



Porree-Kartoffel-Suppe

2 x 2 Portionen

- 650 g Porree
- 250 g Sellerie
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 25 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Pimentkörner
- 150 g süße Sahne
- 4 Scheiben Bauernbrot
- 120 g Gorgonzola

Porree in feine Ringe, Sellerie in feine Würfel, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Porree und Sellerie andünsten, Kartoffeln hinzugeben, mit Brühe ablöschen, Gewürze hinzugeben, ankochen, Deckel auflegen und 20 Minuten fortkochen.

Lorbeerblätter und Pimentkörner entfernen, Sahne hinzugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

2 Scheiben Brot in Streifen schneiden und in eine backofenfeste Form legen. Den Käse in kleine Stücke schneiden, die Hälfte davon auf dem Brot verteilen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / ca. 10 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.

Suppe abschmecken, auf Teller verteilen, die überbackenen Brotstreifen darauflegen und sofort servieren.

Am nächsten Tag die beiden restlichen Brotscheiben mit der anderen Hälfte des Käses überbacken und mit der restlichen Suppe servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Gar- und Backzeit),

Nährwerte pro Portion: 494 kcal (2.065 kJ), 26 g F, 44 g KH, 17 g EW

Marmor-Käsekuchen

16 Stücke

- 4 Eier
- 200 g Zucker
- 150 g weiche Butter
- 500 g Magerquark
- 500 g Frischkäse
- 1 P. Vanillezucker
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Grieß
- 20 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 70 g Zartbitterschokolade
- 1 Tropfen Bittermandelöl

Eier, Zucker und Butter cremig rühren. Quark, Frischkäse, Vanillezucker, Zitronenschale, Grieß, Mehl und Backpulver unterrühren.

Schokolade schmelzen. Vom Quarkteig ein Drittel abnehmen, Schokolade und Bittermandelöl unterrühren.

Eine Springform (Ø 28 cm) am Boden mit Backpapier auslegen, den hellen Quarkteig einfüllen, den Schokoteig darübergeben und mit einer Gabel so vermischen, dass eine Marmorierung entsteht. In den Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / ca. 60 Minuten.

Kuchen aus dem Ofen nehmen, den Rand mit einem Messer lösen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),

Nährwerte pro Stück: 315 kcal (1.320 kJ), 20 g F, 23 g KH, 10 g EW



Fischcurry in Kokosnusssoße

2 Portionen

- 350 g Seeteufel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2 cm)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 1 EL Sesamöl
- 250 ml Kokosmilch
- 250 g Ananasfruchtfleisch
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette
- 2 Stängel Koriander

Fisch trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Minuten marinieren.

Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden, Gemüsezwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, Chili längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und Schote in sehr feine Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Gemüsezwiebel andünsten, bis sie weich und glasig ist, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzugeben, kurz mit andünsten und mit Kokosmilch ablöschen. Ananas in Stücke schneiden und hinzugeben. Alles mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten kochen.

Fisch trocken tupfen, in Würfel schneiden, hinzugeben und ca. 5 Minuten garen, bis das Fischfleisch glasig ist. Mit Limettenschale und -saft würzen.

Korianderblättchen von den Stängeln zupfen und vor dem Servieren über das Gericht streuen.

Beilage: Basmati-Reis

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Marinier- und Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 509 kcal (2.128 kJ), 29 g F, 28 g KH, 31 g EW

Mandel-Karamell-Pudding 🍂

2 Portionen, Vorbereitung am Vortag

- 40 g Rohrzucker
- 1 EL Wasser
- 150 ml Milch
- 100 g süße Sahne
- 25 g Zucker
- 50 g Mandeln, gemahlen
- 3 Eier

Zucker und Wasser in eine kleine Pfanne geben und so lange erhitzen, bis der Zucker leicht karamellisiert ist. Das Karamell in eine Auflaufform gießen, leicht schwenken, sodass auch die Wände etwas mit Karamell bedeckt sind.

Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, den Zucker hinzugeben und so lange rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mandeln einrühren, beiseitestellen und abkühlen lassen.

Eier verquirlen, etwas von der Mandelmilch hinzugeben und gut verrühren. Mit der restlichen Mandelmilch vermischen und in die Auflaufform gießen.

In einen flachen Topf ca. 2 cm hoch kochendes Wasser einfüllen und die Auflaufform hineinstellen. In den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / ca. 30 Minuten.

Pudding aus dem Wasserbad nehmen und mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht, abkühlen lassen. Pudding vorsichtig vom Rand lösen und auf einen Teller stürzen.

Beilage: Apfelkompott

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Gar- und Abkühlzeit),

Nährwerte pro Portion: 596 kcal (2.494 kJ), 39 g F, 40 g KH, 19 g EW



Spinat-Blätterteig-Pastete 🌿

4 Portionen

- 1 P. TK-Blätterteig (ca. 450g)
- 250g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Wasser
- 50g grünes Pesto
- 150g Frischkäse
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 Eier
- 100g Mini-Mozzarellakugeln
- 1 EL Kondensmilch

Blätterteig auftauen lassen.

Spinat grob hacken. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel glasig andünsten. Spinat und Wasser hinzugeben, etwa 5 Minuten ohne Deckel dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist, abkühlen lassen.

Pesto, Frischkäse und Kapern hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Eier unterrühren.

Blätterteig zu einer Platte von ca. 40 x 40 cm ausrollen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Eine Springform (Ø 26 cm) am Boden mit Backpapier auslegen, die Teigplatte hineinlegen, sodass die Teigränder an allen Seiten gleichmäßig über dem Springformrand hängen.

Spinatmasse einfüllen und für jede Mozzarellakugel eine Vertiefung hineindrücken, Mozzarella dort hineinlegen.

Den überhängenden Teig über die Füllung schlagen und mit Kondensmilch bestreichen, in den Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / ca. 45 Minuten.

Aus dem Backofen nehmen und noch warm servieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Auftau-, Ruhe- und Backzeit),

Nährwerte pro Portion: 785 kcal (3.283 kJ), 61g F, 45g KH, 21g EW

Feldsalat mit Himbeeren 🌿

4 Portionen

- 200g Feldsalat
- 2 EL Himbeer-Essig
- 1 TL süßer Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Honig
- 150g Himbeeren
- 1 EL Pinienkerne
- 50g Parmesan

Feldsalat auf vier Salatteller verteilen.

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

Himbeeren auf dem Salat verteilen und die Marinade darüberträufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.

Den Parmesan über den Salat hobeln und die Pinienkerne darüberstreuen.

Zeitaufwand: 20 Minuten,

Nährwerte pro Portion: 169 kcal (705 kJ), 13g F, 6g KH, 6g EW



Eierlikörmousse mit Rhabarberkompott

4 Portionen

- 500g Rhabarber
- 125g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 Eier
- 40g Zucker
- 125ml Eierlikör
- 200g süße Sahne
- etwas Zitronenmelisse zum Garnieren

Rhabarber in 1 cm große Stücke schneiden, mit Zucker und Vanillezucker in einem Topf mischen, stehen lassen, damit sich etwas Saft bildet, ankochen und ca. 5 Minuten fortkochen – die Rhabarberstückchen sollten nicht zerkochen –, abkühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Eier und Zucker in einer hitzebeständigen Schale cremig schlagen. Wasser in einem Topf ankochen, die Schale mit der Eiercreme daraufsetzen und so lange weiterschlagen, bis sich das Volumen der Creme etwa verdoppelt hat und sie dickcremig geworden ist. Die ausgedrückte Gelatine in der heißen Creme auflösen, den Eierlikör unterrühren und alles ca. 1 Stunde kühl stellen.

Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Creme heben.

Mousse auf vier Gläser verteilen, gesamtes Kompott auf der Creme verteilen und mit Zitronenmelisse garnieren.

Zeitaufwand: 45 Minuten (ohne Quell- und Kühlzeit),

Nährwerte pro Portion: 477 kcal (1.994 kJ), 20g F, 56g KH, 7g EW

Lachstatar mit grünem Spargel

2 Portionen

- 1 Schalotte
- 4 Cornichons
- 150g Räucherlachs
- 1 EL Sahnemeerrettich, aus dem Glas
- Salz
- Pfeffer
- abgeriebene Schale und etwas Saft von 1 Bio-Orange
- 500g grüner Spargel
- 1 EL Butter
- 2 TL Honig
- 100ml Hühnerbrühe
- 1 TL weißer Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Schalotte, Cornichons und Lachs in feine Würfel schneiden. Alles mit Sahnemeerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und -saft würzen, beiseitestellen.

Vom Spargel die unteren trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel andünsten. Honig hinzugeben und mit Brühe und Essig ablöschen. Die Flüssigkeit langsam einkochen lassen, dabei den Spargel bissfest garen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spargel mit dem Tatar servieren.

Beilage: Baguette

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 300 kcal (1.255 kJ), 15g F, 19g KH, 22g EW



Salat mit Rettich und Ziegenkäse



2 Portionen

- 1 Romana-Salatherz
- 1 kleiner Rettich (ca. 100 g)
- 1 kleiner Apfel (ca. 100 g)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sahne zum Kochen
- Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 kleine runde Pumpernickelscheiben
- 4 Scheiben Ziegenfrischkäse (ca. 1 cm dick), von der Rolle
- ca. 1 TL Honig

Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Rettich schälen, in Viertel und in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in feine Scheiben schneiden. Die Salatzutaten auf zwei Tellern anrichten.

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

Essig, Senf, Olivenöl, Kochsahne und Honig zu einer cremigen Salatsoße verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salatzutaten verteilen. Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Pumpernickelscheiben mit dem Frischkäse belegen, in den Frischkäse eine kleine Mulde drücken, mit etwas Honig füllen und zu dem Salat legen.

Zeitaufwand: 20 Minuten,

Nährwerte pro Portion: 352 kcal (1.471 kJ), 18 g F, 33 g KH, 11 g EW

Überbackener Camembert-Toast

2 Portionen

- 2 große Scheiben Bauernbrot
- 1 Birne
- 2 EL süßer Senf
- 1 EL weiche Butter
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 200 g Camembert
- 6 Kirschtomaten

Brot toasten. Birne schälen, in Spalten schneiden und Kerngehäuse entfernen. Senf mit Butter verrühren.

Brotscheiben mit Senfbutter bestreichen, jeweils 1 Scheibe Schinken und Birnenspalten darauflegen. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Birnen legen. Unter dem vorgeheizten Grill goldbraun überbacken.

Tomaten halbieren auf den Broten verteilen und sofort servieren.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Grillzeit),

Nährwerte pro Portion: 660 kcal (2.759 kJ), 42 g F, 37 g KH, 32 g EW



Flusskrebse mit Spinatrisotto

2 Portionen

- 200g TK-Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 100g Risotto-Reis
- 250 ml Fischfond
- 150 ml Weißwein
- 50g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer
- etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 150g Flusskrebsfleisch
- 6 Kirschtomaten
- einige Chilifäden

Spinat antauen lassen.

Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel glasig andünsten, Reis einstreuen und unter Rühren andünsten. Nach und nach Fischfond und Wein unter ständigem Rühren angießen, immer so viel, dass die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wird. Zum Schluss den Spinat hinzugeben, alles ca. 5 Minuten garen, Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

Krebsfleisch unterheben.

Tomaten halbieren, auf das Risotto setzen, mit den Chilifäden bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Anstelle der Flusskrebse können Sie auch gegarte Garnelen verwenden.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Antau- und Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 272 kcal (1.138 kJ), 10g F, 23g KH, 15g EW

Cantuccini mit Parmesan 🌿

ca. 30 Stück

- 250g Mehl
- 120g Parmesan, frisch gerieben
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 120g weiche Butter
- 1 Ei
- 2 EL süße Sahne
- 75g Mandel- oder Walnusskerne
- ½ TL getrockneter Rosmarin

Mehl, Parmesan, Backpulver und Salz gut vermischen. Butter, Ei und Sahne mit der Mischung verkneten.

Mandeln oder Walnüsse mit Rosmarin unterkneten. Teig zu 2 Rollen (ca. 8 cm dick) formen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Rollen darauflegen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / 30 Minuten.

Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf das Backblech legen und wieder in den Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 2 / ca. 15 Minuten, bis die Schnittflächen goldbraun sind.

Aus dem Backofen nehmen und gut auskühlen lassen.

Tipp: Der Parmesan lässt sich gut durch Pecorino ersetzen.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Back- und Kühlzeit),

Nährwerte pro Stück: 96 kcal (400 kJ), 6g F, 6g KH, 3g EW



Mexikanische Burritos

4 Portionen

- 1 EL Öl
- 250 g Hackfleisch
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Eiweiß
- 3 EL Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g Mais, aus der Dose
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Chili
- 4 Tortilla-Wraps
- 100 g Schmand
- 120 g Cheddar, gerieben

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch krümelig anbraten.

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden und dazugeben, Tomatenmark zugeben, andünsten. Mit Wasser ablöschen und so lange fortkochen, bis alles eingedickt ist.

Paprika halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und Paprika in feine Würfel schneiden, mit dem Mais in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen.

Wraps mit Schmand bestreichen, die Füllung mittig darauf verteilen, mit der Hälfte des Käses bestreuen, die Seiten der Wraps einfalten und zusammenrollen. In eine Auflaufform legen, mit dem restlichen Käse bestreuen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / ca. 15 Minuten, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp: Mit Petersilie oder Rucolablättern garnieren und zusätzlich etwas Schmand servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Gar- und Backzeit),

Nährwerte pro Portion: 700 kcal (2.927 kJ), 37 g F, 59 g KH, 31 g EW

Coleslaw (amerikanischer Krautsalat)



8 Portionen, Vorbereitung am Vortag

- 1 Weißkohl, mitteligroß (ca. 1 kg)
- 1 TL Salz
- 1 Möhre
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Mayonnaise
- 80 g saure Sahne
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer

Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden, mit Salz kräftig durchkneten.

Möhre raspeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Schale mit dem Kohl gut vermischen.

Mayonnaise mit Sahne, Essig, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Soße mit dem Gemüse mischen und mindestens 4 bis 5 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

Aus dem Kühlschrank nehmen, gut durchrühren, abschmecken und servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Ziehzeit),

Nährwerte pro Portion: 281 kcal (1.175 kJ), 22 g F, 17 g KH, 3 g EW



Stachelbeertorte mit Mandelbaiser



16 Stücke

- 150 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 100 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 3 bis 4 EL Milch
- 750 g Stachelbeeren, abgetropft, aus dem Glas oder TK
- 2 Eiweiß
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 100 g geschälte Mandeln, gemahlen

Mehl, Speisestärke, Backpulver, Zucker, Salz, Zitronenschale und -saft, Butter, Eigelbe und Milch zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Springform (Ø 28 cm) am Boden mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen, die Stachelbeeren darauf verteilen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / ca. 40 Minuten.

Eiweiße mit Zitronensaft steif schlagen, die Hälfte des Zuckers langsam einrieseln lassen. Die zweite Hälfte des Zuckers mit den Mandeln mischen und unterheben.

Die Masse auf den Kuchen streichen und weitere 15 Minuten backen.

Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Backzeit),

Nährwerte pro Stück: 207 kcal (865 kJ), 10 g F, 25 g KH, 4 g EW

Parmigiana di Zucchini



4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 große Dose Tomatenstückchen (800 g)
- 1 EL italienische Kräutermischung (Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Zucchini
- 3 EL Mehl
- Öl zum Ausbacken
- 250 g Pecorino, gerieben
- 50 g Parmesan, gehobelt

Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, mit Tomatenstückchen und -saft ablöschen und mit der Kräutermischung, Salz und Pfeffer würzen. Soße dickflüssig einkochen.

Zucchini der Länge nach in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, gut trocken tupfen. Mehl auf einem Teller verteilen. Zucchiniestreifen darin wenden. So viel Öl in eine Pfanne gießen, dass der Boden ca. 1 cm hoch bedeckt ist und die Zucchini darin goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Boden einer Auflaufform mit der Tomatensoße bedecken. Ein Drittel der Zucchiniestreifen darauflegen, mit Tomatensoße bedecken, jeweils ein Drittel des Pecorinos und des Parmesans darüberstreuen. Das Ganze noch zwei Mal wiederholen. Mit einer Schicht Tomatensoße und Käse abschließen und in den Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 4 / ca. 35 Minuten.

Den Auflauf frisch aus dem Backofen oder lauwarm servieren.

Beilage: Ciabatta-Brot

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Gar- und Backzeit),

Nährwerte pro Portion: 525 kcal (2.198 kJ), 34 g F, 21 g KH, 31 g EW



Garnelen auf Rote-Bete-Puffer

4 Portionen

- 12 bis 16 TK-Garnelen
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 350g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 50g Mehl
- 1 Ei
- ¼ TL Salz
- 2 EL Butterschmalz
- 200g Schmand
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Orange
- Salz
- Tabascosoße
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Kästchen Kresse

Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen.

Kartoffeln und Rote Bete fein reiben. In einem Sieb abtropfen lassen und weitere Flüssigkeit herausdrücken. Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit der Kartoffel-Rote-Bete-Mischung, Mehl, Ei und Salz verrühren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und nach und nach 8 Puffer braten und warm stellen.

Schmand mit Orangenschale und -saft vermischen, mit Salz und Tabascosoße würzen.

Garnelen gut trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten so braten, dass sie innen noch glasig sind.

Puffer auf einer Platte anrichten, mit etwas Schmand bestreichen und die Garnelen darauf verteilen.

Kresse mit einer Schere abschneiden und darüberstreuen.

Puffer mit dem restlichen Schmand servieren.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Auftau- und Bratzeit),

Nährwerte pro Portion: 437 kcal (1.826 kJ), 22 g F, 40 g KH, 17 g EW

Quittengelee mit Vanille 🌿

4 Gläser à 500 ml

- 2 kg Quitten
- 1 Vanillestange
- 1 P. Zitronensäure
- 1 kg Gelierzucker 1:1

Quitten abreiben, in Stücke schneiden oder grob raspeln und im Dampfentsafter entsaften.

Von dem aufgefangenen Saft 1 l abmessen. Vanillestange der Länge nach aufschneiden, und das Mark Herausschaben. Vanilleschote, -mark und die Zitronensäure zum Quittensaft geben.

Nach Anweisung mit dem Gelierzucker das Gelee kochen.

Die Vanilleschote aus der Flüssigkeit nehmen. Das Gelee noch heiß in Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen und abkühlen lassen.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Kochzeit),

Nährwerte pro Glas: 2.488 kcal (10.411 kJ), 15 g F, 465 g KH, 13 g EW



Pilz-Burger

2 Portionen

- 250 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1 Schalotte
- 1 EL Öl
- 2 Scheiben Bacon
- 150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- 2 Burger-Brötchen
- 2 EL Barbecue-Soße
- 30 g Feldsalat
- 2 Scheiben Cheddar

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Burger-Pattys daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten, warm stellen.

Schalotte halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Bacon darin knusprig ausbraten und aus der Pfanne nehmen. Pilze und Schalotten in dem Fett andünsten und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brötchen halbieren, mit der Soße bestreichen, auf die unteren Hälften den Salat, darauf das Fleisch und jeweils eine Käsescheibe legen. Die Pilze und den Bacon darauflegen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken.

Zeitaufwand: 30 Minuten (ohne Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 929 kcal (3.887 kJ), 55 g F, 51 g KH, 56 g EW

Friesische Tee-Creme

6 bis 8 Portionen

- 300 ml Wasser
- 8 TL Ostfriesentee-Mischung
- 3 Eier
- 80 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Milch
- 400 g süße Sahne
- 2 EL Rum
- 2 EL Rumrosinen

Wasser aufkochen, über die Teeblätter gießen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen.

Eier trennen, Eiweiße steif schlagen und kühl stellen. Eigelbe mit Zucker und Vanillezucker cremig aufschlagen.

Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Milch, Sahne und Tee aufkochen, von der Kochstelle nehmen und unter ständigem Schlagen die Ei-Zucker-Masse unterrühren. Gelatine gut ausdrücken, in die heiße Creme rühren, Rum hinzugeben und kühl stellen.

Wenn die Creme dicklich wird, Eischnee unterheben. Creme in Portionsgläser füllen und mindestens 4 Stunden kühl stellen.

Vor dem Servieren die Creme mit Rumrosinen dekorieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Kühlzeit),

Nährwerte pro Portion: 268 kcal (1.119 kJ), 18 g F, 16 g KH, 6 g EW



Orangen-Bier-Punsch



4 Gläser à 200 ml

- 2 Scheiben Ingwerwurzel (je ca. 1 cm)
- 1 unbehandelte Orange
- 250 ml Orangensaft
- 500 ml dunkles Bier
- 2 Kardamomkapseln
- 2 Stück Sternanis
- ½ Zimtstange
- 2 Nelken, ganz
- 40 g brauner Kandiszucker
- 20 ml brauner Rum
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Rohrzucker

Ingwer schälen, Orange dünn abschälen, halbieren, 2 Scheiben abschneiden, den Rest auspressen.

Ingwer, Orangenschale und -saft mit Bier, Gewürzen und Kandi in einem Topf erhitzen – nicht kochen – und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Punsch durch ein Sieb gießen, den Rum hinzugeben und abschmecken.

Orangensaft und Zucker jeweils auf zwei kleine Teller geben, die Gläser mit dem Glasrand zuerst in den Saft, dann in den Zucker tauchen, den Punsch in die Gläser füllen.

Orangenscheiben halbieren und auf den Rand der Gläser stecken.

Zeitaufwand: 20 Minuten (ohne Ziehzeit),

Nährwerte pro Glas: 162 kcal (677 kJ), 0 g F, 25 g KH, 1 g EW

Zander auf Kichererbsenpüree

4 Portionen

- 4 Scheiben Zanderfilet mit Haut (je 200 g)
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- 1 EL grobes Salz
- 200 g Möhren
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- 500 g Kichererbsen, gegart, aus dem Glas oder der Dose
- 50 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 1 kleines Glas Rote-Bete-Kugeln (Abtropfgewicht: 350 g)

Fisch- und Zitronenscheiben in eine Schale legen, mit Salz würzen, abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Möhren in Scheiben, Schalotten in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Möhren und Schalotten andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Kichererbsen abtropfen lassen, hinzugeben, alles aufkochen und pürieren.

Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Fleischseite kurz anbraten, auf die Hautseite legen und ca. 8 Minuten braten, bis die Haut knusprig und der Fisch innen glasig ist.

Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten, Fisch darauflegen und mit Rote-Bete-Kugeln garnieren.

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Zieh- und Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 455 kcal (1.905 kJ), 13 g F, 29 g KH, 50 g EW



Entenbrust mit Sauerkirschen

2 Portionen

- 100 g Sauerkirschen, aus dem Glas
- 2 Entenbrustfilets (je 250 bis 300 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 2 Schalotten
- 1 EL Butterschmalz
- 100 ml Sauerkirchschaft
- 1 TL süßer Senf
- Chilipulver
- Salz
- 1 TL Speisestärke
- etwas Kirschschaft zum Anrühren
- 1 Stückchen Zartbitterschokolade

Sauerkirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen.

Entenbrustfilets abtupfen, die Haut bis auf das Fleisch rautenförmig einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch erst auf der Fettseite, dann auf der Fleischseite jeweils 5 Minuten braten. In eine backofenfeste Form legen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 30 bis 40 Minuten.

Schalotten in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Schalotten glasig dünsten, mit Kirschschaft ablöschen, mit Senf, Chilipulver und Salz würzen.

Speisestärke mit etwas Kirschschaft glatt rühren, die Soße damit andicken. Schokolade in der Soße schmelzen lassen. Alles einmal aufkochen, die Kirschen hinzugeben, abschmecken und warm stellen.

Fleisch aus dem Backofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Fleisch schräg in Streifen schneiden und mit der Soße servieren.

Beilage: Bandnudeln

Zeitaufwand: 40 Minuten (ohne Garzeit),

Nährwerte pro Portion: 803 kcal (3.360 kJ), 55 g F, 24 g KH, 52 g EW

Gebrannte Weihnachtsmandeln



(2 Portionen à 200 g)

- 100 ml Wasser
- 150 g Rohrzucker
- 1 P. Vanillezucker
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 200 g Mandeln, ungeschält

In einer beschichteten Pfanne Wasser, Zucker, Vanillezucker und Lebkuchengewürz so lange kochen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist.

Mandeln hinzugeben und unter ständigem Rühren fortkochen. Sobald das Wasser fast verkocht ist, die Hitze etwas reduzieren und ständig rühren, bis der Zucker hellbraun karamellisiert ist.

Die Mandel-Zucker-Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und abkühlen lassen.

Mandeln auseinanderbrechen und in einer verschlossenen Dose aufbewahren.

Tipp: Im Kühlschrank sind die Mandeln mindestens 1 Monat haltbar.

Zeitaufwand: 15 Minuten (ohne Koch- und Kühlzeit),

Nährwerte pro Portion: 944 kcal (3.950 kJ), 54 g F, 84 g KH, 22 g EW