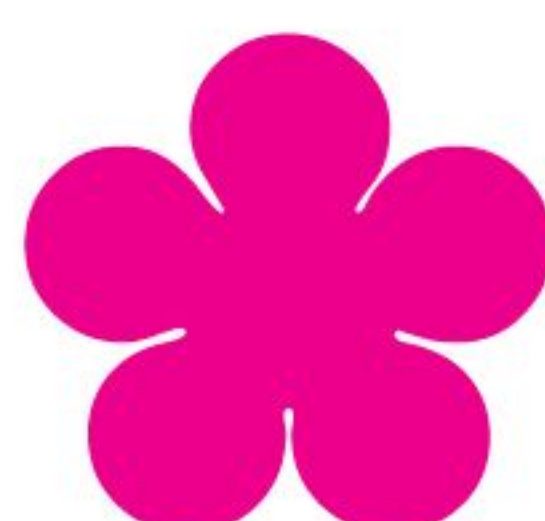
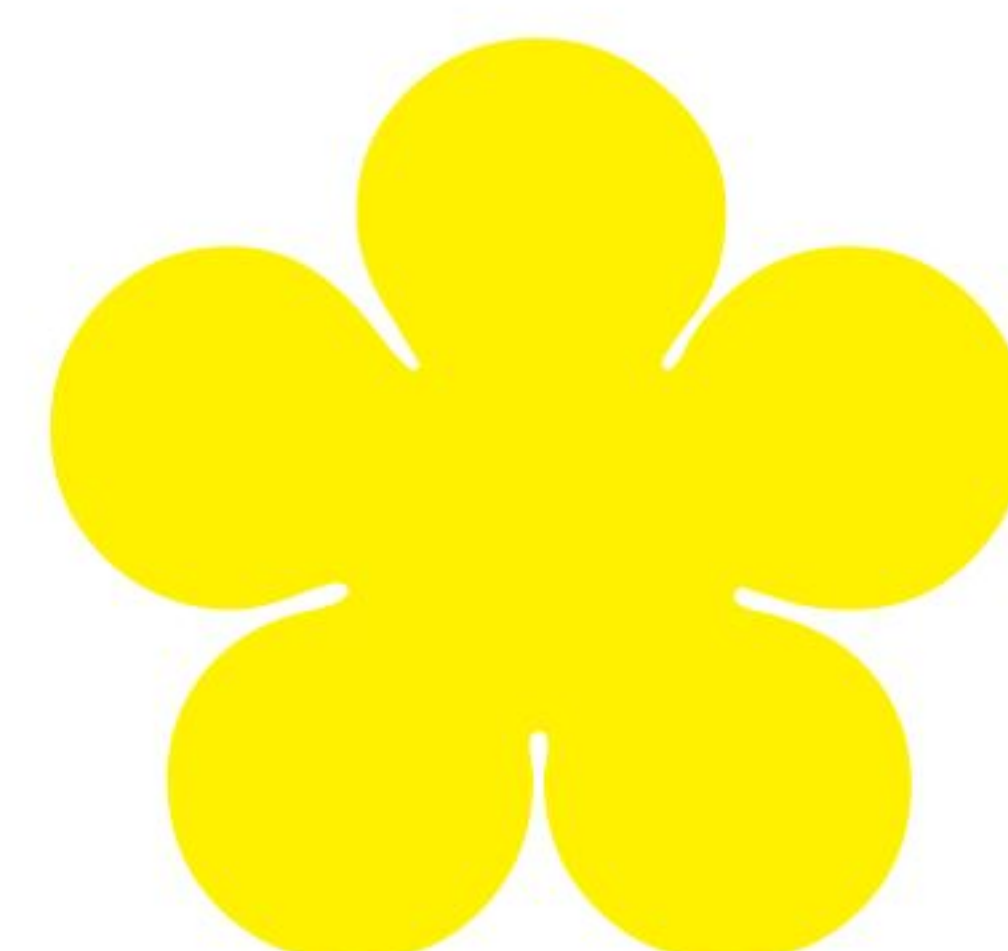
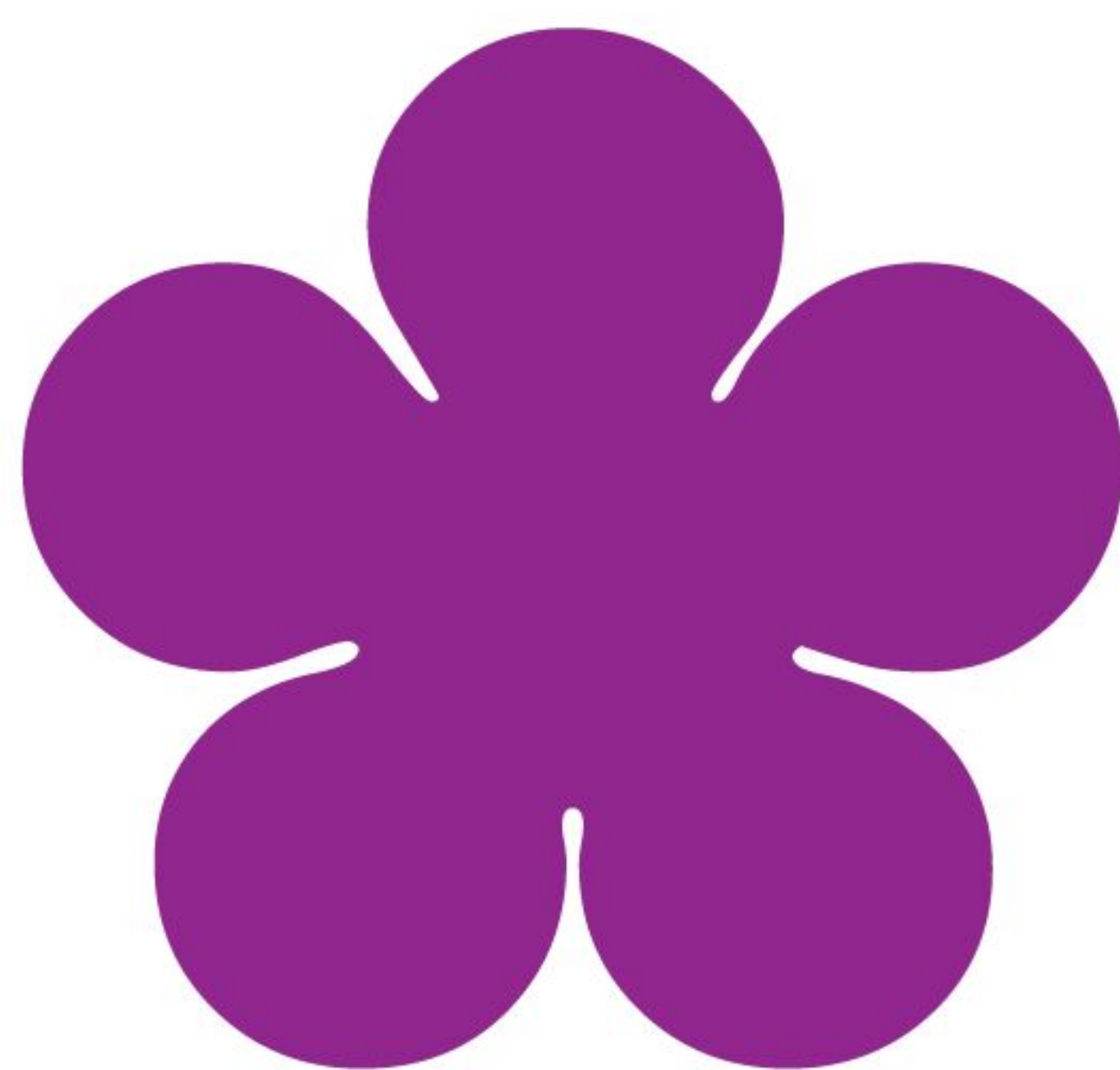
3 Den Backofen auf 230 °C vorheizen. Mit den Fingern Mulden in den Teig drücken, den Teig mit Meersalz bestreuen, mit den Peperoni belegen. Die Focaccia im Ofen in ca. 25 Min. goldbraun backen, am besten lauwarm genießen.

Zubereitung: ca. 20 Min.

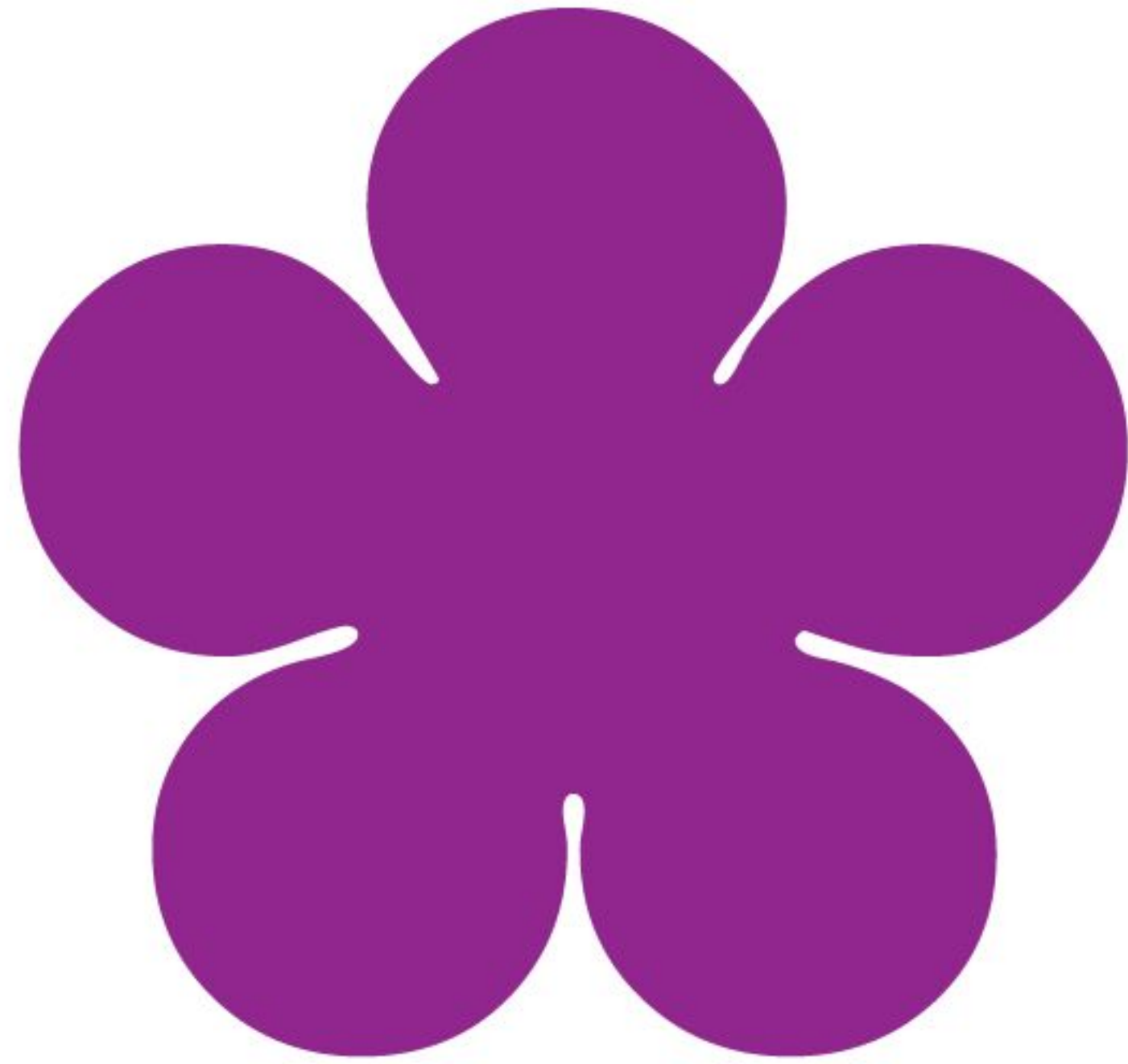
Gehen: 4-5 Std.

Backen: 25 Min.

Pro Portion ca. 467 kcal,
13 g E, 10 g F, 80 g KH



IMPRESSUM



VERLAG:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller,
Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Bunte Küche

erscheint exklusiv bei READLY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf
Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für
unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

